

Crise e instabilidade econômica aumentam tendência ao estresse

VÂNIA RODRIGUES

A crise econômica, o aumento da competitividade no mercado de trabalho, a necessidade de obter bons resultados, aliados à vida sedentária e a hábitos alimentares inadequados vêm ampliando o número de grupos sociais propensos ao estresse. Cardiologistas, psicólogos e homeopatas confirmam que o estresse deixou de ser uma doença típica de executivos, empresários e políticos. Os microempresários, mulheres trabalhadoras e os servidores públicos também estão sendo vítimas deste mal.

O médico Carlos Morum, chefe da Unidade de Cardiologia do Hospital de Base, explica que a população enfrenta período de grande instabilidade econômica que provoca muita ansiedade, tensão e preocupação. "É pai de família que se preocupa com a comida dos filhos; é a mãe que, além dos afazeres domésticos, tem emprego fora de casa para aumentar a renda familiar", citou.

Estresse — O estresse, segundo Carlos Morum, ataca principalmente, pessoas que vivem em constante competição, têm vida sedentária e se alimentam mal. No estado de ansiedade, tensão e preocupação, o organismo libera vários hormônios, especialmente a adrenalina. Quando o organismo está debilitado este quadro pode provocar doenças cardíacas, digestivas e enxaquecas. Morum alerta que o estresse pode levar ao enfarto e à morte súbita.

Para uma vida saudável, Morum recomenda que se evite aborrecimentos, a vida sedentária, o tabagismo, os comprimidos anticoncepcionais, os vícios alimentares e a bebida em excesso. Neodir Ferreira da Mata, psicólogo da Fundação Hospitalar, diz que para evitar ou curar o estresse é preciso mudar o estilo de vida. "As pessoas têm que aprender a trabalhar a competitividade, conversar com amigos, reservar espaço para o lazer e atividades esportivas, além de eliminar o medo de fracassar".

No tratamento do estresse, o homeopata Vitor Ronaldo Costa analisa todo o contexto pelo qual o indivíduo está passando para tratar a causa e não o sintoma.