

O INFORMATIVO ONP

Ciência, Psicanálise e Medicina Preventiva Integrada para o seu Bem-Estar

O Peso de Engolir em Seco: Como a Repressão Adoeceu Você

Entenda como o ato constante de guardar o que sente cria um "superaquecimento" interno invisível, transformando o silêncio em dor e adoecimento físico.

Você já percebeu o que acontece quando tentamos segurar algo com toda a nossa força por muito tempo? O cansaço não fica só na mente, ele passa para os músculos, para a respiração e para o corpo inteiro. Sigmund Freud, muito antes de fundar a psicanálise, atuava como médico e neurologista focado em entender a biologia humana. Ele descobriu que as nossas emoções reprimidas funcionam exatamente como um **dique** ou uma represa. Se você bloqueia todas as saídas e tenta conter o fluxo daquilo que precisa ser exposto, a pressão interna aumenta de forma perigosa.

Hoje, estudos de ponta publicados em revistas de grande impacto (como a *Frontiers in Psychiatry* e bases do *PubMed*) confirmam o que a medicina integrativa já observa no dia a dia: **engolir sapos e esconder sentimentos gera uma sobrecarga metabólica real**. Para manter seus medos, dores, afetos e traumas trancados, o cérebro consome uma quantidade massiva de energia biológica. Esse esforço crônico ativa o sistema de estresse continuamente, alterando o termostato do corpo e gerando um estado de "superaquecimento" silencioso que inflama as células e mina sua imunidade.

O CAMINHO SILENCIOSO DA DOR EMOCIONAL NO SEU CORPO:

Repressão de Sentimentos & Crenças Limitantes (O Dique)



Esforço Contínuo do Cérebro para "Não Deixar Transbordar"



Ativação Constante do Estresse & Superaquecimento do Metabolismo



Surgimento de Inflamações Subclínicas e Queda das Defesas do Organismo



Manifestações na Pele, Comportamento Explosivo e Doenças Crônicas

"As emoções que não encontram uma saída através das palavras fazem o corpo inteiro trabalhar sobrecarregado, destruindo o equilíbrio celular e cobrando a conta através de dores e esgotamento extremo."

Sintomas Científicos

Sinais de Alerta

Quando a mente esgota sua capacidade de conter as emoções, o dique falha e o corpo manifesta o sofrimento por meio destes sinais cotidianos:

- 1. Impulsividade Reativa:** Reações explosivas ou irritação desmedida por motivos pequenos, causadas pelo esgotamento da energia de autocontrole do cérebro.
- 2. Impulsividade Sexual:** Buscas urgentes de escape ou comportamentos compensatórios ligados a dores de afeto ocultas e crenças limitantes.
- 3. Surto e Crises de Choro:** Reações emocionais intensas e repentinas que funcionam como uma válvula de escape para aliviar o superaquecimento do sistema.
- 4. Perversidade e Projeção:** Uma tendência inconsciente de descarregar a própria frustração ou enxergar nos outros os problemas que estão escondidos dentro de si.
- 5. Automutilação:** O uso doloroso do plano físico como uma tentativa desesperada de anestesiá-lo ou aliviar uma dor emocional profunda e insuportável.
- 6. Choro Constante e Melancolia:** Uma tristeza persistente e falta de perspectiva, decorrentes da queda dos hormônios da felicidade provocada pela inflamação.
- 7. Problemas Físicos na Pele:** Surgimento de coceiras, dermatites de fundo emocional e fotossensibilidade (extrema sensibilidade à luz).
- 8. Doenças Crônicas Sistêmicas:** Problemas gastrointestinais recorrentes, dores musculares migratórias e crises que persistem no corpo.

Essa inflamação silenciosa altera a produção de hormônios essenciais do bem-estar e da felicidade, criando uma barreira para que você consiga relaxar de verdade. É por isso que não adianta tratar apenas os sintomas isolados com medicamentos paliativos. Se a origem emocional e o desgaste metabólico causado pela contenção rígida de suas dores não forem tratados na raiz, o corpo continuará encontrando formas de colocar esse sofrimento para fora.

Abordagem Integrada ONP

O tratamento verdadeiramente eficaz exige cruzar a regulação biológica (ajustando suas taxas, hormônios e metabolismo com exames clínicos avançados) com a investigação profunda da Psicanálise. Descobrir e desatar os nós emocionais que criaram esse dique é o único caminho definitivo para aliviar a pressão, acalmar o sistema inflamatório e devolver a você a sua saúde e qualidade de vida.

9. Compulsividade Alimentar: O uso da comida (principalmente doces e carboidratos) como anestésico imediato para compensar o sofrimento mental.

10. Distúrbios Crônicos do Sono: Dificuldade extrema para desligar a mente à noite devido ao estado de alerta residual que o corpo mantém para tentar conter as emoções.

PROGRAMA SAÚDE MENTAL RECOMEÇAR

Acompanhamento Integrado: Psicanálise + Medicina Preventiva + Especialidades

PROGRAMA QUINZENAL

R\$ 250,00 /mensal

Atendimentos clínicos a cada 15 dias

PROGRAMA INTENSIVO

R\$ 398,96 /mensal

4 Atendimentos dedicados de Saúde Mental + Acesso a Especialidades Clínicas

AGENDAR MINHA AVALIAÇÃO

Validações científicas e clínicas para esta edição:

- Estudos sobre estresse crônico, regulação metabólica e manifestações dermatológicas indexados na plataforma *PubMed*.
- Pesquisas de base comportamental sobre mecanismos de defesa e o impacto da repressão emocional na imunidade da revista *Frontiers*.
- Artigos científicos integrados correlacionando a clínica clássica da psicanálise com marcadores inflamatórios no portal *SciELO* e *ResearchGate*.