

Rotina acadêmica é causa de estresse estudantil

Camila Dutra
Marluci Stein

A vida se transforma em uma grande corrida contra o tempo. Uma incessante busca para estar sempre em dia com as tarefas pode se tornar um sério problema de saúde, o estresse. Reação que o organismo tem para defender-se de certas tensões. A correria aliada a falta de exercícios físicos e de repouso, faz com que este quadro se agrave.

“As tensões estimulam a produção de hormônios. Ocorrem, então, alterações internas e externas, como perturbações emocionais e alterações físicas, respectivamente. Porém, podemos dizer que em um primeiro momento o estresse é benéfico, acontece com todos, e o organismo ainda se protege.” Relata o psiquiatra Vitor Jakobson, da Associação Médica Brasileira.

O problema maior vem depois, quando o sistema imunológico não consegue mais se proteger automaticamente e torna-se frágil e suscetível a doenças, por exemplo: problemas cardiovasculares, hipertensão arterial, doenças degenerativas.

Cuidar da alimentação durante o processo de estresse é muito importante. O organismo perde vitaminas e nutrientes, e para repor essa perda é recomendado comer frutas e verduras ricas em vitaminas do complexo B, vitamina



Amanda Martins

Principalmente em período de provas, desânimo e cansaço são sintomas do estresse estudantil

C, magnésio e manganês.

As atividades físicas proporcionam benefícios ao organismo, melhoram as funções cardiovasculares e respiratórias, queimam calorias, ajudam no condicionamento físico e induzem a produção de substâncias com caráter relaxan-

te e analgésico, como a endorfina.

O médico psiquiatra enfatiza que além dos cuidados com a alimentação, é importante ter sono regular e férias periódicas. Lembrando sempre que os exercícios devem ser feitos com prazer e proporcionar satisfação.

Atividade física evita o estresse

ENTREVISTA

Sabe todas aquelas dúvidas que você tem a respeito de estresse? Será que este mau-humor, irritação, angústia são sintomas do mesmo? Como nós podemos combatê-lo para que voltemos a ter produtividade nos estudos/trabalho? O Universo IPA procurou um profissional da área de esportes, a fim de sanar algumas dúvidas a respeito do estresse estudantil.

Abaixo, segue uma pequena entrevista com Denise Fonseca – coordenadora do curso de Educação Física.

UniversoIPA – Quais esportes são indicados para o combate ao estresse?

Denise – Qualquer atividade que possibilite o prazer é bem-vinda. Todas as atividades que sejam diferentes da rotina de trabalho/estudo diário podem ajudar na cura.

Universo IPA – Onde podemos encontrar atividades que combatam o estresse



Amanda Martins

Denise Fonseca, coordenadora de Educação Física estudantil?

Denise – Qualquer lugar que ofereça a prática de atividades esportivas, recreativas ou aeróbicas deve ser procurado. A nossa universidade tem espaço disponível para a prática de alguns esportes.

UniversoIPA – Quais são as dicas que se pode dar para uma pessoa ter uma vida

sem estresse?

Denise – As pessoas podem incluir algumas horas de lazer no seu cotidiano, escolher atividades que proporcionem prazer, distração e energia, organizar o tempo de acordo com as características pessoais de cada um buscando incluir tempo para o trabalho/estudo, para a prática de alguma atividade física. Esta só vai ajudar no combate do estresse estudantil se ela for prazerosa. Se ela for praticada de um modo “automático” só irá contribuir para o mal-estar da pessoa.

UniversoIPA- Quais esportes o IPA oferece aos estudantes?

Denise – O IPA oferece espaço para a prática de natação, musculação e tem ainda o campo de grama sintética. Os alunos bolsistas podem usar esses espaços pagando a mensalidade (R\$ 36,30). E os alunos não-bolsistas tornando-se sócios da ADIPA (associação desportiva do IPA) mais a mensalidade (R\$ 4,71 + R\$ 36,30).

Oração uma aliada no combate ao estresse

Angelita Francisco
Carmem Leal

Um dos meios pelo qual, se pode combater o estresse é através da oração. Além de uma vida saudável com exercícios físicos e uma boa alimentação, a oração ajuda a pessoa a se libertar de sentimentos reprimidos, tais como: raiva, irritações, angústias, frustrações, amarguras e decepções, que provocam efeitos no organismo.

O que poucos sabem, é que a oração tem um efeito muito grande. Num gesto simples ela pode tornar as pessoas, felizes, com paz de espírito e proporcionando estímulos. Conforme declaração do Pastor Flávio Artigas “a oração como expressão de fé, ela manifesta algo que é interior e de motivo para a vida, trazendo segurança, e com isto dissipa o estresse”.

No campus universitário do IPA existe um lugar com pessoas dispostas a ajudar todos os alunos e familiares que queiram um acolhimento, quanto a dúvidas, angustias, ansiedades que a vida acadêmica gera, proporcionando uma abertura ao diálogo em relação à vida espiritual, que é a Pastoral. Ela atua em todos os campus, e também na clínica integrada do IPA HPS Parque Belém. Conforme relatou Vera Elaine Marques Maciel, no campus HPB o estresse é mais visível, por estarem em fase de conclusão de curso, no último semestre, a pressão é maior, e com isto se deparam com



Capela de oração do Colégio Americano, local tranquilo de paz e ajuda espiritual aberto a visitas

dúvidas em relação ao mercado de trabalho. Os alunos são atendidos individualmente, e é comum vê-los chorarem, falando de suas inquietações, eles sentem-se aliviados e geralmente retornam para um novo atendimento, pedindo até mesmo orações.

A pastoral que segundo o Bispo Assistente da Rede Metodista de Educação IPA, Adriel de Souza Maia, ela é uma extensão da igreja dentro da cidade acadêmica, marcando ali sua presença como tendano Reino de Deus. (Revista Pastoral 1998).

ATIVIDADES DA PASTORAL

- Oficina solidária para bolsista
- Atos ecumênicos
- Projeto solidariedade
- Formaturas e culto dos formandos
- Atividades devocionais
- Vida comunitária

OCORRÊNCIA DE ESTRESSE

POR NÍVEL ESCOLAR

1º ano colegial - 58%

3º ano colegial - 70%

cursinho pré-vestibular - 80%

1º ano de faculdade - 57%

3º ano de faculdade - 60%

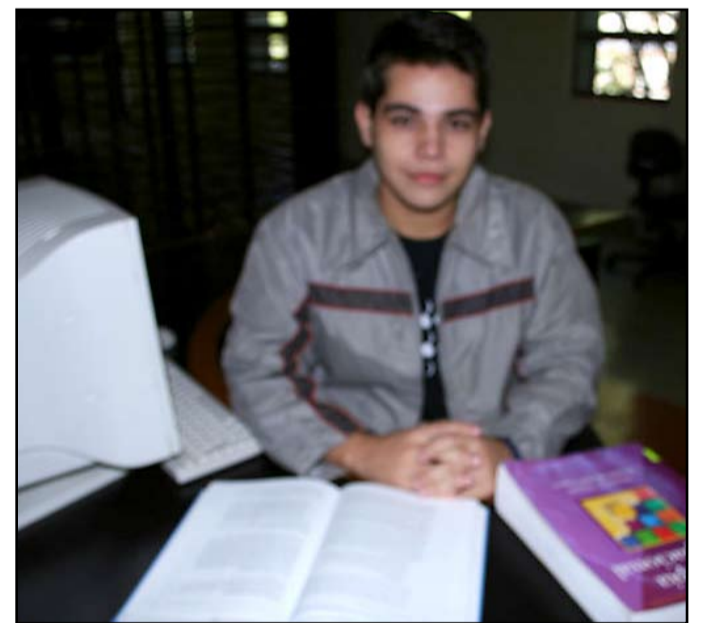
Estresse leva a desequilíbrio no organismo humano

Angelita Francisco
Carmem Leal

O estresse, seja de natureza física, psicológica ou social, é conjunto de reações fisiológicas que, em intensidade ou durações prolongadas, pode levar a um desequilíbrio no organismo. A definição é dada pelo estudante do 5º semestre, do curso de Terapia Ocupacional, Alécio de Souza Rodrigues. “A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para adaptação a novas situações, pois, todas as grandes mudanças na vida, são estressantes, mesmo que elas sejam boas e felizes”, explica Rodrigues.

Segundo o estudante, o estresse pode ser dividido em dois tipos básicos: o crônico e o agudo. O crônico é aquele que afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia-a-dia, mas de uma forma mais suave. Já o agudo é mais intenso e curto, sendo causado normalmente por situações traumáticas, mas passageiras, como a depressão na morte de um parente.

No caso dos acadêmicos não é diferente. É o que diz a aluna do 3º semestre de Enfermagem, Gisela da Silva: “a pressão em relação aos trabalhos e em época de provas é muito



Alécio Rodrigues, aluno de Terapia Ocupacional

grande, principalmente quando se trabalha e estuda”. De acordo com Rodrigues, o estresse, se não for controlado, desencadeia a somatização destas tensões, ou seja, a necessidade de ajuste deixa o organismo preparado para “lutar ou fugir”.

A intervenção terapêutica ocupacional pode ser uma alternativa ao tratamento do estresse. Consiste em propiciar técnicas psicoterapêuticas e de relaxamento ao paciente em suas atividades de vida diárias e de vida prática, visando encontrar a raiz da tensão.

IPA - Instituto Porto Alegre da Igreja Metodista

CONSELHO DIRETOR

Sergio Marcus Nogueira Tavares (Presidente),
Almeri Paulo Finger (Vice-Presidente), Cléia de
Miranda Osório dos Reis da Silva (Secretária),
Nelson Custódio Fer, Márcia Flori Maciel de
Oliveira Canan, Lorenz Richard Koch, Laan
Mendes de Barros, Ricardo Hidetoshi Watanabe,
Adriel de Souza Maia (Bispo Assistente)

Jornal elaborado pelos(as) estudantes do curso de Jornalismo do Centro Universitário Metodista IPA

DISCIPLINAS

Produção e Planejamento Gráfico e Editorial I,
Projeto Experimental I, Técnicas de Entrevista
e Reportagem e Redação e Expressão Oral I

Centro Universitário Metodista IPA

REITOR

Jaider Batista da Silva

PRÓ-REITORA ACADÊMICA

Adriana Menelli de Oliveira

PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Marcelo Jorge Sonneborn

Curso de Comunicação - Jornalismo

PROFESSORES(AS)

Candice Kipper, Jaider Batista, Laura Gluer,
Lisete Ghiggi, Maricéia Benetti, Michele Limeira,
Militão Ricardo e Sander Neves

REPORTAGEM E EDITORAÇÃO

Camila Dutra, Marluci Stein, Alan Rother, Amanda Martins,
Angelita S. Francisco, Carmen Nice Leal, Monique Hoffelder