

PATOLOGIAS DA “SUPER MULHER”

Com a conquista de novos espaços na sociedade as mulheres acabam tendo que realizar bem os vários papéis que a sociedade atual lhe impõe como: profissional, mãe, esposa, amiga, entre outros.

Com isso, exercem dupla, às vezes até tripla jornada de trabalho, isso sem levar em conta todas as tarefas diárias a que são submetidas como: enfrentar o trânsito nos dias de hoje, ter tempo de levar os filhos para escola, cuidar do lar e ainda ter que estar bonitas e dispostas.

Com todas essas obrigações e toda a cobrança que sofrem, sendo que na maioria das vezes a cobrança é pior por parte delas mesmas, a qualidade de vida fica comprometida e com isso, ficam expostas ao stress que associado a má alimentação, sedentarismo, tabagismo, entre outros fatores, traz com ele uma série de outras doenças.

Os principais sintomas do stress são: insônia, cansaço físico e mental e ansiedade, que muitas vezes são vistos como problemas sem importância, levando muitas mulheres a atenuarem os sintomas com a automedicação.

Porém, a automedicação não combate as causas do stress, o que a longo prazo podem comprometer seriamente a saúde.

O stress pode ocasionar doenças como:



enfermidades cardiovasculares: o que pode levar à hipertensão, arteriosclerose e infarto de miocárdio.



stress: um quadro de stress prolongado pode comprometer também o sistema imunológico levando-o a debilitação.



fibromialgia: que é uma patologia com maior incidência na população feminina, caracterizada por dores musculares espalhadas pelo corpo e acompanhada de insônia e ansiedade.

Além dos já ditos, outros sintomas podem ocorrer como: perda de apetite, problemas digestivos, úlceras gástricas, obesidade.

Diante de casos em que o stress já ocasionou doenças mais graves, ela deve procurar um médico e seguir a risca suas orientações.

Por isso, aos primeiros sintomas de stress, a mulher deve ficar atenta e procurar relaxar um pouco da função de “super mulher” e cuidar de si mesma, dando mais atenção a sua alimentação e oferecendo ao seu corpo o descanso merecido.



NO STRESS!