



# INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano III - nº 023 - março de 2004

MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL  
DIRETORIA DE SAÚDE  
(Repartição do Cirurgião-Mor do Exército / 1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br  
Tel.: 0xx61 415 5567

# ESTRESSE



Os primeiros estudos sobre o estresse foram feitos pelo pesquisador canadense Hans Selye, em 1936, que em experimentos com cobaias, percebeu a existência de padrão específico nas respostas comportamental e física dos animais.

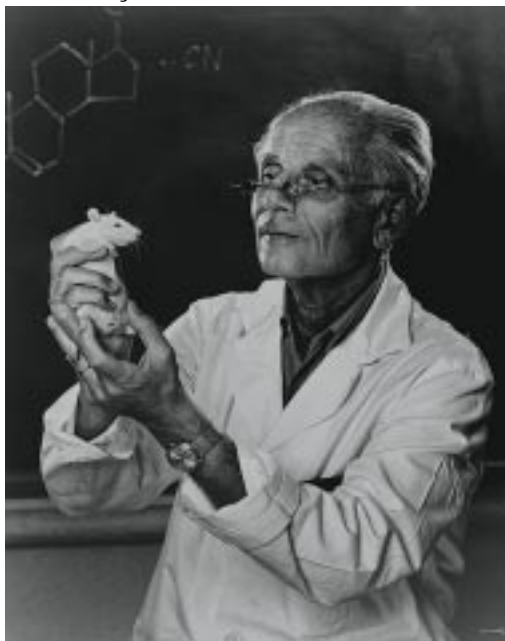
Os sintomas do estresse foram chamados por Selye de “Síndrome Geral de Adaptação”, a qual é composta de três fases sucessivas, quais sejam, fase de alarme, de resistência e de esgotamento.

Após essa última, foi observado o surgimento de várias doenças graves como lesões miocárdicas, hipertensão arterial, artrites e úlceras.

O Estresse, também chamado de o mal-do-século, faz parte da vida do ser humano, em maior ou menor grau de intensidade.

Segundo a Escola Paulista de Medicina, é um conjunto de reações fisiológicas que, se exageradas em intensidade ou duração, podem levar a um desequilíbrio no organismo.

A reação ao estresse é a atitude biológica necessária, por parte do organismo, para a sua adaptação à novas situações.



Nos dias atuais, viver sob estresse é uma constante, seja em casa, no trabalho ou em outros ambientes sociais dos quais o indivíduo participe. Dependendo da intensidade e da duração, o estresse pode ser classificado como agudo (de curta duração e alta intensidade, em geral resultante de situações traumáticas experimentadas, como por exemplo, a perda de um ente querido) e crônico (de longa duração e menor intensidade, presença constante no dia-a-dia).

Podem ser citadas como **causas de estresse**, dentre outras:

- as **mudanças** (quando ultrapassam a capacidade de adaptação do indivíduo);
- a **sobrecarga** de responsabilidade, de expectativas, de trabalho;
- **alimentar-se incorretamente**;
- **fumar**;
- **ruídos** intensos e constantes;
- **desequilíbrios orgânicos**, etc.



Em razão das causas, têm-se grande variedade de estresse, tais como os causados pelo trabalho, por doenças etc.



O estresse mais expressivo no cotidiano é o do trabalho, tendo como fatores agravantes os níveis de exigência, a alta competitividade, a necessidade de constante aprendizado e especialização e, também, a possibilidade do desemprego.

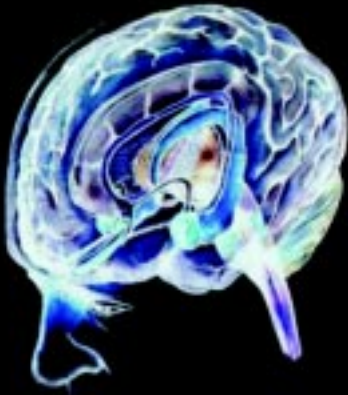
Hoje, a medicina do trabalho (especialidade médica dedicada ao estudo e tratamento de problemas de saúde decorrentes das atividades profissionais) dá especial enfoque ao estresse, pois é causa importante do aumento das faltas ao trabalho, das incapacidades temporárias e definitivas (onerando, com isso, o sistema previdenciário público e privado) e na determinação de doenças (como o câncer, os distúrbios do sistema imunológico, do sono etc).



VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO  
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO  
**SEGURO AUTO FHE**

**0800 61.3161** de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

**PRODEP**  
ADMINISTRAÇÃO E  
CORRETORES DE SEGUROS



O seu tratamento pode ser realizado por meio de terapêutica medicamentosa (calmantes, anti-depressivos), alterações dos hábitos alimentares (objetivando alimentação saudável e equilibrada), realização de atividades físicas, acupuntura (ramo da medicina tradicional chinesa que utiliza agulhas em pontos específicos do corpo para estimular os diversos sistemas orgânicos), dentre outras possibilidades.



A influência do estresse nos sistemas imunológico (de defesa), nervoso (de controle) e endócrino (hormonal) do organismo, varia de pessoa a pessoa.

O estresse, em níveis elevados, pode causar efeitos físicos (dores de cabeça, insônia, taquicardia, dores musculares, alergias, queda de cabelo, gastrite, esgotamento físico etc) e psíquicos (apatia, tiques nervosos, isolamento, introspecção, desmotivação, irritabilidade, ansiedade, emotividade acentuada, entre outros).



Porém, a efetividade de qualquer terapêutica utilizada só será alcançada se o indivíduo conscientizar-se de qual é a **razão** ou **causa motivadora** de seu estresse, e procurar a sua resolução.

Certamente, a mudança, para um enfoque saudável, dos hábitos de vida e do proceder no convívio social diário, constitui-se em fator primordial para o sucesso contra este problema.



**IMÓVEL - CARRO - MOTO**

As melhores taxas e prazos de pagamento

0800 61.3040

[www.poupex.com.br](http://www.poupex.com.br)

**TABELA DE IMPORTÂNCIA RELATIVA DOS ACONTECIMENTOS PARA O ESTRESSE**

<b>N °</b>	<b>A CONTECIMENTO</b>	<b>PONTOS</b>
1	MORTE DO CÔNJUGE	100
2	DIVÓRCIO	73
3	SEPARAÇÃO	65
4	FINAL DE UMA PENA DE PRISÃO	63
5	MORTE DE FAMILIAR PRÓXIMO	63
6	DOENÇA OU FERIMENTO GRAVE	53
7	CASAMENTO	50
8	DEMISSÃO	47
9	RECONCILIAÇÃO COM CÔNJUGE	45
10	APOSENTADORIA	45
11	PROBLEMAS DE SAÚDE DE PESSOA DA FAMÍLIA	44
12	GRAVIDEZ	40
13	PROBLEMAS SEXUAIS	39
14	NASCIMENTO DE UM NOVO MEMBRO DA FAMÍLIA	39
15	REAJUSTES NOS NEGÓCIOS	39
16	MODIFICAÇÕES NAS CONDIÇÕES FINANCEIRAS	38
17	MORTE DE AMIGO PRÓXIMO	37
18	MUDANÇA PARA OUTRO TIPO DE TRABALHO	36
19	AUMENTO NA QUANTIDADE DE BRIGAS COM CÔNJUGE	35
20	CRÉDITO ELEVADO PARA COMPRA DE MORADIA	31
21	EXECUÇÃO DE HIPOTECA OU EMPRÉSTIMO	30
22	MAIS RESPONSABILIDADE NO TRABALHO	29
23	FILHO/FILHA SAINDO DE CASA	29
24	PROBLEMAS COM PARENTES	29
25	REALIZAÇÃO PESSOAL IMPORTANTE	28
26	CÔNJUGE COMEÇA OU PÁRA DE TRABALHAR	26
27	ENTRAR OU SAIR DA ESCOLA	26
28	MODIFICAÇÕES DAS CONDIÇÕES DE VIDA	25
29	MODIFICAÇÕES DE HÁBITOS PESSOAIS	24
30	PROBLEMAS COM O CHEFE	23
31	MODIFICAÇÃO DO HORÁRIO OU DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO	20
32	MUDANÇA DE RESIDÊNCIA	20
33	MUDANÇA DE ESCOLA	20
34	MODIFICAÇÕES NAS ATIVIDADES DE LAZER	19
35	MODIFICAÇÕES NAS ATIVIDADES RELIGIOSAS	19
36	MODIFICAÇÕES NAS ATIVIDADES SOCIAIS	18
37	CRÉDITO BAIXO PARA A COMPRA DE MORADIA	17
38	MODIFICAÇÕES NOS HÁBITOS DE SONO	16
39	MODIFICAÇÃO NA QUANTIDADE DE REUNIÕES FAMILIARES	15
40	MODIFICAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES	15
41	FÉRIAS	13
42	NATAL	12
43	PEQUENAS INFRAÇÕES	11

GERENCIANDO O ESTRESSE - R. DUMANI (2000)

Marque os acontecimentos pelos quais passou nos últimos 12 meses, some o valor de cada um e compare com as faixas de pontuação abaixo:

- de 0 a 100: você não está, ou esteve, sob muita pressão recentemente;
- de 101 a 250: você está sob razoável pressão, devendo tomar medidas para evitar ou diminuir o seu estresse; e
- acima de 250: você está sob considerável pressão; procure ajuda especializada.