

# STRESS – A “EPIDEMIA DO SÉCULO”

## Entrevista na Revista Viva UNIMED

**É fato que as pessoas estão cada vez mais sofrendo com o estresse, uma situação que atinge pessoas de todas as idades e classes sociais. Na sua opinião, quais seriam as causas de tanto estresse no mundo?**

A organização Mundial de Saúde chamou o estresse a “epidemia do século.” Existem múltiplas causas – o estresse cibernético, síndrome de fadiga da informação, mudanças aceleradas, crises políticas, económicas, psicológicas, e tecnostress. O psicólogo Larry Rosen alertou, “Fazemos cada vez mais coisas, estamos mais irritados do que nunca e nosso tempo é cada vez mais curto. Todas essas reações à tecnologia nos estressam, gerando nervosismo e ansiedade. Chamamos essa tensão de tecnostress.”

A nossa situação é como disse a Rainha de Copas do conto Alice no País das Maravilhas, “Agora você precisa correr o mais que puder para ficar no mesmo lugar. Se você quiser chegar a algum outro lugar, precisa correr pelo menos duas vezes mais rápido.” É o mal da pós-modernidade. Todas as pessoas do mundo – da criança ao idoso, do executivo ao empregado – sofrem com isso. Inclusive os médicos. Uma pesquisa publicada no JAMA (*Journal of the American Medical Association*) mostrou que 1 em 3 médicos está sofrendo de *burnout* (exaustão) em qualquer dia de trabalho, no mundo todo, independentemente da especialidade.

### **O que situações contínuas de estresse podem provocar no ser humano?**

O estresse é uma resposta biológica em todos os animais, desenvolvida ao longo de milhões de anos de evolução, para salvar a vida numa emergência. Quando enfrentamos um estressor, em 2,5 segundos, 1.400 reações físico-químicas acontecem no nosso corpo: o coração bate mais rápido, o fígado transforma glicogênio em glicose para dar energia instantânea, os músculos contraem-se, o sistema imunológico é colocado em alerta. Mas

imagine essa reação fisiológica maciça, mobilizada pelo sistema nervoso simpático, acontecendo no seu corpo todos os dias, muitas vezes ao dia. Acaba provocando palpitações e doenças do coração, arteriosclerose, hipertensão e enfarte, problemas respiratórios, digestivos e sexuais, dores musculares e cefaleia. O sistema imunológico enfraquecido torna-nos vulneráveis a resfriados, infecções como herpes, úlcera e até mesmo câncer.

**Nós podemos evitar ou prevenir o estresse? Como podemos amenizar os efeitos negativos do estresse para o corpo e a mente? Existe algum exercício ou método simples que todos podem fazer em casa e que ajuda a amenizar o estresse em momentos difíceis?**

Precisamos aprender a responder aos desafios rápida e eficazmente, mas em seguida relaxar. O truque é contrabalançar a ativação com o relaxamento – é saber “esfriar a cabeça” e “dar um tempo” rapidamente, até mesmo em meio a situações extremamente estressantes. Necessitamos de um tempo para nos restaurar entre os fatos estressantes, para permitir ao sistema nervoso parassimpático reparar o corpo e a acalmar mente após cada esforço. Na Escola da Medicina na Universidade de Harvard, isso é chamado de “resposta de relaxamento”.

Podemos acalmar o sistema nervoso simpático e ativar o parassimpático de várias maneiras. Uma das mais eficazes é a respiração diafragmática, usando o grande músculo abaixo dos pulmões. A respiração diafragmática lenta e profunda automaticamente estimula o sistema nervoso parassimpático, de modo que é impossível sentir-se tenso ou ansioso. A respiração correta pode eliminar vários distúrbios relacionados ao estresse, tais como hipertensão, depressão, ansiedade, pânico, dores, etc.

Simples posturas de ioga são capazes de reduzir radicalmente os níveis excessivos dos hormônios do estresse – cortisol e adrenalina – no sangue, diminuindo assim o estresse. E a meditação, como foi provado em centenas de pesquisas em mais de 27 países, pode não somente aliviar o estresse mas também diminuir a ansiedade, insônia, depressão e várias doenças psicossomáticas; normalizar a pressão arterial e aumentar a eficiência cardiovascular; melhorar o desempenho escolar e profissional, aumentando a concentração, memória e criatividade; desenvolver equilíbrio emocional e trazer uma sensação interna de felicidade e paz.

## **Todo estresse é ruim, faz mal?**

Não. Existe o “estresse bom,” chamado de *eustress*, que pode trazer sentimentos positivos de preenchimento e bem-estar. Como disse o psicólogo James Loehr, “A simples exposição ao estresse não tem impacto negativo – pelo contrário, é o mais poderoso estímulo ao crescimento pessoal”.

Segundo estudos, pessoas que sobrevivem e até chegam a prosperar sob estresse têm um senso de propósito, de significado na vida. Elas se movem em direção a uma meta mais elevada, a um ideal maior do que elas mesmas. Um bom exemplo disso foi o Dr. Viktor Frankl, psicólogo austríaco que foi aprisionado pelos nazistas em um campo de concentração durante a Segunda Guerra Mundial. Frankl sofreu torturas desumanas, viu sua família inteira ser executada nas câmaras de gás e seus companheiros de prisão, ao seu redor, cometer suicídio ou enlouquecer. Mas a uma certa altura ele se deu conta de que os nazistas tinham roubado todas as condições da liberdade humana, menos uma: a liberdade de escolher como reagiria àquela situação. Como Frankl disse, citando Nietzsche, “Aquilo que não me mata me fortalece”.

Lembre-se de que o estresse não é gerado pelo mundo externo; é uma condição do nosso ser interior, podendo nos prejudicar quando estamos em desarmonia com o mundo e com o nosso Eu Superior. Estresse é uma energia que nos “carrega” negativa ou positivamente, baseando-se nas nossas reações diante da vida. Pode nos enfraquecer e adoecer, ou nos fortalecer e nos motivar para atingir nossos ideais mais elevados. Podemos tornar o estresse a nosso favor, intercalando os períodos de estresse, que são essenciais para nosso crescimento, com períodos de relaxamento completo, para nos recuperarmos. Precisamos aprender a harmonizar pressão e pausa, atividade e relaxamento – e desfrutar de uma vida plena, saudável, e feliz.