

EMOÇÕES REPRIMIDAS ADOECEM O CORPO?

NELSANDRO VIEIRA



Emoções Reprimidas Adoecem o Corpo?

**Uma jornada entre neurociência e espiritualidade
revelando como nossas emoções moldam nossa
saúde física e espiritual.**



O que é emoção?



Emoção é uma resposta automática do organismo a estímulos internos ou externos, que envolve alterações neurobiológicas, fisiológicas e psicológicas, preparando o indivíduo para agir, adaptar-se e sobreviver.

De forma objetiva:

- Surge no cérebro (principalmente no sistema límbico)
- Provoca reações no corpo (batimentos, respiração, hormônios)
- Gera uma experiência subjetiva (o que sentimos)

Sentimento X Emoção

Você sabe diferenciar?

@nadcarpe.psi

SENTIMENTO

VS

EMOÇÃO

- ✦ É uma experiência consciente
- ✦ Envolve um processo cognitivo avaliativa e duradouro
- ✦ Da significado aos acontecimentos
- ✦ Caracterizado pela subjetividade

- ✦ Reação orgânica e imediata à um estímulo externo
- ✦ Não envolve pensamento consciente
- ✦ Não é intencional
- ✦ Ex: raiva, nojo, medo, alegria, tristeza, surpresa, desejo, esperança



Como a Emoção Afeta o Corpo



O Sistema Límbico em Ação

Nossas emoções nascem no **sistema límbico**, o centro emocional do cérebro. Quando vivenciamos estresse prolongado, a amígdala é ativada e dispara o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), nossa resposta natural ao perigo.

Esta cascata hormonal, embora protetora a curto prazo, pode se tornar prejudicial quando mantida cronicamente.

SOMATIZAÇÃO

Quando a dor no corpo vem da mente

O que é?

Somatização é o processo pelo qual conflitos emocionais não elaborados se manifestam como sintomas físicos reais, mesmo sem alteração orgânica identificável nos exames.

Importante:

- ➡ O sintoma não é imaginação
- ➡ A dor é real
- ➡ A causa pode ser emocional, psíquica ou espiritual



EFEITOS DO CORTISOL

Quando o Estresse se Torna Crônico

Baixa Imunidade

Cortisol elevado suprime o sistema imunológico, deixando-nos vulneráveis a infecções e doenças.

Inflamação Crônica

Processos inflamatórios persistentes afetam múltiplos sistemas do organismo.

Alterações Sistêmicas

Impactos gastrointestinais, tensão muscular e comprometimento cardiovascular se manifestam.



Fontes científicas: McEwen, B. – *Stress and the Individual* | Harvard Medical School – Stress and Disease

Emoções e Suas Manifestações no Corpo

Não como regra fixa, mas tendências observadas pela ciência e espiritualidade:



Raiva Crônica

Tensão muscular persistente, hipertensão arterial e sobrecarga cardiovascular são manifestações comuns.



Medo Persistente

Ansiedade generalizada, distúrbios intestinais e síndrome do intestino irritável frequentemente surgem.



Culpa e Autopunição

Queda significativa da imunidade, favorecendo processos infecciosos e doenças autoimunes.



Tristeza Profunda

Fadiga crônica, dores musculares difusas e sensação de exaustão generalizada se manifestam.

📖 **Referências:** Psychosomatic Medicine Journal | O Evangelho Segundo o Espiritismo (cap. V e IX)

VISÃO ESPÍRITA

*A **EMOÇÃO** é uma expressão do Espírito, repercutindo no perispírito e, por consequência, no corpo físico, podendo gerar equilíbrio ou adoecimento conforme sua qualidade e duração.*





ESPIRITISMO

Emoção, Perispírito e Doença

O Perispírito como Campo Intermediário

Corpo semimatérial que une espírito e matéria, registrando todas as nossas vivências emocionais.

Desequilíbrios Energéticos

Emoções mal elaboradas criam perturbações no campo perispiritual, alterando sua harmonia.

Repercussão no Corpo Físico

Com o tempo, essas desarmonias se manifestam como sintomas e doenças orgânicas.

Processo Educativo

A doença não é castigo divino, mas oportunidade de aprendizado e transformação interior.

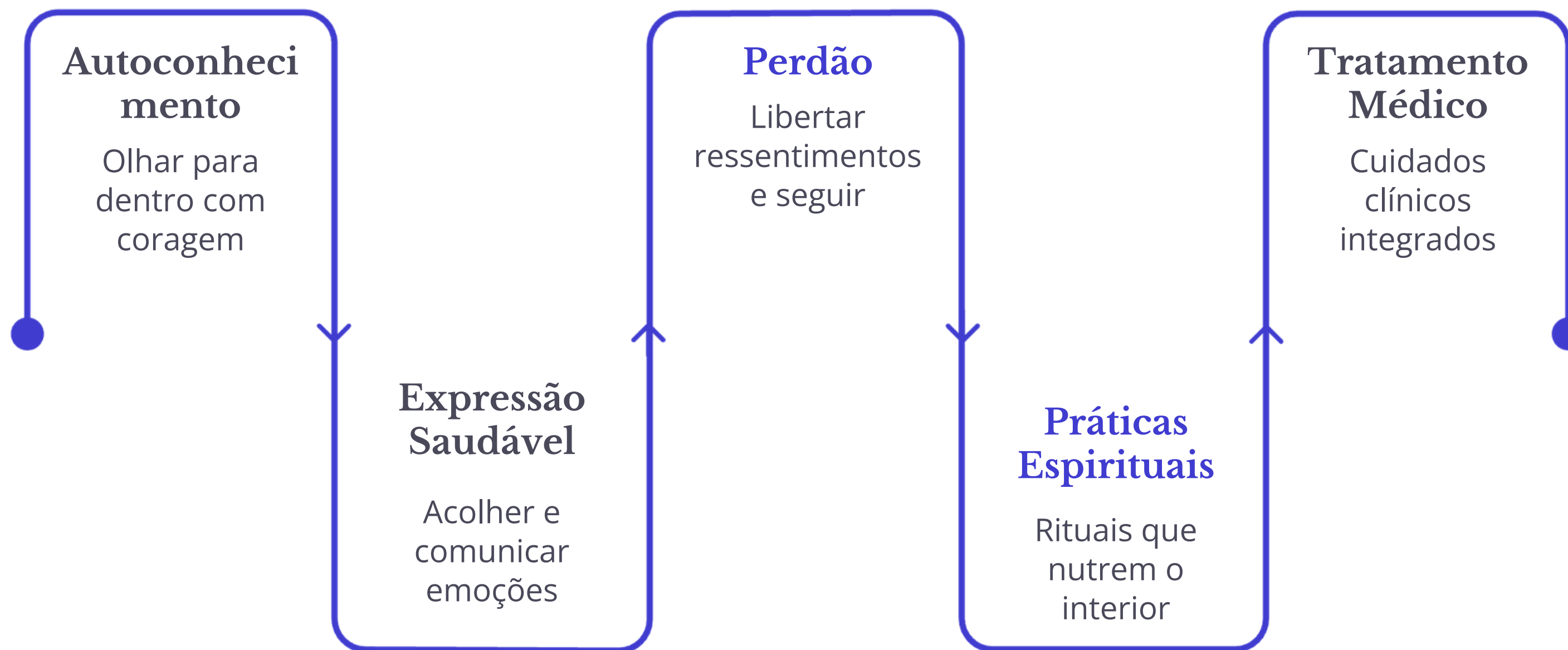
📖 **Obras de apoio:** A Gênese (cap. XI) | Nos Domínios da Mediunidade | Missionários da Luz





CURA INTEGRAL

Caminhos para a Cura Emocional



A ciência confirma: Psicoterapia reduz sintomas físicos associados ao estresse crônico.

O Corpo Não Adoece Sem Avisar

O corpo grita quando a alma se cala. Emoções não resolvidas pedem acolhimento, não repressão.

Ensino Espírita

"Curar-se é transformar-se" — um convite à mudança interior profunda e consciente.

Sabedoria dos Mestres

Allan Kardec e André Luiz nos ensinam que a verdadeira cura transcende o corpo físico, alcançando as raízes espirituais do sofrimento.



A Escuta Interior

A verdadeira cura começa quando paramos de lutar contra a dor e começamos a escutar o que ela quer nos ensinar.

Que possamos acolher nossas emoções com compaixão, reconhecendo-as como mensageiras da alma. A integração entre ciência e espiritualidade nos oferece um caminho completo para a saúde integral — corpo, mente e espírito em harmonia.





www.palestraespirita.com.br