**Estresse: entenda os sinais de alerta e quando ele se torna uma ameaça**

*Dor de cabeça, hipertensão, dificuldade de concentração e depressão podem indicar*  
*a fase de exaustão do distúrbio*

**São Paulo, setembro de 2024 –** O estresse é uma resposta necessária e natural do corpo diante de situações que exigem adaptação e enfrentamento. No entanto, quando ultrapassa os limites aceitáveis, pode ter consequências devastadoras para a saúde. Segundo o modelo de Lipp, o estresse se manifesta em quatro fases distintas: alarme, resistência, quase exaustão e exaustão. Essas fases ocorrem de acordo com a duração e intensidade dos fatores estressores, e com a manifestação de sintomas físicos, emocionais e sociais. A fase de exaustão, em particular, pode levar a danos graves para a saúde.

A Dra. Denise Pará Diniz (PhD), psicóloga credenciada pela Omint e especialista em gerenciamento de estresse, explica: 'O estresse é um processo complexo que envolve mecanismos neuropsicofisiológicos do organismo. O chamado ‘eustresse’ apresenta uma perspectiva positiva, proporcionando energia e foco, enquanto o ‘distresse’, quando avançado, ultrapassa os limites de adaptação do corpo, resultando em impactos negativos tanto físicos quanto emocionais e sociais."

O Brasil está entre os países com os maiores índices desse quadro clínico no mundo. Segundo a Associação Internacional do Controle do Estresse (ISMA-BR), instituição que estuda a condição, as principais causas estão relacionadas ao trabalho (52%), a problemas financeiros (51%) e aos relacionamentos interpessoais (42%). A pesquisa também revelou que 32% dos brasileiros estão sofrendo de Síndrome de Burnout, um esgotamento profissional que pode levar a problemas de saúde física e mental mais graves.

Os sintomas podem variar desde problemas físicos, como dores de cabeça, hipertensão e distúrbios do sono, até distúrbios psicológicos, como ansiedade, depressão e irritabilidade. O ser humano funciona de forma integrada, reagindo a cada estágio, como define a Dra. Denise: "Inicialmente, o corpo entra em estado de alerta, com a produção de adrenalina e outros hormônios que preparam o organismo para enfrentar desafios. Se o estresse se prolongar, ocorre a etapa de resistência, quando começam a surgir cansaço acentuado e dificuldades de memória. Sem um manejo adequado, o estresse avança para uma fase de quase exaustão e, por fim, para a exaustão completa, com sintomas graves como desmotivação, queda na produtividade e risco aumentado de doenças crônicas."

Essa resposta adaptativa do organismo a mudanças pode afetar múltiplos sistemas do corpo, incluindo os sistemas imunológico, cardiovascular e nervoso, entre outros. "É um processo contínuo, provocado por fontes externas, como o ambiente e o trabalho, e internas, como nossos pensamentos e valores, além de refletir a história de vida e o estado de saúde de cada pessoa. O perigo reside quando essas pressões se acumulam e extrapolam os limites individuais, o que pode agravar problemas de saúde já existentes ou contribuir para o surgimento de novos", explica a psicóloga.

**A importância do gerenciamento do estresse**

Administrar o estresse desde suas fases iniciais é fundamental para evitar que ele evolua para a exaustão. A Dra. Denise ressalta a importância de estratégias preventivas, como a adoção de técnicas de relaxamento, a prática regular de exercícios físicos e, em alguns casos, a intervenção medicamentosa com acompanhamento de psiquiatra e neurologista, além do suporte psicológico.

"O estresse faz parte da vida moderna, mas aprender a manejá-lo de forma eficaz é importante para preservar nossa saúde como um todo", destaca a Dra. Denise. “Identificar as fontes internas e externas de estresse é essencial, além de reconhecer e respeitar seus próprios limites físicos e emocionais para evitar sobrecargas.”

O estresse é um problema sério que exige atenção e cuidado. Por isso, é preciso estar atento aos sintomas físicos e emocionais, como fadiga, irritabilidade, insônia e dores no corpo, e perceber fatores que podem causar sobrecarga ou ansiedade. Vale lembrar que o que afeta uma pessoa pode não afetar outra da mesma forma.

O Dia Mundial de Combate ao Estresse, celebrado em 23 de setembro, convida todos a refletirem sobre uma das principais preocupações de saúde pública no mundo. Priorizar a saúde mental é um investimento valioso para o bem-estar e a qualidade de vida pessoal e profissional.