

## **ESTRESSE: Conheça este inimigo**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:12/03/2009

Todo tratamento, incluindo a duração e exercícios recomendados, varia de acordo com cada caso e com o nível de estresse apresentado pelo indivíduo. Segundo a Dra. Rebeca, há grande discussão sobre os exercícios ideais. Para ela, as atividades aeróbicas, caminhada, corrida, natação e bicicleta são mais eficazes. Mas há também um acompanhamento terapêutico, com técnicas de relaxamento, respiração, yoga, meditação, dança...Saiba mais...

Dr. Antônio Carlos Barretos e Dra. Rebeca SantosDentre as várias definições, o estresse pode ser considerado uma reação física a determinadas questões da vida capazes de alterar o equilíbrio interno do indivíduo. Está ligado a quatro sistemas do organismo humano, o esqueléticomuscular, o imunológico, o gastrointestinal e o cardiovascular. A reação física pode ser determinada pelo cansaço (físico e psicológico), gripe, gastrite, dores no peito, palpitações, e outras manifestações clínicas. De acordo com o cardiologista Dr. Antônio Carlos Pereira Barretos, o principal fator que provoca o estresse é a sobrecarga no trabalho (acúmulo de tarefas), e a falta de organização e capacidade de distribuir as tarefas e funções. Os problemas considerados sem solução que as pessoas têm no dia-a-dia, também levam ao estresse. "O ideal é quebrar a rotina fazendo outras atividades ou exercícios físicos nas horas de lazer", aconselha o Dr. Barretos. Além do lazer, o Dr. Barretos fala que uma alimentação balanceada, rica em carboidrato e proteína, e pobre em gordura ajuda a prevenir o estresse. A gordura também pode causar outros malefícios para nosso organismo, principalmente para quem não pratica nenhuma atividade física. Doce deve ser evitado, só ingerido de vez em quando. O fast-food e as frituras devem ser substituídos por pratos leves, como frango acompanhado de salada, por exemplo. Agitação, insônia, descontentamento com as questões do dia-a-dia, péssimo desempenho no trabalho e dificuldade para resolver simples problemas podem ser sintomas de um estressado. Segundo o Dr. Barretos, o especialista sempre ajuda, pois o psicólogo e o psiquiatra levam as pessoas a encontrar um caminho para a resolução de problemas. Mas vale lembrar que, para evitar uma consulta a um especialista, tentar se organizar identificando e resolvendo os problemas por etapas é outra saída. Entretanto, é necessário explicar a questão do estresse visto como uma doença. O Dr. Barretos afirma que só é caso de doença se o estresse estiver somado a outros fatores de risco, como cigarro, sedentarismo ou má alimentação, podendo então provocar distúrbios cardiológicos. Além disso, como já foi citado, pode causar manifestações clínicas, como gastrite (devido à falta de apetite), dores no peito, palpitação (provocada pela descarga de adrenalina), e outras. A estatística do estresse no Brasil é uma questão complicada, por não haver dados precisos. Sabe-se que o perfil que ainda lidera é o homem executivo, mas com o aumento de mulheres no mercado de trabalho, cresceu também o número de mulheres que sofrem do mal. Todo tratamento, incluindo a duração e exercícios recomendados, varia de acordo com cada caso e com o nível de estresse apresentado pelo indivíduo. Segundo a Dra. Rebeca, há grande discussão sobre os exercícios ideais. Para ela, as atividades aeróbicas - caminhada, corrida, natação e bicicleta são mais eficazes. Mas há também um acompanhamento terapêutico, com técnicas de relaxamento, respiração, yoga, meditação, dança, e outras. "A atividade indicada depende das condições de cada paciente. Existem pessoas que conseguem se desligar mais facilmente dos problemas do que outras", fala a psicóloga. Além do

tratamento terapêutico, há a psicoterapia na qual agem em parceria o médico e o psicólogo, para os casos mais complexos. O uso de medicamentos deve ser sempre indicado por um especialista e também varia de acordo com cada caso, podendo ser tranqüilizantes, anti-depressivos, etc. "O tratamento para o estresse visa equilibrar relaxamento e preocupação. Os sintomas podem voltar dependendo das questões do dia-a-dia do indivíduo. Para isto, há uma reorientação", explica a Dra. Rebeca. Prevenir o estresse não tem nenhum segredo, basta que se tenha uma boa qualidade de vida social, sabendo conciliar a tensão da rotina de trabalho, as horas de lazer e as atividades físicas. Fonte: /www.saude.com.br Dr. Antônio Carlos Pereira Barretos é cardiologista e dirige a Unidade Clínica de Prevenção Cardiológica. Dra. Rebeca Santos é a psicóloga responsável pela Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiológica do Exercício Condicionado. Ambos são especialistas do Instituto do Coração (InCor-SP).