


Estresse

Como evitar e combater esse mal que afeta cada vez mais mulheres

Ele altera o desempenho no trabalho, o relacionamento com as pessoas, a qualidade de vida. Se não for tratado a tempo, pode ter conseqüências sérias para a saúde. Calma! Antes de se estressar, saiba que há formas de lidar com o problema.





Você sabe responder qual é a diferença entre cansaço e estresse? O cansaço é normal após um dia exaustivo de trabalho e pode ser até reconfortante se foi consequência de uma atividade gostosa. Uma boa noite de sono é suficiente para eliminar o problema. Já o estresse acontece quando surgem muitos desafios e não conseguimos lidar com todos eles. Dá vontade de fugir no meio do expediente, jogar todos os papéis para o alto, deletar todos os e-mails... Não há sono – ou insônia – que resolva.

Se você está passando por isso, não se desespere. Você não é a única. Uma pesquisa realizada em São Paulo mostrou que 32% das pessoas entrevistadas tinham um alto grau de estresse. Desse total, 19% era composto de mulheres. A pesquisa foi coordenada pela psicóloga Marilda Lipp, diretora do Centro Psicológico de Controle do Estresse e professora coordenadora do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Estresse da Universidade de Campinas (Unicamp), em São Paulo. A primeira pesquisa organizada por ela apontou que muitas mulheres – com idade próxima dos 40 anos – estavam estressadas. “A princípio, concluí uma ligação com problemas hormonais. Conduzi outros estudos com mulheres mais jovens,

de idades variadas, e com crianças e descobri que o estresse estava presente em todas as faixas etárias. Assim, não havia relação com mudanças hormonais”, conta a especialista. Por que, então, as mulheres estão sofrendo tanto com ele?

“A mudança do tipo de vida tem influência nesse quadro”, explica o cardiologista Severiano Atanes Netto. “No passado, as atividades femininas estavam limitadas ao lar. Hoje, a mulher também tem o trabalho fora de casa, a competitividade na empresa e a preocupação com os filhos, que também aumentou devido às drogas e à violência. Isso gera uma situação bastante estressante, com sérias consequências para a saúde.”

Quem é o inimigo

O estresse é um processo natural do organismo. É a capacidade que temos de reagir a situações de risco. “Nessas ocasiões, ou você foge ou enfrenta o problema. Independentemente do que fizer, você já passou por uma fase de estresse”, explica o doutor Severiano. Quando essas reações acontecem esporadicamente, tudo bem. O problema é quando esse processo se torna constante, capaz de modificar todo o metabolismo. Com o estresse há uma descarga hormonal que, numa primeira fase, provoca suor excessivo, respiração

ofegante, irritabilidade e tensão muscular. Essa é a hora de procurar ajuda e resolver logo o problema. Caso contrário, o estresse pode desencadear falhas de memória e dificuldade de raciocínio. Em um estágio avançado, surgem herpes, alergias, enxaqueca, úlcera e até problemas cardíacos. “Entre os hormônios liberados numa crise de estresse está a adrenalina, capaz de provocar taquicardia e espasmos das artérias”, esclarece o cardiologista.

Essa descarga hormonal também pode acarretar problemas com a balança. “Muitas pessoas tentam aliviar os sintomas do estresse com a comida, especialmente com doces. Isso está muito ligado à ansiedade. Por outro lado, o hormônio cortisol – também liberado em crises de estresse – está intimamente ligado à obesidade e tende a provocar ganho de peso sem que se coma exageradamente. Por isso, muitas pessoas engordam após uma fase complicada na vida”, conta a endocrinologista Adriana Moretti.

Por que ele ataca

As chamadas fases complicadas podem ter causas externas – problemas financeiros, infidelidade, desemprego, morte de alguém querido – ou causas internas – dificuldades para gerenciar o tempo ou falta de prioridades na vida. Isso

Relaxe com exercícios, massagem, cosméticos...

varia

de pessoa para pessoa: você pode passar incólume por algo que estressou sua amiga, por exemplo. "Acredito que a questão do estresse está muito relacionada com a capacidade que as pessoas têm de encontrar o equilíbrio. A vida só continua porque as pessoas têm a possibilidade de se restabelecer", afirma o psicólogo Luiz Gonzaga Leite, chefe do departamento de Psicologia do Hospital Santa Paula, em São Paulo. Para o médico, pessoas que têm uma boa capacidade de enfrentar os problemas estão imunes ao estresse. "Essa capacidade não nasce com as pessoas. Elas a adquirem ou não ao longo da vida", defende. Para evitar que o estresse ataque e vença a sua resistência, procure ter hábitos saudáveis, descarte o cigarro e o álcool, relaxe lendo um bom livro ou assistindo a uma boa comédia. Evite assuntos polêmicos ou notícias ruins antes de dormir. Procure ser positiva diante da vida e encare os problemas de frente, tendo a certeza de que é capaz de solucioná-los. Com essas atitudes você passará longe do estresse. No entanto, se está enfrentando uma fase desgastante, veja, a seguir, o que fazer para se livrar do inimigo e voltar a sorrir, bonita, tranqüila e feliz.

RECUPERE A DISPOSIÇÃO

"O organismo de pessoas estressadas produz o hormônio cortisol, causador, entre outras coisas, de cansaço, dores no corpo e aumento de radicais livres – substâncias que causam envelhecimento precoce. Com a atividade física, o organismo combate os efeitos do cortisol, ganhando bem-estar e disposição", explica Claudia Zamberlan, coordenadora de educação física da Academia Triathlon, de São Paulo. Outra vantagem: frequentar uma academia proporciona sociabilização. Você encontra pessoas diferentes, com outro astral e "esquece" os problemas. Vale qualquer tipo de exercício, desde que ele proporcione prazer a quem o pratica. "Se optar por uma atividade da qual não gosta ou não se sentir bem na academia, isso pode piorar o estresse", avisa Claudia. Portanto, se não é uma malhadora oficial, opte por caminhar. Andar faz muito bem. Seja qual for a atividade escolhida, pratique-a, no mínimo, três vezes por semana.

FAÇA AS PAZES COM O RELÓGIO

A dificuldade de gerenciar o tempo é uma das maiores fontes de estresse da mulher moderna. Com tantos afazeres, é difícil conciliar todas as tarefas e desempenhar bem cada um dos papéis impostos à ala feminina. "Um ponto importante para nos organizarmos é a reflexão sobre nossas prioridades", avisa a psicóloga Marilda Lipp. Um conselho da especialista: "Divida seu tempo como você divide seu dinheiro. Coloque tudo no papel, classificando cada tarefa como importante e urgente; urgente, mas não importante; não importante e não urgente. Dessa forma, fica mais fácil aproveitar o dia". E reserve um tempinho para pequenos descansos mentais: tome um café com uma amiga, escreva um e-mail para alguém que você gosta, telefone para o namorado. Enfim, relaxe alguns minutinhos, várias vezes ao dia. E não se esqueça de tirar férias, inclusive do relógio.



Eduardo Pozzella

RELAXE COM MASSAGEM

O estresse provoca tensão dos músculos e, para aliviá-la, nada melhor que uma boa massagem. Se você tem dúvidas de qual técnica escolher, conheça um pouquinho sobre as mais procuradas:

Shiatsu Pressiona pontos de energia do corpo para aliviar as dores causadas por tensões no dia-a-dia. No Freshy Loungue, de São Paulo, uma hora custa R\$ 90.

Reflexologia Consiste em massagear pontos existentes nos pés para melhorar a circulação e reequilibrar o organismo. No Zenkai Centro de Terapias Alternativas, em São Paulo, a sessão custa R\$ 75.

Ayurvédica Feita com óleos aromáticos, ela relaxa a musculatura. No Spa Emiliano custa R\$ 190 a hora.

Quick massage Massagem relaxante rápida (15 minutos, em média), R\$ 20, na Clínica Luiza Sato, em São Paulo.

DURMA BEM

Uma boa noite de sono parece um sonho cada vez mais distante para você? Pesquisas indicam que, no Brasil, três em cada dez adultos sofrem de insônia. A falta de sono eleva ainda mais o nível de cortisol – hormônio do estresse, inibidor do sistema imunológico. Além do mais, dormir é um bom aliado para se manter jovem por mais tempo, além de repor nossas energias. Se você está com dificuldades para “pegar” no sono, evite tomar café algumas horas antes de ir para a cama, não veja tevê no quarto, leia algo relaxante ao deitar e procure dormir sempre no mesmo horário. “Se ainda assim tiver insônia, tome um copo de leite antes de dormir ou coma um pouco de gergelim, alimentos que induzem o sono”, aconselha a psicóloga Marilda Lipp.

DESCANSE A PELE

O cansaço físico produz contrações na face, acentuando sulcos e rugas e deixando a aparência desgastada. “Quando nos estressamos há um aumento dos radicais livres, que debilitam nossas defesas e forçam o organismo a consumir mais nutrientes que o normal. O resultado é uma pele envelhecida antes do tempo”, explica a dermatologista Ana Lúcia Recio. Aumento da acne, em quem tem a pele oleosa, e queda de cabelo também são comuns. “Durante um período de desgaste intenso, o organismo direciona suas forças para combater o problema, interrompendo a atividade dos folículos pilosos, formadores do fio. Isso pode provocar uma queda acentuada de cabelo”, esclarece Marina Odo, dermatologista. Para atenuar os males do estresse pode-se usar cosméticos que descansam e revitalizam a pele – com selênio, magnésio, ferro, zinco, vitaminas e minerais – e xampus e condicionadores antioleosidade. “Em casos graves, são indicados produtos com alta concentração de princípios ativos e até o uso de ácidos, peelings e substâncias preenchedoras para atenuar as rugas que se formaram”, diz Marina Odo. “O uso de vitaminas via oral também ajuda. Mas só deve ser feito com orientação médica”, alerta a doutora Ana Lúcia Recio.

1 Hidratante Desestressante Hydra Zen, de Lancôme, R\$ 200. 2 Água Revitalizante Racco, R\$ 27. 3 Óleo para Banho Relaxante, Nivea, R\$ 13. 4 Shampoo Antiqueda com Jaborandi & Vitamina B6, Dermage, R\$ 26. 5 Shampoo Fortalecedor dos Fios, Vitaderm, R\$ 23. 6 Máscara Energética Vie Essence, R\$ 23. 7 Soro Fortificante D-Stress, Biotherm, R\$ 174. 8 Concentrado Antiqueda com quinina e vitaminas B, Klorane, R\$ 62. 9 Shampoo Reestruturante bc-bonacure, da Schwarzkopf Professional, R\$ 34. 10 e 11 Complexo Dinamizante e gel antifadiga para os olhos Anti-Stress, Faces, de Natura, R\$ 31 e R\$ 20. 12 Creme Anti-Stress para Massagem Corporal, Sara Lee, R\$ 20.



Fernando Gardinelli