

O corpo como oráculo

Quando os sintomas são mensagens a pedir escuta

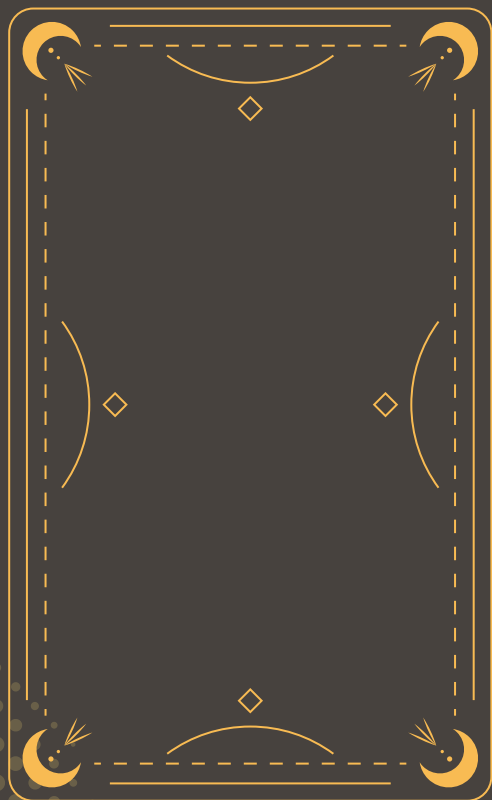
Vivemos num tempo em que aprendemos a silenciar o corpo.

A avançar apesar do cansaço, a normalizar dores, a medicar sintomas sem perguntar porquê.

Mas o corpo não adoece por acaso, ele comunica.

Na prática clínica, observo vezes sem conta que aquilo a que chamamos "sintoma" é, muitas vezes, um pedido de atenção. Um sinal de que algo está em desequilíbrio, não apenas a nível físico, mas também emocional, relacional ou energético.

O corpo funciona como um verdadeiro oráculo: fala connosco antes de gritar.



O que o corpo tenta dizer quando fala em silêncio

Muitos sinais são subtis e fáceis de ignorar:

- uma sensação constante de aperto no peito;
- irritabilidade sem causa aparente;
- vontade de isolamento;
- alterações no apetite ou no desejo;
- cansaço que não melhora com descanso.

Da escuta à consciência

Escutar o corpo é aprender a fazer perguntas diferentes:

- O que mudou na minha vida antes deste sintoma aparecer?
- O que estou a suportar há demasiado tempo?
- Onde estou a ultrapassar os meus limites?
- Que emoção pede espaço para ser sentida?



Um convite à escuta

Talvez o teu corpo não esteja contra ti.
Talvez esteja apenas a pedir que pares, escutes e escolhas diferente.

Tratar o corpo como oráculo é confiar na sua sabedoria.

É reconhecer que cada sintoma carrega uma mensagem e que escutá-la pode ser o primeiro passo para um cuidado mais profundo, consciente e verdadeiro.



A Mulher Medicina

Uma jornada de
4 semanas

100% online.

Início em 2 de Fevereiro de 2026

Consultas:

<https://www.clinicatamaracastelo.pt/>
(+351) 910 245 511

Retiros:

<https://www.oimerso.com/shop>
imerso@tamara-castelo.com

