Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal

· 2026 · p. 1-3 · e-ISSN 3086-1438

A Couraça do Estresse

Como a Tensão Cotidiana se Transforma em Rigidez Física

José Henrique Volpi (1)

Resumo

O ritmo acelerado da sociedade contemporânea submete o organismo humano a estados contínuos de alerta e ansiedade. Na perspectiva da Psicologia Corporal, o organismo reage às pressões psíquicas e aos estímulos estressores por meio de bloqueios neuromusculares automáticos que, quando prolongados, formam contraturas crônicas. O presente artigo aborda os mecanismos pelos quais o estresse cotidiano se consolida na musculatura, interferindo na respiração, na circulação energética e na flexibilidade emocional. Discute-se a importância da autorregulação biológica e da conscientização corporal como ferramentas essenciais para a prevenção do adoecimento somático e para a recuperação da vitalidade.

Palavras-chave: Psicologia Corporal. Estresse. Tensão Neuromuscular. Autorregulação. Saúde Somática.

O estresse não é apenas um estado mental de sobrecarga; é uma resposta biológica integral que mobiliza todo o organismo para a ação. Diante de prazos curtos, pressões profissionais ou conflitos relacionais, o sistema nervoso ativa o mecanismo de “luta ou fuga”, desencadeando uma cascata hormonal e contraindo musculaturas estratégicas. Quando esses estímulos estressores se tornam permanentes, o corpo perde a capacidade natural de relaxar, fixando-se em um estado crônico de hipertonia.

O Mecanismo da Rigidez Neuromuscular

A repetição contínua da resposta de estresse sem o devido período de recuperação gera um padrão de defesa muscular. Esse processo afeta diretamente a dinâmica corporal em diferentes níveis:

- **Bloqueio da Respiração Abdominal:** A retenção da respiração ou o padrão respiratório predominantemente torácico reduz a amplitude do diafragma, alimentando um ciclo contínuo de ansiedade e hipoxia tecidual.

- **Sobrecarga dos Segmentos Corporais:** A tensão crônica costuma concentrar-se na região ocular, cervical, nos ombros e no diafragma, limitando a mobilidade e gerando dores musculares persistentes.
- **Perda da Pulsão Natural:** A rigidez muscular restringe a capacidade do organismo de alternar entre momentos de expansão (relaxamento e prazer) e contração (defesa e esforço), afetando a autorregulação vegetativa.

A Importância da Autorregulação Biológica

Restabelecer a saúde somática requer permitir que o corpo complete seus ciclos naturais de descarga de tensão. O organismo humano possui mecanismos inatos de autorregulação, mas estes dependem da escuta atenta aos sinais corporais antes que a dor física se instale como sintoma crônico.

A ampliação da percepção corporal possibilita identificar os primeiros sinais de rigidez, ajustando a postura, desacelerando a respiração e favorecendo o desbloqueio das tensões acumuladas. Ao liberar o tônus muscular rígido, não apenas a estrutura física se flexibiliza, mas também a capacidade de adaptar-se às exigências da vida diária com maior equilíbrio emocional.

Considerações Finais

A prevenção dos impactos do estresse na saúde exige reconhecer que o corpo registra e armazena as exigências da rotina moderna. Promover a integração psicocorporal e resgatar a capacidade de flexibilidade neuromuscular são passos fundamentais para preservar a energia vital e manter uma relação equilibrada entre mente, corpo e ambiente.

Referências

BAKER, Ellsworth F. O labirinto humano: as causas do bloqueio da energia humana. São Paulo: Summus, 1980.

LOWEN, Alexander. A linguagem do corpo: a estrutura física da personalidade. São Paulo: Summus, 1982.

REICH, Wilhelm. A função do orgasmo. São Paulo: Brasiliense, 1995.

VOLPI, José Henrique. Vegetoterapia Breve-Focal: o trauma tratado no corpo nos atendimentos presenciais e online. Curitiba: Centro Reichiano, 2026.

Credenciais dos autores

José Henrique Volpi

Psicólogo (CRP-08-3685), graduado em 1989 pela Universidade Tuiuti do Paraná. Especialista em Psicologia Clínica, Psicologia Corporal de abordagem Reichiana e Bioenergética, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Especialista em Acupuntura Clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado que mede a energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde/Neuropsicofisiologia (UMESP) e Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Membro parecerista do Conselho Federal de Psicologia (CFP) no Sistema de Avaliação de Práticas Psicológicas (Edital CFP nº 03/2023), atuando na avaliação de práticas profissionais. Coordenador do curso de Especialização em Psicologia Corporal, além de organizador e presidente dos Congressos Brasileiros de Psicoterapias Corporais. Vasta experiência na coordenação de grupos terapêuticos e workshops, com diversos cursos no Brasil e no exterior. Realiza atendimento clínico a pacientes adultos, casais, famílias e grupos, bem como supervisiona terapeutas clínicos.

Como citar este artigo

VOLPI, José Henrique. A Couraça do Estresse. Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal, Curitiba, p. 1-3, 2026. e-ISSN 3086-1438. Disponível em: https://centroreichiano.com.br/artigos/a-couraca-do-estresse/. Acesso em: 30/10/2026.