

Reprogramar o modo de vida, a solução

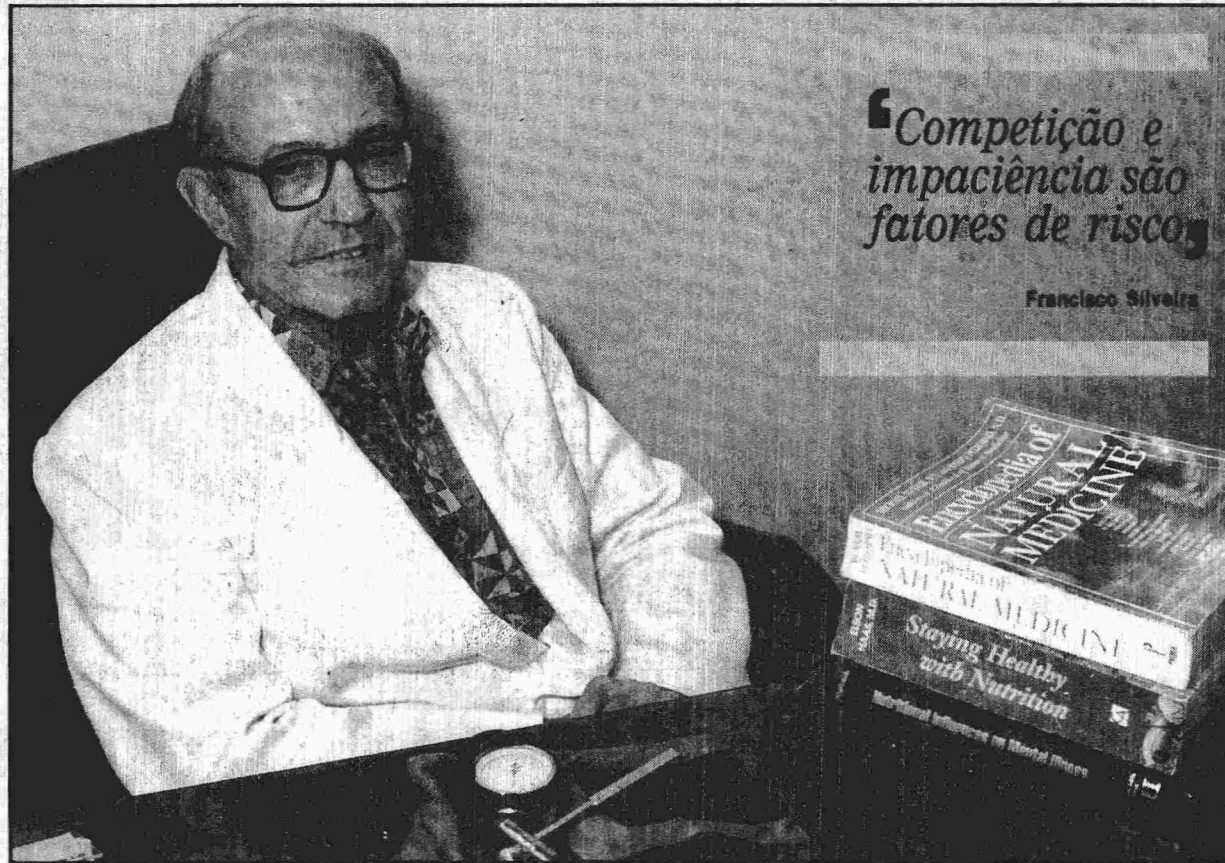
As tensões emocionais provocam espasmos musculares. O clínico e psicoterapeuta Gregório Schor diz que isso gera distúrbios circulatórios e impede as células de receberem oxigênio suficiente, favorecendo a fermentação.

— Os problemas emocionais prolongados, associados a erros de alimentação, constituem a principal causa da maioria das doenças, inclusive o câncer. Devido à deficiência de oxigênio, a célula muscular produz uma variedade de ácido lático chamado sarcolático. Este ácido provoca insuficiência crônica de oxigenação dos tecidos e favorece o aparecimento de doenças graves. A carne vermelha é o alimento mais rico em ácido sarcolático — diz Schor.

Entre as medidas para controlar o estresse estão: reformulação do modo de viver, de trabalhar e de se relacionar. Esses são os primeiros passos para melhorar a qualidade de vida, recomendam os médicos. Segundo o doutor Francisco Silveira, especialista em medicina ortomolecular, o estresse pode ser causado por fatores externos mas também é influenciado pelo modo de ser de cada um.

— O indivíduo classificado como tipo A tem um comportamento gerador de estresse. Ele tem um forte impulso de competição, é agressivo, impaciente e acha que o tempo nunca é suficiente para suas necessidades. Está sempre atarefado e à procura de êxito. É extremamente impetuoso, tende a dominar as conversas, tenta fazer várias coisas ao mesmo tempo, raramente delega tarefas e se sente culpado quando tira férias. Com uma melhor compreensão do que é realmente estresse as pessoas poderiam viver melhor — acrescenta Silveira.

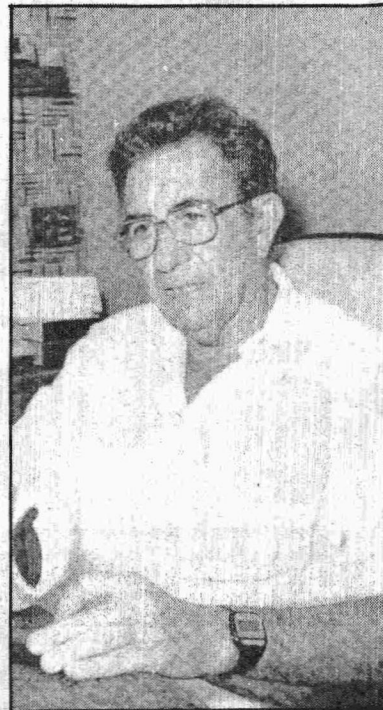
Luiz Fernando Shazan, psicanalista e coordenador do curso de psicologia médica da Faculdade de Ciências Médicas da Uerj, lembra que as pessoas reagem de modo diferente às situações de estresse.



— Quando o organismo não se adapta ao estresse podem aparecer doenças. A resposta aos agentes estressantes sofre influência da constituição biológica e da história de vida. Também é importante considerar os aspectos culturais. O indivíduo deve se perguntar porque está estressado e se está contribuindo de alguma forma para o problema — diz Shazan.

A psicóloga Sandra Filgueiras de Assis, do Programa de Reabilitação Cardíaca do Hospital Universitário Pedro Ernesto (Uerj), afirma que para controlar o problema é necessário reconhecer os fatores estressantes e desenvolver métodos para lidar com eles.

— Pode-se discutir com os colegas de trabalho e com a família as saídas para evitar os fatores estressantes — afirma Sandra.



‘Competição e impaciência são fatores de risco’

Francisco Silveira

‘A tensão permanente provoca doenças inflamatórias intestinais’

José Figueiredo Penteado