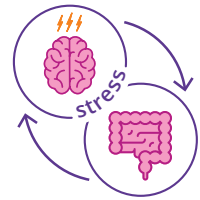


# EIXO INTESTINO-CÉREBRO: A MICROBIOTA INTESTINAL COMO MEDIADOR DA RESPOSTA DE STRESS



## O QUE É O STRESS?

O stress é um **estado temporário no qual o equilíbrio de um indivíduo é perturbado devido a fatores de stress** (físicos ou sentidos). *Por exemplo: um exame, dinheiro, um divórcio, uma mudança, o emprego...*

## SABIA QUE?

A microbiota intestinal desempenha uma função essencial na **interação bidirecional** com o cérebro durante o stress: pode: **piorar ou reduzi-lo**.

## COMO É QUE O CORPO REAGE AO STRESS?

A resposta ao stress ativada pelo cérebro resulta em **secreções de várias hormonas**:

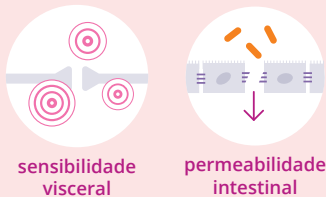


Estas hormonas provocam uma série de alterações que **ajudam o corpo a lidar com o stress**:

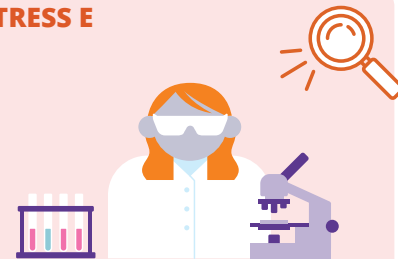
*transpiração, aumento do ritmo cardíaco, aumento de energia, respiração acelerada...*



## QUAL É A RELAÇÃO ENTRE O STRESS E A MICROBIOTA INTESTINAL?



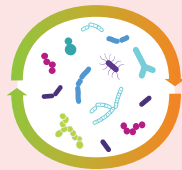
O stress e a microbiota alterada podem afetar **as funções e os hábitos intestinais**.



Vários estudos laboratoriais demonstraram que a microbiota intestinal pode **alterar o comportamento**.



O stress provoca alterações na **composição da microbiota intestinal**.



As **manipulações** da microbiota intestinal podem ser úteis para **reduzir o stress**.

## O QUE ACONTECE QUANDO NÃO SE VERIFICA O REGRESSO À NORMALIDADE?

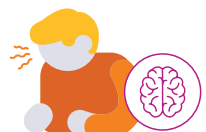
O stress crónico aumenta o risco de ocorrência de...



**distúrbios gastrointestinais**



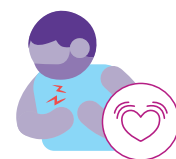
**perturbações do sono e cognitivas**



**doenças neuropsiquiátricas**



**doenças metabólicas**



**doenças cardiovasculares**



**consequências da maternidade e do parto**

## COMO GERIR O STRESS?



**dieta saudável**



**atividade física**



**dormir bem**



**ambiente saudável**



**intervenções psicoterapêuticas**

## O QUE SÃO PSICOBIÓTICOS?

Os psicobióticos são probióticos e prebióticos que, ingeridos, oferecem benefícios de saúde mental através das interações com a microbiota intestinal.



**probióticos**



**prebióticos**

