

**Consultório:**

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista  
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384  
E-mail: [contato@mariuzapregnolato.com.br](mailto:contato@mariuzapregnolato.com.br)

## É PRECISO APRENDER A LIDAR COM O STRESS

© Todos os direitos reservados

Por: Mariuza Pregnolato

O corre-corre do mundo atual, especialmente nos grandes centros urbanos, vem produzindo um número crescente de situações altamente estressantes: além de enfrentar horas no trânsito que não flui, metrô e ônibus superlotados e filas intermináveis, as pessoas têm que responder a múltiplas pressões no trabalho, em casa, na vida social, dificuldades financeiras... A paciência e o bom humor, se porventura existentes nas primeiras horas do dia, dão lugar à ira descontrolada diante da porta giratória que emperra, do motorista distraído que faz uma manobra descuidada, da atendente de telemarketing que tenta vender um produto. E na esteira desse descontrolo emocional, vêm as conseqüências sobre o corpo: a pessoa treme de raiva, seu coração dispara, tem falta de ar, não consegue raciocinar com lucidez...

Permitir que esses episódios sigam ocorrendo equivale a convidar a saúde a se retirar. As conseqüências do alto nível de estresse contínuo são bastante graves: A pessoa estressada não é capaz de respeitar o ritmo e as possíveis diferenças dos outros e torna-se briguenta e áspera, dificultando suas relações profissionais e sociais; tende ao mau humor e a atitudes negativas, tornando-se pouco cooperativa e cada vez menos generosa, tanto para consigo mesma quanto para com os outros; começam a ocorrer alterações no desempenho profissional, sexual e nas relações afetivas de um modo geral, esgotamento, performance empobrecida, insônia, medo, perda da concentração, etc..

O estressado tende a tornar-se infeliz e cada vez mais solitário. Sua saúde, tanto física quanto psíquica, torna-se instável, o sistema imunológico fica debilitado e as doenças se instalam, com destaque para a depressão e os distúrbios ansiosos.

O que fazer?

Não é possível fugir sempre do estresse ou evitar todas as situações que são geradoras dele, particularmente para quem vive no ritmo alucinante das grandes cidades. O índice de indivíduos estressados hoje em dia é considerado epidêmico. O mundo não vai parar de ser estressante, cada um é que deve cuidar-se de modo a tornar-se refratário às provocações externas. A saída para essa situação é aprender a lidar com cada situação estressante, neutralizando os seus efeitos negativos. É fundamental que as pessoas adquiram maior equilíbrio emocional, aprendendo a reagir positivamente à ansiedade e adequadamente a situações novas e/ou adversas.

Como fazer?

Já que os fatores desencadeantes do estresse são tanto exógenos (externos) quanto endógenos (de dentro do indivíduo), cada pessoa precisa avaliar o que mais a incomoda (quais são eles e qual o nível dos agentes estressores) e como são suas reações a eles (seus comportamentos reflexos, pensamentos, angústias). A partir dessa análise, deve adotar as práticas que mais se adequem ao seu caso. Se estiver em processo terapêutico, além de aprender a conhecer-se melhor e a integrar-se, a pessoa poderá aprender técnicas de auto-controle, auto-regulação, relaxamento e treinos mentais, trabalho corporal, dentre outros. Mas por conta própria também é possível minimizar bastante os efeitos do estresse, através de algumas mudanças comportamentais: sorrir mais; respirar suave e profundamente; fazer alterações na rotina; falar de si mesmo e de seus conflitos com amigos; dedicar algum tempo do dia a uma atividade prazerosa; saber dizer *não*; praticar alguma atividade física; ouvir música; meditar; priorizar o essencial, simplificando todo o demais; cantar; dançar; praticar ioga; natação; tai-chi-chuan; tocar um instrumento; caminhar ou correr, desenhar, pintar... Enfim, há uma lista imensa de atividades que podem ser incluídas na rotina diária, de efeito terapêutico maior ou menor em função da personalidade e do gosto de cada um.

O que importa é que a atitude seja modificada. A pessoa precisa decidir que deseja ser feliz, que escolheu não se estressar, compreendendo que a mudança deve ocorrer dentro de si mesma. Se não for possível atingir esse estado por conta própria, deve buscar a ajuda de um psicólogo de sua confiança. Em curto espaço de tempo ela irá constatar que é possível neutralizar o impacto do ambiente externo através de um trabalho de transformação e crescimento internos.

---

Este artigo deu origem à matéria publicada no jornal GAZETA DO PLANALTO E REGIÃO, Ano X, nr. 114, abril 2007, sob o título Terapia: Refresco Anti-estresse.