

ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

Estresse

O estresse é a resposta do corpo a situações de perigo, pressão ou grandes desafios, deixando o organismo em estado de alerta. Nesses momentos, o corpo libera hormônios como o cortisol, a adrenalina e a noradrenalina.



O cortisol, produzido pelas glândulas suprarrenais, tem a função de regular o humor, o medo, o metabolismo e a resposta inflamatória.

A adrenalina e a noradrenalina, por sua vez, aumentam a frequência cardíaca, a pressão arterial e o fluxo de sangue para os músculos e o cérebro. Assim, o estresse pode gerar reações emocionais e físicas.

Veja abaixo algumas das consequências do estresse:

- Sensação de desgaste constante;
- Alterações no sono (dormir demais ou pouco);
- Tensão muscular;
- Formigamento (no rosto ou nas mãos, por exemplo);
- Problemas de pele;
- Hipertensão;
- Mudança de apetite;
- Alterações de humor;
- Perda de interesse pelas coisas;
- Dificuldade de atenção, concentração e memória;
- Ansiedade;
- Depressão.

Causas do estresse

O estresse pode ter razões internas e externas, chamados de estressores. Os fatores internos estão ligados à personalidade da pessoa, como perfeccionismo, impaciência ou o hábito de querer fazer tudo ao mesmo tempo. Já os fatores externos estão relacionados a mudanças na vida, como o luto pela perda de alguém querido, o divórcio, a gravidez ou o trânsito. Mesmo as mudanças positivas podem causar estresse.

Estresse no ambiente de trabalho

Quando há problemas como salários baixos, excesso de tarefas e cobranças constantes, o cansaço mental pode evoluir para um problema mais grave chamado burnout, uma síndrome causada pelo estresse crônico no ambiente de trabalho.

O uso de telas e o aumento das doenças psicológicas

A falta de acesso à cultura e ao lazer e o uso excessivo de telas para compensar essa carência têm influência direta nas respostas de estresse. Isso ocorre porque somos constantemente expostos a imagens de vidas perfeitas, o que leva à comparação e à insatisfação pessoal. Essa exposição tem começado cada vez mais cedo, gerando um vício e um problema chamado nomofobia, que é o medo de ficar longe do celular.

Um estudo da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) mostrou que, entre as crianças avaliadas, 72% apresentaram aumento nos sintomas de depressão associado ao uso excessivo de telas.

Medidas preventivas

Algumas atitudes simples podem reduzir os efeitos do estresse e proteger a saúde mental, como:

- Dormir bem;
- Praticar atividades físicas;
- Socializar presencialmente;
- Reduzir o tempo de tela;
- Ter um hobby;
- Ler com mais frequência;
- Ter uma alimentação saudável;
- Cuidar da saúde emocional.

Essas ações ajudam a evitar problemas como ansiedade, depressão e burnout. Além disso, é essencial que existam políticas públicas e programas dentro das empresas voltados à prevenção do estresse e à promoção da saúde mental.

Larissa Fonteles / Tudo Sala de Aula

Atividades _____

1. Defina o que é o estresse.

2. Quais são os hormônios liberados em situações de estresse e quais funções eles desempenham no organismo?

3. Marque o único item que não representa uma consequência do estresse.

- () Sensação de desgaste constante.
 () Alterações no sono.
 () Tensão muscular.
 () Liberação dos hormônios da felicidade (endorfinas, dopamina, serotoninas, ocitocinas).
 () Mudança de apetite.
 () Alterações de humor.
 () Perda de interesse pelas coisas.
 () Dificuldade de atenção, concentração e memória.
 () Ansiedade.
 () Depressão.

4. Leia a tirinha abaixo.



Disponível em <https://bichinhosdejardim.com/logica-estresse/>

O corpo não sabe a diferença entre situações de risco reais e imaginárias. Abaixo, assinale as situações geradoras de estresse.

- () Luto pela perda de alguém querido.
 () Uma boa noite de sono.
 () Divórcio.
 () Gravidez.
 () Trânsito.

5. Preencha abaixo.

O estresse pode ser causado por fatores internos e externos, chamados de _____. Os internos estão ligados à _____ e características do indivíduo, enquanto os externos a _____ na vida.

6. O medo de ficar longe do celular recebe o nome de a) fomo.

b) nomofobia.

c) hidrofobia.

d) claustrofobia.

7. Leia o texto abaixo.

O Drama do Desencantado

Gabriel García Márquez

... o drama do desencantado que se jogou do décimo andar, e à medida caía ia vendo através das janelas as intimidades de seus vizinhos, as pequenas tragédias domésticas, os amores furtivos, os breves instantes de felicidade, cujas notícias nunca haviam chegado pela escada comum, de modo que no instante de arrebentar-se contra o chão da rua, havia mudado completamente seu conceito sobre o mundo, e havia chegado à conclusão de que aquela vida que abandonara para sempre pela porta falsa valia a pena ser vivida.

Com base no texto, é possível estabelecer uma relação com as redes sociais, pois

- a) há uma grande tendência de comparar-se às vidas aparentemente perfeitas exibidas nas redes.
 b) a vida de todas as pessoas é realmente perfeita.
 c) todas as pessoas fingem estar infelizes o tempo todo.
 d) a vida dos influenciadores é perfeita dentro e fora das redes sociais.

8. Abaixo, escreva os hábitos que ajudam a reduzir ou prevenir o estresse.









9. A síndrome causada pelo estresse crônico no ambiente de trabalho é conhecida como síndrome de Burnout. Abaixo, cite algumas possíveis causas desse problema e estratégias que podem ajudar a preveni-la ou reduzi-la.

10. Responda com sim ou não para os questionamentos abaixo.

a) Você usa o celular logo ao acordar?

b) Você sente necessidade de olhar o celular o tempo todo?

c) Você costuma mexer no celular enquanto estuda?

d) Já deixou de fazer alguma tarefa importante por causa do celular, computador ou videogame?

e) Você costuma ficar mais de 3 horas seguidas usando telas (sem pausas)?

f) Você sente irritação ou ansiedade quando está sem o celular?

g) Você usa o celular durante as refeições?

h) Você já ficou acordado até tarde mexendo no celular ou assistindo algo?

i) Você compara a sua vida com o que vê nas redes sociais?

j) Você já se sentiu triste ou com baixa autoestima por causa de algo visto nas redes sociais?

k) Você conversa mais com amigos pelas redes do que pessoalmente?

Com base nas suas respostas anteriores, você acredita que faz um uso equilibrado e saudável do celular? Explique o porquê da sua resposta, indicando como o uso do aparelho afeta seu bem-estar e sua rotina.

11. Além do uso do celular, que outras atividades você costuma realizar para relaxar e se divertir no dia a dia?
