

Epidemia silenciosa

Exaustão afeta o cérebro, as emoções e o corpo físico

O Brasil nunca falou tanto sobre saúde mental. Nunca afastou tantos trabalhadores por transtornos emocionais. Nunca discutiu tanto burnout, ansiedade e estresse. Ainda assim, milhões de pessoas continuam adoecendo sem perceber.

Insônia, dores, ansiedade, pernas inchadas e fadiga persistente podem ser manifestações de um mesmo processo de adoecimento. O maior risco é quando esses sinais passam a ser vistos como parte da vida moderna.

Antes de qualquer diagnóstico, do afastamento do trabalho e, muitas vezes, da procura por um médico, o organismo costuma emitir sinais discretos: noites maldormidas, dificuldade de concentração, irritabilidade, dores musculares, alterações intestinais, palpitações, fadiga constante, pernas pesadas e sensação permanente de que descansar já não basta.

São sintomas frequentemente tratados de forma isolada, mas que podem representar um único

fenômeno: um organismo que perdeu a capacidade natural de recuperar a energia necessária.

“O corpo frequentemente expressa aquilo que a mente ainda está tentando suportar”, afirma o psiquiatra corporativo Daniel Sócrates de Castro. A sociedade passou a conviver com um modelo de vida baseado em produtividade permanente, hiperconectividade e ausência de pausas reais, criando um ambiente favorável ao adoecimento físico e emocional. (AE)

Uma cultura que transformou o esgotamento em mérito

Para a psicóloga e neuropsicóloga Tattiana Serra, o adoecimento começa muito antes dos sintomas físicos. Ela afirma que a cultura da produtividade transformou o excesso em sinônimo de competência e fez com que muitas pessoas perdessem a capacidade de perceber o próprio sofrimento.

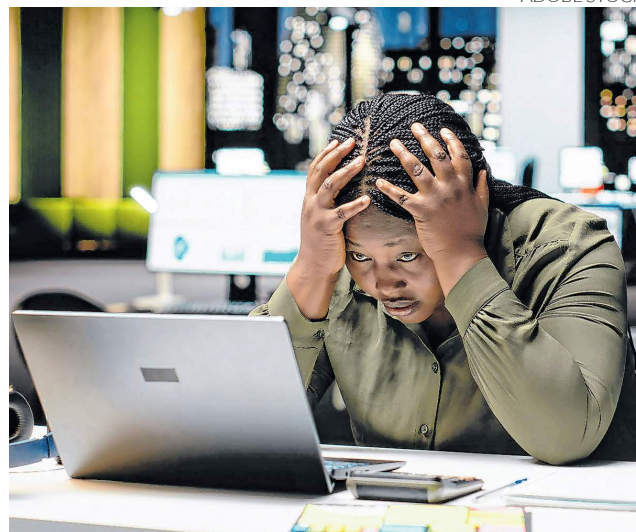
“Vivemos em uma cultura que recompensa a aceleração. Quanto mais produzimos, mais acreditamos que temos valor. Nessa lógica, muitas pessoas deixam de viver para apenas

funcionar”, explica.

Segundo Tattiana, comportamentos considerados comuns, como dormir excessivamente nos dias de folga, evitar encontros sociais por cansaço, viver irritado ou sentir culpa ao descansar, podem representar sinais precoces de desgaste emocional. “O problema é que esses sinais acabam sendo interpretados como características da personalidade ou como uma fase difícil, quando muitas vezes já fazem parte de um processo de adoecimento.”

+ Descanso já não é suficiente

Existe uma diferença entre estar cansado e estar exausto. O primeiro melhora após uma noite de sono ou descanso. O segundo permanece. Ainda segundo o psiquiatra, quando o tempo de descanso deixa de restaurar a energia, o organismo começa a demonstrar que seus mecanismos naturais de recuperação podem estar comprometidos. Na avaliação do psiquiatra, o cérebro em estado contínuo de vigilância reduz a capacidade de atenção, memória e tomada de decisões.



ADOBE STOCK

Existem recursos que podem ajudar o cérebro a “relaxar”

A aromaterapeuta e neurocientista Daiana Petry explica que permanecer constantemente em estado de alerta produz alterações no funcionamento do sistema nervoso. Quando isso acontece, o organismo mantém elevada a atividade do sistema nervoso simpático, responsável pelas respostas de luta ou fuga, e reduz a atuação do sistema parassimpático, ligado ao descanso, à digestão e à recuperação.

“É como se o cérebro deixasse de reconhecer os momentos de segurança e

permanecesse preparado para reagir o tempo todo”. Segundo ela, estudos demonstram que determinados óleos essenciais, especialmente lavanda e bergamota, podem favorecer a percepção de estados fisiológicos compatíveis com relaxamento. Isso acontece porque o olfato possui ligação direta com estruturas cerebrais responsáveis pelas emoções e pela memória, como amígdala e hipocampo, sem passar inicialmente pelo tálamo, principal estação de retransmissão sensorial do cérebro.

Circulação também pode ser afetada

Os impactos do estresse prolongado não ficam restritos ao cérebro. O cirurgião vascular Caio Focássio explica que o sedentarismo - reflexo de muitas horas de trabalho e do consequente cansaço e exaustão - tornou-se um dos principais fatores de risco para doenças vasculares. “O sedentarismo prejudica tanto a circulação arterial quanto a venosa. Quando a musculatura da panturrilha deixa de ser utilizada, o retorno do sangue ao coração perde eficiência.” O resultado aparece em sintomas como pernas pesadas, edema, dores, varizes e cansaço nas pernas.

O sintoma não é o problema. É o aviso

Para o farmacêutico homeopata Jamar Tejada, os sintomas precisam ser levados a sério. “Duas pessoas podem apresentar insônia e viver situações completamente diferentes. É preciso compreender o conjunto dos sinais. “Dores recorrentes, alterações do sono, fadiga persistente e dificuldade de concentração costumam refletir um organismo que perdeu parte de sua capacidade de adaptação. Isso não significa que todos os sintomas tenham origem emocional. Sempre precisam de investigação clínica.”

A sua visão precisa de cuidados?

Lembre-se ela é a sua janela para o mundo!

NO CATARATA CENTER, SEU HOSPITAL DE OLHOS EM NOVO HAMBURGO, NOS DEDICAMOS A CUIDAR NÃO SÓ DA SUA VISÃO, MAS A CUIDAR DE VOCÊ.

Venha para o Catarata Center e recupere a liberdade de ver bem!

Atendemos convênios.



Agende sua consulta!

Catarata Center - seu hospital de olhos em Novo Hamburgo.

☎ 51 2500-7598 📞 51 98992-3467 📷 @cataratacen-

