

## Estresse

Colaborador: Anderson Peixoto



O estresse é um termo proveniente da física, que define o estado em que os materiais podem se adequar ou romper em função da carga exercida sobre os mesmos. Tal conceito foi adequado aos seres humanos, que também são submetidos a cargas físicas e emocionais que repercutem no ambiente social e pessoal em que vivem.

O Estresse foi o tema discutido no programa Saúde em Questão exibido no dia 11 de junho, que contou com a participação do psiquiatra Fabio Tofoli Jorge, do Hospital Maternidade Escola Vila Nova Cachoeirinha (HMEC).

Tofoli explicou que o estresse não é necessariamente algo negativo, tendo em vista que este pode ser utilizado como uma forma de atenção, e que pode ajudar o indivíduo em determinadas situações. Porém, o estresse pode vir a se tornar uma doença, de acordo com o profissional, quando levado a cargas excessivas, podendo levar a grandes complicações.

O limite entre o estresse considerado positivo e o negativo é um fator individual, que depende da capacidade de cada pessoa para se adaptar a novas tarefas, além do grau de comprometimento dado a determinadas situações ou a falta delas. Tofoli citou a questão do desemprego, que “é um grande fator de estresse, quando o indivíduo tem uma família para sustentar, aluguel”, disse.

O profissional elucidou ainda outros fatores que podem desencadear em um provável estresse, como a morte de familiares ou acidentes. Tais fatores podem ser externos ou internos ao indivíduo, e podem desencadear sintomas como a ansiedade, que por sua vez pode levar a um caminho tanto negativo quanto positivo, variando sempre de acordo com a adaptabilidade do indivíduo.

Assista ao programa completo [aqui](#).