

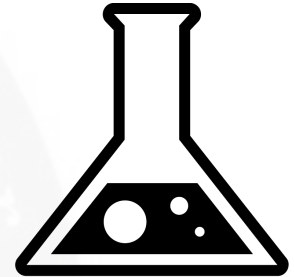
Disparando o Sistema de Alarme



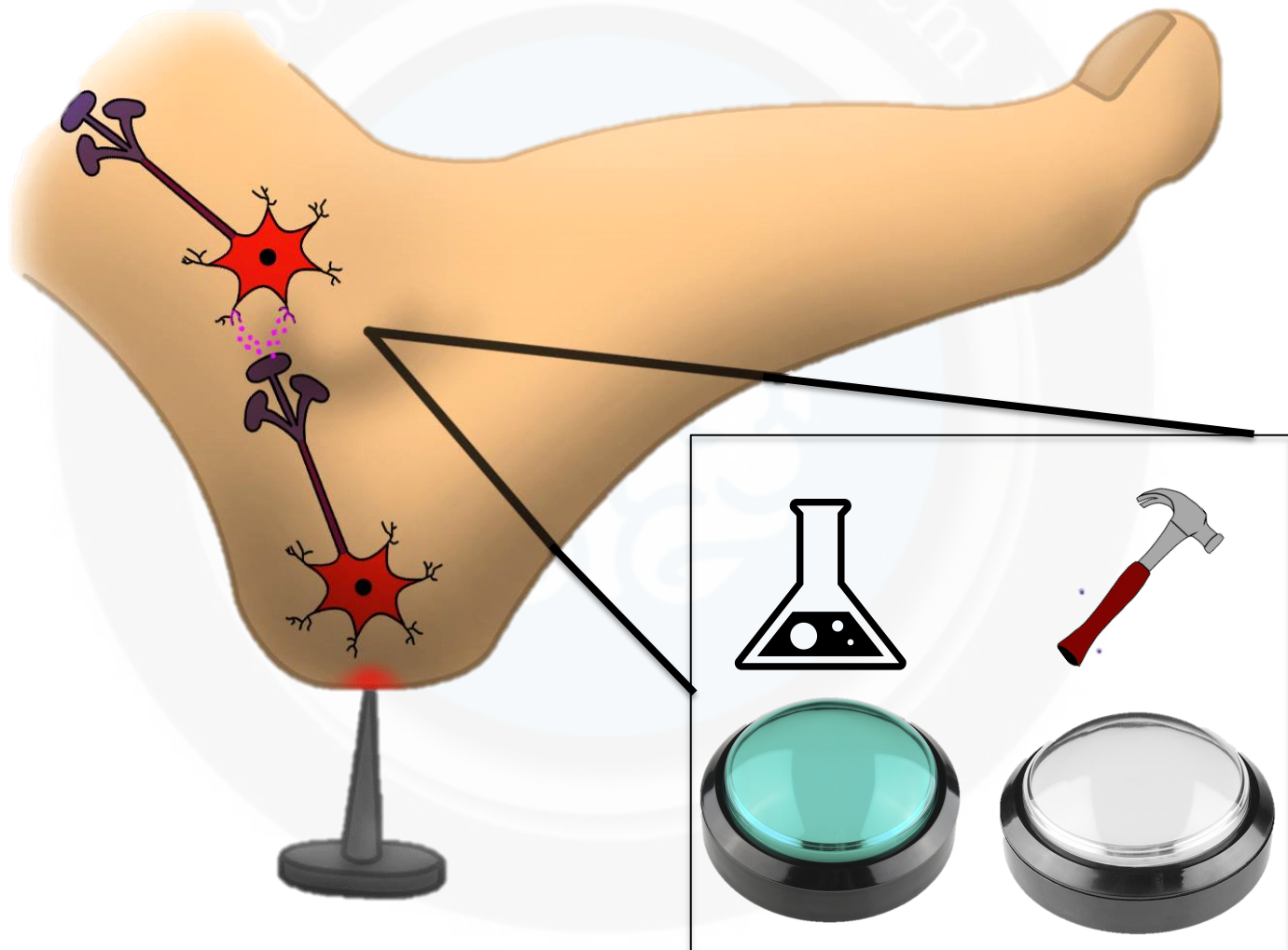
Disparando o Sistema de Alarme



Sensores pelo Corpo



Sensores pelo corpo



Sensores pelo corpo



Nem sempre a dor indica o tamanho da lesão



Kerri Strug



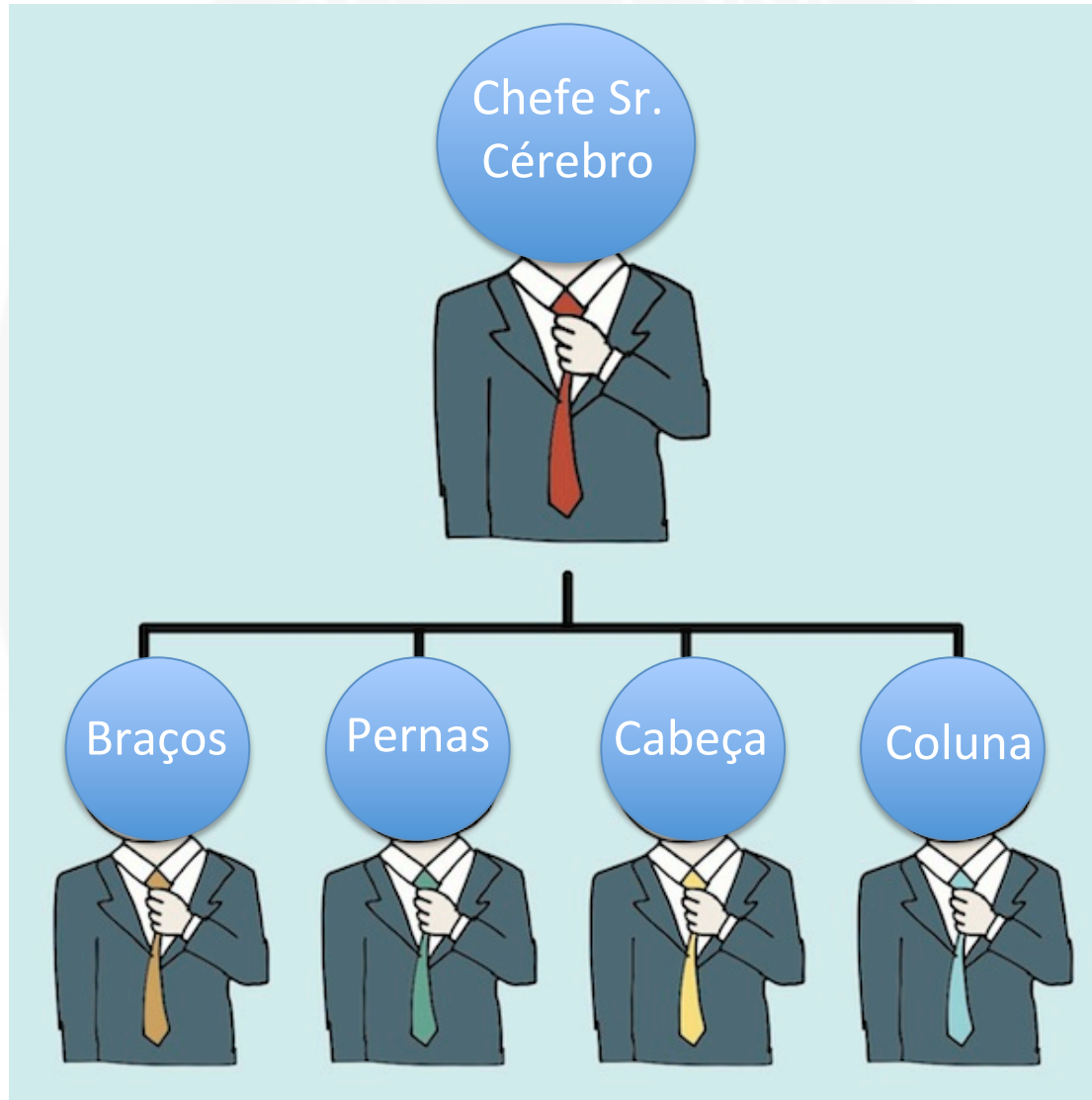
O Centro de Monitoramento



O cérebro tomando decisões



O cérebro tomando decisões



O Sistema de Alarme Desregulado



O que ajuda a desregular o sistema de alarme?

Ninguém na minha família e no meu trabalho entende o que sinto

O que apareceu no exame mostra qe meu corpo tem uma lesão muito séria.

O que será do meu futuro vivendo dessa forma?



As conexões do cérebro são iguais a uma mapa de voo pelo Brasil



Bombeiros do corpo



Exercícios
Relaxamento
Meditação
Menos medo
Mais atividade



DOR

O Incêndio pode se alastrar.



O Corpo pode até jogar álcool no incêndio

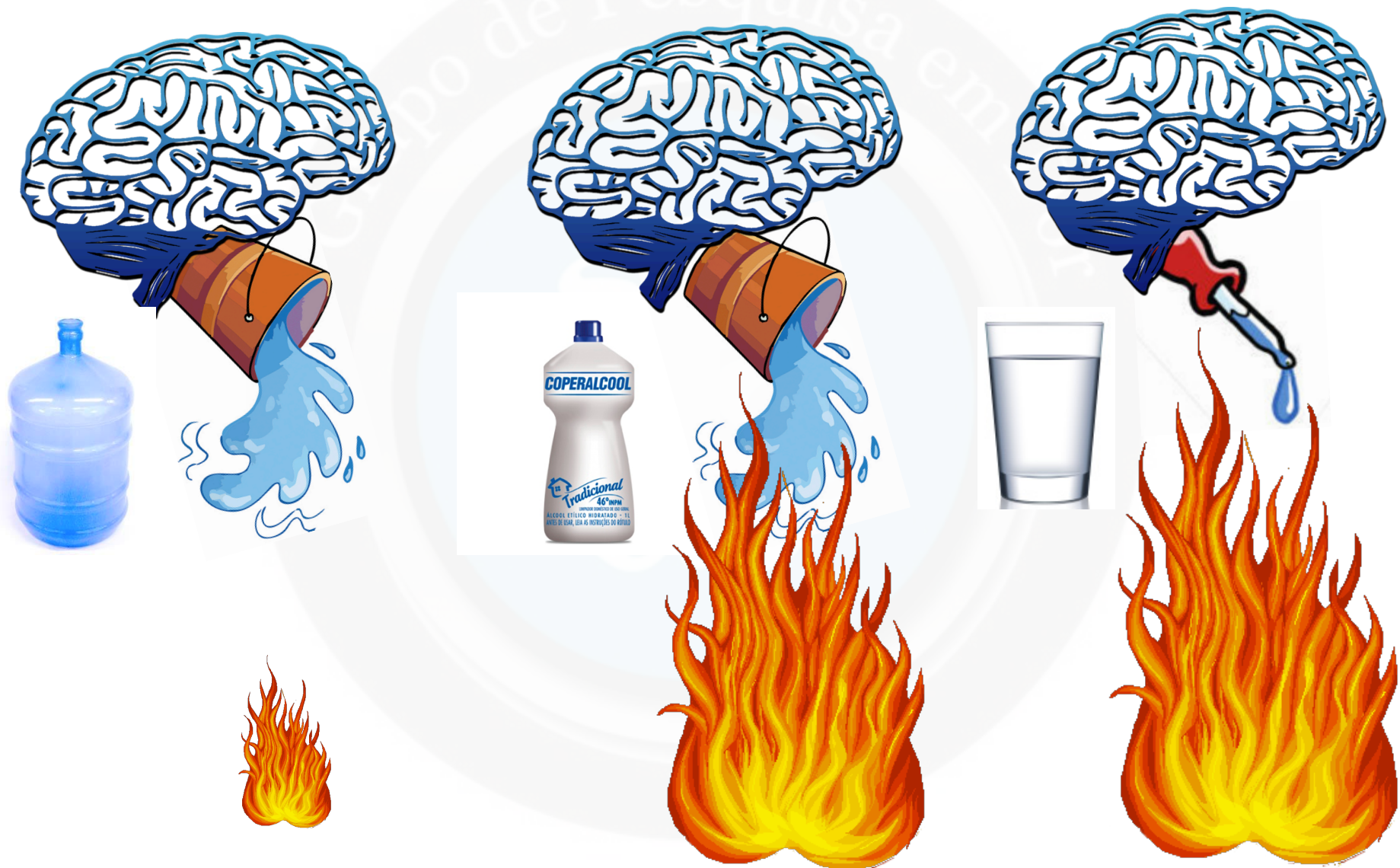


**Sedentarismo,
Medo
Pensamentos negativos,
Ansiedade,
Estresse**



DOR

O Cérebro apagando ou estimulando o incêndio



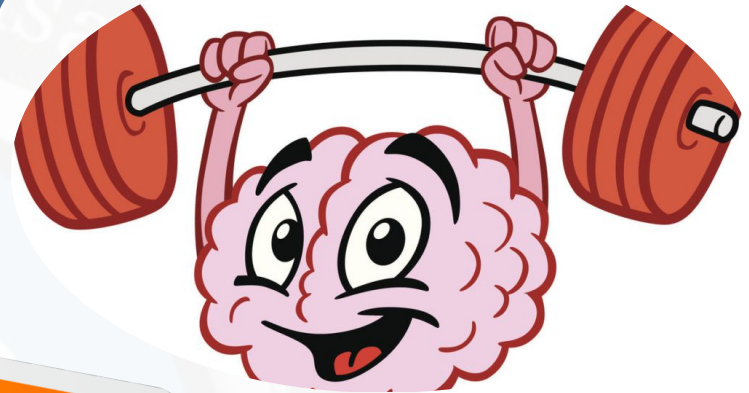
IMAGINE UMA FARMÁCIA DENTRO DO SEU CORPO



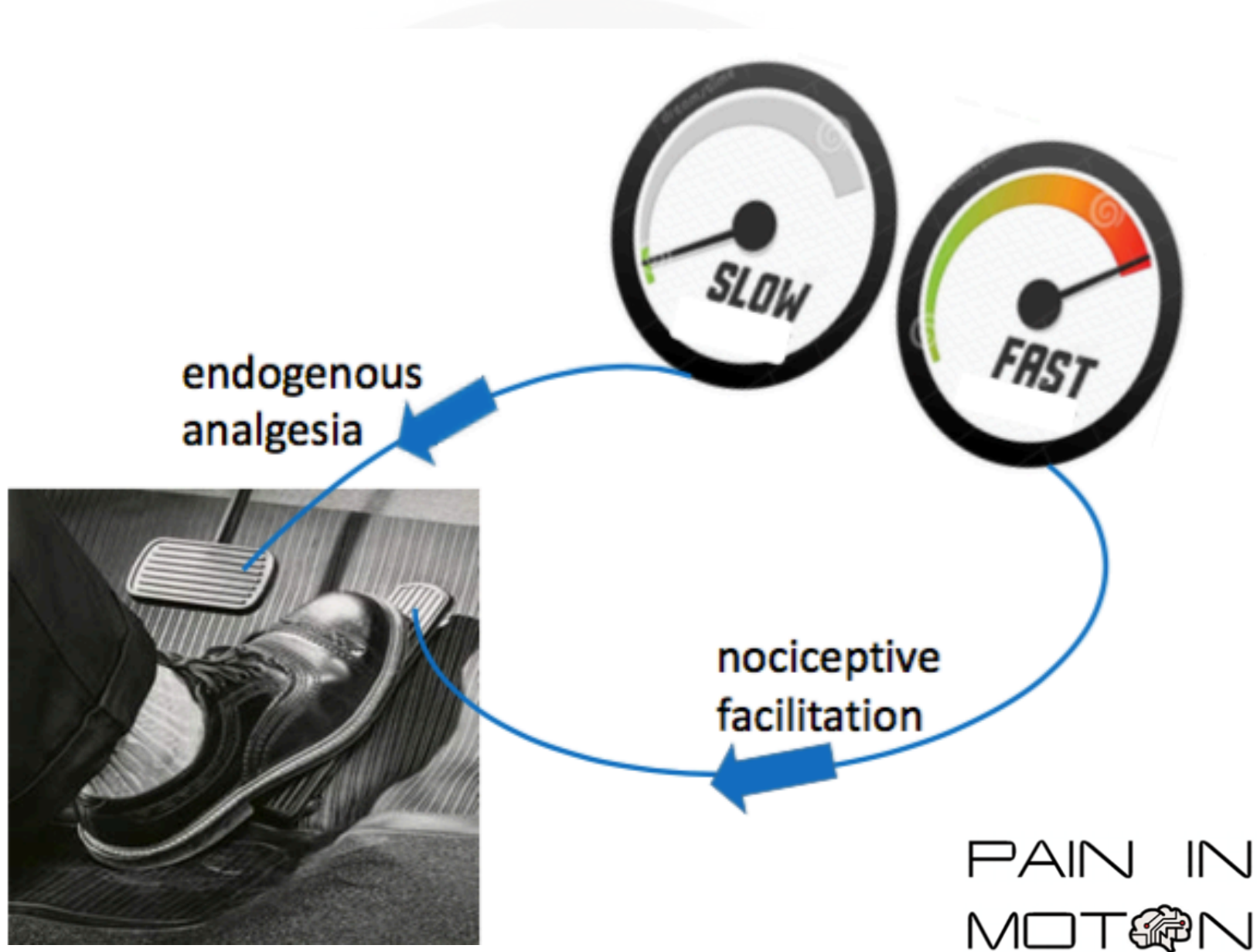
Seu CORPO é capaz de produzir as substâncias mais FORTES para o alívio da dor.

COMO PRODUZIR MAIS SUBSTÂNCIAS?

- ✓ Conhecimento sobre dor
- ✓ Exercícios
- ✓ Relaxamento
- ✓ Meditação
- ✓ Retorno gradual as atividades
- ✓ Defina metas alcançáveis



O Acelarador aumenta a dor, o freio diminui a dor.



PAIN IN
MOTION

Quando o leão atacar devemos saber domá-lo

