

Dieta e lazer ajudam na cura

Se o cidadão brasileiro não consegue, individualmente, derrotar a crise, ele pode proteger sua saúde física e mental contra os seus efeitos negativos. "O ponto de partida para evitar o stress é justamente aceitar a realidade", recomenda a psicóloga Marilda Novaes Lipp, que há quatro anos dirige o Centro Psicológico de Controle do Stress, em Campinas.

Para Marilda, existem quatro pilares básicos no tratamento do stress que podem ser

facilmente adotados. Uma dieta equilibrada e rica em vitaminas do Complexo B, encontradas em verduras e peixes, entre outros alimentos, seria o primeiro item de seu receituário. "O organismo do indivíduo estressado consome com voracidade certos nutrientes que devem ser repostos em maiores quantidades", explica.

Além dos cuidados com a alimentação, a vítima de stress deve procurar criar situações de relaxamento, como a leitura de

um bom livro ou a ida ao cinema. A atividade relaxante, porém, não deve ter nenhuma ligação com o motivo do stress. "Ver o noticiário de TV, por exemplo, pode agravar a tensão, em vez de aliviá-la", alerta Marilda. Exercícios físicos também devem ser observados com regularidade. "Andar de bicicleta, praticar um esporte, fazer ginástica ou pelo menos caminhar meia hora por dia são atividades indispensáveis", diz a psicóloga.

TRÊS FASES

O último item para o combate ao stress é o mais difícil de ser aplicado. Como o stress é um desgaste físico e psicológico do organismo, originado por situações de mudança, identificá-las e aceitá-las torna-se muitas vezes o capítulo especial no tratamento. "Aí entra em cena o trabalho do psicólogo, ajudando o paciente a encontrar algo de positivo nessa mudança", explica Marilda. Essa aceitação não

significaria passividade e conformismo, mas uma certa dose de realismo: "Ninguém pode mudar, por si só, a economia e os políticos do País".

Em sua vida profissional, Marilda detectou três fases do stress. A primeira, ainda suave, se caracterizaria por sintomas bem definidos: mão gelada, taquicardia, boca seca, ombros um pouco levantados e dores estomacais. "Essa é a fase do primeiro contato do indivíduo com a mudança que vai gerar o stress", observa. A segunda fase

é denominada pela psicóloga de resistência, quando todas as energias são gastas para enfrentar o problema.

Caso o stress não seja resolvido ou o seu detonador superado o indivíduo passaria para a fase final e mais aguda, a da exaustão. "É o segmento mais perigoso, porque pode ter como consequência a própria morte", define Marilda. Esse estágio, o stress já comprometeu fisicamente a vida do paciente e exige acompanhamento médico especializado.