

ESTRESSE, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



O último programa *Você em Foco*, exibido no dia 26 de junho, recebeu Anete Hannud Abdo, médica endocrinologista da Área Técnica de Doenças Crônicas – SMS, para falar sobre como o estresse afeta a saúde e a qualidade de vida do profissional da rede pública de saúde.

Anete iniciou falando sobre o impacto das novas tecnologias nas relações entre trabalho e trabalhador. Segundo ela, apesar de ajudar a diminuir o esforço físico do trabalhador, as novas tecnologias contribuem para o aumento e agilidade no fluxo de informações, na carga de trabalho e na cobrança por resultados. Esses fatores acabam tornando os profissionais mais estressados.

Também alertou que o estresse pode ser considerado “negativo”, quando desagradável e causador de doenças, e “positivo”, quando agradável e construtivo, causado em situações desafiadoras ou mesmo de emergência, como uma forma de sobrevivência.

Explicou, ainda, a diferença entre estresse agudo e crônico. No primeiro, as reações geradas pelo nosso organismo resultam em ações de combate ou de fuga. Atualmente, porém, nem sempre é possível fugirmos ou combatermos as situações que nos ameaçam, o que gera o estresse crônico. “Saber lidar com esse estresse crônico é muito importante, porque pode evitar muitos problemas e não impactar tanto na nossa qualidade de vida”.

Para finalizar, alertou para a importância de se manter em harmonia aspectos como lazer, vida pessoal e profissional para que a nossa qualidade de vida não seja prejudicada.