

SAÚDE

Saúde
Controle o estresse e evite doenças

A principal chave está no conhecimento de si mesmo e na respiração abdominal

EDITORIA DE ARTE/CÍCERO

A INTEGRAÇÃO
MENTE, CORPO,
SENTIMENTO E
ESPÍRITO FAZ COM
QUE O HOMEM
MUDE AS CRENÇAS

LUCIENE DE ASSIS

O estilo de vida do homem moderno é o seu maior inimigo. O problema não está apenas na violência urbana, na perda do emprego e em inúmeras outras situações preocupantes. O que conta, na verdade, é a forma como as pessoas vivem essas situações.

“Um fato estressante para uma pessoa pode não ter a mesma importância para outra”, diz o cardiologista Nelson Marins. Mas, nada há que cause mais estresse em uma pessoa do que a perda de um filho e a morte do companheiro, lembra Marins.

São casos em que o estado de tensão se instala por longo período. E é aí que mora o perigo. No início da década de 60,

os pesquisadores Richard Rahe e Thomas Holmes já relacionavam os eventos estressantes da vida às doenças. Eles defendiam a tese de que, quanto maior o estresse, maior também a probabilidade de adoecer nos meses seguintes.

A psicóloga Lucíola Marques, que trabalha com meninos de rua na escolinha do Parque da Cidade, explica: “A doença é o último estágio e quando ela se manifesta é porque já vinha preparando o corpo para isso, há anos”. Ela credita o estágio atual de vida estressante ao ritmo acelerado do dia-a-dia e às exigências que não se consegue atender. É o que Lucíola classifica de “doença de estar com pressa”.

Ambos, cardiologista e psicóloga, concordam que a melhor forma de espantar as doenças e o fantasma do estresse é meditando, descobrindo-se a si mesmo, estabelecendo uma convivência harmônica entre mente, corpo, espírito e emoções. Lucíola Marques ensina: “É muito importante para as pessoas preencher o vazio de Deus”.

Aprenda como lidar com suas emoções

O que é estresse?

► É a reação automática do sistema nervoso central, que desencadeia a liberação de várias substâncias, por períodos longos ou curtos de tensão

► Ocorre sempre que a pessoa se defronta com uma ameaça real ou imaginária

Causas

► Doenças, morte de alguém querido

► Competição, perda ou troca de emprego, dívidas

► Esgotamento, físico dormir pouco, passar frio ou calor extremo, dor física, divórcio

► Dificuldade de se estabelecer comunicação harmônica e eficaz

O estímulo

► **Visual** - traduzido por parte do cérebro como sendo uma ameaça geradora de sofrimento

► **Nervoso** - ocorre pela ação de moléculas mensageiras, que ordenam uma reação ao hipotálamo, que estimula a glândula pituitária (hipófise), que controla todas as outras glândulas de secreção interna

► As glândulas de secreção interna começam a produzir maior quantidade dos hormônios estimulantes

Adrenalina e nor-adrenalina - são elaboradas em situações de estresse rápido e intenso, como num acidente de trânsito

Cortisol - é mais prejudicial à saúde porque é liberado no organismo em quantidades maiores e por períodos de estresse prolongado

A reação

► Aumento da taxa de açúcar (glicose) no sangue

► Os músculos ficam tensos, como se formassem uma armadura

► Bexiga e reto se esvaziam com o relaxamento dos esfíncteres

► Vasos sanguíneos se contraem

► Os sentidos ficam mais aguçados

► A capacidade de visão aumenta

► A respiração torna-se mais profunda e rápida para mandar oxigênio a todos os lugares essenciais

► O coração bate mais rápido e forte

► Aumenta a pressão arterial

► O sangue é desviado do estômago e intestinos para irrigar os grandes grupos musculares e o aparelho circulatório

Sintomas do mau estresse

► Insônia

► Palpitação

► Taquicardia

► Tensão muscular

► Alteração digestiva

► Aumento ou redução de apetite

► Dor de cabeça

► Dor lombar e pelo corpo (artrite, artrose)

► Depressão do sistema imunológico, deixando a pessoa mais vulnerável a gripes e infecções

► Disfunções sexuais frequentes (ejaculação precoce, impotência, frigidez)

Perigos do mau estresse

► Morte súbita por fibrilação ventricular (o coração não se contrai como deve)

► Taquicardia (batimentos cardíacos muito rápidos, sem pausa)

► Pressão alta, derrame cerebral, angina, infarto, arritmias cardíacas

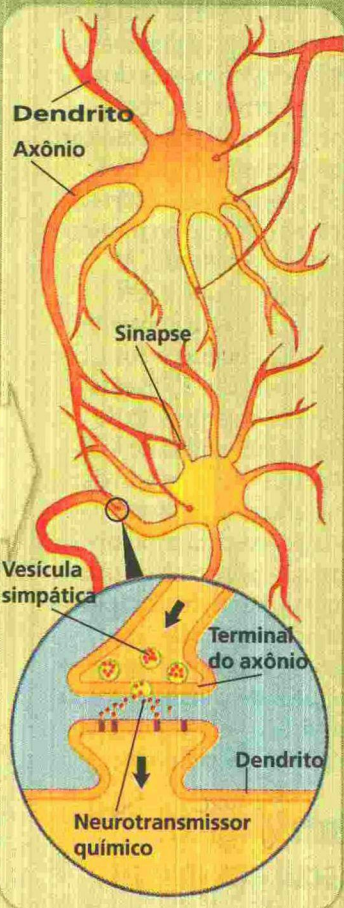
► Diabetes

► Câncer

Química do pensamento

► Os pensamentos viajam através das células cerebrais em correntes elétricas, acendendo enormes cadeias de células cerebrais, formando pensamentos e memórias completos

► Se parte dessa reação for interrompida, a memória ou pensamento ficam incompletos



Reação química

O corpo

► Sofre reações químicas, provocadas pelos hormônios adeno-córtico-trófico (ACTH), adrenalina, nor-adrenalina e cortisol, principalmente

Fontes de sofrimento

► Depressão

► Síndrome da ansiedade

► Sensação de solidão

► Isolamento

Tratamento

► Mudar as crenças e a noção de mundo

► Prestar mais atenção em si mesmo, no que está pensando e em suas necessidades físicas do momento

► Respirar lenta e profundamente (relaxa e descontrai)

► Exercitar-se (caminhar, nadar)

► Meditar, fazer auto-hipnose

► Ouvir música barroca e mantras indianos

► Livrar-se dos pensamentos indesejáveis ou desagradáveis

Prevenção no trabalho

► Desviar o pensamento para coisas agradáveis

► Conter o impulso da irritabilidade

► Delegar-se das tarefas

► Não levar trabalho nem preocupações para casa

Prevenção fora do trabalho

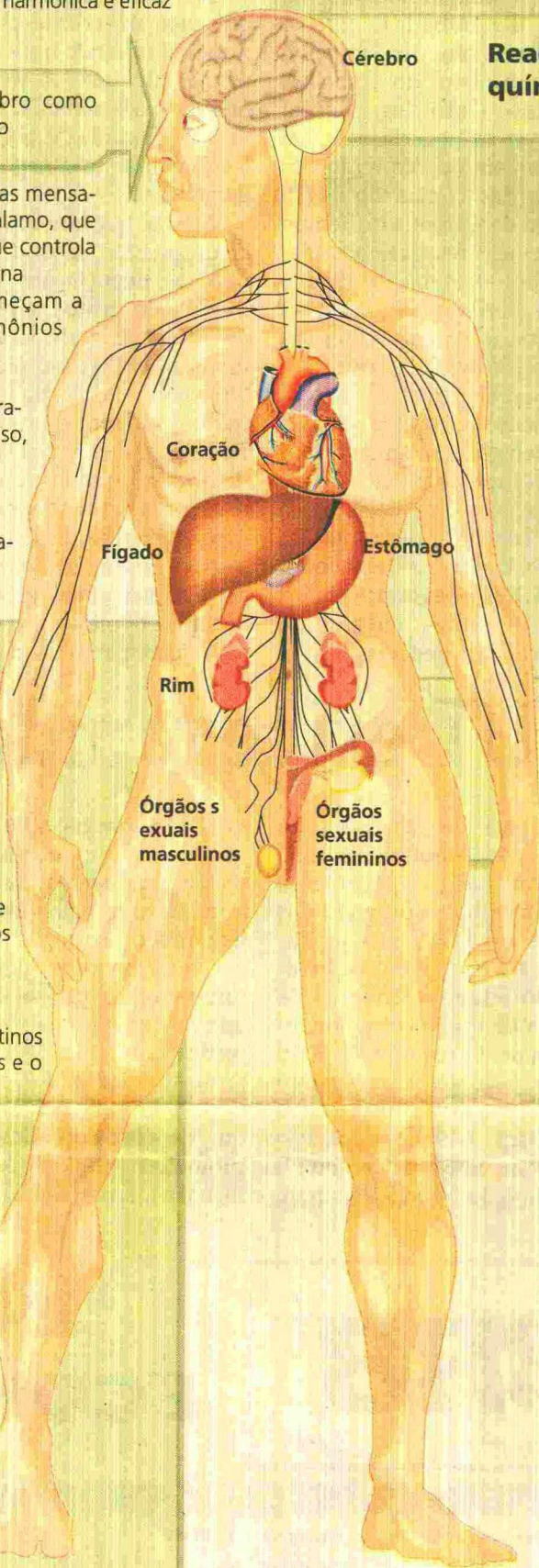
► Desligar-se e fazer coisas que dêem prazer

► Viajar, divergir-se nos finais de semana, sair para jantar fora etc.

► Conversar sobre seus problemas com amigos

► Usar técnicas de relaxamento

► Fazer atividades físicas prazerosas



Nelson Marins, cardiologista.

Telefone (61) 248-6800

Lucíola Marques, psicóloga.

Telefone (61) 9975-1065

Liros: Riso, a religião essencial, de Osho; e Paz a cada passo, de Thich Nhat Manh

Teste seu nível de ansiedade

Etapa 1 - Passageiro

Assinale se sentiu esses sintomas nas últimas 24 horas:

- ☐ Ficou com mãos ou pés frios
- ☐ Ficou com boca seca
- ☐ Teve dor de estômago
- ☐ Ficou com músculos tensos
- ☐ Teve insônia
- ☐ Teve crises de hipertensão
- ☐ Teve taquicardia
- ☐ Transpirou em demasia
- ☐ Rangeu os dentes

Etapa 2 - Intermediário

Assinale se sentiu esses sintomas na última semana:

- ☐ Esqueceu coisas do dia-a-dia
- ☐ Teve pesadelos
- ☐ Teve dificuldade para tomar decisão
- ☐ Quiz mudar-se para uma

ilha deserta

- ☐ Teve problemas de pele
- ☐ Desenvolveu tique nervoso
- ☐ Não se desligou do assunto que o preocupa

Etapa 3 - Agudo

Assinale se sentiu os sintomas abaixo durante o último mês:

- ☐ Sentiu raiva por muito tempo
- ☐ Sentiu-se impedido de trabalhar
- ☐ Ficou dias sem apetite
- ☐ Teve depressão ou apatia
- ☐ Desenvolveu alguma doença
- ☐ Tornou-se irritadiço
- ☐ Perdeu o senso de humor
- ☐ Teve de ansiedade
- ☐ Perdeu o desejo sexual por período longo

Respostas

► Se assinalar até quatro respostas **Sim** em cada etapa, possui sintomas de estresse, mas com ótimo equilíbrio emocional

► Se marcou cinco ou mais **Sim** na Etapa 1 e menos do que isso nas 2 e 3, significa que sai do estresse com facilidade; os sintomas desaparecem rapidamente, sem danos ao corpo ou à mente. Nesse nível, o aumento da produção de adrenalina até melhora a produtividade. É preciso fazer relaxamento, caminhar ou ir ao campo

► Se marcou cinco ou mais **Sim** na Etapa 2 e menos do que isso na Etapa 3, atenção: as crises de tensão duram cada vez mais e são cumulativas; a pes-

soa fica mais cansada e propensa a adoecer; o corpo pede trégua e dá sinais de que chegou ao seu limite; recomenda-se exercício físico três vezes por semana, alimentação rica em vitamina B e relaxamento

► Se assinalou cinco ou mais **Sim** na Etapa 3, cuidado. É o pior estágio do estresse; há risco de doenças graves como hipertensão; dificuldade para trabalhar e se relacionar em casa e com amigos. A solução é mudar de postura, afastar-se do trabalho ou até pedir demissão. Nessa etapa, é fundamental procurar orientação de um profissional.

Fonte: Psicóloga Marilda Lipp, da PUC de Campinas-SP