

Reprodução Unplash



Todo esse estresse pode acarretar dores e disfunções no sistema musculoesquelético

DA REDAÇÃO

No mês de dezembro é muito comum ouvir queixas de amigos e familiares sobre o cansaço e o estresse, decorrentes de um ano inteiro de trabalho e estudo. Entretanto, 2021 é um ano atípico, em que se soma a tensão do encerramento do ano com a

Aumento do estresse no encerramento do ano pode causar dores musculares

pandemia do Covid-19.

Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Ipsos, em abril desse ano, 45% da população de 30 países, incluindo o Brasil, teve piora das condições de saúde mental. O país é o quinto da lista com os piores índices de estresse.

DORES MUSCULARES

Todo esse estresse pode acarretar dores e disfunções no sistema musculoesquelético. De acordo com a fisioterapeuta, Walkíria Brunetti,

especialista em RPG e Pilates,

durante períodos de muito estresse, como agora, o corpo se prepara para "lutar".

Dependendo de qual grupo muscular sofre essa contração, a pessoa pode sentir dores nas costas, na cabeça, nos ombros, na região cervical e na face. Para além disso, durante as situações de estresse são liberados alguns hormônios acima do normal. Com isso, a pessoa pode ter uma piora na percepção da dor, ou seja, ela fica mais sensível aos estímulos dolorosos.

XÔ ESTRESSE

Há muitas maneiras de reduzir e gerenciar o estresse. "Isso é importante para prevenir que a pessoa desenvolva o burn out. Nesse caso, podem ocorrer consequências ainda mais sérias para a saúde física e mental", alerta Walkíria.

Uma das técnicas para gerenciamento do estresse é a massoterapia. Segundo um estudo do Instituto de Pesquisas do Toque, da Universidade de Miami, nos

Estados Unidos, algumas semanas de massoterapia pode reduzir em até 31% o nível do cortisol, principal hormônio ligado ao estresse crônico.

"A massagem aumenta os hormônios responsáveis pelo bem-estar e prazer, como a serotonina e a dopamina e reduz o cortisol. Dependendo do caso e dos sintomas, é possível aplicar a liberação miofascial nos grupos musculares afetados", aponta Walkíria.

CONTROLE DA RESPIRAÇÃO

A massagem é uma terapia que pode atuar em momentos mais críticos do estresse e pode ser uma solução a curto prazo. Assim, o ideal é a pessoa procurar atividades que possam controlar o estresse em longo prazo, como o Pilates.

Um dos principais benefícios do Pilates é o controle da respiração. Quem nunca ouviu a frase "respire fundo e conte até 10"? Isso mesmo, para praticar o Pilates é preciso aprender a realizar a respiração diafragmática.

"Quando inspiramos profundamente, o sistema nervoso parassimpático é estimulado. Como resultado, sentimos o corpo inteiro relaxar. Essa respiração lenta e profunda contribui para a redução dos níveis de cortisol, o que impacta na redução do estresse", comenta Walkíria.

Além disso, o Pilates também atua no fortalecimento e controle muscular, postura e muitos outros benefícios que contribuem, em conjunto, para a redução dos níveis de estresse.

O mais importante é buscar meios de aliviar a tensão e gerenciar o estresse, antes que outros problemas mais sérios se desenvolvam.

"Por último, uma dica é não esperar chegar no final do ano para cuidar da saúde mental. Na verdade, precisamos investir em práticas que nos mantenham bem o ano inteiro para evitar todo esse estresse no encerramento do ano", finaliza Walkíria.



Dia do Museólogo
Dia de São Zózimo
Dia Internacional dos Migrantes



Aniversário da Emancipação do Paraná



Dia do Mecânico
Dia Internacional da Solidariedade Humana

Loterias



Acumulou - Concurso 2438

04 11 19 25 37 55



Acumulou - Concurso 5732

34 51 56 65 71



Acumulou - Concurso 2311

1º SORTEIO
09 25 28 31 33 45

2º SORTEIO
06 11 12 22 32 33



Acumulou - Concurso 1726

16 19 31 53 64 71 76



Acumulou - Concurso 2249

05 10 12 15 18 28 30

32 34 35 42 44 46 47

51 52 70 87 89 95

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 18

ANTONIO BATISTA SOBRINHO
AYMEE BERTOLO DOS REIS
CELIA IRANI ZANATTA DANIEL
EMERSON PEREIRA BRITO
IDALINA GUIMARAES PIGOZZI
NATALIA CRISTINA F. MANTOVANI
RODRIGO DA CUNHA RIALTO

DIA 19

ANTONIO FAUSTO SEGURA
BIANCA F. BOCCHI LELIS
CLAUDINEI AP. FABRICIO
IBERE T. M. PIROLA
LUIZ HENRIQUE F. STEQUE
MARIETA ARAUJO SANTANA
REGINALDO DA SILVA BATISTA
ROSELI GALHEIRA

DIA 20

AMANDA ZANATTA PEREIRA
ANDRESA CARLA TOZATO
JADER REBELATO
LUIS EDUARDO VILLAR CESAR
VITOR HUGO SCOBIN