

'RAIO-X' DO ESTRESSE

O que é?

Reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais. É uma adaptação grande a um evento ou situação de importância



Positivo:

É o estresse em sua fase inicial. O organismo produz adrenalina que dá animo e energia, fazendo a pessoa produzir mais e ser mais criativa. É considerada a fase de produtividade

Negativo:

É o estresse em excesso. Pessoa ultrapassa seus limites e esgota a capacidade de adaptação. O organismo fica sem nutrientes (o que pode causar doenças) e a energia mental fica reduzida, prejudicando a produtividade

Respostas ao estresse



No sistema cardiovascular

aumenta a frequência cardíaca, a contração do coração, o débito cardíaco, a pressão arterial e os níveis de gordura no sangue (triglicérides e colesterol). A adrenalina - hormônio responsável por acelerar o nosso organismo - é liberada pelo corpo, provocando taquicardia e sudorese

No sistema imunológico

o estresse torna este sistema superativo, resultando no desencadeamento ou no agravamento de doenças autoimunes



No sistema neurológico

o hormônio do estresse (ACTH), produz sensações de ansiedade e fracasso iminente. Os derivados do hormônio cortisol agem como sedativos, causando sensação constante de depressão. O excesso do cortisol pode causar distúrbios de sono, perda da libido e do apetite

As 3 fases

1 - Alarme

O corpo reconhece o estressor e ativa o sistema neuroendócrino

2 - Adaptação

Organismo repara danos causados pela reação de alarme, reduzindo níveis hormonais

3 - Exaustão

O agente estressor não desaparece. Os mecanismos de adaptação falham e falta energia

Dicas para se controlar o estresse



Durma o tempo necessário

Isto pode variar entre 5 a 8 horas, uma vez que não dormimos todos o mesmo período. Além disso, evite levar computadores e tablets para o quarto

Alimente-se bem

Evite alimentos estimulantes à noite (como açúcares e cafés) e risque da lista a opção de fast food



Pratique esporte

O cuidado com a alimentação deve ser aliado à prática de esporte, uma vez que o exercício físico ajuda a libertar a tensão acumulada

Respire fundo

Acrescente ainda à lista de tarefas os exercícios de respiração: pare e respire fundo várias vezes ao longo do dia



Celular, e-mails ou redes sociais

Durante as férias, tente consultá-los apenas duas vezes por dia. Não se pode tirar tudo de uma vez sem qualquer apoio profissional

Dê espaço à relação com as pessoas

É fácil cair na rotina do "não tenho tempo". Tente se descolar das desculpas



Quebre as rotinas ao fim de semana e durante as folgas

Passear num jardim ou ver uma exposição são melhores sugestões do que ficar em casa vendo televisão, mesmo que isso lhe faça bem. O importante é realizar atividades que não estejam associadas aos dias de semana

Fonte: Dr. Luiz Vicente Rizzo, infectologista, Dr. João Kadvany, neurologista e Dr. Marcos Knobel, do Hospital Albert Einstein / Carolina Justino, psicóloga clínica e Conceição Espada, especialista em gestão de estresse

Juliane / Infográficos

Dica de ouro: é preciso 'domar' o estresse

No ritmo de vida atual, é praticamente impossível eliminar este 'estado de alerta' e, por isso, o importante é saber como controlar a situação

THIAGO NAVARRO

Fugir do estresse é algo praticamente utópico na rotina atual das pessoas, na qual elas têm compromissos quase o dia todo, enfrentam trânsito, pressão no emprego, na família e nas relações sociais, especialmente nas cidades de médio e grande porte.

Se não é possível evitar o estresse totalmente, pelo menos "domá-lo", mantê-lo sob controle, é fundamental. A doutora em psicologia Regina Paganini Furigo, coordenadora do curso de psicologia da Universidade do Sagrado Coração (USC) de Bauru, salienta que o estresse está diretamente ligado à ansiedade. "Ter um pouco de ansiedade no dia a dia é normal, até na questão do ânimo. Mas quando essa ansiedade está em excesso, paralisa o sistema natural do organismo", relata.

Regina lembra que o estresse sempre esteve presente na vida dos animais, mas



que o ser humano potencializou a situação. "Se a gente pegar os animais, eles têm o estresse quando aparece um predador, por exemplo. Mas a gente está vivendo em um estresse constante, as pessoas vivem sob pressão no emprego, por causa da violência... é um estado de alerta constante", define.

SELEÇÃO

Se eliminar o estresse é dado como praticamente impossível, saber contorná-lo é algo viável, aponta Regina. "Vivemos em um mundo de muitos estímulos. Estamos o tempo todo em contato com as mais variadas sensações. Só que não

podemos focar em tudo. É necessário ser mais seletivo, e fazer essa reflexão: o que vale realmente a pena a nossa atenção, e o que não precisa", salienta.

"O fato de não ter novas ferramentas para combater o estresse ou de não conseguir acessar isso faz com que a pessoa entre em crise. Então, é importante sempre desenvolver instrumentos para lidar com as novas situações que surgem", considera.

PSICOSSOMÁTICOS

Vale lembrar que o estresse tem um reflexo inicialmente na parte psicológica, mas pode desencadear sintomas físicos. "São os chamados distúrbios psicossomáticos, que se manifestam de diferentes formas, como unhas quebradiças, queda de cabelo, lesões na pele, problemas gastrointestinais, e, em casos mais graves, chegam a provocar até mesmo um infarto", analisa a psicóloga Regina Furigo.



Doutora em psicologia, Regina Furigo explica que o estresse gera até manifestações físicas

Francischone Odontologia

Há mais de 40 anos cuidando do sorriso da sua família!

HOMENAGEM AO DIA MUNDIAL DA SAÚDE - 07/04

(14)3223-2600

R. Gustavo Maciel, 19-06 Jd. Nashalla

Sua saúde merece o melhor.

biolab Análises Clínicas

biolab Clínica de Vacinação

Campanha de vacinação contra Gripe 2016

Unidade 01 - Agudos R. Joaquim Rondina, 53 F.: (14) 3262-2078

Unidade 02 - Bauru R. Gustavo Maciel, 16-40 F.: (14) 3214-3432

Unidade 03 - Bauru Av. Duques de Caxias, 2-8 F.: (14) 3208-3435

Unidade 04 - Bauru Av. Nações Unidas, 17-27 F.: (14) 3010-3538

www.biolablab.com.br