

## ***INTRODUÇÃO***

### ***O CORPO QUE NÃO DESLIGA***

Há uma guerra silenciosa acontecendo dentro de nós, e o inimigo é invisível. O corpo luta contra o próprio ritmo, tentando sobreviver a um mundo que nunca dorme. Nossos ancestrais lutavam contra predadores; nós lutamos contra a agenda.

Cada toque no celular, cada ruído do trânsito, cada tarefa pendente ativa o mesmo circuito biológico da fuga. O corpo libera adrenalina, acelera o coração, tensiona os músculos. O cérebro interpreta tudo como perigo, mesmo quando o “inimigo” é apenas uma mensagem atrasada.

E enquanto o corpo se prepara para correr, a mente quer ficar. Essa contradição é o motor do cansaço crônico: um organismo em modo de defesa, tentando viver em modo de performance.

## ***NEURODADO***



O sistema nervoso simpático — responsável por reações de luta e fuga — foi desenhado para se ativar apenas em situações emergenciais. Na era digital, ele é acionado centenas de vezes ao dia por notificações, ruídos, luz azul e excesso de tarefas.

O corpo passa a viver em alerta químico permanente, gerando fadiga adrenal e alterações hormonais que afetam sono, memória e imunidade.