APRENDA A CONTROLAR O ESTRESSE E MELHORE A SUA QUALIDADE DE VIDA

PENSE LEVE

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL
X ANO 24 | Nº 281 | DEZEMBRO 2015 | R$ 10,90

ESPECIAL FESTAS

Inove nas ceias com pratos criativos, nutritivos e cheios de sabor!

DA ENTRADA À SOBREMESA

Tudo o que você precisa saber para compor o menu de fim de ano! As chefs Renata Braune, Rita Atrib e Marcela Tulmann indicam opções leves e fáceis de cozinhar

E MAIS:

Descubra os benefícios que os alimentos utilizados durante esta época proporcionam ao organismo



ISSN 1413-1420

Metas de ano-novo: especialistas dão dicas para que as promessas feitas à meia-noite saiam do papel e sejam cumpridas

Desligue o estresse

Ah, vai dizer que nunca desejou isso? Infelizmente, ele faz parte do nosso dia a dia... Não tem jeito! O modo como lidamos é que vai transformá-lo em algo bom ou ruim ao nosso organismo. Aprenda como controlar esse mal do mundo moderno e não sofra as consequências

por | *Karine César*



Foto Fotolia

Comece somando algumas noites maldormidas, um pouco de trânsito, uma pitada de ansiedade para cumprir os prazos no trabalho, o medo da crise em que o País se encontra e, por fim, adicione uma discussão com a sua cara-metade à noite. Ficou aflita só de ler? Imagine, então, passar por esse tipo de situação todos os dias? O que nós não nos damos conta é que lidamos com pelo menos um desses fatores estressantes em nosso cotidiano. Diante disso, o organismo reage produzindo alguns hormônios (os mais conhecidos são os adrenérgicos e os glicocorticoides), que, a princípio, fornecem energia ao corpo para agir rapidamente, melhorando o raciocínio e dando motivação e entusiasmo. "O estresse é uma resposta sadia de adaptação e superação frente a um problema ou a uma situação nova, tanto positiva quanto negativa", explica Rita Calegari, psicóloga da Rede de Hospitais São Camilo, de São Paulo (SP). O perigo é quando esse estado de alerta se torna frequente, ou seja, o indivíduo não relaxa, desencadeando uma série de sintomas físicos e psicológicos, que podem causar ou agravar algumas doenças.



O estresse tende a provocar mais doenças cardíacas nas mulheres. Já os homens são mais afetados na pressão sanguínea, segundo um estudo publicado no Journal of the American College of Cardiology

A origem do problema

Antes de saber os danos que o mal pode acarretar em seu corpo, é preciso conhecer os fatores estressores. Eles se dividem em dois tipos: os internos e os externos. O primeiro está relacionado à personalidade da pessoa e à forma como ela enfrenta o mundo ao seu redor. "A autocobrança, o negativismo, o perfeccionismo, a pressão constante...", exemplifica Marilda Noves Lipp, psicóloga e diretora do Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS) e uma das principais pesquisadoras sobre o assunto no Brasil, de São Paulo (SP). Já os externos são aqueles de natureza financeira, ocupacional ou relacionamentos interpessoais. Aqui se enquadram as demissões, a perda de entes queridos, as doenças, os rompimentos afetivos, o trânsito, o ambiente competitivo e a falta de sono. Segundo a pesquisa *on-line Stress no Brasil,* realizada por Marilda, em 2013, e inédita até então no País, os relacionamentos, sejam familiares, amorosos ou com colegas e chefes, são a maior fonte de estresse para os brasileiros. Em segundo lugar, estão as dificuldades financeiras. A sobrecarga de trabalho ocupou apenas a terceira posição.

Veja o outro lado

É importante lembrar que qualquer pessoa está sujeita a enfrentar momentos difíceis. Algumas superam os problemas sem crise, mas outras não têm forças, apoio ou motivação, o que as torna impotentes. Uma pesquisa desenvolvida pela Universidade Estadual da Pensilvânia, nos Estados Unidos, comprovou justamente isso. De acordo com os pesquisadores, a maneira como as pessoas reagem às situações estressantes pode

Recentemente foi descoberto que o estresse pode encolher o cérebro, prejudicando a memória e a capacidade de aprendizado. Essa redução ocorre especialmente na parte do córtex pré-frontal, que regula as emoções, o autocontrole, a pressão arterial e os níveis de açúcar no sangue

causar mais impactos negativos na saúde do que os fatores que desencadeariam o mal. Eles constataram que quem não conseguia manter a calma e o humor positivo diante dos pequenos esgotamentos do dia a dia tinha mais chances de desenvolver inflamações que, no futuro, poderiam aumentar os riscos de doenças cardíacas, obesidade e câncer.

Sinais no corpo

Outro ponto a ressaltar é que ninguém adoece de uma hora para a outra. O próprio organismo avisa que as coisas não andam bem, basta prestar atenção. "Sensação de cansaço constante, palpitações, taquicardia, dor muscular, dormência e formigamento nas mãos e nos pés ou no rosto, sudorese, tremores, falta de ar, hiperventilação, calafrios, náuseas, dores abdominais, aperto no peito, tontura, dificuldade de memória, insônia e aumento da pressão arterial estão entre os sintomas mais comuns", enumera Marcos Galan Morillo, geriatra clínico da Amato Instituto de Medicina Avançada, de São Paulo (SP). Existem também as consequências psicológicas: ansiedade intensa, alterações de humor, depressão, irritabilidade sem causa, angústia, raiva, tristeza prolongada, insegurança e medo de perder o controle. "Quanto maior a intensidade do nível de estresse, maior a gravidade dos sintomas", lembra Marilda Lipp. Além disso, quando ele se torna crônico, todo o funcionamento do nosso organismo é afetado.

BOMBA-RELÓGIO

Festas, comemorações, férias escolares, fechamento... Fim de ano é uma mistura explosiva, o que resulta em cansaço físico, mental e, claro, estresse. Confira algumas sugestões para lidar com a pressão desta época

- Cheque as prioridades e faça uma agenda de atividades para a semana.
- Organize o seu tempo e não deixe as coisas para a última hora.
- Alimente-se corretamente e evite bebida alcoólica em excesso.
- Continue praticando exercícios físicos e respeite os seus limites.
- Aprenda a ceder.
- Foque nos aspectos positivos do fim de ano, como estar entre as pessoas queridas.
- Se precisar participar de eventos que não gostaria, pense que eles não irão durar para sempre.

Ameaça ao cérebro

O primeiro sinal vermelho surge assim que as dores de cabeça se tornam frequentes. A diminuição de serotonina — substância produzida por esse órgão e que faz o corpo relaxar — ainda afeta o humor do indivíduo, deixando-o mais irritado. Recentemente também foi descoberto que o estresse pode encolher o cérebro, prejudicando a memória e a capacidade de aprendizado. O encolhimento ocorre mais na parte do córtex pré-frontal, que regula as emoções, o autocontrole, a pressão arterial e os níveis de açúcar no sangue. Devido ao constante estado de alerta, a capacidade de receber novas informações fica comprometida. Um evento tenso pode, ainda, matar as células cerebrais por causa dos efeitos nocivos do cortisol produzido pelas glândulas suprarrenais.

Inimigo do coração

É fato: o estresse permanente aumenta o risco de infarto. A noradrenalina, também produzida nas suprarrenais, acelera os batimentos cardíacos, aumenta a pressão arterial e, quando gerada por longos períodos, sobrecarrega o músculo cardíaco. O cortisol (sim, ele mais uma vez!) pode provocar mortes em pessoas que já tenham doenças cardiovasculares. Para quem não tem predisposição, a alteração nesse hormônio não ocasiona nenhum mal, mas para aqueles que têm histórico da doença, o aumento da substância eleva o risco de morte em até cinco vezes, segundo um estudo publicado no *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.

Metabolismo desregulado

O nervosismo exagerado traz consequências negativas na balança. As pessoas estressadas tendem a consumir alimentos mais calóricos e gordurosos quando estão sob pressão. Isso não é nenhuma novidade, mas não é só. O metabolismo do indivíduo desacelera após dias muito estressantes, o que diminui a capacidade de queimar calorias. O cortisol, hormônio que libera o açúcar na corrente sanguínea, também causa um quadro de inflamação que favorece o acúmulo de gordura corporal, principalmente a abdominal. O organismo passa, ao mesmo tempo, a ficar mais resistente à glicose, que está em abundância pelo corpo (com o objetivo de gerar energia para a fuga de uma situação de perigo), elevando o risco de diabetes.

Músculos enfraquecidos

Quando você se sente ansiosa, o corpo produz adrenalina, que bloqueia o sangue em vários órgãos e o envia aos músculos, para que a pessoa possa correr da ameaça — igual ao que acontecia com os nossos ancestrais. Como consequência, o organismo fica naturalmente mais rígido, tensionando grandes grupos musculares. Rigidez demais pode resultar em ombros enrijecidos, dor na nuca, cefaleias e até enxaquecas. "Com o tempo, os músculos ficam fadigados e o risco de lesões por esforço repetitivo cresce", diz Sander Fridman, psiquiatra do Hospital Adventista Silvestre, do Rio de Janeiro (RJ). E mais: os músculos podem deixar de se desenvolverem mesmo quando a pessoa faz musculação.

Má digestão

Diante de episódios de nervosismo, não tem jeito, o primeiro a sentir é o estômago. Quantas vezes já ouviu alguém dizer: "Estou com um nó no estômago"? O que acontece é que o cérebro ordena

ao órgão que produza mais suco gástrico. Esse excesso de acidez dificulta a digestão, prejudicando a absorção dos nutrientes dos alimentos. Em longo prazo, pode causar refluxo, gastrite e até úlcera.

Queda na imunidade

Os hormônios liberados durante as situações de estresse modificam a resposta imunológica do corpo. O cortisol em excesso suprime as funções de defesa, deixando o organismo vulnerável à proliferação de células cancerosas, vírus e bactérias. Como resultado, a pessoa fica mais predisposta a inflamações, alergias e doenças autoimunes. Estudos da Universidade de Ohio, nos Estados Unidos, revelaram que os indivíduos que convivem com a solidão, a depressão e a ansiedade — sintomas relacionados ao estresse crônico — também têm a saúde mais fragilizada.

Envelhecimento precoce

Assim como o cigarro e a exposição solar, o estresse aparece como o novo vilão das rugas. Ele estimula a fabricação de radicais livres, que são um dos maiores causadores do envelhecimento cutâneo. Acredita-se que essas moléculas causem a degradação do colágeno — substância que dá sustentação à pele. "Existem evidências científicas que demonstram que o estresse pode acelerar o envelhecimento e aumentar o risco de doenças. O excesso de glicocorticoides seriam os responsáveis por essas alterações", cita Marcos Morillo.

Mantenha a calma

Aprender a lidar com as situações novas é fundamental para que o estresse não afete a sua saúde. Se for possível, elimine o que a deixa ansiosa. Mas, geralmente, os fatores que mais nos afetam são os externos, dos quais não temos nenhum tipo de controle. Sendo assim, é preciso adaptar-se a eles. Para reduzir os sintomas, algumas dicas podem surtir efeitos bastante positivos. A primeira delas é ter uma boa noite de sono. "Menos que seis horas diárias significa privação e se isso se tornar uma prática recorrente, pode deixar a pessoa irritada e mal humorada", adverte Ana Merzel, coordenadora do serviço de psicologia do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo (SP). Praticar atividade física libera endorfina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar, o que traz relaxamento e alívio da tensão mental e física. Respeitar os horários das refeições e investir em uma dieta saudável também contribui. "Dê preferência às verduras, aos legumes, às frutas, aos derivados do leite, às castanhas e aos peixes ricos em ômega 3, que são considerados alimentos antiestresse", comenta Marilda Lipp. O apoio social dos amigos e da família é essencial para ter esperança diante dos problemas. Procure ter uma válvula de escape para as frustrações do dia a dia. Vale ir ao cinema, passear no shopping, reunir as amigas... O importante é que seja algo prazeroso. Lembre-se, ainda, de evitar bebidas com cafeína (café, refrigerantes e energéticos) e álcool, que acentuam a sensação de ansiedade. Se nada disso adiantar, é hora de procurar ajuda especializada. Talvez uma psicoterapia seja a saída.

Os relacionamentos, sejam familiares, amorosos ou com colegas e chefes, são a maior fonte de estresse para os brasileiros