



Unimed 

É hora de parar

O chefe incomoda, o trânsito perturba, o vizinho irrita, a fila do supermercado acaba com sua paciência na sexta-feira à noite. Sim, você sabe o nome disso: estresse. Difícil é entender por que a folga no final de semana não será suficiente para atenuar. Opa! É hora de parar. O terceiro dos oito cadernos Unimed Espaço Vida sobre atitudes que geram bem-estar e mais qualidade de vida convida os leitores a decifrar a mensagem que está por trás do estresse. A sensação de esgotamento é um sintoma de quê? Vamos lá: busque o ar puro, respire fundo e confie que, depois de uma auto-análise sincera e corajosa, a vida pode surpreendê-lo. Prevenção faz bem à saúde.

Menos estresse, mais saúde

Uma rotina livre de pressões ajuda a prevenir doenças. Mas isso você sabe.

Esse texto pode estressá-lo. Se você já sabe o que é estresse, esse amontoado de frases será perda de tempo. E a falta de tempo, para tudo hoje em dia, não só explica em parte por que estamos todos estressados como justifica o pedido: pule esse texto e vá direto para o da página ao lado. Quem sabe aquele ali o surpreenda e, tomara, o desestresse.

Ei, você ainda está aqui?! Ok, então vamos falar sobre o que você provavelmente já sabe.

Dificuldade em relaxar, em ter prazer, dores de cabeça, desconfortos musculares, insônia, cansaço, irritação ou apatia: sim, estamos falando de estresse. Motivo: o tema do terceiro caderno Unimed Espaço Vida é prevenção de estresse. Estar de olho no nível de esgotamento diário é uma das maneiras eficazes de evitar as doenças.

“O estresse pode ser causador e/ou agravador de uma série de doenças, que vão da asma às doenças dermatológicas, passando pelas alérgicas e imunológicas”, resumem as doutoras Elizabeth Fagundes e Cibele Lucas. Uma certa dose de estresse – o eustress – é necessária para lidar com situações que o organismo interpreta como perigo. A descarga de agentes hormonais de intensa ação orgânica, como a adrenalina e os corticóides, permite que se encare a adversidade de igual para igual. É o nosso corpo preparado para a defesa.

O problema é quando essa ativação orgânica nunca cessa, ou seja, torna-se crônica. Quem tem lesão na camada interna das artérias coronárias provocada por obesidade, fumo, colesterol elevado, lembram as doutoras Elizabeth e Cibele, está sujeito a vários riscos quando sob perma-

nente bombardeio dos hormônios citados, tais como arritmia, angina e ataque cardíaco.

Psicólogo e psicoterapeuta, Leonardo Araujo confirma: o estresse excessivo é uma grande fonte de doenças, dentre as mais comuns, as cardiovasculares. “Estudos recentes da Escola de Medicina da Universidade da Califórnia concluíram que a liberação de cortisol em pessoas com estresse crônico leva à diminuição da telomerase, uma enzima que controla o envelhecimento das células. Ou seja, quem sofre de estresse crônico envelhece mais cedo e adoecce mais”, acrescenta.

A essa altura, o corpo e o comportamento do estressado já deu outros sinais: enxaquecas, dores nas costas e nuca, hipertensão, alta sensibilidade, depressão, apatia, nervosismo e... (complete você mesmo!). Até aqui, tudo entendido sobre o poder arrasador da condição de estresse permanente. Psiquiatra e psicoterapeuta, o doutor Vitor Rodrigues, refletindo sobre esse conceito usado amplamente para tudo hoje em dia, vai além e abre caminho para pularmos para o texto ao lado.

“O estresse, por definição, é uma reação, e não um fator que provoque algo”, afirma. Portanto, se quisermos evitar o estresse, precisamos focar no que exatamente está disparando os hormônios – ou seja, no modo como reagimos às adversidades.

“Alguém que perde um ente querido pode reagir de diversas maneiras. Basta pensarmos na diferença entre perder um progenitor ou um filho. Em cada caso, é uma tarefa do psiquismo muito complexa e dá uma boa ideia da complexidade que é deixar-se abater ou não pelo estresse”.

Sinais de esgotamento

> Dores de cabeça frequentes e dificuldade de desacelerar.

> Problemas gastrointestinais e tensão muscular, principalmente costas e nuca.

> Sensação de irritabilidade por motivos mínimos ou que antes não chamavam tanto sua atenção.

> Uma longa noite de sono não é suficiente para renovar a energia – pelo contrário, é difícil até pegar no sono.

> Alterações na memória. Esquece coisas simples de lembrar ou “apaga” gestos ou ações que acabou de fazer, exemplo: chegou na esquina e não lembra se chaveou a porta ao sair de casa.

> Produtividade em queda – seja no trabalho ou nas atividades pessoais.

> Dias de folga ou férias não mudam a sensação de cansaço.

> Se há identificação com as descrições acima, seu grau de estresse já está interferindo na relação com as outras pessoas.



Ricardo Chaves

O que fazer

> Seja franco consigo mesmo e aceite que é preciso rever sua rotina. O que anda bem? O que foi negligenciado?

> Tente reformular sua vida, procurando reduzir as áreas geradoras de estresse. Quem sabe mais espaço para o lazer, para as atividades de que gosta e “andam esquecidas”?

> Procure ajuda psicoterápica. A principal atitude ainda é refletir sobre o modo de viver e de trabalhar com as vivências e as emoções que a vida nos proporciona.

> E o mais importante: não se estresse para resolver o estresse. Procure ajuda, se necessário. Estabeleça ações possíveis, realizáveis. E não precisa ser no plural. Pode ser UMA atitude. Depois de conquistada, tente outra. E depois outra... outra... outra...

Veja mais detalhes em www.unimedespacovida.com.br

Fique atento

> **Um bom termômetro do quanto você – por inteiro, corpo e mente – está bem é a sua capacidade de sentir prazer. Os prazeres corporais mesmo, sensoriais, de ouvir uma boa música a uma boa noite de sono, a capacidade de ficar quieto e de bem consigo mesmo, o prazer de relaxar, meditar, de saborear a comida e o do sexo.**

“Hábitos saudáveis de vida, aliados a uma visão otimista do mundo, são fórmulas de longevidade e saúde.”

Leonardo Araujo, psicólogo e psicoterapeuta

Otimismo, seu grande aliado

Encarar os revezes com uma disposição positiva pode não resolver tudo, mas evita uma cilada: aumentar o problema.

na determinação da personalidade de cada um ao comentar a complexidade deste tema.

O corpo que acusa dores e mau funcionamento em razão de uma vida estressante está permanentemente “enviando” informações ao consciente; outras não. Segundo Riechelmann, questões culturais e o modo como aprendemos a lidar com o corpo determinam a permeabilidade dessa barreira. Tal sintonia, ou capacidade de “ouvir” o próprio corpo, é fundamental quando pensamos em prevenção. Mas o médico aponta para uma sintonia ainda mais fina.

“Quem desde criança tem uma boa relação com seu corpo, respeita a condição evolutiva natural, vê o corpo como algo bonito, bom, prazeroso, e isso está ligado a viver a sexualidade com naturalidade, mantendo um grau não exagerado de repressão, sem culpa, essa pessoa tende a ser um adulto de bem com a vida. O otimista é alguém assim”, explica. E continua:

“Alguém que, ao contrário, não construiu uma relação amiga e tranquila com o próprio corpo acredita que ele incomoda o mundo inteiro. Então, precisa controlá-lo. Ao interferir no ritmo natural, entra em briga, cria dificuldades para o corpo. Uma hora, então, ele vai apresentar defeito”. É comum, lembra ele, pessoas muito tensas e controladoras apresentarem, por exemplo, constipação intestinal e é claro que isso vai se refletir na rotina da vida. “Vê a palavra enfezado... cheio de fezes. Em geral, o enfezado vai reagir de forma mau-humorada, pessimista”, associa.

A questão parece ser: a vida é estressante ou o modo como você lida com ela é que é?

O doutor Rodrigues se pergunta: “O que é ser otimista? O que é ser pessimista? Ser otimista é não fazer plano de saúde porque uma força superior não me trará doenças? E ser pessimista é fazer três planos? Se for uma questão de escolha da postura diante da vida, eu prefiro o realismo”.

Para Riechelmann, o otimismo, o bom humor é ter uma esperança inabalável, no sentido de entender que os problemas existem sim, mas há saídas, e a cada dia podemos caminhar um pouco em direção a elas. “Esperança, de esperar. O contrário: desesperar. O estressado em geral é um desesperado, não?”. E, para entender por que alguns esperam o melhor mais do que outros, o médico mergulha de novo na infância e avisa que isso passa também pelo modo que a mãe compreendeu as necessidades e as frustrações da criança. “O acolhimento, um colo amoroso, isso desenvolve a esperança”, afirma.

Ok, e podemos mudar? É possível deixar de ser pessimista ou aprimorar nossa esperança na vida? Sim, é.

Riechelmann comenta: “Num primeiro momento, não escolhemos essa condição. Imitamos alguém, ou os pais, ou o que vemos no entorno. Você vai vivendo daquele jeito até porque só conhece aquele. Até que se começa a fazer uma autocrítica. A consciência de que pode ser diferente é o primeiro passo. Você pode se reprogramar”.

O que provoca a autocrítica? O convívio com pessoas que levam a vida de um jeito “diferente”, por um lado; e, por outro, a sensação de que algo não vai bem – que pode ser percebida sutilmente, se você se dá bem com seu corpo, ou percebida de modo drástico, ou seja, por meio de uma doença. Nesse caso, o estresse é um aviso. E, diante dele, com qual dos gêmeos você se parece?

Para Riechelmann, o otimismo, o bom humor é ter uma esperança inabalável, no sentido de entender que os problemas existem sim, mas há saídas, e a cada dia podemos caminhar um pouco em direção a elas. “Esperança, de esperar. O contrário: desesperar. O estressado em geral é um desesperado, não?”. E, para entender por que alguns esperam o melhor mais do que outros, o médico mergulha de novo na infância e avisa que isso passa também pelo modo que a mãe compreendeu as necessidades e as frustrações da criança. “O acolhimento, um colo amoroso, isso desenvolve a esperança”, afirma.

Ok, e podemos mudar? É possível deixar de ser pessimista ou aprimorar nossa esperança na vida? Sim, é.

Riechelmann comenta: “Num primeiro momento, não escolhemos essa condição. Imitamos alguém, ou os pais, ou o que vemos no entorno. Você vai vivendo daquele jeito até porque só conhece aquele. Até que se começa a fazer uma autocrítica. A consciência de que pode ser diferente é o primeiro passo. Você pode se reprogramar”.

corpo são mente sã

Dicas de saúde escondidas no cotidiano

Dicas de saúde escondidas nos textos de autoajuda que circulam por aí

Quem canta seus males espanta? Por quê?

> Ana Maria Delabary, musicoterapeuta, responde:

Sim. Sons, ritmos e letras são estímulos naturais. Um som que dá prazer em ouvir promove uma sensação positiva geral, fundamental para a promoção de mudanças internas.

Através da música, o ser humano é capaz de expressar seus sentimentos de tal maneira que consegue se desfazer de uma série de más sensações. O corpo é o instrumento de que dispomos para nos comunicar. É por meio dele que jogamos fora os sentimentos negativos acumulados.

Além disso, cantar está relacionado à respiração. Quando “consertamos” a respiração, para cantar, também ajudamos a controlar as emoções. O princípio da musicoterapia é usar a música e seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) como ferramentas para desenvolver potenciais ou restabelecer o funcionamento do organismo.



Respire!

Respirar é essencial para o transporte de oxigênio e nutrientes no corpo, que é feito pela corrente sanguínea. O que garante a estimulação elétrica das células corporais e o adequado funcionamento do organismo. Mais: respirar atua no controle do fluxo do fluido linfático, que contém os glóbulos brancos do sangue, os protetores do organismo..

Assim, respirar contribui para uma corrente sanguínea saudável e sistemas linfático e imunológico eficientes, ou seja, condições de saúde que fortalecem mente e corpo. É por isso que uma má respiração pode estar associada à tensão muscular, estresse, ansiedade e mesmo depressão.

Todos nascemos sabendo respirar adequadamente, então, por que desaprendemos?

A respiração reflete, em grande parte, nossas emoções, podendo ser influenciada consciente ou inconscientemente por elas. Sentir-se inseguro ou reprimido altera negativamente a forma de respirar e a postura corporal. Em situações de excitação, respiramos mais rápido. Sob o medo, a respiração pode se tornar insuficiente. Em ambos os casos, ocorre tensão muscular.

Um corpo tenso respira mal e potencializa as sensações desagradáveis. É importante ficar atento às alterações físicas e emocionais que geram sofrimento. O ato de respirar pode ser uma ferramenta muito útil na busca do bem-estar físico e mental. Quem respira mais e melhor ajuda a criar um ciclo virtuoso que oxigena as células do corpo e nutre as emoções positivas.

> Fonte: Angelita Corrêa Scardua, mestre em Psicologia Social pela USP/SP, Especialista em Psicologia Junguiana (PUCSP), pós-graduada em Neurociências e Comportamento (USP)

A respiração reflete, em grande parte, nossas emoções

Unimed pelo Rio Grande

Informação correta e autoestima elevada



Musicoterapia melhora a memória de idosos

Viver em dia com a saúde é cada vez menos contornar doenças ou administrar remédios e muito mais adotar comportamentos preventivos. Estimular as pessoas a refletir sobre a qualidade de suas vidas e, a partir disso, conscientemente, mudar hábitos são os principais objetivos de iniciativas em regiões atendidas pela Unimed. A Unimed Planalto

Médio apostou em informação. Por quatro vezes este ano, reuniu uma equipe multidisciplinar para oferecer ao público em geral orientações sobre alimentação saudável, saúde da mulher e do homem. Os visitantes puderam verificar a pressão arterial e o cálculo de índice de massa corpórea, além de experimentar atividades como ioga, massagem, exercícios físicos e recreativos.

As quatro edições reuniram mais de 1,3 mil pessoas. Segundo o médico Vanderlei Magalhães da Silveira, “tivemos uma ótima receptividade da comunidade. As pessoas se mostravam participativas, solicitando uma maior periodicidade dos eventos”.

Na Região da Campanha, a Unimed local também traz uma significativa iniciativa quando a intenção é prevenir males. Há dois anos um projeto de Musicoterapia, por uma hora semanal, em Bagé, promove mudanças na vida de idosos. Segundo a musicoterapeuta Ana Maria Delabary, o programa é eficaz no tratamento, na prevenção e na reabilitação em diversas patologias. Os relatórios mostram evolução em termos de socialização, com reflexos na forma como eles se relacionam entre si e consigo mesmos, ou seja, autoestima. “Há benefícios na comunicação, expressão, memória e nas áreas emocional e motora. A indicação para participar do programa geralmente é feita pelos médicos cooperados. Interessados podem buscar mais informações na sede da Unimed Região da Campanha, em Bagé.

Como você “desestressa”?

Conte em www.unimedespacovida.com.br

“Gosto dos encontros da musicoterapia porque fico mais tranquila.”

Pedrolina Barreto, 66 anos



Conheça mais detalhes do projeto Unimed Espaço Vida, que inclui a produção deste e de mais sete cadernos, acessando o endereço

www.unimedespacovida.com.br

ANS - nº 367087

EDIÇÕES ANTERIORES

ESTA EDIÇÃO

PRÓXIMAS EDIÇÕES

1

23 /9/2009
CONSCIÊNCIA AMBIENTAL & ATITUDE

2

14/10/2009
DOAÇÃO DE ÓRGÃOS & GENEROSIDADE

3

4/11/2009
PREVENÇÃO DO ESTRESSE & BOM HUMOR

4

25/11/2009
CUIDADOS NA INFÂNCIA & O BRINCAR

5

16/12/2009
CONTROLE EMOCIONAL & SERENIDADE

6

6 /1/2010
DIREÇÃO DEFENSIVA & GENTILEZA

7

27/1/2010
ATIVIDADES FÍSICAS & SUPERAÇÃO DE DESAFIOS

8

17/2/2010
MATURIDADE FELIZ & RESPEITO