

Estresse pode causar hipertensão, diabetes e alterações na tireoide



O fardo que cada um carrega muitas vezes é enorme: trabalho, dieta, filhos, compras, casa, carro, faculdade, banco, dívidas. E a lista vai muito além. Todos esses compromissos e atividades podem fazer com que você ache que não vai dar conta de cumpri-los, e ainda ficar a ponto de explodir.

E esse **estresse** do dia a dia, quando acumulado, pode **afetar a sua saúde**. Segundo o psiquiatra, Daniel Barros, e o clínico geral, Salim Helito, o estresse é uma **reação natural** do organismo, uma preparação do indivíduo para uma situação de luta e enfrentamento.

O organismo tem recursos que o deixam mais alerta, e isso é feito em geral pela liberação de hormônios, que vão para o cérebro, para a musculatura e a pressão. Uma vez passada por essa situação, os hormônios caem, e a pessoa volta ao normal. O problema é quando essa situação começa ser constante e por situações do dia a dia.

Nesses casos, o coração acelera, o corpo sua, vêm a dor de estômago, disfunção intestinal, fadiga e os problemas de sono. O **hipotálamo** (estrutura cerebral do tamanho de uma amêndoa, que controla a temperatura do corpo, a fome, a sede, o sono e o comportamento sexual) manda a mensagem para a **hipófise**, que aciona a glândula suprarrenal, que por sua vez aumenta a **produção de cortisol** (hormônio do estresse) e **adrenalina**, para deixar o organismo em alerta.

Em longo prazo, o estresse pode desencadear várias doenças no corpo humano, como hipertensão, diabetes tipo 2, alterações na tireoide e herpes (quando a pessoa já tem o vírus incubado). É importante, porém, não banalizar o estresse e saber diferenciá-lo de uma irritação normal. Se a pessoa brigou no trânsito, teve um desentendimento com o chefe ou discutiu com o namorado/marido, é claro que vai ficar irritada. O problema é sempre andar irritado e estourar por qualquer motivo, constantemente.

O indivíduo diagnosticado com estresse deve, além de "colocar o pé no freio" para diminuir a sobrecarga, melhorar sua qualidade de vida para que o corpo aguente a pressão, não viva sempre no limite nem tenha vontade de "chutar o pau da barraca".

Portanto, é essencial organizar-se, equilibrar o horário de trabalho, dedicar um tempo para as refeições, praticar atividade física, separar um tempo para o lazer e ter uma rede de suporte (amigos e família).

Fonte: G1