

# O que é o stress?

## Há razões para vivenciarmos o stress

Stress é uma expressão física do nosso mecanismo de sobrevivência “Luta ou Fuga”. Uma situação ameaçadora vai desencadear uma resposta ao stress que nos prepara para enfrentar ou fugir de um possível perigo. Isso ajuda no perigo imediato mas, infelizmente, a resposta ao stress é também desencadeada por situações de tensão onde a ação física não é possível, como por exemplo, um chefe irracional, um trânsito congestionado ou problemas financeiros.

## Dois tipos de stress

1. Agudo - O stress agudo nos prepara para lutar ou fugir, e geralmente é de curto prazo.
2. Crônico - O stress crônico é de longo prazo e é a principal causa dos problemas de saúde relacionados ao stress.

O stress causa alterações químicas no corpo que se não forem controladas podem ter efeitos negativos na saúde física e mental. Altos níveis de stress contribuem para problemas de saúde variados tais como depressão, insônia, doença cardíaca, doenças dermatológicas e dores de cabeça.

## Aspectos do stress agudo

O stress agudo é uma resposta de curto prazo do sistema nervoso simpático do nosso organismo. A duração do stress agudo é variável - a resposta pode durar uns poucos minutos ou umas poucas semanas. Durante uma resposta aguda ao stress, a medula adrenal (parte das glândulas adrenais, que são duas pequenas glândulas localizadas na região superior de cada rim) começa a liberar hormônios catecolaminas (incluindo adrenalina e noradrenalina). Em suma, mais de dezessete diferentes hormônios são liberados durante a resposta ao stress agudo.

## Respostas físicas

- aumento dos níveis de açúcar no sangue
- liberação de mais células sanguíneas vermelhas (para transportar oxigênio extra)
- constrição de vasos sanguíneos periféricos
- aceleração do pulso
- aumento da pressão arterial
- interrupção da digestão

## Aspectos do stress crônico

O stress crônico ocorre quando respostas contínuas ao stress agudo mantêm o corpo em estado de alerta prolongadamente, afetando negativamente a saúde. A resposta ao stress persistente leva a liberação de uma substância química conhecida como ACTH (hormônio adrenocorticotrófico) pelo hipotálamo e pela glândula pituitária (que são partes do cérebro). O ACTH também conhecido como o “hormônio do stress” estimula as glândulas adrenais a produzir e liberar o cortisol.

O cortisol é um dos hormônios associados ao despertar e ao sono. Níveis de cortisol flutuam naturalmente durante o dia. Os níveis de cortisol são mais altos pela manhã e mais baixos à noite. Altos níveis de cortisol pela manhã nos ajudam a acordar. Quando o stress crônico estimula a produção de cortisol, o ciclo diário dos níveis desse hormônio é desregulado. Altos níveis de cortisol podem ocorrer à noite e resultar em insônia.



### **O stress afeta a sua saúde**

Desequilíbrios dos níveis de cortisol e de outros hormônios relacionados ao stress debilitam a saúde com o tempo e os efeitos não são imediatamente notados. Praticar técnicas de gerenciamento do stress pode ajudar a minimizar esses efeitos em sua saúde.

### **Altos níveis de stress (Cortisol) contribuem para o ganho de peso**

O cortisol promove a síntese de glicose a partir das proteínas no intuito de produzir mais glicose disponível como combustível em resposta a situações stressantes. Isso reduz a massa muscular magra e aumenta os níveis de açúcar no sangue. Pesquisas têm mostrado que o cortisol também aumenta a deposição de gordura abdominal e aumenta o desejo de comer, especialmente carboidratos (açúcares). Isso ajuda a estabelecer um círculo vicioso do stress e comer em excesso (especialmente comidas não saudáveis), o que cria mais stress e mais ingestão de comida, e etc. Monitorando as glândulas adrenais da pessoa e diminuindo a produção de cortisol, esse círculo vicioso pode ser quebrado.