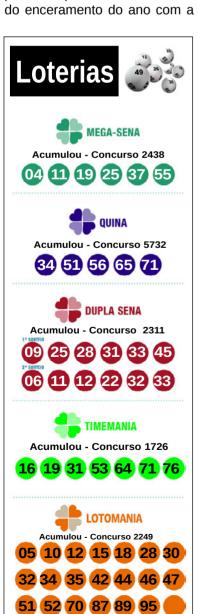
²¹ **13**

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 enceramento 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

NO LOTINESSE



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.



Solidariedade Humana