

Combater o estresse é privilegiar a vida

Psicóloga diz que é impossível viver hoje sem estresse, um vilão que não escolhe as suas vítimas

Eliana Silva

Brasília oferece aos cardiopatas um serviço inédito. Está funcionando desde dezembro do ano passado, em convênio com o Hospital Santa Lúcia, o Departamento de Psicologia Aplicada à Cardiologia. À frente do Departamento, a psicóloga Lúcia Helena Sampaio de Miranda. Sua missão é atuar no controle do estresse do paciente.

A psicóloga informa que o percentual de morte por problemas cardiovasculares, ocasionados muitas vezes por situações estressantes, está em torno de 28 por cento em Brasília. Esse número é semelhante ao dos grandes centros urbanos como São Paulo e Rio de Janeiro, constata o presidente da Sociedade de Cardiologia, Lázaro Fernandes.

Lúcia Miranda explica que o psíquico e o orgânico têm relação muito íntima e a criação de um departamento de psicologia para atuar no tratamento dos cardiopatas é fundamental para a recuperação dos pacientes.

“É impossível viver sem estresse hoje”, revela a psicóloga. A vida sedentária, os problemas de relacionamento no trabalho, na família, a corrida contra o tempo, o caótico quadro econômico do País vão quebrar o equilíbrio interno das pessoas. Essa quebra leva a um quadro estressante. O tratamento psicológico visa a melhoria da qualidade de vida destas pessoas.

O estresse se caracteriza por um desgaste violento do organismo. Essa baixa no sistema imunológico favorece o aparecimento de doenças adaptativas como úlceras, gastrites, alergias, herpes, envelhecimento precoce e até mesmo morte súbita. Outros sintomas são desânimo, falta de apetite, sudorese, hipertensão arterial, taquicardia e fadiga ou cansaço, sem explicação aparente.

Além dos fatores externos geradores do

O bem-estar vem da saúde psíquica

“Não se pode dizer que há uma epidemia de estresse”, avalia a psicóloga clínica Edna Margareth Fontenele Pereira. “Mas vivemos numa sociedade geradora de estresse”, acrescenta.

Violência, inflação, insegurança são motivos para levar uma pessoa a um quadro estressante, pois são ameaçadoras do bem-estar do ser humano. “A sociedade brasileira exige cada vez mais do cidadão, mas não oferece nada para que ele se desenvolva”, explica.

Essa reação, no entanto, varia de caso para caso. Há pessoas que encararam as dificuldades como um estímulo a mais para lutar, outras se angustiam e não conseguem ultrapassar os obstáculos.

Segundo a psicóloga Edna Margareth Pereira, estas últimas mesmo que tenham condições sociais favoráveis ainda assim não se sentirão seguras.

A psicóloga explica que é fundamental que o ser humano crie uma estrutura de personalidade forte para saber lidar com as dificuldades. “Essa estrutura psíquica é mais importante que a material”, constata.

Para Edna Margareth, não é possível dar uma receita para curar o estresse. “O exercício físico pode ser relaxante para um e extremamente estressante para outro. Não dá para tratar de uma doença com uma receita de bolo”, acredita.

Cada pessoa vai reagir de uma maneira diante do tratamento. A psicóloga procura conhecer as válvulas de escape adequadas a cada paciente.

ZULEIKA DE SOUZA



Lúcia: a criança também corre risco

ZULEIKA DE SOUZA



Edna: sociedade exige demais



estresse, Lúcia Miranda ressalta que as pessoas também criam ameaças internas. “Elas sempre estão vivendo a expectativa do futuro, ou se agarram ao passado, e não proporcionam nenhum prazer ao presente”, explica.

História — A primeira pessoa a usar o termo *stress* foi o médico americano Hans Selye em 1926. Um grande número de pessoas apresentavam um conjunto de sintomas que não se justificavam de forma orgânica. O quadro se manifestava todas as vezes que o indivíduo tinha que se adaptar a uma situação nova. A doença foi denominada estresse.

O tratamento destes sintomas, segundo a psicóloga Lúcia Miranda, obedece a um tripé. Em primeiro lugar trabalha-se as causas psicológicas da doença. Paralelo ao apoio psicológico, Lúcia Miranda indica atividades físicas e alimentação adequada. A psicóloga conta que os consultórios em sua maioria eram frequentados por mulheres, e hoje ela constata que 90 por cento da sua clientela são do sexo masculino. “O trabalho traz resultados, às vezes imediatos”.

Nos Estados Unidos há pesquisas que mostram que as doenças coronárias podem até regredir com o tratamento, conforme informa a psicóloga. Ela quer desenvolver no Departamento de Psicologia atividades terapêuticas com grupos de pacientes. “Queremos criar o grupo dos hipertensos, dos safenados, entre outros”, explica.

Infância — A psicóloga alerta para os casos de estresse entre crianças. A partir do momento que a mulher saiu de casa para trabalhar, os filhos ficaram por conta de creche ou babás. “Isso mudou a forma de relação e interação entre a mãe e os filhos, ela é uma ausente”, afirma Lúcia Miranda. As crianças já manifestam essa falta. Os sinais do estresse na criança são queda no rendimento escolar, isolamento, dores de cabeça, terrores noturnos. “Casos de úlcera em crianças estão cada vez mais frequentes”, assusta-se a psicóloga.

Lúcia Miranda também se preocupa com o fato de que as mães não se dão conta desta situação. “Não é necessário que a mulher deixe de trabalhar, mas que dedique aos filhos um tempo, de dez minutos ou de uma hora, de qualidade”, adverte.

DECÁLOGO

O estressado também pode carregar sua tábua de dez mandamentos para entrar no paraíso saudável do dia-a-dia. A psicóloga Lúcia Helena Sampaio de Miranda anuncia estas leis:

- 1º** — Converse com um confidente sobre seus problemas.
- 2º** — Ocasionalmente ceda. Não seja radical, chegue a um acordo, isso alivia a tensão. Coloque-se no lugar do outro.
- 3º** — Faça algo pelo outro, desviando a atenção do “seu” problema, abrindo assim um leque de alternativas.
- 4º** — Evite a imagem de super-herói e não seja exigente consigo mesmo.
- 5º** — Estabeleça limite para si próprio.
- 6º** — Não fume, não tome café ou bebidas alcoólicas em excesso.
- 7º** — Marque uma rotina de recreação (exercício físico, relaxamento e alimentação saudável).
- 8º** — Faça uma coisa de cada vez.
- 9º** — Não se automedique. Só tome remédios receitados pelo médico. Os remédios mascaram a situação e faz com que se fuja do estresse, sem lidar com ele.
- 10º** — Se se sentir isolado, procure os amigos e faça um esforço para participar.