

ESTRESSE: COMO ENFRENTAR?

Todos nos defrontamos com momentos de estresse e fortes emoções. A vida nos impõe situações diversas, inusitadas, difíceis, muitas vezes, ameaçadoras, diante das quais nos sentimos despreparados e vulneráveis. A forma como cada pessoa reage a tais estímulos, bem como sua tolerância ao estresse, determinarão o ponto em que a saúde começa a ser efetivamente prejudicada.

MAS O QUE É O ESTRESSE?

A palavra estresse tem origem latina, no verbo “*stringo*”, que significa apertar, restringir, reduzir. E, muito provavelmente, é como nos sentimos; constrangidos e oprimidos pelas circunstâncias que nos rodeiam ou que nos afligem de dentro para fora.

O estresse é uma reação psicofisiológica, definida como uma resposta do organismo com componentes físicos e psicológicos a determinados estímulos que representam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras.

Quando estressado, o corpo pensa que está sob ataque e muda para o modo “lutar ou fugir”, liberando uma mistura de hormônios e substâncias químicas como adrenalina, cortisol e norepinefrina no intuito de preparar o corpo para a ação física. Em instantes, provoca a aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos, dentre outros sintomas.

Os estressores podem ser:

- internos: ligados a características de personalidade como perfeccionismo, pressa, querer fazer tudo ao mesmo tempo, pessimismo, ansiosos, frustrações, lembranças, preocupações.
- externos: do ambiente, como o trânsito, por exemplo. Mudanças, mesmo as positivas, exigem adaptação: nascimento de filho, mudanças profissionais - troca de emprego, promoção, demissão - aposentadoria, mudança de casa, divórcio, doença ou morte de pessoas queridas.

O estresse pode ser breve, temporário ou de grande intensidade. Algumas reações comuns ao estresse são: tristeza, raiva, irritabilidade, surtos e até ganho de peso. Pode ser motivado por razões distintas, tais como um acidente traumático, perdas ou emergências, efeito colateral de alguma doença grave ou associado a dificuldades da vida cotidiana, do ambiente de trabalho e responsabilidades familiares, causando sensações de medo, desconforto, preocupação, frustração e nervosismo, entre outros.

É importante tentar evitar o estresse, mas se isto não for possível, é necessário interromper sua sequência, por meio da mudança de hábitos. A mudança de hábitos é possível desde que haja empenho e esforço contínuo, pois existe uma grande dificuldade em substituir hábitos negativos por outros, mais construtivos.

ALGUMAS DICAS PARA MUDAR HÁBITOS QUE GERAM ESTRESSE

- Começar aos poucos; mude apenas um hábito de cada vez.
- Escrever, planejar e fazer um desafio de 30 dias.
- Conhecer as suas motivações e certificar-se de que são fortes.
- Não começar imediatamente; anotar todos os seus obstáculos, identificar os gatilhos e, para cada gatilho, identificar uma atitude positiva a ser tomada.
- Planejar um sistema de suporte; pedir ajuda.
- Prestar atenção ao diálogo consigo mesmo e manter a positividade.
- Ter estratégias para vencer o desejo e preparar-se para os sabotadores.
- Falar consigo mesmo e visualizar a mudança
- Ter recompensas, superar um impulso de cada vez e não abrir exceções.
- Descansar, beber muita água e renovar o compromisso com frequência.
- Tornar o compromisso público.
- Fazer com que o novo hábito tenha mais benefícios que o antigo.
- Evitar algumas situações em que normalmente realiza o antigo hábito, pelo menos por algum tempo, para facilitar as coisas.
- Se falhar, descobrir o que deu errado, planejar e tentar novamente.

SINTOMAS DE ESTRESSE

Os sintomas mais comuns do estresse incluem dor de cabeça, distúrbios do sono, dificuldade de concentração, temperamento explosivo, mal-estar no estômago, insatisfação no trabalho, moral baixo, irritabilidade, depressão e ansiedade.

Outros sintomas indicativos da necessidade de tomar providências:

- Afastamento das atividades de trabalho
- Boca seca, problemas para engolir
- Constantes crises de tensão e angústia
- Diminuição da produtividade e eficiência
- Dor na coluna, sinais de cansaço e desânimo
- Intestino solto e necessidade frequente de urinar
- Fixação em um determinado problema de trabalho
- Gastrite e úlceras, mudanças de apetite
- Impotência na resolução de problemas
- Incapacidade de domínio sobre as emoções
- Irritação, mau humor, medo, angústia e esgotamento
- Manchas roxas no corpo
- Perda de memória
- Perturbação e aceleração do batimento cardíaco
- Queda de cabelo em excesso, cansaço demasiado, alergias de pele
- Respiração acelerada, sudorese, tremores
- Sentimento de medo e agressividade constantes
- Tensão muscular, imunidade baixa, acne incomum, refluxo

A lista é longa. Portanto, procurar um médico se esses e outros sintomas surgirem e estiverem causando preocupação é a solução mais acertada. Além do mais, estes não são sinais exclusivos de estresse, mas também de problemas de saúde mais graves.

Tanto o estresse de curto quanto o de longo prazo podem ter efeitos sobre o corpo, disparando mudanças no organismo e aumentando a probabilidade de ficar doente. Ele também piora problemas de saúde já existentes. Por essa razão, é muito importante que a pessoa faça um exercício de escuta de seu corpo para perceber quando o estresse estiver afetando sua saúde e bem-estar.

TIPOS DE ESTRESSE

Segundo a Associação Americana de Psicologia, há três tipos de estresse: estresse agudo, estresse agudo episódico ou estresse crônico. Além disso, existe o Transtorno do Estresse Pós-traumático.

Estresse agudo

O estresse agudo é uma reação do corpo a um momento ou fato estressante. Principais sintomas: ativação psíquica, instabilidade de humor, apreensão, insegurança.

A Associação Americana de Psicologia descreve sintomas físicos do estresse agudo: dor de cabeça tensional, dor nas costas, dor na mandíbula, dores musculares em geral, azia, gases, diarreia, palpitações cardíacas, aumento de pressão, mãos suando.

Estresse agudo episódico

A Associação Americana de Psicologia define o estresse agudo episódico como as situações em que os estímulos que causam as reações agudas ao estresse se repetem com frequência: dores de cabeça tensionais persistentes, enxaqueca, hipertensão, dor no peito, doenças cardíacas.

Estresse crônico

O estresse crônico é um fator de risco para ansiedade e depressão. Ocorre quando a pessoa se mantém continuamente estressada. As reações do corpo ao estresse e os sintomas são permanentes, afetando diversas áreas da vida.

O estresse crônico é prejudicial ao corpo principalmente porque hormônios, como o cortisol, entram em ação, apresentando sintomas físicos e emocionais, como: fadiga, desgaste, mal-estar, cansaço, esgotamento, aumento da vigilância, dificuldade em relaxar e descansar, desânimo, tristeza, sensação de fracasso, dificuldade de sentir prazer, alteração do sono.

Transtorno do estresse pós-traumático

O TEPT pode ser definido como um distúrbio da ansiedade caracterizado por um conjunto de sinais e sintomas físicos, psíquicos e emocionais. Ocorre quando a pessoa testemunha ou é vítima de atos violentos ou de situações traumáticas. Ao recordar-se do fato, a pessoa revive o episódio como se estivesse ocorrendo na atualidade, com a

mesma sensação de dor e sofrimento vividos originalmente. Essa recordação, conhecida como revivescência, desencadeia alterações neurofisiológicas e mentais.

FASES DO ESTRESSE

Inicialmente, a Ciência apontou a existência de 3 fases no desenvolvimento do estresse, a saber estado de alerta, de resistência e de exaustão. Contudo, a brasileira Marilda Emmanuel Novaes Lipp realizou estudos na área, estabelecendo o Modelo Quadrifásico do estresse: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão.

Alerta

Fase em que o estresse é positivo, pois estimula a produção de mais força e energia para superar o desafio ou ameaça identificados pelo organismo. Ocorrem mudanças hormonais que geram sentimentos positivos, como motivação e coragem, que levam o indivíduo a ser mais produtivo.

Apesar de ser uma fase boa, a fase de alerta já começa a dar sinais físicos e mentais de que algo não está certo. É comum sentir dificuldade para dormir, devido à alta produção de adrenalina; os músculos ficam tensos e a pessoa pode apresentar taquicardia, sudorese, respiração ofegante e irritabilidade.

Resistência

Nessa fase, o corpo aumenta a capacidade de resistência para além do conseguimos suportar, na tentativa de manter a homeostase interna e voltar ao estado sadio. O organismo busca um reequilíbrio físico e mental devido ao gasto excessivo de energia.

Geralmente, o cansaço físico e mental é o principal sintoma. Mas outros sintomas, , também são comuns na fase de resistência, tais como: lapsos de memória, perda de apetite, queda de cabelo, problemas na pele e bruxismo.

Quase-exaustão

Nesse estágio, a tentativa de resistência realizada na fase anterior torna-se praticamente ineficaz e as defesas do corpo começam a falhar. A pessoa apresenta variações de humor, alternando entre momentos de bem-estar e momentos de cansaço e ansiedade.

O quadro de sintomas começa a se acentuar. O cansaço é mais intenso e a ansiedade é uma característica mais constante. Algumas doenças relacionadas ao estresse também podem surgir.

Exaustão

Na última fase do estresse, o indivíduo já não consegue se manter física e psicologicamente bem para realizar suas atividades diárias. O cansaço se torna crônico e doenças mais graves começam a aparecer.

É comum o indivíduo desenvolver úlcera, insônia, diabetes, hipertensão, dificuldades sexuais, depressão e Síndrome de Burnout. Nessa fase, é preciso procurar ajuda profissional para se recuperar, pois o corpo está em completo estado de exaustão e não consegue se restaurar sozinho.

Em casos mais sérios, o estresse pode levar à morte. Por isso, é muito importante ficarmos atentos desde o surgimento dos primeiros sintomas para evitar o agravamento do quadro. Quanto mais cedo a pessoa for diagnosticada e medicada, maiores as chances de reduzir os sintomas.

O estresse afeta a vida pessoal e profissional, diminuindo a produtividade, a eficiência, aumentando o risco de acidentes, a frequência de atrasos, faltas, levando à aposentadoria precoce e, até mesmo, a ações judiciais.

O QUE FAZER?

De acordo com pesquisa realizada pela Associação Americana de Psicologia, o estresse afeta o sono de mais de 40% dos adultos. Assim, é essencial garantir de 7 ou 8 horas de sono, cuidando de alguns aspectos: cortar a cafeína, a televisão no quarto e o notebook na cama. Organizar um horário para recolher-se e procurar desenvolver atividades como yoga, meditação. Pesquisas indicam que tais atividades ajudam a reduzir o estresse e aumentam as defesas do sistema imunológico.

Uma outra maneira de lidar com essa questão envolve uma mudança de olhar sobre os eventos cotidianos. Manter o senso de humor durante as situações difíceis faz toda a diferença, pois o riso não somente ajuda a aliviar a tensão e manter as perspectivas, mas também tem um efeito físico que reduz os níveis do hormônio do estresse.

Algumas formas de lidar com o estresse:

- Reconhecer e estabelecer seus limites e não ir além – descubra o que você pode realmente fazer e não ultrapasse o ponto delimitado.
- Tentar descobrir o que pode estar causando tensão e aborrecimento e busque solucionar essas causas, planejando os períodos e horários de modo a evitar correrias.
- Eliminar fontes estressoras sempre que ir for uma possibilidade, administrando sua vida com sabedoria, procurando mostrar-se sempre mais positivo e paciente. A paciência é uma qualidade a ser desenvolvida na atualidade, pois sempre queremos que tudo funcione rapidamente, como nos acostumamos com as facilidades digitais da vida moderna.
- Entender as fontes internas de estresse, ou seja, compreender como você funciona e reencaminhar para ações mais produtivas: ajudar o outro, estabelecer um hobby.

- Cuidar-se, buscando com regularidade ter uma noite de sono tranquilo. Durma o suficiente, de forma a restaurar suas energias. Isso fará com que você possa encarar melhor os problemas, diminuindo o risco de doenças.
- Reservar tempo para si mesmo – relaxar, dar um passeio, fazer uma caminhada, se possível ao ar livre e em ambientes naturais, fazer uma massagem, terapia, praticar um esporte, conversar com amigos.
- Desenvolver estratégias para lidar com estressores no trabalho e na vida pessoal de forma saudável, evitando tudo o que possa comprometer a sua saúde, como excesso de bebida, comida, cigarros;
- Procurar ser mais assertivo, desenvolvendo formas mais adequadas de expressar seus sentimentos, desejos e aprender a dizer não, sempre que necessário.
- Comer sem pressa, saboreando a comida e dispersando pensamentos incômodos.
- Ter uma dieta saudável, rica em cereais integrais, vegetais e frutas. Consumir alimentos ricos em triptofano, como: chocolate amargo, peixes, peru, ovos, nozes, castanhas, leguminosas (feijão azuki, lentilha, soja), semente de abóbora, linhaça, aveia, arroz integral e queijo tofu. O triptofano é um aminoácido que ajuda a reduzir marcadores bioquímicos do estresse, em particular o cortisol.
- Abandonar o hábito das multitarefas. Para isso, concentrar-se em uma única atividade por vez.
- Fazer atividades físicas, mentais e recreativas; procure sempre equilibrar essas atividades.
- Empenhar-se em manter uma boa relação com amigos e família.
- Manter bons pensamentos; cultive bons propósitos e ideais e busque ser feliz, fazer o que gosta, sendo fiel a si mesmo e ao que deseja para si mesmo.
- Praticar a meditação. Relaxe, esvazie a mente de preocupações; respire lenta e profundamente. Se possível, pratique o Mindfulness.
- Absorver as crises de raiva com sabedoria e seja menos competitivo, voltando-se para aquilo que te realiza.

Tratamento do Estresse

Não basta aliviar ou reduzir os sintomas. Precisamos ter uma vida saudável tanto do ponto de vista cognitivo quanto emocional. Portanto, simplesmente defenda uma filosofia de vida que seja agradável e feliz.

Somente um médico ou psicólogo pode dizer se o tratamento para o estresse deve ser feito com medicamentos ou se há alternativas naturais. Assim, procure ajuda e siga o tratamento recomendado.

É importante ressaltar que nenhum método isolado é infalível para alcançar bons

resultados diante de uma questão tão séria quanto esta. Portanto, considerar que uma combinação de vários métodos é geralmente mais efetiva.

Flori Jane Spósito