

Estresse É PRECISO SABER LIDAR COM ESSA CONDIÇÃO

CINTIA MAGNO

Enquanto reação normal e essencial à sobrevivência do ser humano, o estresse acompanha a vida de uma pessoa desde o seu nascimento até a sua morte. Apesar de ser parte da rotina cotidiana, porém, ele pode se tornar um problema de saúde quando não é administrado adequadamente. Tal condição tem sido cada vez mais frequente na sociedade atual e demanda o desenvolvimento de estratégias para buscar o equilíbrio necessário para se viver bem.

Doutora em psicologia clínica e presidente da International Stress Management Association (ISMA-BR) – associação internacional com presença no Brasil voltada à pesquisa e ao desenvolvimento da pre-

venção e do tratamento de estresse no mundo, a Dra. Ana Maria Rossi considera que viver sem estresse é uma utopia, não é uma possibilidade.

O que faz diferença no que se refere ao impacto do estresse da saúde, na verdade, é a maneira como o indivíduo lida com a condição.

“Nós entendemos o estresse como qualquer situação que requer a adaptação da pessoa, o que quer dizer que uma situação positiva, assim como uma situação negativa podem igualmente afetar as pessoas”, considera. “Então, o estresse deixa de ser o vilão que muitas vezes nós entendemos para ser uma situação neutra que vai depender da maneira como a pessoa interpreta para se tornar negativo ou positivo”, pontua.

Ana Maria Rossi,
doutora em psicologia
clínica e presidente
da International
Stress Management
Association

FOTO: DIVULGAÇÃO



“Nós entendemos o estresse como qualquer situação que requer a adaptação da pessoa, o que quer dizer que uma situação positiva, assim como uma situação negativa podem igualmente afetar as pessoas”

Positivo ou negativo

O ESTRESSE FAZ PARTE DA VIDA

CINTIA MAGNO

Doutora em psicologia clínica e presidente da International Stress Management Association, a Dra. Ana Maria Rossi explica que estresse positivo (chamado de eustress) é, por exemplo, uma promoção desejada no trabalho, as férias planejadas, alguma situação que estimule e motive a pessoa. Por outro lado, o estresse negativo (chamado distress), é aquela situação que causa intimidação, que causa ameaça como, por exemplo, uma demissão indesejada no trabalho ou uma doença em uma pessoa próxima.

“Essas situações afetam a pessoa e independente de ser positivo ou negativo, fisiologicamente o estresse afeta a pessoa de uma forma similar. Tanto o estresse positivo, quanto o negativo podem causar, por exemplo, tensão muscular, um aumento da pressão arterial, um aumento da frequência cardíaca, podem causar o resfriamento das extremidades (mãos e pés). Essas situações são características de ambos”, aponta Ana Maria Rossi. “O que realmente difere muito é em termos emocionais. A pessoa que tem um estresse positivo, normalmente, fica satisfeita, motivada, contente. Ao contrário, a pessoa que enfrenta um estresse negativo se sente ameaçada, intimidada”.

Quem enfrenta o estresse negativo se sente ameaçado

FOTO: FREEPIK



Saber administrar situações estressantes é essencial

O estresse pode se tornar um problema de saúde, porém, quando não é administrado, quando a pessoa não tem estratégias eficientes para lidar com essa reação natural. Nesses casos, ele definitivamente pode afetar a pessoa e se tornar crônico, inclusive. A presidente do ISMA-BR, Dra. Ana Maria Rossi, considera que estresse requer uma adaptação da pessoa, mas ele também pode ser um gatilho para o adoecimento.

“Uma pessoa que reage a essas situações no dia a dia com tensão muscular, daqui a pouco pode começar a desenvolver dor de cabeça, ela pode desenvolver dores musculares. Já uma pessoa que reaja, por exemplo, com o aumento da pressão arterial, ela pode eventualmente, se esse estresse se tornar muito frequente ou crônico, ter hipertensão. Então, realmente o estresse jamais será uma doença, mas ele poderá ser sempre um gatilho para a doença”.

Além de hipertensão, o estresse crônico pode estar relacionado ao desenvolvimento de dores crônicas, cefaleia (dor de cabeça tensional), enxaqueca. Já em termos emocionais, ele pode causar angústia, ansiedade, depressão, preocupação e em termos comportamentais pode causar situações em que a pessoa se sente tão estressada que acaba abusando do uso de álcool, se automedicando ou tomando dosagens mais altas do medicamento, por exemplo.

Portanto, o estresse é uma condição que afeta a parte física, emocional e de comportamento da pessoa.

ATENÇÃO AOS SINAIS

Para que seja possível lidar com essas reações, portanto, é fundamental que cada um se mantenha atento aos sinais do estresse, condição fundamental para que o indivíduo saiba o momento de fazer uso de alguma estratégia pessoal que alivie os efeitos do estresse. “Antes dos sintomas e do adoecimento, nós temos sinais. Por exemplo, a pessoa que não tinha dor de cabeça e passa a sentir uma tensão na cabeça, uma dor de cabeça uma vez por semana. Isso é um sinal. Daqui a pouco a pessoa começa a ter dor de cabeça com frequência e, se nada for feito, ela pode se tornar crônica. Então, o adoecimento é a última fase, antes disso tem os sintomas e antes disso tem os sinais”, explica Ana Maria Rossi. “Nós não temos como viver sem o estresse, ele é parte da nossa vida, mas nós podemos nos capacitar para lidar com o estresse com eficiência. Por parte da ISMA-BR, nós acreditamos que o nível de estresse das pessoas, na realidade, não é tão importante. O que é realmente importante é como a pessoa lida com o estresse”.



Quem enfrenta
Estresse pode ser
gatilho para doenças
como a hipertensão
arterial

FOTO: FREEPIK

Respiração abdominal

FORMA NATURAL DE AMENIZAR O ESTRESSE

CINTIA MAGNO

Em primeiro lugar, a especialista Ana Maria Rossi, presidente do IS-MA-BR, aponta que é bem importante que a pessoa tenha autoconscientização, conhecimento que será fundamental para ela possa adotar medidas para promover ou manter o equilíbrio do estresse.

“Esse autoconhecimento vai ser muito importante para que a pessoa possa fazer correções de percurso. Se eu não souber que eu estou fazendo uma respiração rápida e torácica, que é uma respiração curta, para que eu vou querer modificar? Então, a conscientização da pessoa de que não está respirando com eficiência, por exemplo, vai ser muito importante para ela poder se recompor, se recuperar”, aponta. “Igualmente importante é que a pessoa tenha estraté-

gias eficientes porque, se não, o que acontece é que a pessoa reconhece que está com o sinal, mas não sabe como agir”.

TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO

Entre as medidas para desenvolver uma estratégia específica para lidar com o estresse, a especialista aponta que respiração abdominal é, de todas, a mais importante porque é necessária para qualquer outra estratégia. “Se eu quero, por exemplo, relaxar meus músculos, eu preciso oxigenar e vascularizar esses músculos, então, a respiração é o básico dos básicos. Ela é tão importante que nós nos referimos à respiração como sendo o termômetro das nossas emoções”, considera. “Então, eu recomendo praticar uma técnica de respiração, que eu sugiro que seja realmente a respiração abdominal”.

Técnica de respiração abdominal colabora para relaxar a musculatura

FOTO: FREEPIK



Rir é o melhor remédio!

Outra medida fundamental recomendada para aliviar o estresse é rir. “O riso tem sido um excelente antídoto para lidar com situações de estresse porque ele ajuda a liberar endorfina, e ajuda a relaxar os músculos, principalmente os músculos do rosto, os pulmões e os músculos do peito”, indica Ana Maria Rossi.

Além disso, a doutora em psicologia clínica orienta que

é importante ter um grupo de apoio social, de preferência mais de um. “Seja um grupo familiar, um social de amigos, um grupo do trabalho ou na igreja, o importante é ter mais de um grupo de apoio, onde essa pessoa tenha liberdade para se expressar, que ela não se sinta vítima de bullying e que pratique uma técnica de relaxamento no seu dia a dia”.

O simples ato de
levar vida com bom
humor ajuda a
relaxar

FOTO: FREEPIK

“Seja um grupo familiar, um social de amigos, um grupo do trabalho ou na igreja, o importante é ter mais de um grupo de apoio, onde essa pessoa tenha liberdade para se expressar, que ela não se sinta vítima de bullying e que pratique uma técnica de relaxamento no seu dia a dia”

Ana Maria Rossi, doutora em psicologia clínica e presidente da International Stress Management Association

