Estresse, Sedentarismo e Má Alimentação

Este trabalho tem como principal objetivo mostrar os principais fatores de risco para a saúde com os quais convivemos. São eles, o estresse, o sedentarismo e a má alimentação.

Esses riscos chegam a níveis altíssimos na nossa sociedade contemporânea, com sua mecanização, suas responsabilidades e a industrialização dos alimentos, facilitando a vida das pessoas e aumentando cada vez mais os índices de morte relacionados a estes fatores. Veremos a seguir como podemos lutar contra esses fatores, quais são seus problemas e suas causas.

Estresse

“Estresse” é a denominação dada a um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptação que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz.  
Apesar de estarmos acostumados em nosso dia – a – dia a associar a palavra “Estresse” somente a situações que tenham conotações negativas, consideramos importante realçar que também são entendidas como “Estresse” reações relacionadas a situações prazerosas e com retorno agradável para o indivíduo. Isto é, nem sempre o agente disparador de um processo de estresse é um acontecimento ruim. Uma paixão, um emprego novo tão desejado, uma aprovação ou uma promoção também podem gerar alterações no equilíbrio interno do organismo.

” Estresse”, em princípio, não é uma doença. É apenas a preparação do organismo para lidar com as situações que se apresentam, sendo então uma resposta do mesmo a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa. O prolongamento ou a exacerbação de uma situação específica é que, de acordo com as características do indivíduo naquele momento, podem gerar alterações indesejáveis.



A organização mundial de Saúde afirma que o “Estresse” é uma “epidemia global”. Vivemos um tempo de enormes exigências de atualização. Somos constantemente chamados a lidar com novas informações. O Ser Humano cada vez mais se vê diante de inúmeras situações às quais precisa adaptar-se. Como por exemplo diante de demandas e pressões externas vindas da família, do meio social, do trabalho/escola ou do meio ambiente. Outros fatores aos quais precisa adaptar-se são, entre outras, as responsabilidades, obrigações, autocrítica, dificuldades fisiológicas e psicológicas.

A vulnerabilidade individual e a capacidade de adaptação são muito importantes na ocorrência e na gravidade das reações ao processo de “Estresse”. O desenvolvimento do processo de “Estresse” depende tanto da personalidade do indivíduo quanto do estado de saúde em que este se encontra (equilíbrio orgânico e mental), por isso nem todos desenvolvem o mesmo tipo de resposta diante dos mesmos estímulos. Estilo de vida, experiências passadas, atitudes, crenças, valores, doenças e predisposição genética são fatores importantes no desenvolvimento do processo de estresse. O risco de um estímulo estressor gerar uma doença é aumentado se estiverem associadas exaustão física ou fatores orgânicos.

Hans Selye (médico) transpôs o conceito de “Estresse” da física para a medicina e biologia e o dividiu didaticamente em 3 fases interdependentes. Com este conceito ele deu uma nova interpretação às doenças psicossomáticas. O processo de estresse, segundo Hans Selye acontece da seguinte forma:

O indivíduo depara-se com um(a) estímulo (condição) estressor(a), como por exemplo: nova paixão; emprego novo tão desejado; aprovação; promoção; beijo; falta de tempo para lazer; trânsito caótico; contas a pagar; salário congelado; intensa competição; ameaça de um predador; mudança súbita, brusca e ameaçadora na posição social e/ou nas relações do indivíduo; ameaça a segurança ou integridade física e emocional da própria pessoa ou de pessoa por ela amada; vida afetiva em desequilíbrio; conflito prolongado; guerra; acidente; assalto; sequestro; estupro; catástrofe natural; injeções de proteínas estranhas ao organismo; frio intenso; anestesia, cirurgia.

Diante de um(a) ou mais dos(as) estímulos (condições) citados(as), o indivíduo entra na 1ª Fase descrita por Selye, denominada fase de Alarme. Nesta fase o organismo entra em estado de alerta para se proteger do perigo percebido e dá prioridade aos órgãos de defesa, ataque ou fuga.

As reações corporais desenvolvidas nesta fase são: dilatação das pupilas; estimulação do coração (palpitação), a noradrenalina, produzida nas glândulas supra-renais acelera os batimentos cardíacos e provoca uma alta de pressão arterial, o que permite uma melhor circulação do oxigênio; a respiração se altera (tornando-se ofegante) e os brônquios se dilatam para poderem receber maior quantidade de oxigênio; aumento na possibilidade de coagulação do sangue (para assim poder fechar possíveis ferimentos); o fígado libera o açúcar armazenado para que este seja usado pelos músculos; redistribuição da reserva sanguínea da pele e das vísceras para os músculos e cérebro; frieza nas mãos e pés; tensão nos músculos; inibição da digestão (inibição da produção de fluidos digestivos, inibição dos movimentos peristálticos do percurso gastrointestinal); Inibição da produção de saliva (boca seca).

Caso o indivíduo consiga lidar com o estímulo estressor, eliminando-o ou aprendendo a lidar com o mesmo, o organismo volta a sua situação básica de equilíbrio interno (homeostase) e continua sua vida normal. Mas, se ao contrário, o estímulo persistir sendo entendido como estressor e o indivíduo não tenha encontrado uma forma de se reequilibrar, vai ocorrer uma evolução para as outras duas fases do processo de estresse.  
Na 2ª Fase, denominada fase de Resistência, Intermediária ou “Estresse” contínuo, persiste o desgaste necessário a manutenção do estado de alerta. O organismo continua sendo provido com fontes de energia rapidamente mobilizadas, aumentando a potencialidade para outras ações no caso de novos perigos imediatos serem acrescentados ao seu quadro de “Estresse” contínuo. O organismo continua a buscar ajustar-se a situação em que se encontra.

Toda essa mobilização de energia traz algumas consequências como: redução da resistência do organismo em relação a infecções; sensação de desgaste, provocando cansaço e lapsos de memória; supressão de várias funções corporais relacionadas com o comportamento sexual, reprodutor e com o crescimento. Exemplos: queda na produção de espermatozoides; redução de testosterona; atraso ou supressão total da puberdade; diminuição do apetite sexual; impotência; desequilíbrio ou supressão do ciclo menstrual; falha na ovulação ou falha no óvulo fertilizado ao dirigir-se para o útero; aumento do número de abortos espontâneos; dificuldades na amamentação.

Com a persistência de estímulos estressores, o indivíduo entra na 3ª Fase, denominada fase de Exaustão ou esgotamento, onde há uma queda na imunidade e o surgimento da maioria das doenças, como por exemplo: dores vagas; taquicardia; alergias; psoríase; caspa e seborreia; hipertensão; diabete; herpes; graves infecções; problemas respiratórios (asma, rinite, tuberculose pulmonar); intoxicações; distúrbios gastrointestinais (úlcera, gastrite, diarreia, náuseas); alteração de peso; depressão; ansiedade; fobias; hiperatividade; hipervigilância; alterações no sono (insônia, pesadelos, sono em excesso); sintomas cognitivos como dificuldade de aprendizagem, lapsos de memória, dificuldade de concentração; bruxismo o que pode ocasionar a perda de dentes; envelhecimento; distúrbios no comportamento sexual e reprodutivo;  
Algumas vezes diante de uma situação muito intensa ou extrema para a pessoa, ela desenvolve um quadro denominado “Estresse” Agudo, onde o organismo mostra-se incapaz de lidar com os estímulos e tem reações que geralmente o afastam da realidade. Normalmente este quadro se inicia algum tempo (horas, minutos) após a ocorrência do estímulo, desaparecendo dentro de horas ou dias. O “Estresse Agudo” se caracteriza por: atordoamento inicial; estreitamento do campo de consciência; diminuição da atenção; incapacidade de compreender estímulos; desorientação; retraimento da situação circundante (estupor dissociativo); agitação e hiperatividade; sinais autonômicos de ansiedade de Pânico; amnésia parcial ou completa para o episódio.

A ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA

Um dos quatro pilares do que é conhecido como o treinamento em controle do stress é justamente a atividade física e este treinamento é todo baseado em pesquisas científicas. O stress é um fato com o qual nos deparamos desde a infância até a idade adulta. Não dá para fugir dele ou ignorá-lo, pois, em certos momentos, ele não nos deixa escapar. Uma vez que não é possível evitá-lo completamente, o melhor é dominá-lo, pois nada pode afetar mais dramaticamente a nossa qualidade de vida do que a tensão emocional exagerada.

Existem medidas de controle do stress a longo prazo e a curto prazo. As primeiras lidam diretamente com as causas do stress e com a nossa resistência. As outras têm a ver com uma redução imediata da tensão física e mental. Uma das maneiras mais eficazes que existem para reduzir este tipo de tensão é a atividade física. Por que o exercício físico é recomendado para quem deseja manter o seu nível de stress sob controle?

As pesquisas indicam que o exercício físico, mantido sem interrupção por 30 minutos, é capaz de levar nosso corpo a produzir uma substancia chamada beta-endorfina, que dá uma sensação de conforto, prazer, alegria e bem-estar. Além disto, a beta-endorfina anestesia o organismo, fazendo as dores desaparecerem no momento. É por isto que muitas vezes um jogador que se acidenta consegue continuar jogando.

O exercício físico também alivia dois dos piores males da sociedade moderna: a depressão e a ansiedade. Quando a pessoa está sentindo que as coisas estão sem graça e que o mundo é sem sentido, deve tentar entrar em um programa de exercícios físicos por três ou mais vezes por semana. Isto deve aliviar bastante. Porém, deve-se ter uma noção clara das limitações de qualquer técnica que se aprenda a usar. O exercício físico sozinho não mantém os ganhos para sempre. É importante tentar descobrir a causa e, se possível, tentar retirá-la de sua vida. Se isto não for possível, muitas vezes uma terapia ajuda a se encontrar meios internos para se lidar com aquilo que é inevitável.

Um dos resultados de se utilizar técnicas de manejo do stress, entre elas o exercício físico, é a melhora que se obtém em nossa qualidade de vida. A saúde melhora, nos sentimos de bem com o mundo e, consequentemente, a vida social e afetiva também melhoram. Além disto, até a qualidade de vida na área profissional vem a melhorar, pois a pessoa fica menos tensa e mais aberta para os desafios do trabalho.

Má alimentação

Sabe-se que a mudança do estilo de vida e o sedentarismo vem causando o aumento de indivíduos obesos e, como consequência, o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer e também osteoporose.

Em vista deste quadro, cientistas estão cada vez mais desenvolvendo estudos nesta área, resultando no aparecimento de medicamentos e dietas em busca de soluções.

A alimentação é uma necessidade vital. Uma vez que se observe certas recomendações, ela atuará como fator preventivo e promotor de saúde.

Ao preferir uma refeição balanceada com vitaminas, sais minerais, proteínas, hidrato de carbono, gorduras e fibras, você estará criando condições para um melhor desempenho físico. Aderir portanto a princípios de vida mais saudáveis, torna-se fundamental para quem acredita que “prevenir é melhor que remediar”.  
Com isso alguns conselhos podem ser tomados como regra no dia a dia. São eles:

– Manter o peso, com dietas de calorias adequadas e exercícios.  
– Diminuir alimentos que são componentes efetivos na obesidade como: açúcar e gorduras.  
– Ter apenas três refeições por dia, com intervalo mínimo de 5 horas entre elas.  
– Mastigar bem os alimentos.  
– Não usar mais que 3 ou 4 variedades de alimentos em cada refeição.  
– Não manter todo o dia o mesmo tipo de alimento, mas variar a qualidade de um dia para o outro ou de uma refeição para outra.  
– Não comer ou comer bem pouco quando não se tem tempo ou está nervoso e irritado.  
– Não deitar após as refeições.  
– Não tomar líquidos após as refeições.

Sedentarismo

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, enfarte do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

Para atingir o mínimo de atividade física semanal, existem várias propostas que podem ser adotadas de acordo com as possibilidades ou conveniências de cada um:

Praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola é uma proposta válida para evitar o sedentarismo e importante para melhorar a qualidade de vida. Recomenda-se a realização de exercícios físicos de intensidade moderada durante 40 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana;

Exercer as atividades físicas necessárias à vida cotidiana de maneira consciente.

Quais são as alternativas às atividades físicas esportivas?

A vida nos grandes centros urbanos com a sua automatização progressiva, além de induzir o indivíduo a gastar menos energia, geralmente impõe grandes dificuldades para ele encontrar tempo e locais disponíveis para a prática das atividades físicas espontâneas. A própria falta de segurança urbana acaba sendo um obstáculo para quem pretende fazer atividades físicas. Diante dessas limitações, tornar-se ativo pode ser uma tarefa mais difícil, porém não de todo impossível.

As alternativas disponíveis muitas vezes estão ao alcance do cidadão porém passam desapercebidas.  
Aumentar o gasto calórico semanal pode se tornar possível, simplesmente reagindo aos confortos da vida moderna. Subir 2 ou 3 andares de escada ao chegar em casa ou no trabalho, dispensar o interfone e o controle remoto, estacionar o automóvel intencionalmente num local mais distante, dispensar a escada rolante no shopping-center, são algumas alternativas que podem compor uma mudança de hábitos.  
Segundo trabalhos científicos recentes, praticar atividades físicas por um período mínimo de 30 minutos diariamente, contínuos ou acumulados, é a dose suficiente para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

Quais são as contraindicações para fazer exercícios?

A liberação plena para a prática de atividades físicas, particularmente as atividades competitivas e de maior intensidade, deve partir do médico. Nesses casos, um exame médico e eventualmente um teste ergométrico podem e devem ser recomendados. Indivíduos portadores de hipertensão, diabetes, coronariopatias, doenças vasculares etc. devem ser adequadamente avaliados pelo clínico não somente quanto à liberação para a prática de exercícios, como também quanto à indicação do exercício adequado como parte do tratamento da doença. Quando se trata de praticar exercícios moderados como a caminhada, raramente existirá uma contraindicação médica, com exceção de casos de limitação funcional grave.

Quais são as recomendações básicas para fazer exercícios com segurança?

A principal recomendação é seguir o bom senso e praticar exercícios como um hábito de vida e não como quem toma um remédio amargo. A principal orientação é fazer exercícios com prazer, sentindo bem-estar antes, durante e principalmente depois da atividade física. Qualquer desconforto sentido durante ou depois de exercícios deve ser adequadamente avaliado por um profissional da especialidade. O exercício não precisa e não deve ser exaustivo se o propósito for a saúde.

Praticando exercícios com maior segurança e efetividade:

Usar roupas adequadas: A função da roupa durante o exercício é proporcionar proteção e conforto térmico. Agasalhos que provocam aumento excessivo da sudorese devem ser evitados porque provocam desconforto e desidratação, não exercendo nenhum efeito positivo sobre a perda de peso.

Hidratar-se adequadamente: Deve-se ingerir líquidos antes, durante e depois de exercícios. A perda excessiva de líquidos e a desidratação constituem a principal causa de mal-estar durante o exercício.

Sentir bem-estar: Escolha a modalidade e sobretudo a intensidade de exercício que traga prazer e boa tolerância. Ao fazer exercícios prolongados ajuste a intensidade que permita sua comunicação verbal sem que a respiração ofegante prejudique sua fala. Esta é uma forma prática de ajustar uma intensidade adequada.

Consulte seu médico: Qualquer dúvida ou desconforto procure orientação profissional. Realizar uma avaliação física para elaboração de um programa de treinamento será uma atitude de grande utilidade prática. A atividade física regular e realizada com prazer é um recurso insubstituível na promoção de saúde e qualidade de vida.