

Título: Pacto de bem-estar		
Veículo: Revista Bons Fluidos - SP	Seção: ***	
Página: Capa, 68 a 73	Data: 01/03/2012	Valor: RS 0,00

A REVISTA DO BEM-ESTAR

BONS FLUIDOS

ANO SABÁTICO
UM INTERVALO PARA
REENCONTRAR OS
ENCANTOS DESTA VIDA

**COMO MANTER
UM CLIMA
DE PAZ NUM
MUNDO TÃO
ESTRESSANTE**

8
**PASSOS
PARA
PRATICAR
SUAS CRENÇAS
E VALORES
NO DIA A DIA**

**IOGA:
CONHEÇA O
QUE HÁ DE NOVO
E ESCOLHA SEU
TIPO IDEAL**

+

**A DIETA QUE
AJUDA A VIVER
MAIS E MELHOR**

DURMA BEM
**O EFEITO DO SONO NA SAÚDE,
NO HUMOR E ATÉ NO SEU PESO**

R\$ 10,90 Março 2012 nº 156



www.bonsfluidos.com.br

ISSN 1516-8816 00156



9 771516 881001



(Parte três)

pacto de BEM-ESTAR

Tecnologia, competitividade e comunicação intensas fazem a roda da vida girar cada vez mais rápido. Ela não reduzirá a marcha só porque padecemos dos males gerados pelo estresse e pela ansiedade. Entretanto, podemos fazer um trato: seja qual for o cenário aí fora, tentemos manter um bom clima dentro de nós.



“Projetos que não saem do lugar são grandes fontes de ansiedade e insatisfação.”

Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade

Oportunidades de se aprimorar, de se divertir, de batalhar por dias melhores pipocam de todo lado. Em geral, são tentadoras como brinquedos de um parque de diversões. Entramos, atamos o cinto de segurança e ansiamos pela aventura. Só que, dali a alguns minutos, os sacolejos tornam-se insuportáveis. Em desespero, gritamos: “Pare essa geringonça que quero descer!”. Quem nunca se sentiu assim ante a agenda abarrotada de reuniões, viagens de negócios, cursos, festas? O resultado de tanto agito é a sensação de que seremos consumidas pelo estresse e pela ansiedade, males do nosso tempo.

“Hoje, as dinâmicas do cotidiano são muito rápidas. Há um intenso trânsito de informação e uma pluralidade de interesses decorrentes da globalização. Sem falar na agressividade com que muitas pessoas respondem a esse cenário”, diagnostica o dr. Ricardo Monezi, pesquisador do Instituto de Medicina Comportamental da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Afobação, imediatismo, sensação de que o tempo, a verba ou a disposição não serão suficientes para atender a tantas solicitações inflamam os nervos, que, por sua vez, jogam lenha na fogueira da ansiedade. “O estresse faz parte da vida. Em certa medida, é fonte de vitalidade e criatividade. Mas, em excesso, torna-se porta de entrada para doenças biológicas, psicológicas e sociais”, alerta dr. Monezi, que identifica, com preocupação, uma avalanche de “síndromes” cada vez mais familiares. “Noto diversos desencadeadores de ansiedade. Ansiedade pela produtividade e pelo sucesso profissional, pelo medo de se locomover nas grandes cidades, assoladas pelos engarrafamentos, pelas enchentes e pela vio-

lência, pelo medo de ficar sem um parceiro amoroso, por manter-se atualizado e em constante conexão com o mundo, seja por meio da internet, seja pelos celulares e, agora, também pelos tablets”, aponta o pesquisador.

As estatísticas preocupam. Segundo estudos internacionais, os transtornos relacionados à ansiedade afetam de 15% a 25% da população. Esses distúrbios vão desde a síndrome do pânico, passando pelas fobias, pelo estresse pós-traumático até a ansiedade crônica. Apesar de cada um deles apresentar características próprias, compartilham uma raiz comum: níveis altíssimos de angústia, muitas vezes sem justificativa palpável, preocupação e medo.

Dói só de imaginar o que vem a reboque. Isolamento social, fracasso profissional e depressão acompanham os casos mais graves. “A ansiedade possui diversas facetas, e todas, a partir de determinada ‘quantidade’, mostram-se disfuncionais, modificando negativamente nosso cotidiano, transtornando nossa vida e até mesmo nos paralisando diante de tudo e de todos”, enfatiza a psiquiatra carioca Ana Beatriz Barbosa Silva, no livro *Mentes Ansiosas – Medo e Ansiedade além dos Limites* (Fontanar).

No cotidiano da maioria das pessoas, a inquietação interior costuma aparecer de forma mais branda, mas igualmente prejudicial. “Pode-se considerar a ansiedade como uma resposta ante situações, questões ou desejos que gerem expectativas. Logo, quanto maior o número de informações com que lidamos, de tarefas que desempenhamos ou de metas que buscamos atingir, somadas à perspectiva de prazer no sucesso ou de sofrimento ante o fracasso, maiores são >>

“Quanto maior o número de informações com que lidamos, de tarefas que desempenhamos ou de metas que buscamos atingir, somado à perspectiva de prazer no sucesso ou de sofrimento ante o fracasso, maiores serão as expectativas.”

Ana Lúcia M. da Silva, psicóloga do Hospital Israelita Albert Einstein





as expectativas”, afirma Ana Lúcia M. da Silva, psicóloga do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo.

Segundo dr. Monezi, é por isso que os médicos, atualmente, escutam tantas queixas relacionadas a doenças de fundo emocional, tais como enxaqueca, desordens gastrointestinais, problemas de pele como dermatite de contato e psoríase, pressão alta, queda de cabelo, doenças da tireoide e até diabetes tipo 2. Ufa! Precisamos ir com calma.

DILEMA ANCESTRAL

Sim, a sobrevivência cobra seu preço. Desde que o mundo é mundo, nós nos empenhamos em passar ilesas pelos contratempos do dia a dia. Se no passado remoto precisávamos encontrar uma caverna segura para nos proteger das feras que rondavam nosso espaço, hoje temos de ser eficientes e antenadas para segurar o emprego e ter como pagar as contas no fim do mês, além de administrar conflitos dos mais diversos. Para tanto, experimentamos momentos de alerta – sustentados por uma enxurrada de adrenalina e de cortisol, os hormônios do estresse – e doses humanas de medo: medo de falhar, de cair doente, de ser julgada pela crítica alheia.

“O medo é um sentimento universal: todos o sentem, e diversos estudos demonstram ser uma emoção primária (inata) do ser humano, necessária para a proteção e a perpetuação da espécie”, pondera dra. Ana Beatriz. O que preocupa é a escalada vertiginosa da sensação de ameaça, que nos rouba a paz e, conseqüentemente, a saúde física e mental. Aí, o que servia para nos proteger passa a nos prejudicar. É muito.

Mas como não se sentir ameaçada ou, no mínimo, pressionada por um mundo tão cheio de demandas? Eis a pergunta que não quer calar e que deu subsídio para a criação do termo “gerenciamento do estresse”, espécie de mantra da vida moderna. “Quando usamos essa expressão, estamos dizendo que a percepção pode ser trabalhada encontrando formas mais saudáveis e funcionais para lidar com questões que independem da pessoa, caso do trânsito nas grandes cidades”, esclarece Ana Lúcia.

Lembrando que o que é considerado estressante para você pode não ser para sua vizinha. Ou seja, o nível de desgaste fisi-

GERENCIANDO O ESTRESSE

A psicóloga Ana Lúcia M. da Silva, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, sugere algumas atitudes que ajudam a manter os gatilhos do estresse no cabresto.

- Procure adequar suas expectativas à realidade.
- Distinga as próprias expectativas dos desejos alheios.
- O ideal é idealizar um planejamento de curto, médio e longo prazo. Cobranças e preocupações podem estar associadas a um imediatismo para se atingir metas que, por diversas razões, podem não ser viáveis em determinadas etapas de sua vida. A ordem é priorizar!
- Busque reconhecer quais são as situações causadoras de estresse, preocupação e insatisfação. Depois, procure observar com atenção quais delas podem ser evitadas e descubra formas de minimizar o desconforto causado pelos eventos sobre os quais não temos controle.
- É possível que algumas questões não possam ter uma solução razoavelmente saudável e funcional de imediato, como trocar de profissão, ou mesmo romper uma união que anda se arrastando há tempos e não traz mais felicidade. Nesse caso, entretanto, é possível planejar a melhor maneira de realizar a mudança almejada.
- Uma saída rápida em razão de uma situação estressante é se perguntar em que ela afetará sua vida daqui a um ano. Assim, procure avaliar se as preocupações do momento são tão pertinentes quanto pensa.

co e mental varia de acordo com a percepção de cada um. “Os estados emocionais normais ou patológicos são sempre uma combinação da estrutura orgânica, da personalidade e da situação de vida da pessoa. Seres mais frágeis emocionalmente terão uma percepção exacerbada dos estressores”, destaca a psicóloga. Ainda assim, ela afirma, até mesmo os perfis mais resistentes às pressões da vida sucumbem ao estresse de longo prazo. “Estes podem se sentir fragilizados emocionalmente e até desenvolver doenças do humor”, complementa.

MUROS DE CONTENÇÃO

Aviso que fugir dos agentes causadores de estresse não está entre as soluções indicadas pelos estudiosos da psique. Entretanto, tudo pode melhorar se as dificuldades do dia a dia, as- >>



“O estresse faz parte da vida. Em certa medida, é fonte de vitalidade e criatividade. Mas, em excesso, se torna porta de entrada para doenças biológicas, psicológicas e sociais.”

Dr. Ricardo Monezi, pesquisador do Instituto de Medicina Comportamental da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)

sim como as expectativas que alimentamos, tiverem a medida exata da realidade. Você não precisa se descabelar porque levou uma fechada no trânsito ou cair no choro porque acredita, na véspera do exame, que não sabe nada sobre o tema estudado nos últimos seis meses. Trocando em miúdos, policie suas reações e avalie, com o auxílio da razão, se o surto nervoso é proporcional ao motivo que o desencadeou.

Para que seus sensores sejam capazes de fazer esse tipo de leitura, é fundamental investir no autoconhecimento. “Todas nós deveríamos aprender a observar como as emoções surgem em nós e nas pessoas à nossa volta. Dessa forma, nos mantemos longe de eventos estressantes ou, então, conseguimos manejar situações já instaladas”, opina Elisa Kozasa, doutora pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e ministrante do programa “Cultivando o Equilíbrio Emocional”, na Palas Athena, em São Paulo. O treinamento, criado pelos terapeutas americanos Paul Ekman e Alan Wallace, integra conhecimentos da psicologia ocidental e práticas contemplativas orientais, como a meditação. Os aprendizes do método são treinados para reconhecer e desativar os gatilhos emocionais que detonam reações intempestivas, além de técnicas de relaxamento e de interiorização. Um tipo de sondagem, segundo Elisa, que culmina em maior autocontrole e serenidade, a despeito do que se passa do lado de fora. “Somente com um trabalho diário de auto-observação nos tornamos capazes de reduzir as respostas emocionais destrutivas e ainda aumentar os sentimentos de compaixão e empatia”, reforça Elisa.

Você já parou para pensar que uma parcela da ansiedade experimentada no cotidiano pode ser resultado da má administração da agenda? Segundo o paulista Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade, autor de *A Tríade do Tempo* (Sextante), é muito comum ficar-

mos aflitas por não conseguirmos fazer as coisas que precisam ser feitas. “Projetos que não saem do lugar são grandes fontes de ansiedade e insatisfação”, atesta ele.

Para que voltemos a coordenar nossas agendas com mais eficiência ele recomenda, de saída, um treinamento, calçado em três pilares: primeiro, colocar todos os planos no papel; segundo, fazer um planejamento para cada três dias – cronogramas diários dão sempre a sensação de que se está apagando um incêndio após o outro; por fim, estabelecer prioridades, ou seja, apostar na velha fórmula de que o mais relevante vem na frente. “Mas também é importante haver certa flexibilidade para se realocar as tarefas conforme o grau de disposição do momento. Por exemplo, reserve a manhã para as atividades mais complicadas, caso tenha mais energia nesse período do dia”, ensina Barbosa.

Outra possibilidade para se amordaçar o leão da ansiedade é esquecer quaisquer estratégias e somente dar mais atenção às coisas simples da vida. “Sentar-se à mesa sem pressa, andar a pé ou de bicicleta, passar mais tempo em companhia de familiares e amigos são ações que nos ajudam a reduzir o ritmo e, por tabela, os níveis de ansiedade”, lembra dr. Monezi.

A atividade física, cujos efeitos sobre o cérebro são cada vez mais estudados, também precisa ser contemplada. “O exercício não apenas interrompe as consequências negativas do estresse crônico em cada nível, desde o microcelular até o psicológico; ele também as reverte”, afirma o neuropsiquiatra John J. Ratey, no livro *Corpo Ativo, Mente Desperta* (Objetiva). Não ficou claro? O autor simplifica: “Quanto mais estresse você enfrenta, mais seu corpo precisa se mexer para manter seu cérebro funcionando tranquilamente”.

Texto • **Raphaella de C. Mello**

Direção de arte • **Camilla Frisoni Sola**

Design • **Luciana Giammarino**

