

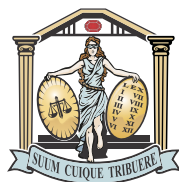
O estresse atualmente é muito confundido com o cansaço. Após uma rotina longa e atarefada no trabalho, serviços domésticos extenuantes, ou diversos problemas para resolver ao longo do dia, permanece uma sensação de sobrecarga que só deixa a vontade de finalizar o dia e ir dormir. Porém, tudo isso representa apenas um cansaço corporal, resolvido após o repouso.

O estresse, na realidade, é uma reação de defesa natural do organismo a um esforço extremo ou a reações de proteção importantes. Durante o contato com esses determinados fatores, há uma liberação de mediadores químicos (como é o caso da adrenalina), que provocam reações fisiológicas para proteção ao perigo, gerando mecanismos de defesa. Tais mecanismos compreendem os momentos de fugas, lutas, provas, decisões importantes, entre outros, sendo benéficos nessas situações.

O que ocorre, porém, é que, atualmente, o organismo é continuamente exposto às situações de estresse. Com o acúmulo de pequenos problemas ao longo dos dias ocorre liberação desses mediadores químicos, o que pode elevar constantemente a pressão arterial e os batimentos cardíacos, bem como, o surgimento de outros sintomas.

Quando em situações estressoras ao longo de um dia, ou em momentos de decisões importantes o indivíduo pode adotar posturas inadequadas inconscientemente. Essas posturas podem já demonstrar uma reação de defesa do organismo. Porém, com o prolongar do estresse e permanência destas posturas erradas, inicia-se o quadro de lesões musculares, ligamentares e articulares. Dores difusas surgem sem causa aparente e podem ser tão intensas que levam a uma incapacidade nas atividades diárias.

O melhor tratamento é a prevenção. Cuidados com a sobrecarga de trabalho e atividades doméstica devem ser adotados, bem como realizar momentos de relaxamento ao longo do dia e exercer atividade física.



PODER JUDICIÁRIO
DO ESTADO DE MATO GROSSO



Ansiedade,
ESTRESSE
e o processo de adoecimento.
ProcardioJud

Psicólogas:
Giselle Castilho Texeira
Maria Helena Paixão

Os principais efeitos que ele provoca ao corpo.

O que é Saúde Emocional?

A saúde emocional é caracterizada pela capacidade de controlar e gerenciar as alterações de comportamento que influenciam nossas atividades cotidianas.

Nesse sentido, aborda-se sentimentos que ocasionam falta de motivação, vida afetiva vazia, objetivos pessoais e profissionais difusos, comportamentos apáticos e de procrastinação frente às atividades diárias.

É fundamental não somente identificar os problemas relacionados à saúde emocional, mas também guiar suas atitudes para resolvê-los

O que é Ansiedade?

A ansiedade é uma emoção normal do ser humano, comum ao se enfrentar algum problema no trabalho, antes de uma prova ou diante de decisões difíceis do dia a dia. No entanto, a ansiedade excessiva pode se tornar uma doença, ou melhor, um distúrbio de ansiedade.

Pessoas que sofrem de distúrbios de ansiedade sentem uma preocupação e medo extremos em situações simples da rotina, além de alguns sintomas físicos, o que atrapalha suas atividades cotidianas, já que eles são difíceis de controlar.

Por sorte, os distúrbios de ansiedade podem ser tratados.

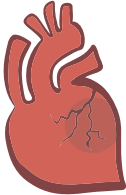
O que é Depressão?

A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. Pessoas que sofrem com distúrbios de depressão apresentam uma tristeza profunda, perda de interesse generalizado, falta de ânimo, de apetite, ausência de prazer e oscilações de humor que podem culminar em pensamentos suicidas.

Por isso, o acompanhamento médico e Psicológico são imprescindíveis tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado.

Respostas ao stress:

*
Estresse em excesso pode causar infarto.



No sistema cardiovascular, aumenta a frequência cardíaca, a contração do coração, o débito cardíaco, a pressão arterial e os níveis de gordura no sangue (triglicerídeos e colesterol). A adrenalina - hormônio responsável por acelerar o nosso organismo - é liberado pelo corpo, provocando taquicardia e sudorese.



No sistema neurológico, o hormônio do estresse (ACTH) produz sensações de ansiedade e fracasso iminente. Os derivados do hormônio cortisol agem como sedativos, causando sensação constante de depressão. O excesso de cortisol pode causar distúrbios de sono, perda da libido e do apetite.

No sistema imunológico, o estresse torna este sistema superativo, resultando no desencadeamento ou no agravamento de doenças autoimune.

Problemas que podem ser causados pelo estresse.

- Resfriados Frequentes
- Dores de cabeça, incluindo enxaqueca.
- Hipertireodismo (produção aumentada de hormônios que regulam o metabolismo).
- Asma
- Doenças e ataques cardíacos.
- Dor nas costas.
- Diabetes
- Erupções e agravamento de problemas de pele como eczema e psoríase.
- Ganho de peso.
- Dores de estômago, constipação e problemas digestivos.



Como combater o estresse!



Identifique a causa.



Tenha uma alimentação saudável.



Pratique atividades físicas.



Procure apoio psicológico.



Durma bem.

