

Quando a ansiedade vive no corpo

*Um pequeno guia para respirares,
desacelerares e cuidares de ti*

E-book disponibilizado por:





Quando a ansiedade vive no corpo

Antes de mais: um aviso importante

Este pequeno guia não substitui acompanhamento médico ou psicológico.

É apenas um apoio prático, inspirado em recomendações clínicas, para te ajudar a compreender melhor o que se passa no teu corpo e a criar rotinas que te acalmem.

Se sentes que a ansiedade ou os ataques de pânico estão a limitar a tua vida, fala com o teu médico ou terapeuta.

Quando a ansiedade de sente no corpo

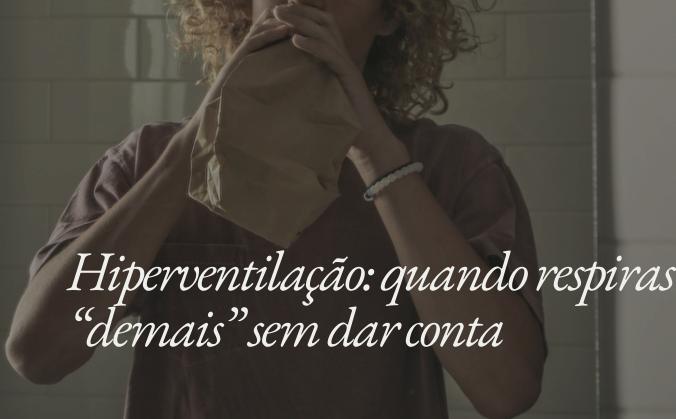
Muita gente vive a ansiedade mais no corpo do que na cabeça:

- Aperto no peito
- Falta de ar ou sensação de sufoco
- Tonturas, formigueiros, corpo “estranho”
- Cabelo em pé, coração aos pulos, calor ou arrepios

Num ataque de pânico, este pico de medo é tão intenso que a pessoa pode achar que vai morrer, enlouquecer ou perder o controlo. As sensações são reais e muito desconfortáveis, mas não significam que estejas a ter um enfarte ou que estejas a “ficar maluco/a”.

Grande parte do que sentes vem do Sistema Nervoso Autónomo: o sistema que regula, sem pedires, coisas como a respiração, o batimento cardíaco e a tensão muscular. Ele tem um “acelerador” (quando te prepara para ação) e um “travão” (quando te ajuda a descansar).

Quando o acelerador fica ligado demasiado tempo (stress, preocupação constante, hipervigilância ao corpo), é normal começares a sentir o corpo em modo alerta quase permanente.



Hiperventilação: quando respiras “demais” sem dar conta

Um dos efeitos mais comuns do stress e da ansiedade continuados é a hiperventilação.

Não é respirar pouco, é quase o contrário:

- Respiração rápida, mais ao nível do peito
- Barriga mexe pouco
- Vontade de “puxar ar” muitas vezes ao longo do dia
- Sensação de que o ar “não chega”

Quando isto acontece durante muito tempo, o equilíbrio entre oxigénio (O_2) e dióxido de carbono (CO_2) no sangue altera-se. Isso pode provocar:

- Tonturas
- Cabeça leve, sensação de desmaio
- Formigueiros nas mãos, cara ou corpo
- Sensação de falta de ar
- Aperto ou pressão no peito

Ou seja, o corpo está convencido de que falta ar... quando na verdade o problema está na forma como estás a respirar e não em não haver oxigénio suficiente.

Boa notícia: isto é treinável.

E é aqui que entra o plano que vamos organizar em três partes.



Acalmar a fisiologia (recarregar baterias)

O objetivo aqui é ajudar o corpo a sair do modo “alerta constante” e a recuperar energia.

a) Movimento físico – 3x por semana

Exercício regular ajuda a libertar tensão e a regular o sistema nervoso.

Não precisa de ser ginásio: pode ser caminhar com ritmo, nadar, dançar, bicicleta, yoga, etc.

O importante é: mexer o corpo, pelo menos 3 vezes por semana.

b) Meditação / Body Scan – 1 vez por dia, de manhã

De manhã, reserva alguns minutos para um *body scan* (percorrer o corpo com a atenção). Ajuda a:

- reforçar a ligação ao corpo
- diminuir a hipervigilância ansiosa
- começar o dia num ponto mais calmo

Se tiveres um áudio, ouve-o uma vez por dia, de manhã.

c) Antes de dormir – Relaxamento Muscular Progressivo

Cerca de 30 minutos antes de te deitares, faz um exercício em que vais contraindo e relaxando, de forma gradual, diferentes grupos musculares (mãos, braços, ombros, rosto, tronco, pernas...).

Isto treina o corpo a reconhecer a diferença entre tensão e relaxamento e prepara o sistema nervoso para o sono.

Repetido diariamente, ajuda o corpo a perceber que pode, finalmente, baixar as armas.



Zonas de desaceleração ao longo do dia

Em vez de tentares “aguentar o dia todo” e só acalmar à noite, a proposta é criar pequenas ilhas de pausa.

Sugestão | Cria 5 zonas de desaceleração ao longo do dia:

- Ao acordar
- A meio da manhã
- À hora de almoço
- A meio da tarde
- Ao final do dia

Cada uma com mínimo de 5 minutos. Se quiseres mais, ótimo.

O que fazer nesses minutos?

- Parar o que estás a fazer (ou abrandar muito).
- Voltar à respiração:
 - Leva as mãos à barriga.
 - Inspira pelo nariz, deixando a barriga subir.
 - Expira devagar, sentindo a barriga descer.
- Reparar nas sensações do corpo:
 - Tensão nos ombros? Aperto no peito? Pés no chão?
- Olhar à volta:
 - Notar cores, formas, temperatura, sons.

A ideia é simples:

Ao criares estas pausas, vais ensinando o teu sistema nervoso que não precisa de estar em alerta todo o dia. E, com a prática, o corpo começa a reagir de forma diferente.



Respiração abdominal (o antiídoto para o “sufoco”)

Nas tuas zonas de desaceleração, usa sempre a respiração abdominal como base.

Um exercício simples:

- Senta-te confortável, com os pés no chão.
- Coloca uma mão no peito e outra na barriga.
- Inspira pelo nariz durante 4 segundos, tentando que seja a mão da barriga a mexer mais do que a do peito.
- Expira pela boca muito devagar, como se estivesses a soprar por uma palhinha ou a apagar uma vela, durante 6 segundos.
- Repete durante 3 a 5 minutos.

O objetivo é:

- Reduzir a respiração rápida e superficial
- Aumentar o movimento da barriga
- Ajudar a corrigir a hiperventilação e, com o tempo, diminuir a sensação de sufoco

Não é magia nem truque rápido, é treino.

Quanto mais repetires, mais o corpo e a mente aprendem.



Para momentos de maior aperto

Este mini-guia não é para gerir crises muito graves sozinho, mas pode ajudar em momentos de maior ansiedade.

Quando sentires o corpo a acelerar:

- Pára e pousa os pés no chão
 - Sente o contacto com o chão, com o sofá ou numa cadeira.
- Respira abdominalmente durante alguns minutos
 - Inspira 4, expira 6, devagar.
 - Lembra-te: “O meu corpo está em alerta, mas eu não estou em perigo imediato.”
- Nomeia o que estás a sentir
 - “Estou a sentir o coração acelerado, alguma tontura e aperto no peito.”
 - Em vez de pensar “vou morrer”, tenta ver como: “isto são sinais de ansiedade, o meu corpo está a reagir”.

Se os sintomas forem frequentes, intensos ou se sentires que ficas com medo constante de voltar a ter um episódio, é muito importante falares com um profissional de saúde.



Como usar este mini e-book no teu dia-a-dia

Podes olhar para este guia como um manual de primeiros gestos – não resolve tudo, mas ajuda o corpo e a mente a ganharem espaço para respirar melhor.

Podes usá-lo assim:

- Como lembrete diário
- Deixa-o num sítio visível (mesa de cabeceira, secretária ou no telemóvel).
- Sempre que o vires, escolhe um gesto de cuidado para fazer nesse dia.
- Como base para o teu ritual pessoal
- Adapta à tua realidade, mas uma estrutura possível é:
 - Movimento 3x por semana
 - *Body scan* de manhã
 - Relaxamento muscular antes de dormir
 - 5 pausas de desaceleração com respiração abdominal ao longo do dia
- Como ponto de conversa com o teu terapeuta ou médico
 - Se quiseres, podes levar este esquema e perguntar:
 - “Isto faz sentido para mim, o que é que acha que devo adaptar?”

Sobre nós



O **Monte da Alma Raya** é um refúgio no Alto Alentejo, entre Portugal e Espanha, onde o tempo abranda e o corpo tem espaço para respirar.

Aqui, a natureza, o silêncio e o céu estrelado fazem parte do cuidado.

Mais do que um alojamento, o Monte é um lugar de descanso e de retorno ao essencial: dormir melhor, respirar com calma, caminhar devagar, ouvir o corpo e a alma sem pressa.

Recebemos grupos pequenos e retiros intimistas, para garantir acompanhamento próximo e um ambiente seguro, acolhedor e tranquilo.

Ao longo do ano, organizamos experiências que combinam:

- momentos de pausa e contemplação
- práticas como meditação, *body scan*, alongamentos e caminhadas na natureza
- espaços de partilha, criatividade e silêncio confortável

Se sentires que este guia te foi útil e que gostarias de viver estes gestos de cuidado num lugar pensado para abrandar, o **Monte da Alma Raya** estará de portas abertas para te receber.

Sabe mais sobre nós em: www.almaraya.pt

Lembra-te:

Não precisas de “curar tudo” de uma vez. É normal haver dias em que consegues seguir o plano e outros em que não. O importante não é a perfeição, é a consistência possível: um passo pequeno, repetido muitas vezes, vale mais do que grandes intenções que nunca saem do papel.

Quando nos permitimos parar, a vida fala connosco num idioma que o ruído não consegue.

Acompanha-nos

geral@almaraya.pt | www.almaraya.pt

[Facebook](#) & [Instagram](#)

@montealmaraya