

# Aprenda a ter *nervoso*

*Em Portugal, um em cada três indivíduos sofre de 'stress'. Os mais afectados são os que se encontram na faixa etária entre os 35 e os 50 anos, que se encontram no apogeu da vida profissional. Aprenda a gerir os momentos de tensão e controle-se.*

Para muitos médicos, o stress é já considerado como a doença do século. Nas sociedades desenvolvidas, competitivas por excelência, os indivíduos são, cada vez mais, afectados por esta doença silenciosa, que, devido à falta de conhecimento e de exames específicos que a detectem, acaba por chegar a estados tão avançados que a pessoa cai em depressão ou começa a sofrer de outro tipo de patologias, igualmente graves, que limitam a vivência em sociedade.

As corridas diárias para os transportes públicos, as filas intermináveis no trânsito e no supermercado, a solidão, o fracasso, a humilhação e a competição desenfreada nos locais de trabalho fizeram com que até as doenças fossem diferentes das existentes no século passado e o indivíduo alterasse o seu comportamento.

Em Portugal, estima-se que um em cada três portugueses sofre deste mal e que 60 a 90 por cento das consultas no médico de família resultam de sintomas causados por stress não tratado. Nos EUA, as estatísticas são ainda mais preocupantes.

Estes números ainda representam a existência de muita ignorância na forma como as pessoas lidam com o stress. A maioria pensa que os sintomas são passageiros e encara o problema com demasiada ligeireza. Contudo, só a ignorância permite que esse seja o caminho. O stress continua a atacar e é necessário que as pessoas estejam atentas aos sintomas e se encontrem munidas com as armas necessárias para lhes fazer face.

Alguns sintomas como insónias, irritabilidade e falhas de memória podem alertá-lo para uma situação que não deve arrastar-se, uma vez

que pode provocar doenças cardíacas, diabetes e problemas de estômago. Embora os medicamentos que controlam esta doença, já reconhecida pela Organização Mundial de Saúde, sejam, na sua maioria, calmantes e antidepressivos, existem algumas técnicas

Para além dos sintomas físicos, existem também os comportamentais que, tal como o próprio nome revela, são visíveis nas reacções do indivíduo. Olhe para o quadro e veja se sofre de alguns destes sintomas.

## Sintomas + comuns



Sintomas físicos	Sintomas comportamentais
Dores de cabeça	Fumar em excesso
Dores nas costas	Ranger os dentes enquanto dorme
Indigestão	Autoritarismo em excesso
Pescoço e ombros contraídos	Abuso de álcool
Dores de estômago	Mastigar pastilha elástica compulsivamente
Coração acelerado	Atitude crítica para com os outros
Suor nas mãos	Dificuldade em terminar tarefas
Intranquilidade	
Dificuldade em dormir	
Cansaço	
Tonturas	
Zumbido nos ouvidos	

**Objectivo** Se identificou mais de três sintomas, deverá consultar um médico ou tentar moderar o seu ritmo de vida.

cas e terapias que podem ajudar a gerir o excesso de emoções acumuladas. A massagem, a acupuntura e a cromoterapia são alguns exemplos credíveis. Encarar a vida com um sorriso nos lábios, ter um hobby e ser uma pessoa positiva podem também ajudar

## como ultrapassar ou prevenir a doença?

O melhor é estar atento aos sintomas e, caso considere estar bastante além dos seus limites, pode sempre consultar o seu médico de família. Em Lisboa, existe um consultório de gestão de stress. Carlos Anastácio, homeopata, decidiu abrir este gabinete em 1999 e, desde então, tem sido muito procurado. "A faixa etária que mais solicita o meu acompanhamento situa-se entre os 35 e os 50 anos, abrangendo homens e mulheres na mesma proporção", refere. Questionado sobre se existem profissões mais propensas a esta patologia, o clínico referiu que

De salientar que uma pessoa pode ser afectada apenas numa dessas áreas e, nas restantes, não apresentar qualquer sintoma. No consultório de Carlos Anastácio, as consultas funcionam diariamente e por marcação. O que é que o paciente pode encontrar lá? O médico esclarece: "Pode aprender técnicas de relaxamento, frequentar seminários de gestão de stress, aprender a ver a vida numa perspectiva diferente e encontrar um meio de interromper o seu fluxo de pensamentos que o faz stressar. A homeopatia pode ajudar a reduzir os efeitos negativos."

Perigo: Alta tensão!

# de aço



O excesso de tensão provoca o isolamento social

dar a evitar este mal, que teima em expandir-se a um ritmo verdadeiramente assustador.

## Excesso de hormonas

Sempre que enfrentamos uma situação que consideramos delicada ou que oferece algum tipo de perigo ou de desafio, essa informação é interpretada pelo nos-

so cérebro e, de imediato o organismo tenta encontrar uma resposta adequada. Para o efeito, é libertada uma série de hormonas, nomeadamente a adrenalina e o cortisol, que vão estimular e aumentar a capacidade de resistência do nosso organismo. Assim, verificam-se um aumento do fluxo sanguíneo, do batimento car-



## Principais causas

- Mudanças** Uma certa dose de mudança é necessária, mas as repentinas e violentas dificultam a adaptação.
- Sobrecarga** Excesso de trabalho e de responsabilidades, falta de tempo, de apoio e expectativas exageradas.
- Alimentação Pobre** Não só diz respeito à qualidade dos produtos, mas também à maneira como fazemos as refeições.
- Fumar** O cigarro liberta nicotina que, na fase de menor concentração, já provoca reacções leves de stress. Bloqueia as reacções do organismo e causa dependência psicológica.
- Ruídos** Estes colocam a pessoa em sistema de alerta. Provocam irritação e a perda de concentração, dando origem a reacções de stress que conduzem à exaustão.
- Baixa auto-estima** Em pessoas com uma auto-estima baixa, o stress tende a agravar-se.
- Medo** As pessoas, medrosas ou pessimistas que são exageradamente preocupadas e, têm uma visão da vida demasiado negativa.
- Trânsito** As filas intermináveis, os semáforos e a contaminação do ar podem causar stress.
- Alterações no ritmo habitual do organismo** Provocam irritabilidade, problemas digestivos, dores de cabeça e alterações no sono.
- Progresso** Este é acompanhado do aumento das pressões e de sobrecarga de trabalho, elevando os níveis de exigências, tanto qualitativas como quantitativas.



# Combata os *sintomas*

## Qual a resposta do nosso organismo?

### Fase 1

O cérebro identifica uma situação de tensão ou de desafio. É então que o hipotálamo, a amígdala e a glândula pituitária entram em alerta, interpretando a informação. Mediante esta "leitura", assim é preparada uma resposta, que consiste na libertação de determinadas substâncias, estimulantes ou inibidoras de tensão, em determinadas quantidades, que são descarregadas por todo o corpo, para provocar reacções.

### Fase 2

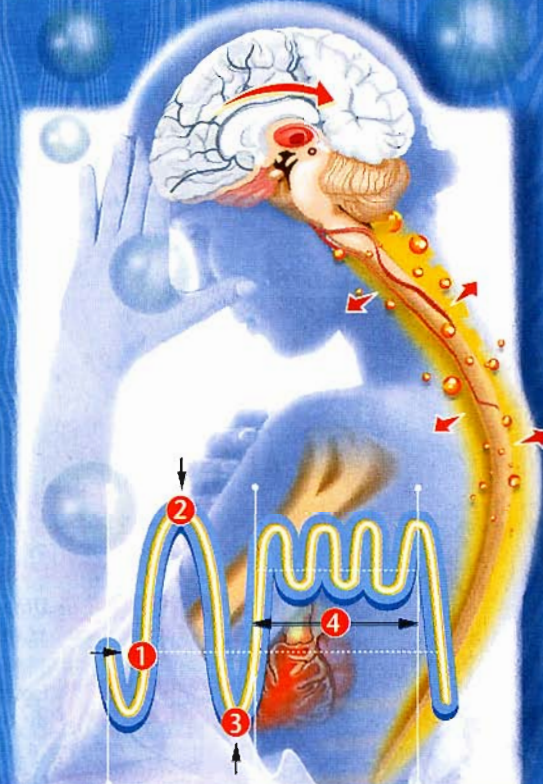
Quando a situação é identificada como ameaçadora, a glândula adrenal reage ao alerta, libertando adrenalina que, por sua vez, irá acelerar o ritmo cardíaco e o ritmo respiratório. A glândula adrenal também descarrega cortisol e outras substâncias, que ajudam o corpo a converter açúcares em energia para enfrentar a situação. A norepinefrina provoca tensão nos músculos e aguça os sentidos. A digestão é suspensa.

### Fase 3

Depois de ultrapassado o pico, o nível de todas as substâncias libertadas volta ao normal e inicia-se, um período de recuperação. Quando este período de relaxamento não acontece e as situações de tensão se mantêm, o corpo começa a libertar hormonas em doses pequenas, mas permanentes. O organismo encontra-se então na fase de "economia", onde se encontra na fase de "economia", onde o organismo não se mobiliza totalmente, concentrando a reacção em pontos específicos que tendem a apresentar problemas.

### Fase 4

A constante libertação de hormonas leva à sobrecarga das artérias e a problemas cardiovasculares. O sistema imunológico enfraquece, provoca perda de massa muscular, repressão do sistema reprodutivo, problemas de memória, falta de concentração e problemas do foro digestivo. Surgem também problemas dermatológicos, como o acne, pele sem brilho e queda de cabelo. Alguns estudos apontam para uma ligação entre o stress e as doenças cancerígenas.



36/03/EGO - Infografia Impala/Éma Gonçalves

diário e uma compressão dos músculos. Os sentidos ficam, conseqüentemente, mais apurados.

Com estas "armas", ficamos mais fortes para enfrentar situações que exigem um elevado grau de atenção, como aquelas que implicam receio, desconhecimento ou ameaça.

Muitas vezes, ficamos espanta-

dos com a forma como reagimos perante uma situação adversa. Isso acontece exactamente porque o nosso corpo respondeu, na proporção certa, ao estímulo exterior. O problema desta doença do século XXI é que necessita de ser bem gerida. Isto é, quando controlado e nas proporções adequadas, o stress é bom, mas,

quando ultrapassa um determinado patamar, é mau. O exemplo mais claro disso mesmo acontece no trabalho, quando nos é atribuída uma tarefa específica que sugere um desafio. É exactamente neste momento que o nosso organismo começa a preparar-se para responder adequadamente a esse estímulo exterior. Desempe-

nhamos a tarefa o melhor que podemos, concentrando todos os esforços e aperfeiçoando os sentidos no desempenho da mesma. Durante um período de descanso, o organismo funciona bem, concentrado exclusivamente na dita tarefa. Quando, finalmente, se atinge a "missão cumprida", o orga-

## Teste: sofro de 'stress'? Analise as afirmações com sinceridade

**1** É vital para o ser humano ser aprovado por todos os que o rodeiam, em tudo o que faz.

**4** As desgraças do ser humano têm causa directa nas pessoas ou em eventos externos.

**7** Deve ser sempre muito competente, inteligente e, incondicionalmente, merecedor de todo o respeito.

**10** Não tem controlo sobre as próprias emoções. Não pode controlar as reacções que as situações causam.

**2** Certos actos são absolutamente terríveis e devem, por isso, ser punidos.

**5** É mais fácil evitar do que enfrentar os dissabores e as dificuldades diárias.

**8** Deve existir um controlo absoluto sobre todas as coisas.

**11** Algo que afectou fortemente a vida de alguém num determinado momento, vai continuar a afectar...

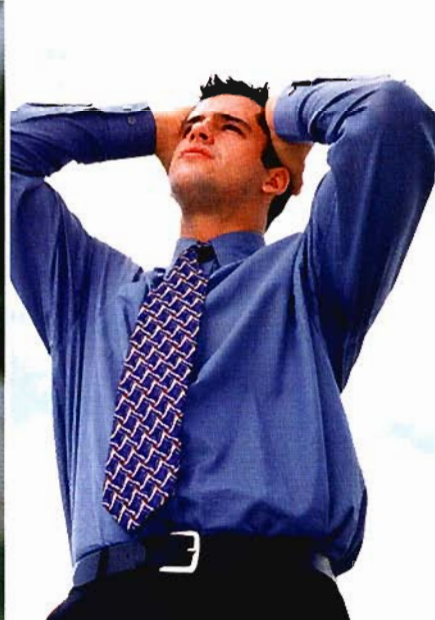
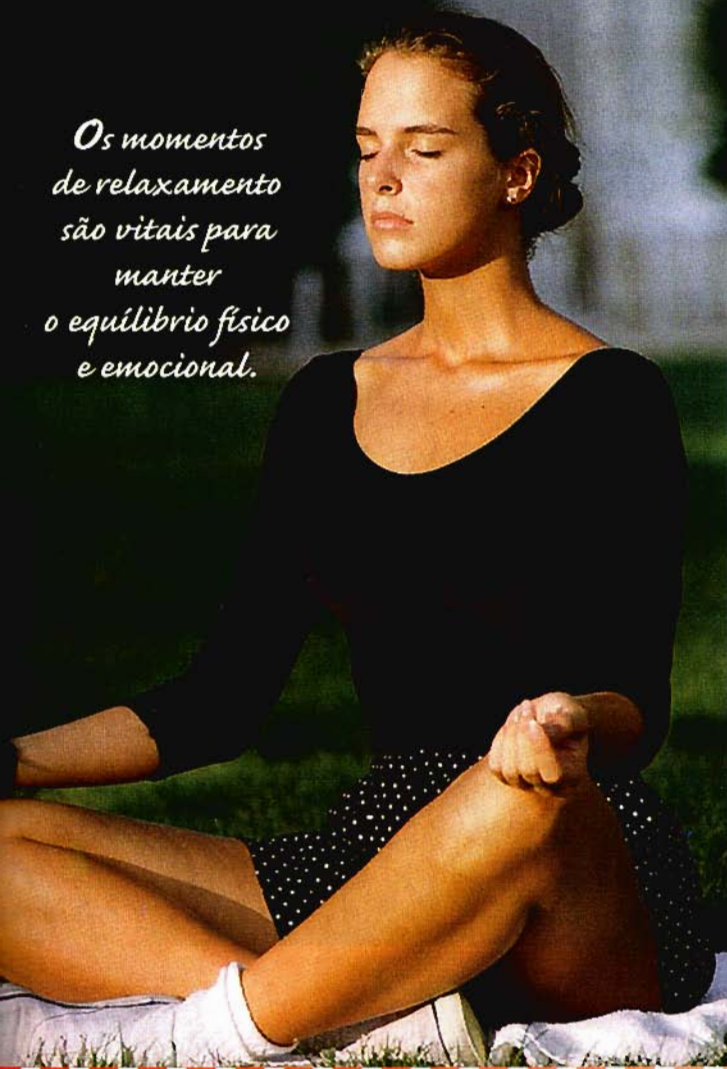
**3** É terrível quando as coisas não são como gostaríamos.

**6** As pessoas precisam de apoiar-se em alguém mais forte.

**9** Com inércia e inacção também se atinge a felicidade humana.

Objectivo: Se concordar com 3 ou mais afirmações, reveja o seu modo de vida.

Os momentos de relaxamento são vitais para manter o equilíbrio físico e emocional.



Se já não consegue pensar com clareza, procure a ajuda de um médico



## As etapas do stress

O nosso organismo tem a capacidade de reagir a todos os estímulos exteriores. Quando nos deparamos com situações de pressão, existe uma resposta pronta. O problema é quando o estímulo permanece e vivemos numa situação-limite por um período indeterminado de tempo. Esta má gestão da pressão pode provocar danos irreparáveis no organismo.

### Conheça as fases

#### A Alarme

Fase do stress dito "bom". Perante uma situação de pressão, o organismo sofre alterações a nível do metabolismo, que vão provocar uma resposta. De seguida, vem uma fase de relaxamento, onde há uma compensação e o organismo volta ao normal.

#### B Resistência

O stress mantém-se. Para se adaptar à tensão constante, o organismo começa, a economizar nas respostas aos estímulos. Elas são menos intensas e concentram-se em determinados órgãos.

#### C Exaustão

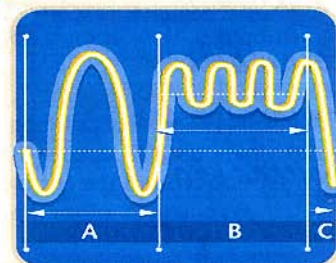
O organismo não aguenta a pressão constante e há um colapso total. É nesta fase que podem surgir doenças crónicas.

volta a responder, mas desta vez com uma fase de compensação, onde os níveis hormonais voltam aos valores normais. Este é aquele a que os especialistas chamam de bom stress, também conhecido por *distresse*.

A transformação para mau stress verifica-se quando a pessoa se sente, diariamente, perseguida,

incompreendida, ou sem confiança nas suas capacidades. Nesta situação, o corpo entende estar sempre numa situação de pressão e continua a produzir substâncias que vão alterar o funcionamento de determinados órgãos. Com o tempo, a pessoa sente-se cansada, com falhas de memória, sofre de irritabilidade e in-

sónias. Quando a pessoa chega a esta etapa, o melhor é aprender técnicas para gerir toda essa tensão. Caso contrário, a doença pode tornar-se crónica e provocar o aparecimento de várias outras doenças, nomeadamente as do foro cardíaco, pois muitos problemas vasculares aparecem devido à tensão constante. **B**



36/03/2003 - Infográfica | mp/ila/ema/Conçuaives

## Quais os tratamentos existentes?

Para fazer face a esta doença, existem diversos tratamentos, convencionais e não convencionais, de que pode usufruir. No primeiro grupo inserem-se os remédios, a alimentação cuidada e a actividade física, que contribui para melhorar as actividades cardíaca e respiratória, induzindo a produção de substâncias com carácter relaxante e analgésico, como a endorfina. Quanto ao segundo grupo, relativo aos tratamentos não convencionais, pode optar por uma grande variedade: fitoterapia; acupunctura; cromoterapia;

*reiki*; massagem; entre outros. No caso do tratamento efectuado à base de plantas, sugere-se a utilização da rosa branca, da melissa, da valeriana e do maracujá. Todas elas têm propriedades relaxantes. A acupunctura consiste na aplicação de agulhas em determinados locais, que vão regular o funcionamento de determinados órgãos. É um método praticamente indolor e muito eficaz. A cromoterapia é um tratamento que consiste na utilização das cores, para provocarem reacções e pensamentos positivos

no indivíduo. O verde, o violeta e o azul são os tons indicados para este problema de saúde. O *reiki* é uma técnica japonesa, que consiste no reequilíbrio das energias do corpo. A troca de energia é feita entre as mãos e os *chakras*, que mais não são do que pontos de energia específicos. Quanto à massagem, existem vários tipos. O *shiatsu* e a *quick massage* são recomendados. No entanto, todas as massagens promovem o equilíbrio físico, mental e energético; logo, são muito benéficas.

Texto: Dora Guerreiro