

# ESTRESSE

## O que é?

O estresse, seja ele de natureza física, psicológica ou social, é composto de um conjunto de reações fisiológicas que se exageradas em intensidade ou duração podem levar a um desequilíbrio no organismo. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação a situações novas.

## Quais as principais causas do estresse?

- 1) Perda: de uma pessoa querida, do emprego, de bens, etc;
- 2) Tédio: proveniente de uma carência de estímulos;
- 3) Realização de tarefas: aprendizado de uma nova atividade;
- 4) Frustração: sentimento de impotência frente a uma situação;
- 5) Perigo: qualquer situação que é percebida como "ameaçadora" para o indivíduo;
- 6) Estresse físico: dor, doença, incapacidade;
- 7) Mudanças no estilo de vida: casamento, divórcio, demissão, aposentadoria.

## O estresse possui algum sintoma?

Sim, o estresse pode desencadear sintomas físicos e também psicológicos. Dentre eles podemos citar alguns:

### Psicológicos

- Apatia
- Memória fraca
- Tiques nervosos
- Isolamento e introspecção
- Sentimentos de perseguição
- Desmotivação
- Autoritarismo
- Irritabilidade
- Emotividade acentuada
- Ansiedade

### Físicos

- Dores de cabeça
- Indigestão
- Dores musculares
- Insônia
- Taquicardia
- Alergias
- Insônia
- Queda de cabelo
- Mudança de apetite
- Gastrite
- Dermatoses
- Esgotamento físico

## Como posso prevenir o estresse?

O primeiro passo é identificar a causa do estresse e verificar se é possível afastá-la. Se não for, é preciso criar estratégias para resolvê-la. Às vezes, a solução encontrada não é a ideal, mas é a que se pode pôr em prática naquele momento.

### **Abaixo, algumas medidas simples que podem minimizar o problema:**

- Respirar fundo nos momentos mais complicados;
- Deixar a mesa de trabalho por alguns minutos para tomar água ou café é outra medida importante para gerenciar a pressão;
- Sair do foco do assunto gerador do estresse, mesmo que por pouco tempo;
- Realizar atividades que o permitam "se desligar" dos problemas, como exercícios físicos, yoga, ouvir música ou simplesmente assistir TV;
- Sair para se divertir. Momentos de lazer são muito importantes;
- Adquirir hábitos alimentares saudáveis;
- Não fumar;
- Beber com moderação;
- Preservar sua liberdade pessoal e momentos de privacidade;
- Fazer um *check-up* anualmente.

### **Quer testar seu nível de estresse?**

Acesse o site:

[www.virtual.epm.br/material/tis/curr-bio/trab2001/grupo2/teste.htm](http://www.virtual.epm.br/material/tis/curr-bio/trab2001/grupo2/teste.htm)  
e descubra como anda o seu!

Fontes:

Dr. Drauzio Varella  
[www.drauziovarella.com.br](http://www.drauziovarella.com.br)

Escola Paulista de Medicina  
[www.virtual.epm.br/material/tis/curr-bio/trab2001/grupo2/index.htm](http://www.virtual.epm.br/material/tis/curr-bio/trab2001/grupo2/index.htm)

Age Consulting-Contabilidade & Consultoria Empresarial  
[www.ageconsulting.com.br/v1/index.php/noticias/55-como-administrar-o-estresse](http://www.ageconsulting.com.br/v1/index.php/noticias/55-como-administrar-o-estresse)

Prevenção e Promoção  
da Saúde



[www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br)  
[prevencao@cabergs.org.br](mailto:prevencao@cabergs.org.br)