

**UNIVERSIDADE DE SOROCABA
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS**

“O Stress esta dentro de você”

Carla Vieira
Fabiana Pozzi Stecher
Luciane Cristina Leite Berges
Patricia Jesus Teixeira Rodrigues
Valdinéia Faria Costa

Sorocaba/SP
2008

RESUMO

Considerados por muitos o “Mal do século” a “Doença do Milênio”, o stress passou cada vez mais a fazer parte do nosso dia-a-dia.

Pressão, correria, falta de dinheiro, dificuldades em administrar o tempo, conflitos pessoais, medo, ansiedade, falta de boas perspectivas sobre o futuro, tem levado as pessoas a deixarem de lado o lazer, a convivência familiar, a prática de exercícios e a alimentação correta. A consequência disso tem sido a qualidade de vida deficiente e o aparecimento de doenças físicas e mentais.

O stress é consequência dos desafios da nossa vida; aprender a reconhecer aquilo que nos estressa é uma ferramenta valiosa para adquirir o equilíbrio necessário para enfrentar as situações do cotidiano.

Palavras-chave: Stress, Pensamento, Qualidade de Vida.

O livro “O *stress* está dentro de você” escrito por clínicos e pesquisadores brasileiros aborda os principais modos de como as pessoas criam stress para si mesmas.

O que é *stress*? Chama-se de stress um estado de tensão que causa ruptura no equilíbrio interno do organismo. Quando ocorre o stress esse equilíbrio, chamado de homeostase, é quebrado, não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo, desencadeando uma série de doenças para qual a pessoa já tem uma predisposição. Essas doenças podem ser: fobia, úlcera ou gastrite, asma, doença dermatológica, e outras mais, sendo que a mais perigosa está voltada ao coração e que pode ser um matador silencioso.

O mundo vem se modificando a uma velocidade cada vez maior. São novas tecnologias, novos meios de comunicação, novas tendências que criam novos hábitos, obrigando o ser humano a se adaptar para corresponder as expectativas da sociedade, numa era onde o “ter” predomina sobre o “ser”. São inúmeras informações, pressões vindas da família, do trabalho; responsabilidades, obrigações, entre outras situações, as quais o ser humano precisa adaptar-se.

O tempo necessário para se conseguir o equilíbrio varia de uma pessoa para outra, dependendo de sua resistência natural ao stress e de suas estratégias de enfrentamento adquiridas na vida para lidar com os problemas.

Aquilo que gera *stress* é chamado de estressor ou fonte de *stress*, que pode ser analisada em dois grupos: fontes externas e fontes internas.

No livro os autores relatam que as fontes externas são constituídas por tudo aquilo que ocorre em nossas vidas e está fora do nosso organismo, como a profissão, a falta de dinheiro, brigas, perdas. Alegam como principal fonte do *stress*, as “fontes internas”, ou seja, nosso pensamento, nosso modo de ser, nossos valores e crenças, nossas experiências passadas, além da predisposição genética e vulnerabilidade física e psicológica de cada um.

“As fontes internas são a nossa fábrica particular de stress, nosso modo de ser, nossas crenças e valores, nosso modo de agir”. (LIPP, 2000, P.18).

Muitas pessoas não conseguem perceber que certo modo de pensar e analisar o mundo podem estar criando stress para si mesmo, como pensamentos pessimistas, desânimo, apatia e ansiedade. Os pensamentos controlam as reações emocionais, a reação positiva ou negativa é motivada pela interpretação que se faz da situação. O *stress* não surge sozinho, algo tem que precipitá-lo e na maioria dos casos aparece na vida quando ainda se é criança, pois a criança não nasce sabendo como agir nas diferentes situações. A educação oferecida pelos pais é fundamental neste processo, pois são eles quem transmite valores e comportamentos aos filhos. Muitos pais durante o processo de educação, por exemplo, levam os filhos a serem sempre “bonzinhos” ou “perfeitos demais”. Com o passar do tempo esta criança poderá desenvolver pensamentos muito rígidos em relação a si mesma e dificuldades de defender seus próprios ideais, causando em determinadas situações, mágoas por não terem atingido seus objetivos. Estas mágoas poderão ficar guardadas e depois demonstradas através de comportamentos como a timidez, ansiedade, baixa auto-estima, o que poderá depois desencadear um nível de *stress* intenso na vida adulta.

Por meio do controle do pensamento, as pessoas podem escolher as emoções que desejam sentir se. Admitir o problema e buscar os pontos positivos

numa situação negativa pode ser uma oportunidade de crescimento e desenvolvimento.

O *stress* tem três fases, que se sucedem quando os agentes estressores, continuam de forma não interrompida em sua ação:

Fase aguda/alerta - nesta fase os estímulos estressores começam a agir. Nosso cérebro e hormônios reagem rapidamente, e nós podemos perceber os seus efeitos, nesta fase o trabalho do *stress* é silencioso.

Fase de resistência - Se o *stress* persiste, é nesta fase que começam a aparecer as primeiras conseqüências mentais, emocionais e físicas do *stress* crônico. Perda de concentração mental, instabilidade emocional, depressão, palpitações cardíacas, suores frios, dores musculares ou dores de cabeça freqüente são os sinais evidentes, e se nessa fase nada é feito para aliviar a tensão o *stress* prossegue para a fase mais perigosa, a exaustão.

Fase de exaustão - Esta é a fase em que o organismo absorve os efeitos do *stress*, levando à instalação de doenças físicas ou psíquicas. Na área física, podem ser úlceras, hipertensão, crises de pânico, herpes, psoríase, entre outras. Nessa fase é indicado tratamento especializado de um psicólogo, para ajudar a trabalhar com as fontes internas, pois o agravamento pode levar ao enfartes, derrames e muitas vezes a morte.

“Não é o *stress* que causa essas doenças, mas ele propicia o desencadeamento daquelas para as quais as pessoas já tinham uma predisposição; ao reduzir a defesa imunológica, ele abre espaço para que doenças oportunistas se manifestem”. (LIPP, 200, P.14).

O *stress* nem sempre é negativo. Se analisarmos o significado de *stress* veremos que ele é algo que estimula a uma ação, reação e mudança. Em sua fase inicial ele produz adrenalina, dando ânimo, vigor e energia. O *stress* é importante para que se possa produzir, se proteger em momentos de perigo, já que em situações de *stress* o organismo entra em estado de alerta.

Os autores citam que o primordial é controlar o *stress* de tal modo que ele não ultrapasse a nossa zona de conforto. No entanto, vimos que em algumas

situações podemos usar o *stress* de forma positiva, saindo do nosso “comodismo” criando um mundo de oportunidades e realizações.

Outra potente fonte de *stress* é a “doença da pressa”, estilo de comportamento que inclui ambição, agressividade, competitividade, impaciência e fala rápida. Apesar de desconhecida por muitos é uma fonte de *stress* comum na cultura ocidental capitalista. Pessoas com esse comportamento, nunca tem tempo para os prazeres da vida, assumem muitas tarefas, querem fazer tudo rápido, exigindo dos demais que corram junto com eles, criando *stress* para si mesmo.

Atitudes de enfrentamento devem ser tomadas, como aprender a dizer não, para não se sobrecarregar, reconhecer o próprio limite, usar a tecnologia em favor próprio, planejar e organizar o tempo, agendar suas atividades, apreciar a natureza, passar mais tempo com a família e produzir bem estar a si mesmo.

Não podemos delegar nossa vida aos outros, temos o dever de cumprir nosso papel na preservação de doenças e promoção da própria saúde. Boa saúde é mais do que a ausência de doenças é um estado completo de bem estar físico e emocional, que reconhece o valor das relações entre o corpo e o mundo psicológico.

O maior desafio do ser humano é a convivência humana. A situação sócio-econômica, os aspectos culturais, a união de crenças e valores, a competitividade, além de outras dificuldades, influenciam diretamente no comportamento do ser humano, podendo levar ao *stress*. Nesse caso, o diálogo e a disposição para mudanças na forma de agir e pensar são essenciais para o sucesso dos relacionamentos.

As crenças são um dos fatores mais poderosos do ser humano. A pessoa é aquilo que acredita ser, pois a formação das crenças se dá ao aprendizado familiar, à escola como processo de socialização.

Muitas vezes crenças antigas, não nos ajudam a resolver problemas novos. Portanto, rever alguns conceitos, desenvolver nossas atitudes, adotar uma postura positiva e assertiva, nos ajuda a retomar o controle da vida e atingir os objetivos desejados.

O tratamento abordado pelos autores do livro para controle do *stress*, se baseia em quatro pilares: Alimentação, Relaxamento, Exercícios físicos e Reestruturação de aspectos emocionais.

1) Alimentação: a alimentação saudável e correta ajuda na reposição dos nutrientes perdidos durante os períodos de *stress*.

2) Relaxamento: técnicas de relaxamento proporcionam o descanso do corpo e alma ao mesmo tempo, reduzem a ansiedade e a tensão, favorecendo o equilíbrio emocional e a recuperação da energia gasta.

3) Exercícios físicos: o exercício físico contribui para que o corpo queime a tensão acumulada, relaxando os músculos e melhorando a oxigenação.

4) Reestruturação dos aspectos emocionais: é importante estar junto das pessoas que gostamos, dar e receber afetos, estreitar vínculos, nos sentirmos mais amados, mais seguros, com a sensação de bem estar. Ao expressar sentimentos eliminamos alguns agentes estressores internos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde a infância as pessoas desenvolvem modos de pensar de si mesmo, dos outros e do mundo onde vivem. Comportam-se de acordo com as regras e valores assumidos ao longo da vida, que podem já não representar seus valores, interesses e objetivos atuais. Vivemos diante de uma realidade dinâmica, não devemos quebrar essas regras, pois elas são nosso referencial de vida, mas devemos com sabedoria modificá-las de acordo com a realidade atual da sociedade que estamos inseridos.

Identificar as fontes de *stress*, aprender a lidar com elas e neutralizá-las, levará o ser humano a uma melhor qualidade de vida.

Desenvolver o autoconhecimento, o autocontrole e auto-estima, melhorar o estilo de vida através da prática de exercícios, de uma alimentação saudável e de uma vida social agradável, são componentes indispensáveis para se manter a qualidade de vida.

É preciso pois, encarar as dificuldades como oportunidades, encontrando no *stress* um aliado para se alcançar os objetivos desejados, o sucesso e a tão sonhada por todos: felicidade!

Referências Bibliográficas

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (Org.) **O Stress esta dentro de você**. Editora Contexto, São Paulo, 2000, 199 páginas.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e Trabalho Guia básico com abordagem psicossomática**. Editora Atlas, São Paulo, 1997, 133 páginas

ADMINISTRADORES – O portal da Administração. Disponível em:

www.administradores.com.br / Acesso em: 11 mar. 2008

QUALIDADE DE VIDA E AUTO CUIDADO EM ORIENTÇÃO MÉDICA. Disponível em:

www.orientacoesmedicas.com.br ./ Acesso em: 28 mar. 2008

STRESS – O matador silencioso. Disponível em:

www.cerebromente.org.br / Acesso em 28 mar. 2008

