

Super Saudável

Publicação da Yakult do Brasil - Ano II - Nº6 - Janeiro/Fevereiro 2002

**Estresse
deve ser bem
administrado**

**Osteoporose
merece atenção**





Estresse

Um perigo iminente

Por Adenilde Bringel

Desde que o mundo é mundo, o homem vive em situação de estresse. Considerado pelos especialistas um instinto de defesa natural do organismo ao longo da evolução da humanidade, o estresse é, na verdade, um alerta para uma atitude numa situação de perigo. No começo da civilização, quem fosse calmo e tranqüilo estava irremediavelmente condenado à morte, já que na batalha para a sobrevivência só os mais fortes (ou mais agitados) conseguiam sair vencedores. A humanidade evoluiu e, cada vez mais, a exigência e a alta competitividade levam homens e mulheres a situações cotidianas de

estresse. Mas, segundo especialistas, ao invés de ser maléfico, o estresse bem gerenciado é positivo para o organismo.

O estresse não é uma doença. Na verdade, é uma reação normal do organismo, mas pode desencadear patologias quando ocasiona um desequilíbrio, já que fragiliza o organismo. Os especialistas asseguram que cada ser humano tem sua medida e acaba se adaptando ao volume de estresse no trabalho, nos estudos e no cotidiano. O termo estresse foi retirado da física e significa 'qualquer força que, aplicada sobre um sistema, leva à sua deformação ou destruição'. E é exatamente

isto que acontece com o organismo. Ao ser estimulado de forma intensa e/ou negativa, diante de uma preocupação, ansiedade, angústia, tristeza ou medo, há uma reação imediata do cérebro para combater o risco, o que pode levar a uma situação de estresse.

Embora seja considerado positivo quando bem administrado, a estimativa da Sociedade Americana do Estresse é de que, nos Estados Unidos, o custo do problema no trabalho - para as indústrias - seja da ordem de US\$ 300 bilhões por ano.

O estresse provoca absenteísmo, diminuição de produtividade, despesas médicas e muitos outros problemas para as empresas, inclusive acidentes de trabalho. Segundo dados do



Centro de Estudos do Controle do Estresse para a Saúde Integral, sediado no Rio de Janeiro, a maior parte das doenças físicas, emocionais e

mentais que afetam profissionais são, hoje, relacionadas ao problema. Estudos norte-americanos recentes também indicam que cerca de 90% dos adultos já



nte

experimentaram altos níveis de estresse, e quase a metade desta população enfrenta estes níveis pelo menos duas vezes na semana.

“Estar estressado é bem diferente de estar cansado”, define o psiquiatra **Cyro Masci**, membro da Academia Americana de Especialistas em Estresse Traumático. Segundo o especialista, uma das explicações para o estresse é a origem da humanidade. “Todas as vezes que enfrentamos desafios, que nosso cérebro, independentemente de nossa vontade, encara a situação como potencialmente perigosa, nosso organismo se prepara para lutar ou fugir da situação. Esta era a estratégia

que nossos ancestrais do período pleistoceno usavam para escapar dos perigos efetivos que tinham de enfrentar no dia-a-dia. O mundo evoluiu, mas ainda possuímos estruturas cerebrais que respondem como nossos ancestrais”, define o médico. Segundo **Masci**, a função principal do ‘cérebro antigo’ é garantir a sobrevivência biológica do ser humano e, por isso, controla batimentos cardíacos, respiração, temperatura e nutrição. “E também nos prepara para enfrentar as situações de perigo”, complementa.

O psiquiatra afirma, ainda, que apesar de os perigos serem diferentes, o ‘cérebro antigo’ reage da mesma maneira e entende cada situação como risco iminente de vida. “Nosso cérebro antigo não sabe diferenciar o perigo de uma situação concreta de risco de uma dificuldade da vida atual e, com isso, reage de forma a lutar ou fugir do inimigo potencial. Esta reação de luta ou fuga tentará fazer com que os músculos respondam prontamente, que a atenção fique mais aguçada, que se tenha uma reserva de energia extra, ou seja, que se esteja preparado para um combate”, explica o médico.

Com a situação de estresse, o organismo reage e modifica seu metabolismo. “Cada vez que o cérebro antigo acha que estamos em perigo, joga na corrente sanguínea uma série de hormônios que atuam no corpo inteiro para que estejamos aptos a enfrentar o combate. O resultado desta alteração é o que classificamos como estresse”, orienta **Masci**. Ao se preparar para o ‘combate’, o organismo

passa por uma série de alterações e entre as primeiras podem surgir as dores musculares, de cabeça, nas costas, nos ombros e na nuca, além de dentes cerrados e rangidos. Ao mandar mais oxigênio para os tecidos, o coração passa a bater mais rápido (taquicardia) e também há uma aceleração na respiração, que passa a ser curta e ofegante. Para levar sangue para os músculos, há saída do sangue das vísceras e da pele, com a conseqüente palidez e parada de digestão. E, por fim, para descarregar o peso extra, o organismo elimina dejetos através de diarreias e vontade exagerada de urinar. “O organismo tenta se reequilibrar e reage, mas não resolve a situação de estresse”, diz **Masci**.

O médico acrescenta que, ao mesmo tempo, acontecem várias mudanças psicológicas, alterações no modo de pensar, sentir e agir. “No começo, a reação do cérebro antigo visa aprimorar concentração, raciocínio e aptidões. Mas, depois, o organismo passa a apresentar sinais de cansaço”, enfatiza. Os sintomas se alteram e o raciocínio começa a variar entre acelerado e lento; a memória diminui e surgem os esquecimentos freqüentes; a lógica desaparece e dá lugar à tendência de adiamento de decisões e há, também, dificuldade para estabelecer prioridades. “A maior parte das pessoas que já observei ficaram com nível de atividade mais acelerado, falavam abruptamente e num tom mais alto que o normal e tinham movimentos globais mais rápidos. As pessoas agem feito ‘barata tonta’, já que se ocupam o dia inteiro, mas não conseguem concluir nenhuma tarefa”, detalha o psiquiatra.

As doenças do estresse

O estresse crônico pode desencadear uma série de patologias que, com certeza, vão interferir de forma negativa na vida de homens e mulheres. Entre as doenças físicas mais comuns estão os distúrbios do sono - que podem ser insônias e pesadelos ou excesso de sonolência -, medos, irritabilidade, alterações no apetite (para menos ou mais), dores (lombalgias e cervicalgias), dores de cabeça, pressão alta, dores no peito, gastrite (que pode chegar à úlcera), problemas de pele e nos cabelos (queda e oleosidade excessiva). Na área emocional, o estresse crônico pode provocar ansiedade, depressão e, em grau muito elevado, pode levar ao suicídio. O abuso no consumo de drogas é outro problema sério causado pelo estresse, que pode acabar numa dependência química. Já o limite do estresse pode provocar um acidente vascular cerebral e o infarto, tanto em homens como em mulheres. As crianças também podem ser vítimas de doenças do estresse e os problemas mais comuns são os medos, os distúrbios do sono, a fobia escolar - por causa do medo do abandono -, a fobia social - comum entre adolescentes, que ficam com receio de se exporem ao público -, dores nas articulações e contraturas musculares.

Gerenciamento da vida costuma ajudar

“É impossível não ter estresse nas grandes cidades, mas é preciso fazer com que o impacto na vida seja o menos prejudicial”, acredita a psiquiatra e psicoterapeuta Alexandrina Maria Augusta da Silva Meleiro, professora doutora da Universidade de São Paulo (USP). A médica também atribui o problema à evolução da humanidade, que está cada vez mais competitiva, e destaca o medo do desemprego como um dos fatores que mais pesam sobre homens e mulheres no momento atual. “É o maior motivo para o estresse em qualquer nível. Infelizmente, a sociedade produz pessoas estressadas”, assegura. A especialista lembra que em tempos de picos de desemprego há, também, índices altíssimos de suicídio. “Este é o mais grave dos problemas causados pelo estresse”, lamenta.

A doutora Alexandrina destaca, entretanto, que é perfeitamente possível gerenciar o estresse diário e viver (ou conviver) bem com o problema. “Para não afetar a saúde, é preciso que saibamos gerenciar o estresse e encontremos nossa medida. Todos temos esta condição e, assim, a reação não será tão catastrófica”, assegura. A psiquiatra destaca que a sociedade vive num estado tão freqüente de estresse que, ao parar, pode ter reações negativas. “O período de folga, num feriado, por

exemplo, abaixa a taxa de adrenalina de tal forma que, na volta, o indivíduo está com uma taxa menor em comparação ao nível alto do seu cotidiano”, justifica. De acordo com a médica, este ‘ligar e desligar’ é prejudicial à saúde. Estudos realizados há 5 anos determinaram que os executivos enfrentavam mais problemas na ‘famosa’ segunda-feira. “É o dia de maior fragilidade do organismo, porque ainda não deu tempo de zerar o estresse para retomar o ritmo cotidiano”, reforça. Para evitar mais estresse, a psiquiatra recomenda nunca sair de férias e deixar para resolver problemas sérios na volta e sempre tomar decisões difíceis no começo do dia. “Esta é uma forma eficaz de gerenciar o estresse”, orienta.

O gerenciamento da vida também é a receita de José Roberto Leite, psicólogo coordenador da unidade de Medicina Comportamental do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM). O especialista acredita que a grande maioria dos problemas humanos esteja ligada à falta de gerenciamento e organização. “Um executivo, por exemplo, costuma enfatizar uma área como relevante: a empresa. Mas esquece que é preciso gerenciar todas as áreas da vida, inclusive o lazer”, ressalta. Entretanto, o



Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina (Unifesp-EPM).



psicólogo acredita que a idéia de gerenciar a vida como se administra a empresa assusta a maioria das pessoas. “O diálogo com você mesmo é extremamente saudável para evitar o estresse”, define.

Leite enfatiza que até mesmo situações difíceis de mudar - como a insegurança ou o medo do desemprego, por exemplo - podem ser gerenciadas, desde que os pensamentos sejam direcionados a não levar as pessoas ao sofrimento. “Sofrimento gera estresse. É normal sofrer, mas não pode ser um sofrer patológico”, ensina. Para o psicólogo, o grande discernimento é saber o que é possível mudar e como atuar para mudar. “Visualizar a vida de forma catastrófica não é um bom

caminho. A saúde está no reequilíbrio do organismo”, sentencia.

Além disso, o psicólogo explica que a característica individual também influencia significativamente no risco do estresse. Um perfil já determinado em relação ao problema é o do executivo. “Eles freqüentemente são agitados, agressivos e impulsivos, características da personalidade tipo A”, define. O especialista ressalta que estes indivíduos têm como principal característica a resposta cardiovascular e, por isso, são vítimas freqüentes de acidente vascular cerebral e infarto. Já a personalidade tipo B é mais calma e passiva, e a resposta ao estresse nestas





Crianças também podem ser vítimas

Se o estresse afeta os adultos de forma perigosa, nas crianças o problema é ainda mais sério. Ainda em formação, a personalidade das crianças pode ser abalada pelo estresse e resultar em problemas na vida adulta. O estresse é o principal fator de risco para atrasar o desenvolvimento infantil, não porque as crianças estão atarefadas e com agendas lotadas, mas porque enfrentam situações como ausência da figura paterna, briga dos pais, pouco contato com a mãe ou abandono. Esta é a



conclusão de pesquisa realizada no Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), pela psicóloga Cristiane Silvestre de Paula.

Para medir o grau de desenvolvimento infantil de 56 crianças entre 9 meses e 2 anos e meio, de duas creches de Embu, em São Paulo, a psicóloga utilizou as Escalas de Bayley (testes feitos com

brinquedos) e um questionário da Organização Mundial da Saúde (OMS), que foi aplicado com as mães. Do total de crianças pesquisadas, 96% viviam expostas a pelo menos uma situação de estresse em casa. O resultado apontou que 30% das crianças tinha atraso no desenvolvimento motor e

mental, índice considerado muito alto pela pesquisadora. “Foi um resultado preocupante”, reforça. A pesquisa foi feita com crianças da periferia, mas a

pesquisadora alerta que é possível detectar o problema nas classes A e B também. “É preciso que os pais fiquem atentos às atitudes das crianças e procurem ajuda de profissionais caso não saibam como agir”, orienta. Entre as mudanças de atitude estão agressividade excessiva, falta de apetite constante, sono instável e procura frequente pela cama dos pais.

pessoas poderia estar relacionada à depressão e à ansiedade. Leite enfatiza que é preciso diferenciar o que é uma resposta adaptativa do organismo do que é estresse, porque se convencionou classificar qualquer estímulo que produz respostas do organismo como estresse. “Quando um estímulo afeta o organismo, causa um desequilíbrio orgânico na tentativa de se reequilibrar. Isto é resposta de estresse”, define. O psicólogo afirma que o hipotálamo, a hipófise e as glândulas supra-renais se constituem no eixo central da resposta ao estresse.

Segundo Leite, o conceito de que o estresse é prejudicial à saúde não é correto. Para ele, o estresse é uma necessidade do organismo, que tende a ficar mais saudável ao ser estimulado. “Quando

requisitado, o organismo se torna mais resistente; há uma resposta imunológica mais adequada, desde que não seja exagerada”, define. Leite cita como exemplo o exercício físico, que é um agente estressor porque cria instabilidade no organismo e obriga a uma resposta. Mas, quando é feito de forma moderada, o exercício ajuda a prevenir infecções e faz com que os órgãos funcionem melhor. “Este é o estresse benéfico”, assegura, ao reforçar que exercícios muito prolongados podem fazer com que se desenvolva o estresse patogênico, inclusive no atleta. “A literatura mostra que, mesmo para atletas, um agente estressor intenso pode desencadear doenças, de um simples resfriado até doenças mais complicadas”, avisa.

