

# O que o estresse causa no corpo?

Estamos no século da **saúde mental**. É claro que depressão, ansiedade e estresse são problemas que sempre existiram. Mas novas demandas, muitas vezes vindas do uso extremo da tecnologia em nossas vidas, geraram um impacto significativo no emocional das pessoas.

A diferença é que depressão e ansiedade são doenças diagnosticadas e com tratamento. Já quando falamos sobre estresse, tudo parece mais vago. Afinal, é um sentimento que todos conhecem - claro que em diferentes níveis - e por isso, passa despercebido como algo "normal".

Apesar de ninguém ser ileso a experienciar o estresse pontualmente, você com certeza sabe diferenciar o ESTAR e o SER estressado. E para quem leva esse árduo título consigo, as consequências à saúde podem ser preocupantes.

## A barreira do emocional e do físico

Quando você torce o pé, você entende imediatamente que aquele machucado precisa ser atendido. Afinal, você está sofrendo, o que vai atrapalhar sua rotina e seu bem-estar.

Agora, te perguntamos: por que quando a dor não é visível, é interna, ele não recebe a devida atenção e preocupação?

É muito comum que o alerta sobre tudo que o **estresse** pode causar de negativo só seja percebido quando as causas são percebidas na esfera física. E isso é um grande problema.

Primeiramente, por significar que o estado já está avançado. Mas também porque ainda temos uma mentalidade retrógrada de que o físico é mais importante e válido do que o mental.

## Efeitos físicos mais comuns do estresse no corpo

Listamos alguns efeitos que podem surgir ao viver com **estresse excessivo e constante**. Lembrando que estes são apenas os mais recorrentes, mas você deve sempre se consultar com um médico. Como não é um caso clínico para emergência, a telemedicina é uma ótima aliada.

- Hábitos de alimentação extremos (como compulsão alimentar ou falta de apetite);
- Mudanças no estômago: Gastrite, constipação ou diarreia;
- Enxaqueca;

- Para mulheres, o ciclo menstrual pode ser alterado (não sangrar por meses, por exemplo);
- Taquicardia;
- Redução na libido sexual;
- Excesso de sono ou insônia.

A lista é bastante extensa. E como você pode perceber, todos os efeitos colaterais do estresse levam o corpo a extremos que são nada saudáveis.

## Emocionais

Tão importantes quanto os físicos, mas para a maioria dos pacientes, mais difícil de serem detectados por uma auto-análise.

- [Burnout](#);
- Irritabilidade;
- Ansiedade;
- [Síndrome do impostor](#);
- Tristeza;
- Angústia.

## Existe cura para o estresse?

Para responder, é preciso que voltemos a diferenciar o **estresse pontual do crônico**.

Situação pontualmente estressantes são totalmente aceitáveis e naturais de um mundo com tantas demandas. Pode-se dizer, então, que não há como fugir desse estresse. Por outro lado, isso não é algo preocupante, exatamente por ele não ter uma alta frequência.

Já com o estresse crônico, a história é outra. Trata-se de uma condição que merece a devida atenção e felizmente, relativamente fácil de ser tratada e assim, **curada**.

Para tal, é necessário se consultar com um psicólogo e caso o estresse já tenha afetado outras áreas físicas do corpo, também com profissionais ideais para as respectivas questões.

Texto: [Manoela Caldas](#).

Gostou do artigo? Conte sua experiência com estresse nos comentários! Também siga o perfil da

[Conexa Saúde no Instagram.](#)