

Receita para fugir do estresse

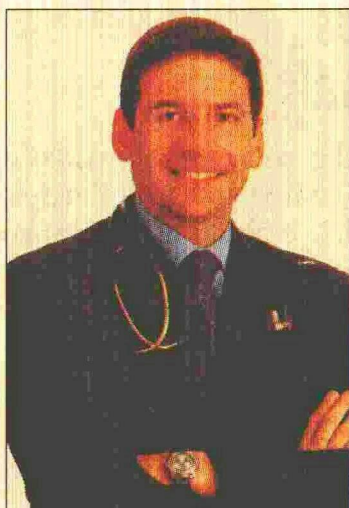
EVITE TUMULTOS, REVERTA A AÇÃO NEGATIVA DO DIA-A-DIA E OBTENHA UMA VIDA SAUDÁVEL

PATRICIA BRITTO

Se você lida diariamente com o trânsito congestionado, que tal sair de casa mais cedo, evitando assim, o sufoco de situações indesejadas?

Não dá para ir à academia, que tal descer do ônibus dois pontos antes para uma caminhada? Dicas como essa podem ser encontradas no livro *Sucesso sem Stress*, do dr. Artur Zular, lançado este mês, para melhorar a qualidade de vida das pessoas, evitando assim, as doenças.

O aglomerado das grandes cidades, os avanços tecnológicos, a falta de prática de relacionamentos, favorecem o estresse e a grande incidência de depressão, sín-



ZULAR: qualidade de vida

drome do pânico e outras doenças psicossomáticas, que segundo o autor, têm quase sempre ligação com a falta de equilíbrio entre o corpo e a mente das pessoas.

"Para se ter qualidade de vida, o ser humano deve buscar a felicidade, viver em harmonia e se sentir satisfeito e recompensado profissionalmente, com a família e com a comunidade", esclarece o especialista em doenças psicossomáticas. Para ele, se as pes-

soas tiverem a preocupação de estar bem física, psíquica, social e espiritualmente, elas não adoecem. Paralelamente a isso, dar importância à alimentação saudável, aos momentos de lazer e de descanso. As atividades físicas também fazem parte da vida saudável, e segundo ele, se as pessoas se mexerem já está valendo. Não precisa ser em academia, mas qualquer atividade, desde um futebol com os amigos, como dançar ou lavar o carro.

Artur Zular, que também é cardiologista, costuma observar as várias situações cotidianas que causam uma reação de estresse momentâneo e esse procedimento é uma das balizas de seu livro. "A repetição dessa reação faz com que as doenças tornem-se crônicas e passem para a memória do organismo, gerando assim, uma gastrite ou hipertensão arterial", diagnostica.

A descoberta do prazer da sexualidade, o prazer no ócio e o reconhecimento do sucesso individual são alguns temas abordados por ele.

Agressão que desequilibra

Segundo o dr. Renato Sabatini, "o estresse é o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física e psíquica capazes de perturbar o equilíbrio orgânico".

O mal em si não é ruim e pode ser um fator de motivação, de "garra", mas quando acima de certos níveis, provoca ansiedade e cansaço e, quando repetido e prolongado, pode tornar-se crônico e

patológico, alterando as defesas imunológicas, proporcionando o aparecimento de doenças psicossomáticas, algumas irreversíveis, que podem levar inclusive à morte.

Nos níveis normais, o estresse causa descarga de adrenalina, altera o fluxo sanguíneo, taquicardia, sudorese emocional, aumento da respiração e do tônus muscular. O dr. Zular esclare-

ce que qualquer surpresa, seja ela boa ou má, pode ser o motivo para um estresse momentâneo.

Quando elevado, os principais sintomas são a perda de concentração mental, fadiga, mal-estar, instabilidade emocional, depressão, tonturas, dores musculares, de cabeça e do estômago, irritabilidade e palpitações cardíacas. (P.B.)

Dicas para viver melhor

- ▶ Evite o elevador. Subir escadas pode ser um ótimo exercício.
- ▶ Procure prazer na hora de arrumar a casa. Que tal aquela música para dar o embalo?
- ▶ Uma caminhada de 30 minutos faz muito bem. Experimente descer do ônibus antes do ponto.
- ▶ O relacionamento pessoal pode ser prazerosamente colocado em dia com um futebol, que além de tudo, faz bem ao corpo. Já marcou o dia?
- ▶ Acerte o seu relógio. Se você sabe que todos os dias tem que passar por aquele engarrafamento, saia mais cedo de casa.
- ▶ Aprenda a dizer não. Você não é obrigado a estar disponível para tudo.
- ▶ Procure se organizar para não se estressar brigando com o relógio, com tudo e com todos.
- ▶ As refeições e o sono da noite são as fontes de reabastecimento de energia. Os seus horários, portanto, devem ser sagrados.

- ▶ Dê atenção ao que você ingere, e lembre-se que mastigar devagar é essencial.
- ▶ Não se isole do mundo. Procurar os amigos para um bate-papo é uma ótima pedida para o fim de semana.
- ▶ Evite alimentos pesados antes de dormir. Assim, todo o seu corpo pode descansar.
- ▶ Evite também açúcar, sal e gordura em excesso.
- ▶ Não abra mão das suas férias anuais.
- ▶ Reserve alguns minutos para ficar só e meditar.
- ▶ Planeje melhor o seu futuro, estabelecendo metas para a sua vida.



Respire corretamente

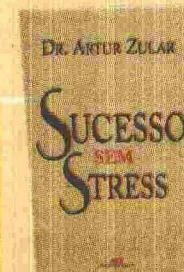
- ▶ Num local calmo, em casa, passe a provocar a respiração diafragmática, da seguinte maneira:
- ▶ Deitado, coloque uma mão na barriga, logo acima do umbigo, e a outra no peito.
- ▶ Inale muito lentamente, procurando fazer de sua barriga um balão expandindo-se. A mão da barriga deve subir e a mão do tórax deve se mexer muito pouco. Respire com muita calma, de maneira regular e suave.
- ▶ Expire muito lentamente, mais ou menos na mesma velocidade que inspirou. Deixe sair todo o ar. Se agüentar, fique um ou dois segundos antes de começar um novo ciclo.
- ▶ Se pensamentos começarem a interromper sua concentração, você poderá contar o tempo que está passando, como um mil, dois mil, três mil, etc. sendo que cada um desses números cantado mentalmente equivale a aproximadamente um segundo. Outra maneira é desenhar também na mente um círculo que se completa a cada ciclo de respiração, imaginando metade na inspiração e metade na expiração.
- ▶ É possível que suas primeiras experiências o deixem com alguma tontura. Não force o organismo, este não é um desafio e muito menos uma compe-

tição. Vá devagar e procure se adaptar aos poucos.

▶ Quando estiver dominando a técnica você conseguirá desencadear a respiração abdominal quando precisar. Passe a empre-

gá-la em situações de tensão. Pode ser no meio de uma reunião (ninguém vai notar), meio minuto antes de atender àquele cliente importante, no meio do trânsito.

▶ Essa prática é fácil e sem querer você não apenas irá melhorar dos sintomas, mas também já começa a monitorar as situações que o deixam mais tenso.



Sucesso sem Stress - Livro do dr. Artur Zular. Editora Best Seller, 160 páginas. Preço médio: R\$ 22,00.