

02

## Tipos de estresses

Você já experimentou a sensação de ter as mãos suadas diante de um primeiro encontro?

Em uma entrevista de emprego ou uma apresentação em público? Já sentiu seu coração bater acelerado diante de um filme de terror? Se a resposta foi sim, você sabe como é sentir estresse em seu corpo e mente.

Essa resposta automática do nosso organismo foi desenvolvida em nossos antepassados como uma forma de protegê-los de predadores e outras ameaças.

Diante do perigo, nosso corpo entra em ação. Inundando nossa corrente sanguínea com hormônios que elevam a frequência cardíaca. Aumentam a pressão arterial e a energia, preparando o indivíduo para lidar com o problema.

Nos dias atuais, não enfrentamos mais a ameaça de ser comido por um predador. Mas com certeza convivemos com múltiplos desafios diariamente.

Como o cumprimento de prazos, pagamento de contas e malabarismos para conciliar carreira e família. Esses desafios fazem a Fabiana sentir o stress da mesma forma.

Como resultado, o sistema de alarme natural do corpo – a resposta para a “luta ou a fuga” – pode ficar ligado constantemente. Isto pode trazer consequências sérias para a saúde.

“Estresse é estresse.”

Mas será que existem tipos diferentes de estresse?

### Agudo

É a forma mais comum de estresse. É a reação do organismo frente a um novo desafio. Pode ocorrer diante de notícias inesperadas como a chegada de um novo filho, o recebimento de uma notícia ruim, uma briga ou erro no trabalho ou um acidente.

Geralmente são episódios isolados que não tem efeito persistente no organismo. No caso de eventos muito traumáticos, como o estresse sofrido por uma vítima de um crime, acidente grave ou situação potencialmente fatal, há um risco do desenvolvimento de um quadro psiquiátrico chamado de transtorno de estresse pós-traumático. No mais, o estresse agudo pode ser considerado saudável, pois ensina nosso corpo a reagir em situações estressantes futuras.

### Agudo episódico

Se dá quando o estresse agudo ocorre com frequência. Sabe aquelas pessoas que parecem ter crises nervosas todos os dias? Então, elas estão submetendo o próprio corpo ao estresse agudo episódico.

Pessoas com ar mais pessimista, que estão sempre vendo o lado negativo das coisas, meio persecutórias, que estão sempre achando que serão as próximas a serem demitidas. Algumas pessoas podem sentir os sintomas do estresse agudo com mais frequência do que outras, essas geralmente focam demais na organização e falham sempre quando se trata de desempenho. Costumam ficar muito irritadas com elas mesmas ou com o ambiente ao seu redor. Isto também explica porque elas acham seu ambiente de trabalho um ambiente tão estressante.

A preocupação excessiva é uma grande vilã. A pessoa passa a ser mais pessimista sobre situações cotidianas, sempre projetando o que poderia dar errado. Acabam ficando tensas e ansiosas sem nenhuma razão aparente. O efeito para saúde é muito nocivo, pois em geral essas pessoas aceitam o estresse como parte da vida e acabam “somatizando”, desenvolvendo quadros de gastrite, úlcera e outras doenças.

### Crônico

É o estresse que se torna persistente e se prolonga por grandes períodos de tempo. É o estresse constante, que nunca desaparece. Em geral decorrem de experiências traumáticas na primeira infância, que são internalizadas e permanecem dolorosas e presentes. Essas experiências podem afetar a personalidade, a visão de mundo, a crença, causando estresse sem fim para o indivíduo. Assim como no segundo tipo, no estresse crônico as pessoas se acostumam com ele, como se fizesse parte de quem elas são.