

## JUSTIFICATIVA

O stress, atualmente, é um importante problema de saúde pública decorrente de uma reação do organismo frente a situações ou muito difíceis ou muito excitantes.

O stress emocional é o que sentimos no corpo e na mente quando nos deparamos com demandas de uma determinada situação que ultrapassam a nossa capacidade de adaptação.

Enquanto estamos conseguindo nos adaptar ao que está ocorrendo, o stress não pode ser considerado patológico, pois é ainda gerenciável. Porém, quando o esforço que se tem que investir é muito grande para manter a situação sob controle, então nosso organismo começa a se exaurir e a se cansar.

A reação de stress é composta de quatro etapas que os cientistas chamam de: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. O stress envolve sintomas tanto de ordem física como de ordem psicológica. Quanto mais avançada a fase, mais doente podemos ficar.

Às vezes, a pessoa tem uma indisposição física ou psicológica por um período curto de tempo, sem necessariamente estar estressado.

Alguns dos sintomas são: irritabilidade, perda de paciência com todos, azia diária, queda de cabelo e cansaço extremo. Isto acontece às vezes tão devagar que a pessoa não percebe. Em outras situações há algo grande que ocorre e que nos leva ao stress de imediato.

O stress pode se manifestar através de sintomas físicos ou psicológicos sendo que crianças também podem ter stress e muito frequentemente os pais não sabem reconhecer que seu filho está estressado como ocorre com a criança, que não consegue saber claramente o que está sentindo, passa como sendo malcriada ou birrenta quando na verdade ela está sofrendo a ação nefasta do stress excessivo.

Se algo a mais ocorre de desafiante ou se o que estava nos estressando continua em ação por muito tempo, como uma doença na família ou um chefe mal treinado, por exemplo, então o desgaste que temos pode deixar que doenças se manifestem. Esta situação pode ser evitada por quem consegue utilizar técnicas de enfrentamento do stress que podem ser aprendidas por todos.

Ao descobrir que está com stress, deve-se ter calma. O stress tem cura e pode-se aprender a controlá-lo com tratamentos especializados para isto que podem ajudar a pessoa a se recuperar e a nunca mais ter stress excessivo.

Eliminar os sintomas de stress é importante porque a pessoa passa a se sentir melhor. Se alguma doença ligada ao stress já apareceu, deve-se procurar um médico especialista na área afetada. Mas, é sempre bom saber as causas do stress e descobrir como lidar com elas de modo a não se estressar mais no futuro.

É preciso tornar claro que um diagnóstico de stress só pode ser realizado de modo acurado por um profissional especializado, mas, é necessária a mobilização e a conscientização da população para que possamos adotar medidas preventivas, aumentar cuidados para o tratamento e reverter este dramático quadro.

Com a instituição do "Dia do Controle do Stress", esperamos contribuir para promover a profilaxia e o tratamento do stress excessivo através de realização de palestras e cursos para todas as pessoas, treinando-as a controlar o stress e para atuar preventivamente, formando multiplicadores desses programas, para que diagnostem as pessoas com quem convivem e as ajudem a combater esse problema.

Se o stress for identificado precocemente, ele pode ser tratado sem que doenças ocorram, no entanto se ele não for identificado em tempo, a pessoa pode adoecer seriamente.

Foi escolhido o dia 23 de setembro como "Dia do Controle do Estresse" pois essa data marca o início da primavera, simbolizando o despontar da esperança e da beleza. Ainda mais, neste dia tradicionalmente se reúnem os especialistas da área para debater pesquisas e tratamentos para o stress.

A conscientização vai ajudar a população a detectar eventos internos e externos que desencadeiam a resposta de stress, promovendo a oportunidade de melhorar a qualidade de vida tanto de adultos como de crianças.

Diante do exposto, conclamamos aos nobres pares no sentido de aprovarem o presente projeto de lei por se tratar de medida relevante interesse público e social.