**Estresse e fadiga**

Desânimo sem explicação aparente, dores no corpo, falta de motivação para continuar aquela atividade de que tanto gosta e uma vontade enorme de ir embora logo após chegar ao trabalho. Se você está com algum desses sintomas, fique de olho, pode ser estafa.

De origem emocional ou física, ela pode atingir crianças e adultos e compromete o desempenho na escola, no trabalho e na relação com as demais pessoas no dia a dia, tornando todas as atividades antes prazerosas, em obrigações desgastantes e chatas. Por alterar todo o funcionamento do organismo, pode desencadear outras doenças como hipertensão, fobias e ansiedade, problemas cardíacos e gastrite. "Se você ficar acumulando tensões e cansaço, vai virar uma panela de pressão e uma hora ela explode e faz um estrago maior", alerta o fisiologista da Unifesp, Claudio Pavanelli.

"A estafa pode ser física (periférica) ou mental (central) e está muito ligada a rotina que o paciente leva, por isso, antes de prescrever qualquer medicamento, pergunto se ele tem dado conta de todos os afazeres que estão sob sua responsabilidade ou se ele está passando por algum problema afetivo, só assim é possível tratar o problema", explica Claudio.

Ai que cansaço!

Treino, caminhada, corre-corre com as crianças e muito cansaço. Mais popularmente conhecida como fadiga, a estafa periférica se caracteriza por dores musculares e cansaço físico ocasionados principalmente pela combinação entre desgaste excessivo (sem respeitar o tempo de recuperação) e pela má alimentação. "Não há quem suporte esse ritmo frenético, é fadiga na certa", explica o fisiologista. "Nestes casos, o tratamento é uma mudança radical na rotina e na alimentação. Geralmente estas duas ações resolvem o problema", continua. "Se não for tratada, pode desencadear outras doenças como: anemia, prisão de ventre, diarreia e até queda de cabelo", diz Claudio.

Mente e corpo em equilíbrio

A forma mais comum da estafa é a fadiga mental. Caracterizada pela alteração do sistema nervoso central, ocorre em função do excesso de responsabilidades e tensões acumuladas que provocam um desgaste metabólico e mental muito grande. "O cansaço mental é tamanho que o paciente chega a sentir dor física. As pressões psicológicas se refletem no corpo", explica o fisiologista. "Neste caso, a melhor indicação é o relaxamento. É preciso rever a maneira como lidamos com os nossos problemas e frustrações. Às vezes, uma mudança simples de postura pode te livrar de um dano maior a saúde", continua.

"A estafa mental é muito mais grave do que a física porque tende a causar danos psicológicos e físicos. Caso não seja tratada adequadamente pode provocar doenças como: falha de memória, insônia, irritabilidade, desânimo, tristeza profunda e angústia", explica Claudio.

**Saiba mais: Acorde 20 minutos mais cedo e tenha um dia diferente**

Estresse x estafa

*"O cansaço mental é tamanho que o paciente chega a sentir dor física".*

Muita gente confunde, mas estafa e estresse são problemas diferentes. Algumas diferenças ajudam a diferenciar os dois quadros. A fadiga ou estafa é um sintoma do estresse, mas não a a sua causa. No estresse, a intensidade da fadiga é maior e a maneira como nosso organismo reage a estes sintomas é bem diferente. Enquanto a estafa pode ser tratada com mudanças de hábitos ou tratamento médico, o mesmo não ocorre com o estresse, uma espécie de estágio crônico das duas formas de fadiga. "O grau de irritabilidade e da dor sentida no estresse é maior, além disso, o estresse é muito mais mental do que físico, por isso, não adianta usar os mesmos procedimentos. É uma questão de intensidade e durabilidade da fadiga", explica Claudio.

Estafa mental (central)

Entre os sintomas da estafa mental, nós podemos enumerar:

* Falha de memória
* Insônia
* Irritabilidade e choro com facilidade
* Desânimo
* Tristeza e angústia
* Azia, má-digestão
* Palpitação
* Diminuição do desejo sexual.

**Tratamento**

Relaxar é o lema para curar a estafa. "Muitas vezes o tempo que se 'perde' indo ao cinema ou em um parque, por exemplo, é um ganho de saúde e bem-estar. É melhor parar agora do que perder o controle depois", alerta o fisiologista.

* Saiba aproveitar os momentos de lazer
* Converse sobre os problemas com os amigos ou com um profissional
* Cultive o bom humor
* Aprenda a relaxar
* Não faça várias tarefas ao mesmo tempo
* Procure resolver um problema de cada vez
* Organize suas prioridades
* Não leve preocupações do trabalho para casa.

Estafa física (periférica)

Entre as manifestações da estafa física, se encontram os seguintes sintomas:

- Dores por todo o corpo; Apatia, falta de ânimo; Baixa resistência imunológica; Distensão muscular.

**Tratamento**

O processo de cura envolve muito mais atividades relacionadas ao corpo. Confira as opções:

* Pratique atividade física com moderação
* Respeite o ritmo de seu corpo
* Procure ter uma alimentação balanceada e saudável.

Doenças desencadeadas pela estafa

* Hipertensão arterial (pressão alta)
* Doenças emocionais (ansiedade, pânico, fobias)
* Doenças gastrointestinais (colite, gastrite e úlcera)
* Doenças do coração (arritmia, angina e infarto).