

Que tal saber seu nível de *stress*?

Visite os sites abaixo relacionados e descubra seu nível de *stress*. É bem rapidinho e o resultado sai na hora.

Sintomas:

Doenças Provocadas pelo Estresse

- Miofibrilgias, lombalgias e braquialgias
- Hipertensão arterial, doença coronariana
- Aumento do colesterol, arteriosclerose
- Gastrites, úlceras, diarreias e colopatias
- Afecções dermatológicas (eczema, psoríase)
- Afecções respiratórias (asma, dispnéia)
- Alterações hormonais (adrenais, tiróide, etc.)
- Infecções recorrentes (herpes, gripes, etc.)
- Alergias, agravamento de doenças reumáticas

Algumas consequências do stress:

Sintomas do Estresse

- Perda de concentração mental
- Fadiga fácil, fraqueza, mal-estar
- Instabilidade emocional, descontrole, agressividade, irritabilidade
- Depressão, angústia
- Palpitações cardíacas
- Suores frios, tonturas, vertigens
- Dores musculares e de cabeça
- Dores de estômago

Hipertensão

O coração acelera o ritmo. Em altas doses, e por um longo período, a adrenalina aumenta a pressão arterial de maneira irreversível.

Insônia

Costuma ser o primeiro sinal. O cortisol, hormônio que deixa a pessoa alerta, é produzido em excesso, impedindo um sono tranquilo.

Transtornos mentais

Ansiedade, depressão, síndrome do pânico e até esquizofrenia. Se houver uma tendência ao desenvolvimento de algum distúrbio psiquiátrico, o estresse crônico pode ser o gatilho que irá dispará-lo.

Problemas gástricos

O estresse leva à gastrite, úlcera, refluxo, diarreias e colites, entre outras complicações digestivas.

Queda do sistema imunológico

A baixa imunidade acaba facilitando o aparecimento de infecções, como cistite e pneumonia. Quem tem predisposição a doenças autoimunes, como a psoríase, que afeta a pele, fica ainda mais suscetível ao estresse prolongado.

http://bemstar.globo.com/est_testes.inc.php?tipoteste=stress

<http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/estresse.htm>

Uma das maneiras de aliviar o nível de stress é a atividade física. Pratique esportes consulte um médico, faça um *check up*, oriente-se com o nosso Núcleo de Acompanhamento Acadêmico - NAAc.

Cuide da saúde nos mínimos detalhes, afinal, sem ela, seus objetivos ficarão bem difíceis de serem alcançados.