

# COMO LER OS SINAIS DE STRESS



O stress não está só na nossa  
cabeça.

Está literalmente no nosso corpo,  
e controlado por um “software”  
biológico que não está atualizado  
para o mundo moderno.

ANA BOTELHO

# Tipo de Sinais

A interocepção devolve-te autonomia:  
percebes o stress antes que ele escale.

**1.** Respiração: o indicador principal  
curta, presa, profunda

**2.** Tensão muscular: o corpo a falar  
sem palavras

**3.** Micro-sinais emocionais:  
Palpitações, Pele fria, Bocejar

Não se pode domar o que não se vê.  
Sem consciência sobre o que se passa no nosso  
corpo, todos os truques, técnicas ou aplicações de  
meditação tornar-se-ão superficiais.



# Exercício: Ler o Teu Corpo



Reconhecer os sinais do teu corpo em tempo real.  
Demora menos de 5 minutos e pode ser feito em qualquer lugar



## Passo 1: Respiração

Senta-te ou fica de pé confortavelmente, com os olhos abertos ou fechados. Coloca uma mão no peito e outra na barriga. Respira naturalmente durante 1 minuto, sem alterar nada.

Observa: Onde se move mais? No peito ou na barriga? A respiração é curta, presa ou fluida?

# Exercício: Ler o Teu Corpo

## Passo 2: Scan Corporal Rápido

Faz um breve scan do corpo, da cabeça aos pés.

Observa zonas comuns de tensão: testa, maxilar, pescoço, ombros, peito, estômago, mãos, pernas. Pergunta: Alguma zona está contraída ou desconfortável?

Se sim, o que essa tensão pode estar a tentar proteger ou dizer?



## Passo 3: Estado interno

Com base na tua respiração e tensão, identifica em que estado estás:  
Modo luta/fuga - Ativação, inquietação, alerta, tensão.

Modo desligamento - Cansaço, apatia, sensação de “não estou aqui”.

Modo equilíbrio - Calma, presença, conexão com o momento

# Outros sinais físicos de stress



Tontura leve – significa excesso de ativação. Faz uma pausa para micro-recuperação

Palpitações – são descarga simpática (adrenalina). Gasta essa adrenalina de forma consciente, caminhando durante 5 min.

Pele fria – pode significar que estás a desligar. Este é sinal de perigo: pára e repousa por algum tempo. Se os sintomas persistem pede auxílio a alguém.

Bocejar ou Suspirar – sinais do início de regulação. Deixa que ocorram (se for possível), são sinais de recuperação

Non és a tua ansiedade.

Non és o teu stress.

És un corpo con un sistema nervoso que pode ser treinado, cuidado e reequilibrado.

Ler o corpo é como aprender uma nova língua: a linguagem do teu sistema nervoso.

Quando sabes:

O que o teu corpo está a sentir.

Que estado fisiológico estás a habitar.

E que sinais são os teus “avisos internos”

... ganhas poder real de mudança



Se quiseres aprofundar e resolver o desafio do stress e ansiedade, a minha mentoria pode ser o próximo passo.

Até breve

@ 

[ana@anabotelho.pt](mailto:ana@anabotelho.pt)

[www.anabotelho.pt](http://www.anabotelho.pt)