**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**DE QUE MODO SE DESENCADEIA O STRESS?**

**São duas as fontes originadoras do stress: a raiva e o medo. Em primeiro lugar o organismo envia informações para três regiões do cérebro: o diencéfalo, o hipotálamo e a hipófise. Ao serem informados do stress, é enviada uma ordem para a supra-renal. Essa primeira fase é chamada de alarme.**

**A resposta da supra-renal será liberar dois hormônios medulares, chamados adrenalina e noradrenalina. Ao entrar na corrente sangüínea, provoca, entre outras reações, dilatação das pupilas, esfriamento das mãos e dos pés, aceleração dos batimentos cardíacos e palidez. Nessa condição o indivíduo está pronto para enfrentar ou fugir. Essa é a primeira reação do stress.**

**A questão não termina aqui. Acontece que você está sentado a sua escrivaninha e sentiu-se ameaçado. Só que a ameaça não veio de um animal feroz nem de uma pessoa, mas de uma postura profissional. Você se sente acuado, mas não tem o que enfrentar nem do que fugir. Seu corpo se preparou para uma guerra que não aconteceu. Outra ordem, então, é enviada dessa vez para o córtex, e daí para supra-renal (responsável pela produção de mais de 50 hormônios diferentes).**

**A descarga desses hormônios exige uma série de complexas respostas do organismo. Essas respostas são medidas pelo sistema nervoso autônomo que é composto pelo sistema nervoso periférico simpático e parassimpático, os quais exercem funções contrarias. Essas repostas são comuns a todas as pessoas, nessa primeira fase do stress, sendo que alguns indivíduos têm maior tendência a uma resposta do parassimpático e outro do simpático.**

***Decisão, Especial, pág. 4***