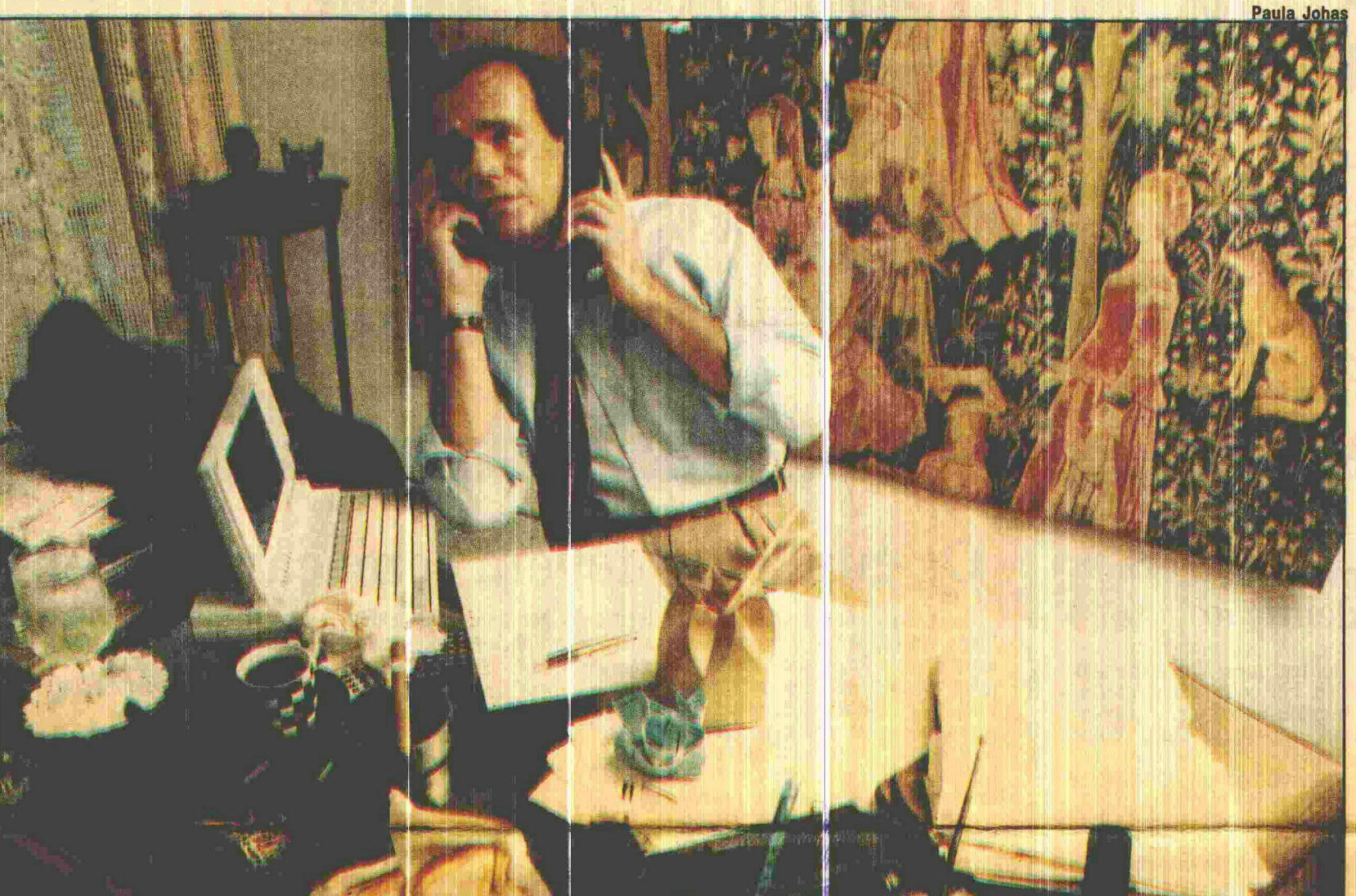


Estresse, tensão frente à agressão

Imagine uma barra de ferro sendo torcida. A tensão na barra antes de partir é o que os físicos chamam de estresse. No ser humano caracteriza-se por alterações orgânicas. Em 1965, Hans Selye usou o termo estresse para designar o estado de tensão do organismo quando submetido a um agente que ameaça sua integridade. Ele chamou esta reação, de luta ou fuga, de síndrome geral de adaptação. Este esforço tinha como objeti-



Fazer duas ou mais coisas ao mesmo tempo, comer rapidamente, fumar, abusar do café ou impaciência no trabalho são situações típicas de estresse

Alergologia

É comum a associação entre o estresse e o aparecimento de determinados tipos de alergia de pele, como a urticária colinérgica (lesões avermelhadas, quentes e que coçam muito) e algumas formas de prurido generalizado.

Fernando Samuel Sion, professor adjunto de clínica médica e livre docente em Alergia e Imunologia, explica que uma pessoa sob forte emoção (dependendo das suas características biológicas) pode apresentar sintomas de doenças alérgicas.

— Alergia respiratória, sintomas de rinite e asma podem ser desencadeadas por um choque emocional. O sistema nervoso, através dos nervos do sistema parassimpático ou da produção de neuropeptídeos, pode provocar um estímulo sobre as células mediadoras da resposta alérgica. Estas produzem substâncias químicas responsáveis pelos sintomas alérgicos.

Cardiologia

Situações de estresse ativam o cérebro, que descarrega estímulos elétricos por dois caminhos distintos: eixo hipotálamo-hipofise e eixo simpático-parassimpático. O coração e os vasos sanguíneos são o ponto final da estimulação desses eixos.

— O resultado é um aumento ou diminuição do número de batimentos cardíacos, da força de contração do coração e da pressão arterial — diz o cardiologista Roberto Bassan, chefe da clínica cardiologia do Pro-Cardiário.

Em pessoas saudáveis essas alterações não causam maiores problemas. Em indivíduos portadores de doenças cardíacas, como angina do peito e insuficiência cardíaca, o estresse pode desregular o funcionamento do coração. Pode ocorrer infarto agudo do miocárdio com morte súbita. Para prevenir-se de problemas, deve-se evitar alimentação rica em gordura saturada e sal, o fumo e a vida sedentária.

Reumatologia

A reumatologia não parece, a princípio, ter qualquer coisa em comum com as situações de estresse. Engano. Os aparelhos locomotores de uma pessoa, sofrem com o seu estado emocional. Segundo Mauro Goldfarb, reumatologista do Hospital dos Servidores, a tensão de origem nervosa aumenta a contração muscular e se desdobra em diversos efeitos: desde as vulgares dores de cabeça — aquelas que atingem normalmente a nuca e a testa — até doenças como a artrite reumatóide, o lúpus e fibromialgia, que provoca graves dores musculares na área da coluna servil e dos tendões.

O médico destaca, porém, que a possibilidade de o estresse resultar numa doença reumatológica depende das características de cada pessoa. Quem tem uma vida sadia, caninha, ou faz algum tipo de esporte, afasta de si os riscos consequentes do estresse.

Urologia

Cerca de 60% dos casos de impotência sexual são atribuídos a fatores emocionais. Segundo o urologista Márcio Suster, o estresse e o medo de falhar durante o ato sexual provocam aumento da produção de adrenalina. Por ser uma substância vasoconstritora, ela diminui o diâmetro das artérias periféricas.

— A adrenalina em excesso impede que o pênis receba quantidade de sangue suficiente na ereção. E quando o indivíduo sente que a ereção não está firme entra em pânico, produzindo mais adrenalina — diz Suster.

Existem medicações que diminuem a quantidade de adrenalina circulante. São conhecidas como ansiolíticos, mas só devem ser usadas sob orientação médica. A impotência sexual de origem emocional pode ser tratada através de técnicas de psicoterapia. A ejaculação precoce é outro problema causado por fatores emocionais.

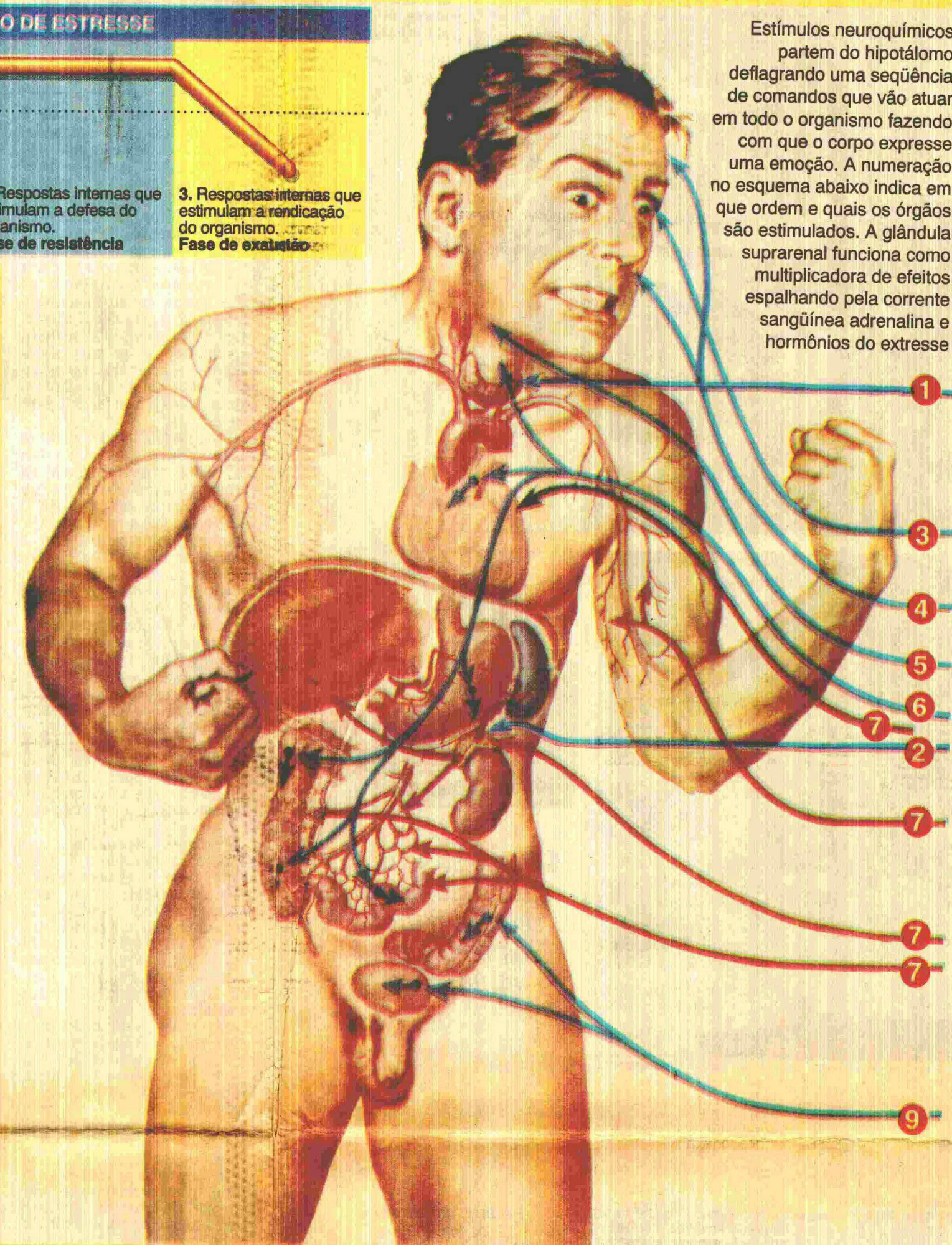


SINTOMAS FÍSICOS

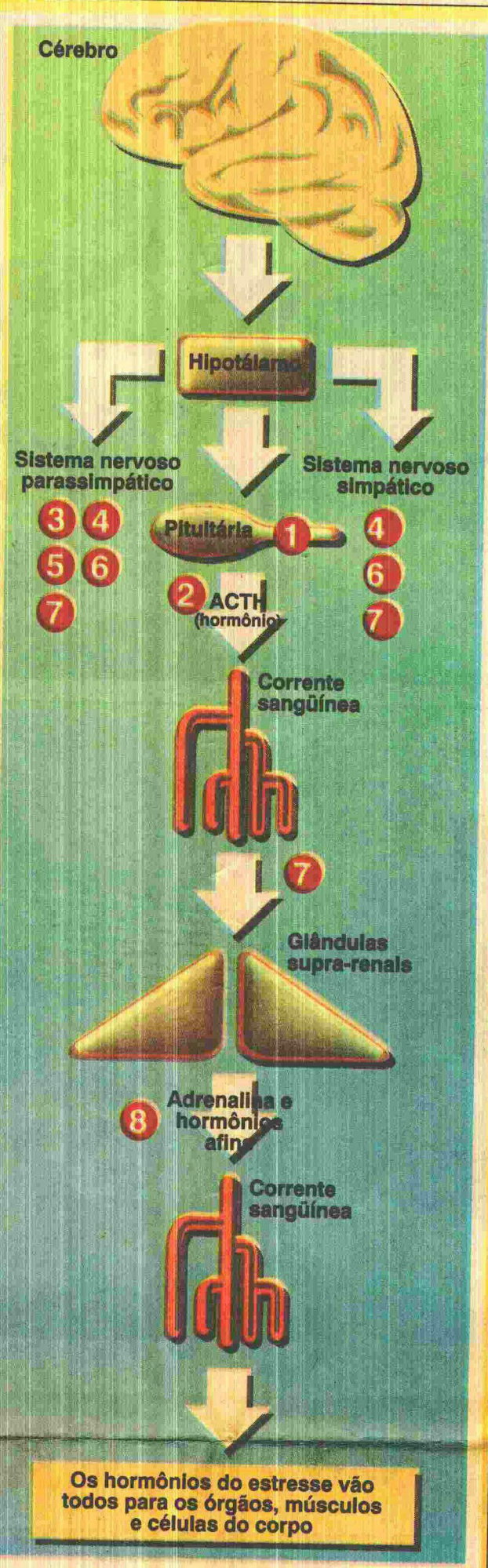
- Impaciência
- Dor nos ombros e pescoço
- Sensação de cansaço
- Insônia
- Despertar muito cedo
- Dor de cabeça frequente
- Dor na parte inferior das costas
- Dor nas pernas
- Comer em excesso
- Irritabilidade
- Diminuição da libido ou impotência sexual
- Dores nas articulações
- Úlcera de estômago
- Sensação frequente de falta de ar
- Diarréias frequentes
- Crises asmáticas
- Colite
- Colesterol, taxa de açúcar e triglicérides elevados

SINAIS PSICOLÓGICOS

- Trabalhar até tarde ou mais obsessivamente do que o habitual
- Dificuldade em tomar decisões, de qualquer tipo, que tomaria normalmente
- Escolher o mais seguro e não o melhor
- Excessivos devaneios ou fantasias
- Súbito aumento do consumo de bebida ou fumo
- Maneira de falar vaga e desconexa
- Excesso de preocupação, sobretudo com fatos relativamente banais ou extrema displicência e desligamento diante de problemas reais
- Constante repetição do mesmo assunto em reuniões, especialmente se o tema não for muito importante
- Raiva, hostilidade ou explosões inadequadas
- Desconfiança exagerada ou irracional dos colegas
- Insistir em deficiência ou enganos pessoais
- Períodos prolongados de melancolia ou mutismo
- Hipocondria
- Insônia
- Esquecer compromissos (encontros ou prazos)
- Confundir ou esquecer datas, lugares, épocas ou outras minúcias
- Propensão para se enganar



Estímulos neuroquímicos partem do hipotálamo deflagrando uma sequência de comandos que vão atuar em todo o organismo fazendo com que o corpo expresse uma emoção. A numeração no esquema abaixo indica em que ordem e quais os órgãos são estimulados. A glândula suprarrenal funciona como multiplicadora de efeitos espalhando pela corrente sanguínea adrenalina e hormônios do estresse



REGRAS PARA SE VIVER COM MENOS ESTRESSE

- Faça do tempo um aliado, não um shor.
- Junte-se mais a pessoas gentis, queimem sua personalidade
- Aprenda e pratique a capacidade de relaxamento profundo
- Faça um exercício aeróbico — como uma corrida leve ou andar forte
- Administre sua vida como um empreendimento
- Busque experiências gratificantes em todas as dimensões da vida
- Dedique-se a trabalhos que tenham sentido e que sejam satisfatórios
- Não deixe seu trabalho dominar toda sua vida
- Baixe seu peso até um nível que lhe agrade — o
- Se fuma, abandone o fumo
- Só beba em eventos sociais ou cerimônias. Se beber, não se deixe dominar pela bebida
- Minimize ou elimine o uso de drogas que alterem a consciência
- Liberte-se dos tranquilizantes, dos comprimidos para dormir e de outros depressores do sistema nervoso central
- Liberte-se de dependência dos remédios vendidos sem receita médica, como os antiácidos, os laxantes e os remédios para tirar a fome, ensinando o seu corpo a relaxar e a normalizar suas funções
- Faça um exame clínico completo uma vez por ano
- Preserve suas liberdades pessoais
- Encontre tempo todos os dias — mesmo que apenas dez minutos — para ficar sozinho, apenas pensando, e se libertar das pressões do trabalho
- Não se arraste em situações problemáticas e que provoquem estresse
- Tenha um ou mais passatempos
- Abra-se a novas experiências
- Leia livros interessantes e artigos para refrescar suas idéias e ampliar seus pontos de vista
- Estabeleça pelo menos uma ou duas relações de alta qualidade com pessoas em que você confie e com as quais possa ser autêntico
- Reja suas "obrigações" de vez em quando e assegure-se de que elas também lhe trarão recompensas
- Cerque de sinais que confirmem pensamentos positivos e orientações de vida positivas e que lhe lembrem de relaxar-se e se desligar às vezes

TESTE 1 Comportamento

É sumamente importante responder o mais sinceramente. Sinta-se livre para perguntar a outras pessoas como deveria responder as questões. Alguns desses itens, assim como a sua maneira de ser, podem não ser evidentes para você, mas são evidentes para aqueles que conhecem você.

- Você se sente como se o dia não tivesse horas suficientes para tudo o que você necessita? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você sempre se move, anda e come rapidamente? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você se impacienta com a velocidade com que os eventos ocorrem? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você diz "hum hum" ou "sim sim", às pessoas com quem fala, inconscientemente, quando-as a "acabar logo com isto" ou a apressar o seu ritmo de falar. Você tem o hábito de terminar pelos outros as sentenças? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você se torna irritado quando um carro vai à sua frente em velocidade que você considera muito lenta? Você considera angustiante esperar na fila do restaurante ou do cinema? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você considera irritante observar outras pessoas realizando tarefas que você sabe fazer mais rápido? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você se torna impaciente consigo mesmo se é obrigado a realizar tarefas tediosas (preencher formulários de depósito bancário, cheques, lavar pratos etc.) as quais são necessárias mas o impedem de fazer coisas que realmente estão interessado? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você se surpreende correndo na leitura ou sempre tentando obter condensações ou sumários de literatura realmente interessante e que vale a pena ler completa? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você se esforça a pensar ou fazer duas ou mais coisas simultaneamente? Por exemplo, enquanto tenta escutar outra pessoa falando você persiste em continuar a pensar outra coisa talvez irrelevante? ☐ SIM ☐ NÃO
- Enquanto ocupado na recreação você pondera sobre os problemas do seu negócio, da casa ou profissionais? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você tem o hábito de acentuar várias palavras na sua conversação comum, mesmo que não haja real necessidade para tal? Você tem a tendência de proferir as últimas palavras das frases muito mais rapidamente que as primeiras? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você encontra dificuldade em evitar falar a respeito de temas que o agradem. Nas conversações, se estes não são abordados você se "desliga" da conversa fingindo escutar, voltando-se para os seus pensamentos? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você quase sempre se sente culpado quando se relaxa e não faz absolutamente nada durante várias horas ou vários dias? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você tenta programar mais e mais atividades em menos e menos tempo e assim fazendo tem cada vez menos disponibilidade para os acontecimentos imprevistos? ☐ SIM ☐ NÃO
- Durante a conversação você frequentemente cerra os punhos ou bate suas mãos sobre uma mesa ou o punho sobre a palma de sua mão de maneira a enfatizar um ponto de sua conversação? ☐ SIM ☐ NÃO
- Se empregado, o seu trabalho inclui as datas limites que são difíceis de se observar? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você frequentemente contrai seus maxilares e mesmo cerra seus dentes? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você frequentemente traz material de estudo (relacionado a trabalho e não a escola) ou de trabalho para casa à noite? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você se surpreende avaliando suas próprias atividades e de outros em termos numéricos? ☐ SIM ☐ NÃO
- Você está insatisfeito com o seu trabalho atual? ☐ SIM ☐ NÃO

Pontuação: a resposta Sim vale 1 ponto. A resposta Não vale 0. Resultado: some os pontos. Se você fez 14 pontos ou mais, está sob sério risco de infarto agudo. De 4 pontos a 13, o seu risco de infarto está dentro dos padrões de normalidade. Se marcou menos de 4 pontos o seu risco de infarto é reduzido.

TESTE 2 Bem-estar

Relaxamento	Frequência	A	B	C	D	F
• Você tira algum tempo para ficar completamente afastado do trabalho e de outras pressões, isto é, para se desligar?	Frequentemente com razoável frequência Às vezes Raramente Não consigo	A	B	C	D	F
• Dorme bem? Pega no sono com facilidade? Dorme a noite toda?	Muito bem Razoavelmente bem Não muito bem Tem dificuldade Insônia habitual	A	B	C	D	F
• Toma ou acha que precisa de aspirina, tranquilizantes, pílulas para dormir, remédios para o estômago ou laxantes?	Raramente/Nunca Ocasionalmente com razoável frequência com bastante frequência Sou viciado	A	B	C	D	F
• Pratica algum tipo de relaxamento profundo (meditação, relaxamento progressivo, auto-hipnose, etc)?	Quase todos os dias Com frequência Ocasionalmente Raramente O que é relaxamento profundo?	A	B	C	D	F

Este teste vai ajudá-lo a avaliar os padrões de comportamento que possibilitam seu bem-estar. Dê a si mesmo as notas: A, B, C, D, F, de acordo com as perguntas abaixo

rer 1,5Km acidade) ido?	Facilmente Razoavelmente bem Mal consegue Não consegue de modo algum Não consegue nem andar essa distância	A B C D F
ar tênis qualquer ansativo ido?	Facilmente Razoavelmente bem Fica muito cansado Fica exausto Nem tentaria	A B C D F
zves um outro várias ina?	Rotineiramente Com frequência Ocasionalmente Raramente Alérgico a exercício	A B C D F
nte forte e)?	Muito Moderadamente O suficiente para meus fins Bastante fraco Não consigo ficar em pé com vento forte	A B C D F

Como calcular sua média de pontos: A = quatro pontos B = três pontos C = dois pontos D = um ponto F = zero

Alimentação		Absolutamente Levemente Gordura moderada Muito gordo Obeso
Está com excesso de peso?		
Fuma?	Nunca Dois ou três Meio maço Um maço Fumante	
Bebe (inclusive vinho ou cerveja)?	Raramente Socialmente Uma vez Várias vezes Sou	
Toma café, chá, bebidas tipo cola ou outras bebidas que contenham cafeína e açúcar?	Raramente Uma ou duas Várias vezes Regularmente Não	

Agora some todos os pontos e divida por 12 para chegar à média de pontos de sua saúde. Se você teve uma média de pelo menos B, está com uma saúde boa.

TESTE 3 Auto-avaliação

1 - Não se incomoda de deixar as coisas inacabadas	1	2	3	4	5	6	7
2 - Calmo e sem pressa por causa de compromissos	1	2	3	4	5	6	7
3 - Não é competitivo	1	2	3	4	5	6	7
4 - Ouve bem, deixa os outros acabarem de falar	1	2	3	4	5	6	7
5 - Nunca tem pressa, mesmo quando pressionado	1	2	3	4	5	6	7
6 - Capaz de esperar calmamente	1	2	3	4	5	6	7
7 - Pachorrento	1	2	3	4	5	6	7
8 - Faz uma coisa de cada vez	1	2	3	4	5	6	7
9 - Lento e ponderado ao falar	1	2	3	4	5	6	7
10 - Preocupado em satisfazer a si mesmo e não aos outros	1	2	3	4	5	6	7
11 - Faz as coisas devagar	1	2	3	4	5	6	7
12 - Sereno	1	2	3	4	5	6	7
13 - Expressa sentimentos abertamente	1	2	3	4	5	6	7
14 - Tem grande número de interesses	1	2	3	4	5	6	7
15 - Satisfeito com o trabalho	1	2	3	4	5	6	7
16 - Nunca se fixa a prazos	1	2	3	4	5	6	7
17 - Senso limitado de responsabilidade	1	2	3	4	5	6	7
18 - Nunca avalia as coisas numericamente	1	2	3	4	5	6	7
19 - Displacente no trabalho	1	2	3	4	5	6	7
20 - Não muito metucioso	1	2	3	4	5	6	7

Questionário Glazer para controle de estresse

Cada item deste teste se compõe de um par de adjetivos ou frases opostas, separadas por uma escala que vai de 1 a 7, que representa o quanto se está mais próximo de um ou de outro comportamento. Como a maioria das pessoas raramente está numa posição extrema, ponha um "x" onde você acha que é o seu lugar entre as duas afirmações contrastantes:

Tem que acabar as coisas depois que começa

Nunca se atrasa para compromissos

Altamente competitivo

Antecipa os outros na conversa, acenando, ou acabando as frases pelos outros

Sempre tem pressa

Inquieto quando espera

Sempre "a toda velocidade"

Tenta fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo; pensa no que fazer a seguir

Vigoroso e convincente ao falar (gesticula muito)

Quer o reconhecimento dos outros por serviço bem feito

Faz tudo com pressa (comer, andar, etc)

Impetuoso

Guarda para si os sentimentos

Pouco interesse fora do serviço

Ambicioso, quer progredir depressa no trabalho

Com frequência fixa prazos para si mesmo

Sempre se sente responsável

Muitas vezes avalia desempenho em termos numéricos

Leva o trabalho muito a sério (trabalha em fins de semana e sempre leva serviço para casa)

Muito metucioso (cuidadoso com pormenores)

Contagem: atribuído um valor de 1 a 7 para cada item, some para chegar ao total de pontos

Escore e conclusões:

- Se você somou de 110 a 140 pontos, tem mais de 40 anos e fuma seu risco de ter uma doença cardíaca é muito alto
- Se você somou de 80 a 109 pontos, está a caminho de uma doença cardíaca, mas seu risco ainda não é alto. Cuidado
- Se você somou entre 60 e 79 pontos tem uma tendência considerável para apresentar futuros problemas cardíacos. Precisa admitir isso
- Se você somou entre 30 e 59 pontos está menos inclinado a ter problemas cardíacos. Geralmente está descontraído e o enfrentamento estresse adequadamente
- Se você somou entre 0 e 29 pontos seu comportamento manifesta poucas reações associadas à doença cardíaca