



Última Atualização:
Abril—2010

Programas Especiais NB FIT—Science

ESTRESSE

Criação: Guilherme Noira



O que é o estresse ?

É o esforço que o organismo realiza para se adaptar ou reagir a agentes que ameaçam romper a Homeostase.

A Homeostase é a propriedade do organismo de regular o seu ambiente interno para manter uma condição estável. É o estado de equilíbrio fisiológico com o qual vivemos.

Principais Causas:

As causas do estresse são diversas e podem variar de pessoa para pessoa. Dentre algumas causas do estresse podemos citar:

- Baixa resistência à frustração: Pessoa se aborrece facilmente.
- Ameaças constantes: Pessoa que se sente intimidada, gerando atitudes de recuo, de afastamento.
- Competitividade: Pessoa que busca algo simultaneamente com outra pessoa
- Falta de tempo para si mesmo: Pessoa que não consegue se organizar, se programar, para que seu tempo seja bem aproveitado.
- Ansiedade constante: Pessoa que apresenta comportamento afitivo ligado a uma sensação constante de perigo.
- Baixa auto-estima: Pessoas que não se gostam, não se valorizam.



Consequências

Quando o estresse atinge níveis elevados, muitas vezes, pode causar problemas graves de saúde, como a hipertensão, o infarto, a depressão, dentre outros.



Sintomas:

Segundo Jack Barchas, as pessoas podem apresentar sintomas relacionados ao estresse de forma diferenciada, pois a vulnerabilidade psicológica varia, de acordo com a estrutura psíquica de cada indivíduo. O papel do estresse em doenças clínicas, muitas vezes, não é claro. Muitos sintomas podem estar relacionados ao estresse, a uma doença clínica ou a uma combinação de ambos. Entretanto, alguns estudos demonstram que as pessoas adoecem com mais frequência quando estão estressadas.

Geralmente, os sintomas são um sinal de alerta para que a pessoa concentre sua energia para restabelecer o equilíbrio entre a mente e o corpo. Por esta razão, estar atento aos possíveis sintomas de estresse é uma atitude saudável e preventiva para todos aqueles que no atual contexto do mundo moderno estão sujeitos a situações estressantes.

Entre os principais sintomas do estresse, destacam-se: sinais de cansaço, tristeza, dor de cabeça, grande agitação, constantes crises de tensão e angústia, diminuição da produtividade, isolamento, mau humor, medo, colite, sudorese intensa, irritação, incapacidade de domínio sobre as emoções e etc.

Fases do Estresse:

A primeira fase é a reação de Alarme: O sistema visceral simpático (SVS) é ativado. Após isso se entra na fase de Adaptação ou Resistência, Quando essa estimulação é repetitiva o organismo se equilibra dentro do próprio estresse. E por ultimo o estado de esgotamento. Quando o estressor é constante, a ativação do SVS se torna prejudicial ao organismo, uma vez que não permite o relaxamento e o retorno ao equilíbrio basal. Isso leva à uma exaustão emocional e física, que pode até ser lenta e quase imperceptível.

O Corpo fala:

O Cérebro produz uma família de substâncias conhecidas como opíacos, responsável pela sensação de bem-estar, e serotonina, que faz o corpo relaxar. Submetido ao estresse, o cérebro diminui a produção das duas. Com isso, a pessoa se torna irritável e, as vezes, insone.

As glândulas supra-renais fabricam adrenalina, que mantém o corpo alerta, e cortisol, que energiza os músculos. Em excesso o cortisol reduz a resistência às infecções. Pode causar morte de neurônios, envelhecimento cerebral e perda de memória.

No coração, a noradrenalina, acelera os batimentos cardíacos, provoca uma alta da pressão arterial e, quando produzida durante longos períodos, sobrecarrega o músculo cardíaco.

Sob estresse, os vasos sanguíneos periféricos se contraem e são menos irrigados. Se o estresse é muito constante, o envelhecimento é mais rápido.

O cérebro ordena ao estômago que produza os ácidos do suco gástrico. O excesso de acidez, unindo-se à queda de resistência a infecções, pode provocar úlceras e gastrite.

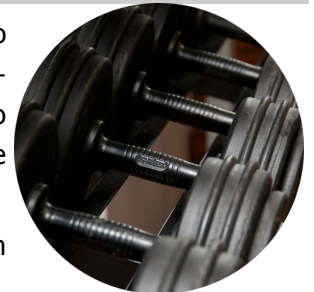


Benefícios da Atividade Física no controle do Estresse:

A redução da liberação dos hormônios associados ao estresse, notadamente do cortisol e da adrenalina é ocorrência desejável, já que, como se sabe, estando eles em excesso, podem enfraquecer as defesas do organismo e elevar a pressão arterial, criando condições para o desenvolvimento de infecções e doenças cardíacas, tais como o infarto e a insuficiência cardíaca.

Durante a atividade física a hipófise aumenta a produção de endorfina, que é um hormônio responsável pelo bem-estar, dando a sensação de mais tranquilidade e euforia. Por isso, ela tem um papel importantíssimo no tratamento e na prevenção do estresse, devido à normalização das concentrações cerebrais dos neurotransmissores dopamina, serotonina e norepinefrina.

Em um estudo muito recente, Uchida e colaboradores, observaram que, quando bem orientado e protocolado, o treinamento de força é capaz de reduzir as concentrações de Cortisol após 8 semanas de treinamento, demonstrando ser uma boa estratégia para redução do estresse fisiológico do organismo.



Modificações comportamentais importantes para controle do estresse:



- Não exija muito de si mesmo.
- Simplifique sua vida. Corte algumas atividades ou delegue tarefas.
- Use humor para reduzir a tensão.
- Pratique hábitos saudáveis.
- Foque uma coisa de cada vez. Não traga os problemas do trabalho para casa e vice-versa.
- Coma um bom café-da-manhã e almoço. Mantenha sua energia alta durante todo o dia de trabalho.
- Reduza ou elimine o consumo de cafeína. É um estimulante e pode agravar seu nível de estresse.
- Pratique técnicas de relaxamento e meditação.

Você sabia?

Sete segundos após perceber a causa, o indivíduo automaticamente se prepara para reagir fisicamente à situação: a pressão sobe, o coração pula mais rápido, a respiração se torna mais pesada e rápida, os músculos se contraem e as mãos e pés se tornam frios e suados.

Referências Bibliográficas:

- Uchida, Marco Calos, ET AL. Alteração da relação testosterona:cortisol induzida pelo treinamento de força em mulheres. Rev. Bras. Med. Esporte, 2004.
- O Stress está dentro de você. Marilda Lipp. Editora Contexto. 2003.
- Cabral, Ana Paula, ET AL. O estresse e as doenças Psicossomáticas. Rev. Psicologia, 1997.