



Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico - CRM-PR 5779

Dra. Camila B. de Souza Bertoni - Fisioterapeuta



OS NÍVEIS DE ESTRESSE

Uma pessoa não é doente porque têm uma doença, ela têm uma doença porque é doente.
Charles A Moss

Todos os seres humanos, cada um de nós, mesmo antes de nascer vai construindo um padrão mental. Este padrão mental é individual e único, ou seja, este padrão é o que fará como reagirá ao seu dia-a-dia. Ao nascer até o **3 anos de idade** grande parte do seu padrão estará quase pronto e isto determinará se será nervoso ou tranquilo, se obeso ou esbelto, se doente ou saudável e assim por diante.

O nível de estresse que uma pessoa é submetida durante a vida e como ela lida com eles é que determinará se vai ser doente ou saudável.

A maioria das **doenças crônicas** e do **envelhecimento precoce** são resultados da falta de adaptação frente aos estressores a que somos submetidos.

A falta de adaptação estimula o aumento do **cortisol** (principal hormônio do estresse) que leva as alterações no **mesencéfalo**, esta área do cérebro que é a **interface** entre as **emoções** e a **liberação dos hormônios**. A falta adequada de adaptação favorece o aparecimento de **doenças crônicas** entre elas, diabetes, doenças cardíacas, cânceres, doenças autoimunes além das alterações de humor como a depressão, tristeza, angustia.

O importante não é tratar os sintomas da doença e sim a pessoa doente.

SINAIS E SINTOMAS DA MÁ-ADAPTAÇÃO

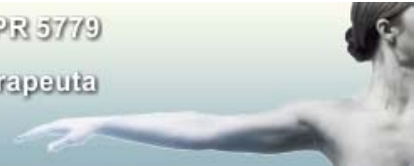
INÍCIO

COMPORTAMENTAL	SINTOMAS FÍSICOS
Nervosismo; Agitação (ansiedade); Sensibilidade aos ruídos; Medos e preocupações; Incapacidade de concentração; Vício e intolerância ao álcool; Louco por doces e comidas gordurosas; Desejo sexual diminuído; Fadiga;	Resfriados e gripes, frequentes; Menstruação irregulares; Desconforto abdominal; Ganho de peso, especialmente no abdome; Açúcar baixo no sangue (hipoglicemia); Palpitações (ritmo cardíaco acelerado); Dores de cabeça, dores no pescoço, dores coluna lombar e/ou dores musculares; Diarréia ou intestino preso, alternados;



Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico - CRM-PR 5779

Dra. Camila B. de Souza Bertoni - Fisioterapeuta



TARDIO

COMPORTAMENTAL	SINTOMAS FÍSICOS
Apatia; Sente que a vida é difícil, injusta; Viciado em sal; Fraqueza generalizada; Memória fraca; Depressão;	Osteoporose; Alergias em geral; Disfunção sexual; Perda de massa muscular; Inchaço na face (face em lua cheia); Intolerância ao açúcar, resistência à insulina; Dificuldade de cicatrizar feridas; Pressão alta;

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni