

## **Estresse ataca pessoas cada vez mais jovens**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:04/09/2009

Praticar atividades físicas regularmente, dormir bem, ter uma alimentação saudável, momentos de lazer, procurar métodos de relaxamento (yoga, massagem, ouvir música, aulas de dança etc)...Saiba mais...

Estresse ataca pessoas cada vez mais jovens. A constante preocupação com a escolha da faculdade e com a carreira profissional pretendida e a eterna dúvida do "que vou ser quando crescer?", são os principais motivos para o jovem apresentar um quadro de estresse. Problemas familiares, falta de dinheiro, conflitos sociais, constante preocupação com prazos, excesso de responsabilidades, combinar estudos e trabalho são algumas das causas que desencadeiam o estresse. E por que está atingindo não só os adultos, como no passado, e cada vez mais pessoas jovens? Um dos fatores que aumentam esta incidência prematura é a escola, local em que os adolescentes de hoje iniciam todo o processo de "pressão" interna. Segundo a cardiologista do HCor, Dra. Ieda Maria Liguori, há dois tipos de estresse: agudo - consequente a acontecimentos traumáticos como perda de ente querido, um assalto, doença grave na família, perda de trabalho etc; e crônico - resultante do estresse do dia a dia como problemas profissionais, econômicos, e familiares. A constante preocupação com a escolha da faculdade e com a carreira profissional pretendida e a eterna dúvida do "que vou ser quando crescer?", são os principais motivos para o jovem apresentar um quadro de estresse. É na escola que os jovens se deparam com estes conflitos e, pressionados principalmente pelos pais, não sabem como lidar com eles e chegam ao "limite". Além disso, há a obsessiva vontade de se ter o corpo perfeito - baseado no modelo de beleza atual. O estresse gera ansiedade que pode causar inúmeros problemas na saúde e prejudicar os estudos. Já no trabalho, os adultos sofrem tanto ou mais que os jovens. As inúmeras tarefas e as horas que nunca são suficientes para colocar tudo em ordem são alguns dos motivos. O excesso de responsabilidades, prazos curtos para entrega das tarefas, além do esforço intelectual maior do que o reconhecimento financeiro acaba por aumentar o nível de estresse nestas pessoas. "Cada vez mais o estresse está atingindo os jovens. Atendemos estes pacientes e percebemos que muito se deve ao aumento dos níveis de cobrança e responsabilidades que lhe são impostas por conta da alta competitividade profissional. E as mulheres estão mais suscetíveis ao estresse porque além de estarem no mercado profissional continuam mantendo as tarefas familiares cotidianas", relata Dra. Ieda. Problemas para o coração Segundo a cardiologista, o coração de uma pessoa estressada sofre conseqüências: "o estresse crônico pode levar ao aumento da pressão arterial e taquicardia, e é um dos fatores de risco para coronariopatia. O estresse agudo em adultos e idosos pode causar miocardiopatia adrenérgica, também conhecida por síndrome do coração partido". Os sintomas do estresse são inúmeros. A pessoa fica agressiva, não tem vontade de interagir com os outros, tem dificuldade de se comunicar. "Existem outros sintomas como irritabilidade, perda de concentração e memória, problemas intestinais (diarréia, constipação), dificuldades para dormir, aumento da pressão arterial, dores de cabeça, ganho ou perda de peso", diz a Dra. Ieda. Como evitar o estresse Praticar atividades físicas regularmente, dormir bem, ter uma alimentação saudável, momentos de lazer, procurar métodos de relaxamento (yoga, massagem, ouvir música, aulas de dança etc), aumentar o tempo de convívio familiar e social, delegar atividades para evitar

sobrecarga de trabalho, evitar situações de estresse como trânsito, ter pensamentos positivos, ter um hobby (terapia ocupacional), planejar melhor as atividades - lembrar sempre que o dia só tem 24h são algumas das dicas para evitar o estresse. Para as pessoas que têm sintomas do estresse ou mesmo com histórico de doenças na família, a recomendação é procurar um médico para um diagnóstico preciso. Fonte: Portal da Educação Física/Runners