

Manifestações físicas de estresse em tempos de confinamento

As mudanças provocadas pela pandemia do novo coronavírus têm ocasionado muitas dúvidas, ansiedade e estresse.

O estresse é uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta, provocando alterações físicas e emocionais, visando tornar o indivíduo mais apto a enfrentar uma situação nova que exija adaptação.

Um determinado nível de estresse é necessário para que possamos desempenhar nossas atividades, porém o seu excesso é prejudicial.

O estresse pode desencadear diversos problemas que se manifestam não só na mente, mas também no corpo. Entre os sinais físicos mais frequentes podemos citar palpitações, aumento da pressão arterial, tonturas, queda de cabelo, tremores, dores generalizadas, alterações do sistema digestivo, irritabilidade e insônia.

De uma maneira simplificada as manifestações físicas acontecem devido a uma interação dos sistemas neurais, endócrinos e comportamentais resultando em uma secreção aumentada dos principais hormônios relacionados ao estresse que são o cortisol e a adrenalina. Os níveis elevados destes hormônios ocasionam aumento dos batimentos cardíacos, da pressão arterial, tensão muscular e dores generalizadas, comprometem o sistema imunológico e digestivo. A ação excessiva do cortisol, ocasiona ainda, um comprometimento da entrada e absorção de nutrientes na região capilar, prejudicando o crescimento dos cabelos, o surgimento de novos fios e ocasionando queda de cabelo, queixa muito frequente nesta quarentena.

O impacto no corpo provocado pelo estresse depende da frequência, intensidade e duração do fator estressante, como também sofre influência da personalidade e estilo individual de enfrentamento de cada pessoa.

Geralmente as manifestações físicas do estresse cessam quando o fator causador termina, porém algumas queixas podem persistir. É necessário sempre procurar ajuda profissional no caso de qualquer alteração, física ou emocional, que cause desconforto ou dor, até para afastar outras causas e não se auto medicar.

A situação atual é diferente de qualquer outra já vivenciada por nós e no momento não é possível afastar esse fator causal, então é preciso criar estratégias para se adaptar da melhor forma possível, enquanto durar essa situação, tendo em mente que ela terá um fim. Adotar bons hábitos ajuda bastante, como a prática de atividades físicas, ter um bom sono, uma alimentação saudável, boas práticas de higiene pessoal e ocupar a mente, sempre que possível, com atividades que causem prazer (como ler um livro, ouvir música ou pintar). Reforço que a equipe do siass Ifal está realizando atendimento remoto aos servidores que necessitem de orientações sobre covid, estando infectados ou em contato próximo com alguém doente, como também servidores com outras queixas relacionadas a saúde que necessitem de orientações, tudo em sigilo, através do email siass@ifal.edu.br e também a equipe de psicologia do Siass está realizando atendimento psicológico através do email psicologia.siass@ifal.edu.br com o assunto: QUERO APOIO PSICOLÓGICO, informando nome completo, CPF, telefone e email pessoal.

Virgínia Maria Palmeira Canuto
Médica Siass Ifal.