

SAÚDE

Editoria de Arte: ediarne@cbdata.com.br

O QUE É

Esforço extra a que o organismo é submetido quando necessita se adaptar a uma situação que causa mal-estar e sofrimento

TIPOS DE ESTRESSE

Físico
causado por uma doença ou traumatismo qualquer. Basta ter um cisto no olho para ficar estressado

Ambiental
calor ou frio em excesso podem levar ao estresse

Psicológico
provocado por qualquer pensamento capaz de colocar o organismo em estado de perigo ou emergência. Por exemplo, imaginar um mal-estar é suficiente para que o cérebro reaja como se o corpo o estivesse sofrendo de fato

A REAÇÃO NERVOSA

Hipotálamo
Todo o estresse produzido por uma preocupação ou ansiedade ativa o hipotálamo, que transmite uma mensagem para que o organismo fique em estado de tensão, de perigo iminente

Hipófise
Recebe a mensagem, enviada pelo hipotálamo, de que existe uma situação de risco. A glândula envia pelo sangue mensagens químicas para que o corpo se prepare para luta ou fuga

Glândula supra-renal
A hipófise determina à glândula que comece a secretar os hormônios adrenalina e cortisol, que preparam o corpo para as situações de perigo. As mensagens são instantâneas

O corpo
Levado ao estado de alerta, acontecem alterações em todo o organismo. O sangue se concentra no coração, para bombear mais rapidamente; nos pulmões, para realizar mais trocas gasosas; nos músculos, para se contraírem; em certas áreas do cérebro que capacitam o organismo para tomar decisões rápidas

ESTRESSE

Se dura o tempo necessário para proteger o organismo de uma situação de risco, é saudável. Quando passa dias e dias sem controle, vira doença



OS MALES PROVOCADOS PELO ESTRESSE

Gastrite

Úlcera

Hipertensão

Infecções

Dificuldades sexuais

Doenças da tireóide

Vertigens

Dores nas costas

Artrite

Cistite

Fibromialgia

Alergias

SINTOMAS DO ESTRESSE IMEDIATO

- aumento do suor
- palidez da pele
- aceleração do coração e respiração
- contração do estômago
- aumento do metabolismo
- aumento dos níveis de glicose e colesterol no sangue
- aguçamento dos sentidos

A DOENÇA DO ESTRESSE

Se o estresse deixa de identificar uma situação aguda, o que é saudável, e persiste até tornar-se crônico, é hora de procurar um especialista para controlar o problema. A mensagem de perigo é sempre renovada, o organismo permanece em estado de alerta até entrar em fadiga

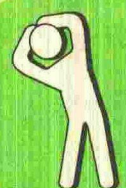
PARA COMBATER O ESTRESSE



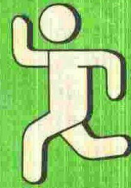
Manter a postura ereta ajuda a respiração e a descontração da musculatura



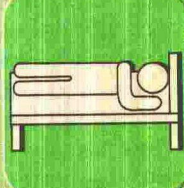
Meditação leva o corpo a um estado de relaxamento mais profundo que o sono



Aalongamentos contribuem para um excelente relaxamento muscular e devem ser feitos antes da meditação



Exercícios físicos praticados com moderação e regularidade liberam hormônios tranquilizadores



Repouso em horário regular e pelo tempo necessário recompõe as energias



Alimentação saudável, com muitos vegetais para repor as vitaminas diariamente



O excesso de álcool, café, cigarro e alimentos industrializados impedem a recuperação do corpo



O riso é mágico. Ele leva à produção de endorfina (responsável pela sensação de prazer)

Vez por outra, encarar um desafio faz bem para a saúde.

O organismo responde imediatamente e reage à situação tensa. É um tipo de comprovação de que o corpo é capaz de agir rapidamente para resolver um problema. A questão complica quando o problema foge do controle e torna-se necessário resolver milhões de dificuldades em um único dia. "Não é possível, qualquer um sucumbe", diz o médico Francisco Leite, dermatologista do Hospital Universitário de Brasília (HUB).

O estresse pode ser definido como qualquer esforço extra do organismo para responder a uma situação difícil. É saudável, desde que esteja sob controle. Quando o momento de risco se prolonga, o estresse torna-se distresse e pode maltratar o corpo a ponto de torná-lo permanentemente doente.

A advogada de Brasília Christina Aires, também mestrande da Universidade de Brasília (UnB), desenvolveu fibromialgia, doença muscular, sem cura e de difícil tratamento, quando chegou à triste conclusão de que 24 horas não bastariam para cumprir todos os prazos de processos jurídicos e resolver outros problemas que surgiam diariamente. "Todas as noites, eu deitava pensando no tanto de coisa que teria para fazer no dia seguinte", conta.

Entre remédios e massagens, o principal tratamento para aliviar as dores da advogada foi controlar o estresse. Funcionou. Há cerca de três meses, Christina não sente mais dores agudas nos músculos das costas. A receita foi simples: organizar o tempo e evitar acumular trabalho. Até quem convive diariamente com a advogada notou a melhora. Durante a crise, ela vivia pedindo massagem para os amigos e familiares que se aproximavam. "Agora, peço massagem mais por vício que por necessidade."

FALTAM FORÇAS

Quanto mais tempo dura o estresse, mais lentas ficam as reações do corpo. Um inversão da capacidade de resposta que impossibilita o organismo a reagir tanto a situações de perigo externas quanto às doenças internas. Estima-se que 70% das doenças tenham origem psicológica. O estresse será tema de discussão entre especialistas no VI Congresso Médico de Brasília, que acontecerá entre 19 e 22 de agosto no Centro de Convenções.

Uma pesquisa desenvolvida nos Estados Unidos e publicada pelo jornal da Academia Americana de Medicina acompanhou 15 maridos de mulheres com câncer de mama. O estudo mostrou que enquanto eles se sentiam capazes de fazer alguma coisa para ajudar, o sistema imune estava equilibrado. Quando a mulher morria, a proliferação de linfócitos T, responsáveis pela defesa do organismo, caía em um período de um a dois meses.

Segundo o dermatologista especializado em doenças psicossomáticas da pele Roberto Azambuja, também médico do HUB, o organismo perde a capacidade de defesa porque o cortisol, um dos hormônios liberados no sangue durante o estresse, dificulta o funcionamento das células do sistema imunológico. "Basta permanecer algumas horas estressado, sem perspectiva de resolver o problema, para ter o organismo debilitado", diz.

SERVIÇO

ROBERTO AZAMBUJA
Dermatologista
Tel.: (061) 347-5859

FRANCISCO LEITE
Dermatologista
Tel.: (061) 327-2324