

Cuide-se



ANDA ESTRESSADO?

Saiba quais são as causas e como lidar com esse mal que afeta mais e mais brasileiros a cada dia

Lorena Rodrigues*

O estresse é uma resposta natural e física do corpo. Quando estamos estressados, liberamos uma mistura de hormônios e substâncias químicas como adrenalina e cortisol, por exemplo. Porém, após o agravamento da pandemia, a ansiedade e o estresse têm se tornado cada vez mais recorrentes na vida dos brasileiros, pela mudança de rotina e preocupações excessivas.

Apesar de natural, o estresse requer cuidados e atenção, pois o seu excesso pode ser prejudicial à saúde emocional e física. A psicóloga Mayara Almeida afirma que o estresse é natural, mas a partir do momento que a pessoa começa a apresentar, junto com ele, sintomas como irritação, fadiga, dores de cabeça e dores no corpo, é importante manter um sinal de alerta.

Segundo a especialista, existem três tipos de estresse: o agudo, o pós-traumático e o crônico. O estresse agudo é comum no dia a dia e considerado saudável, já o estresse pós-traumático e o estresse crônico, precisam de cuidado a mais. "Em casos de estresse após traumas, isso pode se desenvolver para um quadro psiquiátrico (transtorno de estresse pós-traumático), onde ocorrem recorrentes crises nervosas. Já o crônico é o estresse prolongado,

normalmente fruto de uma situação traumática na infância", completa a especialista.

COMO LIDAR?

Apesar de parecer uma grande problemática, há algumas maneiras e hábitos que ajudam a lidar com o estresse diário. Em casos mais graves, como o estresse crônico e o estresse pós-traumático, a especialista recomenda que o ideal é procurar um psicólogo que auxiliará o paciente num processo de acompanhamento, para que juntos possam decifrar de onde vem o estresse e como lidar com ele.

"Não existe nenhuma fórmula mágica para descobrir e lidar com o estresse, o mais importante é observar e identificar os sinais do corpo em determinados ambientes e situações, para desvendar gatilhos", acrescenta.

A especialista ressalta que outra possibilidade para diminuir o problema, é procurar priorizar atividades vitais, como por exemplo, ter uma boa noite de sono, se alimentar bem, apreciar momentos de solidão, além de evitar olhar as redes sociais durante a manhã, pois o hábito gera um aumento no nível de cortisol e adrenalina.

Também é interessante apostar em atividades extras e terapias alternativas, como pintura, meditação, yoga, além de hobbies para fazer nas horas livres como,

leitura, fotografia, dentre outros.

"Tudo vai depender de como é o caso de cada um. Aprender a lidar com as emoções é a principal chave", conclui.

OUROS PROBLEMAS

Enquanto o mundo batalha contra o coronavírus, uma constante preocupação durante o período de lockdown inicial foi o bem-estar psicológico das pessoas que faziam o isolamento social. Pensando nisso, pesquisadores

da Universidade de Nottingham, no Reino Unido, decidiram analisar se as pessoas mais afetadas com transtornos mentais, teriam mais riscos de contrair e/ou apresentar sintomas da covid-19.

Pesquisas anteriores já mostravam que fatores psicológicos como o estresse podem ser associados a vulnerabilidade para doenças virais respiratórias e para sintomas mais severos.

No caso da covid-19, os especialistas conduziram um estudo

observacional com mais de mil pacientes adultos que, em abril de 2020, responderam pesquisas sobre bem estar psicológico e autorrelataram sintomas e incidência da doença até dezembro de 2020.

A partir das análises, eles perceberam que a incidência de covid-19 foi mais comum naqueles que apresentaram 'sofrimento psicológico elevado'.

* Estagiária sob a supervisão da edição.



VÁRIAS CAUSAS DESENCADAM PROBLEMAS COMO A ANSIEDADE, TRANSTORNO TÍPICO DO ESTRESSE

G O M E Z