

COMPORTAMENTO

# Calma, nem todo estresse é ruim

É melhor parar de reclamar que sua rotina anda agitada demais. Em pequenas doses, a tensão gerada diante de um novo desafio, como uma fala em público, a entrega de um trabalho ou até uma discussão em família, diminui os riscos de doenças como Alzheimer, artrite e alguns tipos de câncer, revelam pesquisas recentes. O velho ditado de que a diferença entre o veneno e o remédio está na dose se aplica muito bem ao estresse, que nada mais é que uma reação natural do ser humano diante de uma situação de perigo. Picos curtos de estresse durante o dia servem de motivação para encerrar algo inesperado e terminam por gerar satisfação, explica Ana Maria Rossi, Ph.D., presidente da seção brasileira da International

Stress Management Association (Isma-BR). Se estressar de vez em quando também ativa o sistema imunológico. Um estudo recente da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, sugere que levar uma vida calma demais aumenta em 43% as chances de morrer prematuramente. O motivo? Se nunca estimulado, o sistema imunológico não se fortalece e a pessoa adoece com mais facilidade. Entretanto, o estresse só é bom se dura de minutos a alguns dias. Se passa desse tempo torna-se um desgaste emocional crônico e, em vez de bem, começa a fazer mal à saúde. Quando o estresse é ruim, a sensação após determinado episódio é de opressão, nunca de excitação, e leva a um descontrole que gera desde fugas emocionais

até reações agressivas, explica Ana Maria. Uma pesquisa realizada em 2009, pela Isma com 1mil executivos, brasileiros revelou que 53% têm comportamentos agressivos no dia a dia. Entre os sintomas físicos do estresse negativo, 86% reclamam de dores musculares, 38% de distúrbios do sono, 26% de problemas gastrointestinais e 13% de pressão arterial elevada. Já entre os sintomas emocionais mais frequentes estão ansiedade e angústia. O motivo para tanto estresse? Os executivos ouvidos pela Isma reclamam de excesso de tarefas, medo de demissão (real ou imaginário), muita responsabilidade, pouca autonomia para tomar decisões e desequilíbrio entre esforço e gratificação. O efeito prolongado desse tipo de estresse é devastador,

podendo levar ao efeito inverso do estresse positivo, com o surgimento de doenças cardiovasculares, câncer e Alzheimer, apontam estudos da Sociedade Britânica de Longevidade. Para retornar ao eixo de equilíbrio, a maioria dos estressados crônicos costuma recorrer aos consultórios em busca de soluções em comprimidos. Nem sempre é o caminho. Muitas vezes, a terapia é mais eficaz. – O problema é que não somos acostumados a prestar atenção aos sinais emitidos pelo nosso organismo. Se estou ansioso, tomo um ansiolítico em vez de parar para refletir por que estou sentindo isso, por exemplo. O segredo para manter o autodesempenho e a boa saúde é aprender a dosar – enfatiza a presidente da Isma.

## Síndrome do sapo fervendo

Muita gente nem se dá conta que vive estressado até começar a sentir sintomas como dificuldade de dormir, dores de estômago, queda de cabelo, etc. Isso é resultado do que especialistas em estresse chamam de síndrome do sapo fervendo. O termo parece esquisito, mas tem fundamento, explica Ana Maria Rossi, presidente da Isma-BR:

– Se você colocar um sapo na água quente ele vai ficar desesperado e tentar sair dali. Mas se você pegar um sapo, colocar num aquário e aquecer a água aos pouquinhos, ele estará tão adaptado que nem se dará conta quando a água estiver quente e, então, explodirá. O mesmo acontece com as pessoas. Elas vão assumindo novos compromissos aos pouquinhos até que, quando notam, estão no cume do estresse.

## O mesmo estresse, reações diferentes

Nem todo mundo tem a mesma reação diante de um mesmo tipo de estresse. Enquanto muita gente adora falar em público, outras preferem se esconder em um buraco a se expor. Uma promoção a um cargo de chefia é motivo de comemoração e estresse positivo para a maioria, mas outros perdem o sono. A separação conjugal é outro exemplo. Para alguns gera efeito negativo, sentimento de rejeição. Mas outros se sentem livres, com o desafio de se reinventar. A reação depende do jeito de ser e da autoestima.

### SINAIS

#### Sintomas comuns de estresse negativo:

#### Físicos

- ▼ Dores musculares, incluindo dor de cabeça
- ▼ Distúrbios do sono
- ▼ Problemas gastrointestinais
- ▼ Pressão arterial elevada

#### Comportamentais

- ▼ Consumo de álcool e drogas
- ▼ Agressividade
- ▼ Distúrbios de apetite
- ▼ Mudanças na libido

#### Emocionais

- ▼ Ansiedade
- ▼ Angústia
- ▼ Preocupação
- ▼ Raiva

#### Estressores

- ▼ Falta de tempo (sobrecarga ou excesso de tarefas)
- ▼ Medo de demissão – real ou imaginário
- ▼ Falta de controle – muita responsabilidade e pouca autonomia para tomar decisões
- ▼ Conflitos interpessoais
- ▼ Desequilíbrio entre esforço x gratificação

Fonte: Ana Maria Rossi, Ph.D., presidente da International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR). Dados da pesquisa Isma-BR (World Psychiatric Association, Florença 2009) 1.000 executivos (gerentes, supervisores e CEOs) de 25 a 60 anos



### ESTRESSE POSITIVO

- O que é: tensão que surge diante de um novo desafio ou situação inesperada.
- Reação que provoca: motiva a lidar com a situação e gera excitação e satisfação.
- Duração: de minutos a alguns dias.
- Por que é bom: favorece a produção de proteínas regenerativas que sustentam células do cérebro, fortalecendo as conexões neurais que se deterioram com a idade. O organismo ainda produz mais adrenalina, que dá força, vigor e energia.
- Benefícios: melhora o sistema imunológico e diminui os riscos de doenças como Alzheimer, problemas corriqueiros de memória, artrite e até câncer.

### ESTRESSE NEGATIVO

- O que é: tensão permanente em relação a vários aspectos do cotidiano
- Reação que provoca: sensação de opressão, tendência a fugas emocionais ou reações agressivas.
- Duração: contínua.
- Por que é ruim: a liberação constante dos hormônios adrenalina e cortisol leva os neurônios à exaustão, assim como o corpo físico.
- Malefícios: provoca insônia, aumento da pressão arterial e baixa a imunidade. Facilita o surgimento de doenças oportunistas como gripe e herpes, acne, queda de cabelo, perda ou ganho de peso em excesso, diminuição da concentração, dor de cabeça, diminuição do apetite sexual e depressão.

### TESTE

O trabalho está estressando você? Responda aos itens abaixo marcando cada um deles numa escala crescente de 1 a 5.

1. Trabalho sob constante pressão. ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
2. Minha atividade profissional não propicia desafios. ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
3. Frequentemente levo trabalho para casa. ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
4. Tenho dificuldade para me concentrar. ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
5. Sou solicitado(a) a desempenhar tarefas sem ter recursos para fazê-las. ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
6. Não sou reconhecido(a) pelo trabalho que executo. ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
7. Uso medicamento/bebida alcoólica para relaxar. ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
8. Sinto-me inseguro(a) quando penso no meu futuro na empresa. ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
9. Sinto meus músculos doloridos e tensos. ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5
10. Acordo cansado(a). ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5

fonte: Ana Maria Rossi, Ph.D., presidente da International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR).

**Resultado**

Até 15 pontos  
Parabéns! Você tem mantido seu nível de estresse sob controle.

De 16 a 35  
Cuidado: A luz está piscando. Reavalie suas prioridades e evite autocobranças.

Acima de 35  
Atenção! Você está pagando um preço alto pelo seu trabalho. Considere o que é realmente importante para você e se organize para atingir seus objetivos. Será que vale a pena perder sua qualidade de vida e, eventualmente, sua saúde por isso?

## Vício ou paixão?

Se você não está entre os profissionais que dedicam a maior parte do tempo ao trabalho, certamente conhece alguém que se encaixa nesse perfil. Mas uma rotina lotada de compromissos pode ter motivações diferentes: vício ou paixão.

O termo *workaholic* e *worklover* é usado para distinguir esses dois tipos de profissionais. O *workaholic* trabalha demais e está permanentemente insatisfeito. Já o *worklover* é um apaixonado pelo que faz. Dedicar-se muito à profissão, mas não esquecer da saúde, do lazer e da família, explica a pedagoga e psicóloga paulistana Sílvia Osso, consultora de empresas nas áreas de treinamento e desenvolvimento de pessoas. – O *worklover* é mais o tipo positivo de trabalhador – ressalta Sílvia.

### PERFIL

#### Worklover

- ▼ Apaixonado pelo trabalho.
- ▼ Trabalha muitas horas por dia sem perceber o tempo passar, e a satisfação se estende à vida pessoal.
- ▼ Se estiver sobrecarregado, encontra maneiras de priorizar tarefas e abrir espaço na agenda para a vida pessoal.
- ▼ Se o trabalho vai mal, busca ajuda e soluções para os problemas.
- ▼ Está geralmente satisfeito com o trabalho e sabe lidar com as dificuldades que aparecem.
- ▼ Sofre menos de estresse, garantindo saúde mental e física por mais tempo.

#### Workaholic

- ▼ É viciado em trabalho.
- ▼ Trabalha muitas horas por dia e abandona a vida pessoal. Piora a situação porque foge dos problemas privados “internando-se” mais horas na empresa.
- ▼ Se estiver sobrecarregado, não encontra maneiras de priorizar tarefas e abrir espaço na agenda para a vida pessoal.
- ▼ Se a vida profissional vai mal, sofre e descuida da saúde.
- ▼ É motivado por natureza, mas não necessariamente está satisfeito com o trabalho.
- ▼ Apresenta mais estresse e tem mais chances de sofrer doenças provenientes dele, como gastrites e cardiovasculares.

A Quiropraxia trabalha principalmente com a coluna, não só porque é geralmente a fonte de dores de pescoço e costas, mas também porque ela abriga e protege parte do sistema nervoso, que monitora, controla e regula toda a função corporal e permite que o corpo se adapte a influências internas e externas. A habilidade do corpo para manter a saúde e sustentar a vida é totalmente dependente deste poder de adaptação.

#### PRINCIPAIS TRATAMENTOS

- Dores na coluna
- Hérnia de disco
- Dor Ciática
- Dor de cabeça
- Ombros
- Joelho e Tornozelo
- Articulação Temporomandibular
- Lesões esportivas

**RaelRosa**  
|Quiropraxia ABQ260

Rua Angelina Michelin, 158  
5º andar - sala 52 - Bairro Lourdes  
Caxias do Sul - RS - Fone: 54.3211 6653  
www.raelrosa.com

### COMO RECUPERAR O EQUILÍBRIO

▼ Defina o que realmente é importante para você: Ter qualidade de vida ou ganhar dinheiro? Ter sucesso profissional ou construir uma família?, por exemplo.

▼ Com esses objetivos em mente, trace um plano de ação que o tire de situações que geram estresse.

▼ Procure ter mais momentos de lazer, tentar controlar sua mente, seu humor.

▼ Se ainda estiver difícil, procure alguma terapia alternativa, ou até mesmo ajuda psicológica. Lembre-se que manter uma rotina estressante por dinheiro hoje pode significar gastar com doenças no futuro.