



O seu ritmo de vida
é desgastante?



AVALIAÇÃO **DO STRESS**

Avaliação do stress e
adaptação fisiológica

O estilo de vida atual com elevada **pressão laboral, responsabilidades familiares e ritmos acelerados** pode gerar situações de stress que não são prejudiciais se forem pontuais, mas que se perdurarem no tempo, **podem afetar seriamente a saúde.**

A reação a situações de stress é um processo natural de carácter positivo, uma vez que pressupõe uma resposta de defesa do organismo face a agressões externas ou internas, sendo muito útil em situações pontuais ou breves. **O stress torna-se uma ameaça para a saúde quando se prolonga no tempo e se torna crónico.**

O STRESS É UM MECANISMO FISIOLÓGICO ADAPTATIVO QUE SE DESENCADEIA QUANDO UMA PESSOA **PERCECIONA UMA SITUAÇÃO COMO UMA AMEAÇA, E REQUER A MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS FÍSICOS OU MENTAIS PARA A COMBATER.**

ESTA ESTIMULAÇÃO ORIGINA UM CONJUNTO DE SINTOMAS QUE SE PODEM EVIDENCIAR DE DIVERSAS FORMAS:



EMOCIONAL

- Ansiedade
- Irritabilidade
- Confusão
- Outros



COGNITIVA

- Pensamentos repetitivos
- Esquecimento
- Preocupação
- Outros



FÍSICA

- Contração Muscular
- Fadiga
- Dor de cabeça
- Dor de estômago
- Outros

Como é que o corpo reage ao stress?

Um estímulo stressante desencadeia um **aumento da produção de cortisol** que prepara o organismo para lidar com uma situação de stress. Essa situação pressupõe a alteração do conjunto dos processos metabólicos, e **afeta negativamente o sistema imunológico ao longo do tempo.**

Para compensar o efeito nocivo do cortisol, o organismo reage através da secreção de uma hormona (DHEA); mas se o **efeito for muito prolongado, pode gerar uma situação de exaustão fisiológica (ou fadiga adrenal).**

PROCESSO



- 1 Fase de Alarme**
▲ Produção de cortisol
O DHEA é sintetizado para compensar
- 2 Fase de Resistência**
Autorregulação pelas vias metabólicas
- 3 Fase de Descompensação**
Fadiga adrenal
▼ concentração de cortisol e DHEA
- 4 Fase de Exaustão**
Situação similar à síndrome de fadiga crónica

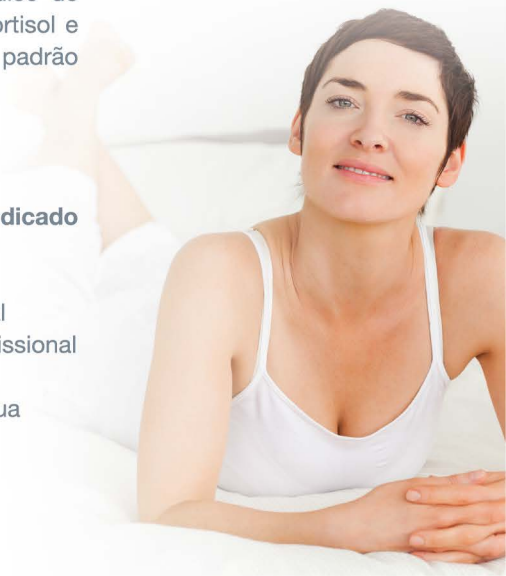
AVALIAÇÃO DO STRESS

O teste de **AVALIAÇÃO DO STRESS** (ou índice de stress adrenal) permite avaliar os níveis de cortisol e DHEA-S, de forma a determinar se existe um padrão biológico de stress.

ESTE TESTE É ADEQUADO PARA MIM?

O teste de **AVALIAÇÃO DE STRESS** está indicado para:

- Pessoas com sintomas associados ao stress
- Pessoas com síndrome de sobrecarga laboral
- Pessoas com síndrome de esgotamento profissional (*burnout*)
- Pessoas que querem gerir proativamente a sua saúde



SYNLAB



**LÍDER EUROPEU NA
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS
DE DIAGNÓSTICO MÉDICO**

**PRESENTE EM MAIS
DE 40 PAÍSES EM
4 CONTINENTES**



**MAIS DE 1.000 MÉDICOS
E ESPECIALISTAS
EM GENÉTICA**

**500 MILHÕES DE
TESTES REALIZADOS
ANUALMENTE**

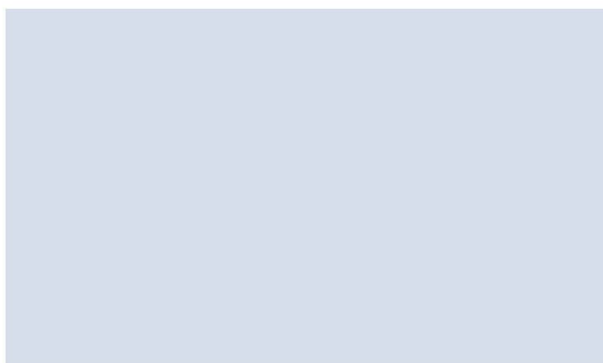


SOLICITE MAIS INFORMAÇÃO:

808 303 203

geral@synlab.pt

www.synlab.pt



synlabPT