

Estresse:

o que é, quais os seus tipos, causas, sintomas e como podemos amenizá-lo?



INFORMATIVO
SETEMBRO • 2023



Índice

01

Introdução

02

O que é estresse?

03

Quais são os tipos de estresse?

04

Quais são as principais causas para o estresse?

05

Sintomas físicos e psicológicos do estresse

06

Como amenizar o estresse?

07

Mude o Hábito reduza o estresse e cuide da sua saúde



01 Introdução

É bem provável que você já tenha ouvido falar sobre **estresse**, não é mesmo? Se você acha que está estressado, não se preocupe: **você não está sozinho**. A Organização Mundial da Saúde calcula que, aproximadamente, **90% da população mundial tenha esse problema**. Ou seja: é muita gente! O problema é que o estresse, quando não é bem administrado, pode causar vários efeitos negativos **diminuindo a qualidade de vida**. Eles vão desde sintomas físicos aos emocionais, mas uma coisa é certa: todos são muito desconfortáveis e prejudicam o bem-estar. **Mas o que é estresse? Como identificar os seus? E quais são as estratégias para lidar com essa situação?**



02 O que é estresse?

O estresse é uma reação natural do organismo e ocorre em situações de perigo ou de ameaça, deixando-nos em alerta e preparados para fugir daquela situação. O mecanismo pode ser causado por diversas razões, provocando sensações de irritação, medo, desconforto, frustração, preocupação e indignação. Quando o estresse interfere na vida, tornando difícil passar dias tranquilos por um longo período, ele pode ser perigoso tanto para mente quanto para o corpo. Isso acontece porque o estresse também leva a sintomas físicos, como dor de cabeça, dor nas costas, sudorese, diarreia, dor de estômago, insônia, dentre outros.

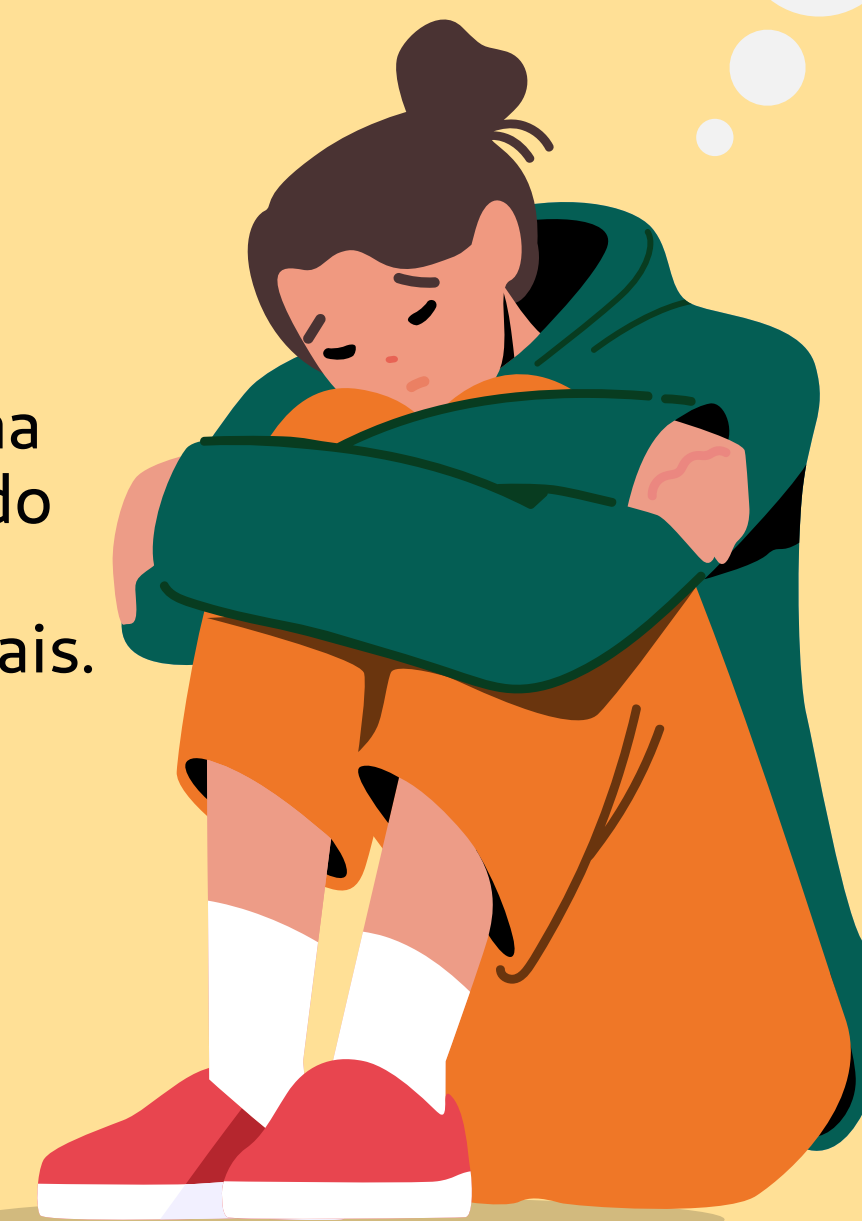
03 Quais são os tipos de estresse?

Existem quatro tipos de estresse e suas características estão ligadas às suas causas, também chamadas de “estressores”. A seguir, conheça um pouco sobre cada um deles:



- **Cotidiano:** está relacionado aos acontecimentos da sua rotina, como nervosismo, problemas de relacionamento, insônia, dificuldades no trabalho, autoestima e questões de saúde.
- **Crítico:** está ligado a grandes mudanças e acontecimentos marcantes na vida, sejam eles bons ou ruins. Ou seja, são fatos que exigem uma mudança afetiva-emocional muito grande. Por exemplo, o nascimento de um filho, novo trabalho, casamento, acidentes, dentre outros.

- **Traumático:** tem relação com traumas e choques emocionais que são maiores que a capacidade de adaptação ou superação.
- **Crônico:** geralmente está ligado a algo que tem uma durabilidade emocional maior e que causa incômodo constante. Ou seja, doenças crônicas, como câncer, diabetes e lúpus, até desemprego ou trabalho demais.



04

Quais são as principais causas para o estresse?

Existem várias causas possíveis para o estresse. Entre elas, temos:

- Problemas no trabalho, frequentemente associados com a síndrome de Burnout.
- Questões familiares.
- Problemas na vida amorosa.
- Inseguranças e problemas com a autoestima.
- Vida acadêmica ou escolar.
- Problemas financeiros ou de saúde.



05

Sintomas físicos e psicológicos do estresse



Como dito anteriormente, o estresse é um sentimento normal. Ele pode até mesmo ajudar uma pessoa em seu dia a dia, melhorando seu desempenho no trabalho, por exemplo. No entanto, quando o estresse é muito grande, você pode senti-lo em seu corpo e mente por meio de algumas reações específicas:

- Ritmo cardíaco acelerado.
- Respiração acelerada.
- Tremores.
- Batimento fora do ritmo.
- Sudorese.

Além disso, o estresse também pode se manifestar de diferentes formas, a longo e a curto prazo. Os sintomas físicos e psicológicos mais comuns do estresse são:

- Fadiga
- Diarréia
- Boca seca
- Problemas para engolir
- Queda de cabelo em excesso
- Cansaço demasiado
- Alergias de pele
- Gastrite e úlceras
- Azia
- Gases e diarreia
- Tensão muscular
- Imunidade baixa
- Dores de cabeça
- Dor nas costas
- Mudanças de apetite
- Acne incomum
- Refluxo
- Ansiedade
- Problemas de concentração e memória
- Preocupação em excesso
- Irritação e tontura
- Dificuldade para dormir
- Angústia e problemas para tomar decisões

06 Como amenizar o estresse?

O primeiro passo é identificar as causas do estresse (também conhecidos como “gatilhos”) e verificar se é possível afastá-las. Se não for, é preciso criar estratégias para amenizar o estresse no dia a dia. A atividade física, mas sem cobrança, é fundamental nesse processo, e curtir alguns hobbies ajuda muito, desde que não estejam relacionados ao trabalho. Por exemplo, se você é advogada, faça crochê, tricô ou pintura para que o cérebro descanse durante esse período. Além disso, outra ótima dica é evitar usar as redes sociais em excesso, pois, em algumas situações, podem acabar causando tristeza, solidão e sensação de insatisfação. Horas de sono de qualidade e de lazer para reduzir os níveis constantes de adrenalina também são boas medidas para diminuir o estresse. Acima de tudo, não é recomendada a automedicação, incluindo nisso o álcool que anestesia, os tranquilizantes e os analgésicos. Caso não seja possível controlar os níveis de estresse sozinho, é importante procurar ajuda profissional.



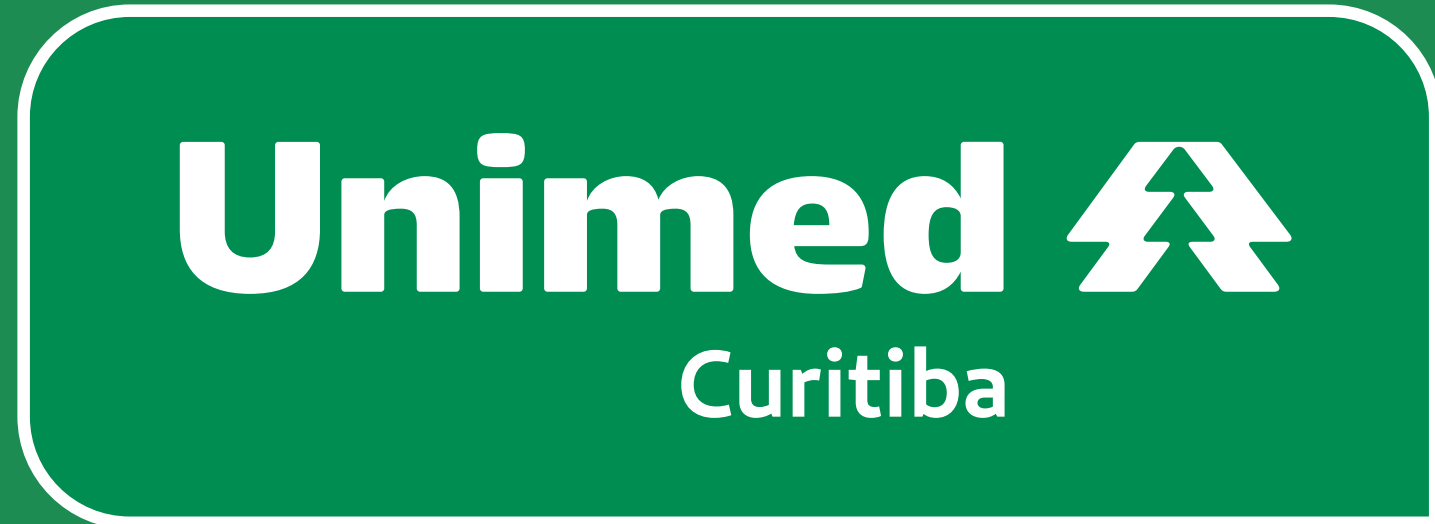
07 MUDE 1 HÁBITO

reduza o estresse e cuide da sua saúde

Você conhece o **Mude1Hábito**, o movimento criado pela Unimed? O programa **incentiva as pessoas a buscarem mais qualidade de vida** e a viverem da melhor forma possível através da alimentação saudável, prática de exercícios físicos, equilíbrio emocional ou qualquer mudança que seja capaz de transformar o seu modo de ver o mundo. **A Unimed Curitiba é uma grande incentivadora da mudança de hábitos**, e sabemos que dar o primeiro passo pode ser um grande desafio.

Por isso, **comece devagar, com pequenas mudanças**, troque por exemplo, o hábito de rolar o feed do Instagram por horas por uma caminhada de 1 hora ao ar livre acompanhado de um amigo. Com isso, **você diminui as chances de se sentir mais estressado ou ansioso** e ganha mais **qualidade de vida**. Vale lembrar que para que a caminhada seja considerada um hábito, ela deve ser feita com frequência, afinal, a regularidade é fundamental para que se tenha bons resultados. Vem com a gente nesse movimento? **Oferecer bem-estar e saúde é com a Unimed Curitiba!**





Este conteúdo contou com o apoio da equipe do setor de Promoção à Saúde da Unimed Curitiba.

 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)