

# AlphaVida

Ano 12 - Nº 55 - Jul - Ago 2015

## Lugar de criança é na cozinha!

Os cursos de culinária voltados para o público infantil cada vez mais ganham destaque e a preferência dos pais e dos filhos.

### FONDUE

A estrela do inverno

### XÔ, ESTRESSE

A vida mais leve

### ALPHAMOTOR

BMW X6M

### ALPHAVILLE MALL

Novidades para todos

# Xô estresse!

Trabalho, casa, trânsito, filhos e compromissos: às vezes parece que tudo está fora do controle e a demanda de obrigações está cada vez maior. Com isso, o estresse parece ser algo normal de se aceitar na rotina, mas ter essa atitude é um grande erro. A pesquisa Stress Brasil, conduzida pela psicoterapeuta e diretora do Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS), Marilda Lipp, revelou que 55,6% dos entrevistados brasileiros já sofreram de ansiedade; 23,20% têm ou tiveram diagnóstico de depressão; 32,64% já tiveram ou têm gastrite, asma ou outra doença respiratória causada pelo vilão estresse.

Os fatores que causam esse mal podem ser internos, como, por exemplo, uma característica da personalidade, como é o caso de pessoas mais perfeccionistas ou até mesmo a necessidade de iniciar várias tarefas ao mesmo tempo e ter que gerenciá-las a todo instante para cumprir determinada meta.

A psicóloga Cristina Yumi Nogueira Sedyama, que atende em Belo Horizonte, explica que há, também, os fatores externos do ambiente no qual vivemos, seja ele familiar, seja de trabalho. Esses causadores podem estar ligados à adaptação a atividades e projetos novos, como, por exemplo, o falecimento de algum ente querido, separação do cônjuge, aposentadoria, mudanças no trabalho, dentre outros fatores.

“Alguns sintomas característicos do estresse são: irritabilidade, alteração de sono, dores musculares, mudança de apetite, alterações de humor, perda de interesse, problemas dermatológicos, de atenção, concentração e memória, além de ansiedade e depressão”, aclara.

Cristina elucida que o estresse sempre existiu, desde os “homens das cavernas” até os dias atuais. Nos últimos dez anos, o que vimos foi um aumento das inovações tecnológicas e, com isso, a rapidez das mudanças do que é exigido na família, no trabalho ou em diversos contextos da vida.

“Como toda adaptação, isso produz um gasto de energia que contribui para o aumento do estresse, pois temos que nos adaptar às situações ainda não vividas, lidando com algo novo a cada momento, e precisamos da velocidade necessária, sendo que, muitas vezes, nos vemos sem tempo para isso, o que nos gera um nervosismo ainda maior”, explana.

O estresse pode ser dividido em quatro estágios, sendo o primeiro o estágio de alarme, no qual a pessoa luta ou

foge de eventos cotidianos. O segundo estágio, chamado de resistência, é o que a pessoa combate e deposita muita energia para realizar uma tarefa. O terceiro é de quase-exaustão, no qual a energia para lidar com os fatores estressantes não é mais suficiente. E a última etapa seria a de exaustão, no qual a pessoa não mais consegue se adaptar a situação e as reservas de energia se esgotam, podendo gerar doenças mais graves. “As pessoas, atualmente, lidam com esses sintomas sem darem a devida atenção. O que devemos ressaltar é que poderá haver uma evolução para quadros de doenças mais graves, e que muitas vezes passam despercebidos, pois elas não fazem a ligação do adoecimento contínuo, ou das constantes dores de cabeça e dores musculares, da baixa do sistema imunológico provocados pelo estresse”, alerta.

Cristina adverte que algumas doenças são relacionadas com o estresse, como a hipertensão arterial, aterosclerose, baixa do sistema imunológico, níveis altos de colesterol ruim e baixos do colesterol bom, aumento dos níveis de triglicérides e obesidade. Além de provocar outros tipos de transtornos, como depressão, ansiedade e fobia social.

Ela alerta que o melhor tratamento é sempre a prevenção, ou seja, focar em atividades prazerosas, fazer exercícios físicos, ter noites de sono adequadas, alimentação saudável e evitar o uso de bebida alcoólica como fuga para esses sentimentos. “É importante respeitar e conhecer os próprios sentimentos e saber como lidar com eles para que o estresse não gere complicações mais graves posteriormente. Caso a pessoa já venha sofrendo com esses fatores, deve-se procurar o auxílio de um profissional especializado para que haja um tratamento adequado para esses sintomas”, aponta.



## Motivação

O psicólogo Flávio Torrecillas explica que o estresse é um estado natural que o ser humano tem. Tanto os indivíduos quanto os animais podem sofrer dessa condição em um determinado período da vida. “Determinadas pessoas são mais vulneráveis que as outras, parecem ter uma tendência crônica para se estressarem. Essa vulnerabilidade, pelo que identifico em meus pacientes e em pesquisas científicas, é, algumas vezes, o produto das predisposições genéticas em conjunto com o modo de vida de cada um”, fala.

O especialista descreve que podemos pensar no estresse moderado com uma força motivadora capaz de melhorar alguns aspectos da inteligência. Deve nos aprender a domar essa força e, quando domada, controlamos e monitoramos nossas emoções. “Ao invés de tentar eliminar o estresse, devemos aprender a lidar com ele, assim podemos usá-lo a nosso favor. Sem o estresse, provavelmente, não ficaríamos tão motivados a estudar ou não nos preocuparíamos em chegar sempre no horário e, além disso, ele provoca a liberação de adrenalina, acelerando a frequência cardíaca e ajudando no metabolismo”, diz.

Segundo Flávio, os sintomas específicos da modernidade acabam sendo um fator muito agravante. O imediatismo, a facilidade da informação, o cenário profissional cada vez mais competitivo e a grande necessidade de apresentar resultado, corrompem a estrutura ideal de cada um onde o “ter” passa a ser mais importante que o “ser”. Ele acredita que as pessoas vivem buscando por algo, mas, muitas vezes, não sabem nem o que estão procurando.

“Há uma busca incessante por poder aquisitivo, consumismo e competitividade exacerbada, não apenas no mercado de trabalho, mas também nas relações interpessoais. Até mesmo nos relacionamentos parece haver uma competição como se houvesse uma necessidade de um ser melhor do que o outro”, observa.

O profissional garante que a felicidade é uma decisão que as pessoas precisam tomar e o sofrimento não é o trânsito caótico, o preço na etiqueta que você paga para ser feliz. “A felicidade pode vir pelo caminho, uma escolha feita a cada momento. Se quisermos ser felizes, temos que ver algum sentido no sofrimento, na raiva e na dor. Algo que nos dê um sentido para a vida, que nos ajude a nos tornar uma versão melhor de nós mesmos e esse é um dos grandes mistérios no qual temos que nos aprofundar cada vez mais”, aconselha.

### ALPHAVIDA DÁ 5 DICAS PARA EVITAR O ESTRESSE:

- 1- Faça exercícios físicos;
- 2- Descanse;
- 3- Tenha momento de lazer e diversão com família e amigos;
- 4- Não tenha medo de dizer não;
- 5 - Durma bem.