

■ Estresse antecipa menopausa

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Versalhes, na França, revelou que mulheres que têm longas jornadas de trabalho e exercem atividades estressantes entram na menopausa mais cedo.

O estudo, que analisou 1.500 mulheres com 50 anos ou mais, mostrou que as que trabalham mais de 48 horas por semana têm tendência a iniciar a menopausa aos 51 anos, pelo menos um ano antes do que as com jornadas mais curtas.

– O sistema neuroendócrino é perturbado e isto tem consequências no envelhecimento do ovário – explica Bernard Cassou, da universidade. – A melhor forma de prevenir o problema é mudar a condição de trabalho e organizar as tarefas.

Além de antecipar a menopausa, o estresse também pode encurtar a duração da menstruação. Ana Maria Rossi, presidente da Isma no Brasil, conta que 70% das pessoas economicamente ativas no país sofrem do mal por causa do trabalho. As principais causas são sobrecarga, relações interpessoais e uso da tecnologia. Entre os estressados em geral, só 36% culpam a vida pessoal.

– O estresse pode ter fundo negativo ou positivo, mas o organismo não faz esta distinção. De qualquer forma, a frequência cardíaca aumenta, mãos e pés ficam frios e suados, há uma tensão muscular e a respiração fica curta e rápida – diz Ana. – A melhor arma é aprender a ter uma boa respiração abdominal.

A prática regular de exercícios é indicada, e, em casos mais graves, aconselha-se o uso de remédios para ansiedade. Também ajuda fazer treinamentos para lidar com o estresse, como terapia cognitiva de comportamento e gerenciamento de estresse comportamental.

Jerson Laks, da Associação Brasileira de Psiquiatria, lista outras doenças provocadas por depressão ou estresse: aumento do colesterol, derrame cerebral, males hepáticos e dermatológicos, como espinhas e queda de cabelos. A produção de ácido graxo também aumenta, o que pode causar gastrite.

– A disfunção do sistema nervoso central afeta todo o organismo, sobretudo o nível hormonal. Há também baixa na imunidade que aumenta a propensão a doenças, como o câncer – diz o psiquiatra.

Segundo Laks, pessoas mais competitivas e que reprimem emoções são as mais suscetíveis.

O estudante de informática Pablo Castro, 24 anos, começou a ter alopecia areata na época do vestibular, porque se sentia muito pressionado. Na doença, pêlos e cabelo começam a cair.

– Procurei dermatologista, acupuntura, psicóloga e melhorei – conta. – Controlar melhor a agenda me ajuda. O que me prejudica é que sou ansioso e reclamo pouco.