



CESS

Nutrição & Stress

GESTÃO SEM STRESS

Nutrição & Stress

XIS Maria José Costa Félix

GESTÃO SEM STRESS

"...Sem stress não damos o melhor de nós mesmos, não conseguimos o máximo de eficácia. Mas stress a mais encerra-nos num ciclo vicioso que sempre acaba por nos prejudicar. Interiormente, é o caos. Exteriormente, começamos a falhar. Podemos, porém, evitar que isso aconteça.

Existem técnicas simples que nos ensinam a limitar o impacto do stress na nossa vida. Sempre que um qualquer estímulo exterior nos desafia, todos os nossos sentidos ficam em alerta, portanto no máximo da sua capacidade de resposta. É o que acontece quando estamos prestes a começar uma qualquer prova ou quando alguma circunstância da nossa vida muda. Se a resposta for demasiado intensa (o que varia de pessoa para pessoa - de acordo com o seu quadro de referências, as exigências e a confiança que tem em relação a si mesma, a forma como gere a sua vida - e ainda de ocasião para ocasião), tudo passa a girar à volta desse acontecimento. E, fisiologicamente, há glândulas que, estimulando a adrenalina e outras hormonas afins, provocam determinados sintomas.

Já os mestres orientais definiam o stress como "uma reacção exagerada à experiência".

Sintomas de stress

Embora variem de pessoa para pessoa, os sintomas físicos de stress mais frequentes são os seguintes:

- Aumento do ritmo cardíaco, da tensão muscular e da circulação sanguínea;

- dores de cabeça, nas costas e no estômago;
- rigidez no pescoço e nos ombros;
- indigestão; - dificuldade em dormir;
- cansaço, tonturas, zumbido nos ouvidos;
- suar das mãos.

Mentalmente, andamos inquietos, ansiosos, inseguros. E, ao nível do comportamento, tendemos a: - fumar em excesso, - abusar do álcool, - mastigar compulsivamente pastilhas elásticas, - ter atitudes demasiado autoritárias e críticos, - não conseguir levar adiante algo a que nos propusemos.

Apesar de o stress, em si mesmo, não ser negativo e até nos ser necessário, estudos recentes a nível mundial referem que actualmente é aquilo com que os investigadores na área da saúde mais se preocupam.

E está provado que, se for demasiado, é o primeiro responsável por grande parte das situações de mal estar e doenças que nos afectam. Acontece que, mesmo que disso não nos apercebamos, podemos estar em stress, sem consciência de que, se não interrompermos esse ciclo, haverá sempre uma altura em que os nossos sistemas vão falhar por desgaste.

Podemos, por exemplo, achar "normal" passar a vida com insónias e/ou tensão alta, como se isso fossem "características" nossas. Ou estar convencidos de que, "para conseguir fazer o que fazemos, temos mesmo de estar em stress"...

Técnicas de combate ao stress

Embora nem sempre possamos evitar os estímulos exteriores que provocam o stress (há, por exemplo, situações que sabemos serem as responsáveis por esse estado mas que, por circunstâncias da nossa vida ou da nossa história pessoal, optamos por não alterar), podemos sempre limitar-lhe o impacto.

Aprender a lidar equilibradamente com o que nos vem de fora, não deixando que nos provoque, mantendo uma atitude de neutralidade em relação a isso, distraíndo-nos de um eventual problema, de forma a que, embora exista e todos os dias tenhamos de o enfrentar, dele nos dissociemos. Parece-lhe difícil?

Pois bem, é possível, afirma Carlos Anastácio, dedicado ao desenvolvimento pessoal, no decorrer de um recente seminário em Lisboa subordinado precisamente ao tema "Gestão sem stress".
"Existem técnicas comprovadas cientificamente que, levando-nos a ver o lado positivo de qualquer questão, nos ensinam a nos dissociarmos do seu lado negativo. Ora, se você se dissociar - o que se consegue alheando-se do estímulo que lhe está a provocar stress -, ele deixa de ter influência sobre a sua mente e você deixa de

reagir demasiado seja ao que for."

Como é que uma pessoa cheia de responsabilidades consegue esse afastamento?

O terapeuta dá algumas sugestões: "Antes de sair de casa, tome tranquilamente o pequeno-almoço. Tente sempre chegar a uma reunião com tempo necessário para se relaxar antes dela começar. Se for empresário, procure criar uma equipe de suporte para saber que tem apoios com que pode contar. Não faça do trabalho o centro da sua vida. Arranje tempo para se relacionar com a família...".

Técnicas de relaxamento

Como é que o relaxamento consegue combater o stress? "Uma vez que, com uma determinada prática, a sua mente vai ficando tranquila, a ordem que vai dar ao seu cérebro é a seguinte: Atenção, não é preciso criar nenhum estado de alerta. E, aquilo que o cérebro - que é quem fisiologicamente nos controla - vai, por sua vez, dizer a todas as hormonas (que, entretanto, tinham disparado e estavam a provocar o caos) é isto: Relaxem, porque não há ameaça nenhuma e não vai haver combate, todas as bombas de pressão que pusemos aí em força a nível sanguíneo podem reduzir-se. E, nessa altura, você deixa de estar em stress."

Carlos Anastácio conclui: "O que se pretende é que, qualquer que seja a situação em que você se encontra, seja capaz de se elevar a um nível de vibração cerebral entre os 10 e os 14 ciclos por segundo - o chamado estado alfa, que é aquele em que nos encontramos, por exemplo, quando estamos quase a adormecer ou quando ainda mal acordámos. " Claro está que, como em tudo na vida, só nos são dadas as ferramentas com que poderemos gerir a nossa vida. Uma cana para pescar, mas não o peixe!

O que significa que temos sempre de começar por dizer a nós próprios o seguinte: Não é o exterior que comanda a minha vida, mas sim eu é que vou decidir como vou reagir ao estímulo que me surge pela frente. "No momento em que você tomou consciência de que está em stress e pára, distraíndo-se do estímulo - vai, por exemplo, à rua, ao cinema ou almoçar com um amigo -, volta a controlar os acontecimentos.

O problema é que, às vezes, só nos preocupamos com o seu rendimento profissional. E então, enquanto não sentirmos que estamos a falhar nesse campo, não paramos, deixamo-nos arrastar pela rotina. Só que, mesmo que não comecemos a falhar aí, há alguma coisa que forçosamente vai falhar: poderá ser o nosso organismo ou as algumas das nossas relações...".

Nutrição e exercício

Um dos factores de stress é a forma como nos alimentamos. Tantas vezes à pressa, em pé ou nas chamadas "refeições de negócios" onde nos sentimos obrigados a comer mais do que devíamos. Ignorando completamente como é que os alimentos funcionam no

nosso organismo - as proteínas animais, os hidratos de carbono, as fibras, os açúcares, os minerais e a vitaminas - e porque é que, por exemplo, "nunca se devem misturar hidratos de carbono com proteínas animais (daí que, se só puder comer uma sandwich de fiambre e queijo, tire o pão e coma o resto a dobrar)".

Carlos Anastácio fala ainda, por exemplo, do "problema das hipoglicémias, de que a maioria das pessoas sofre sem saber".

De como é que "desarranjos pancreáticos com quadros de hipoinsulinismo ou hiperinsulinismo podem provocar desarranjos hepáticos com uma série de sintomas como enxaquecas e obstipações crónicas." "Muitas vezes, vamos ao médico tratar um sintoma cuja origem acaba por estar numa mistura alimentar que não é adequada!". Cada um dos participantes no seminário recebeu um manual onde tudo isto está explicado por meio de tabelas. "A ideia é que a pessoa leve consigo um manual de sobrevivência." Outra das coisas importantes no combate ao stress é o exercício. "O pior são as asneiras que diariamente cometemos a praticar um exercício que, em vez de nos revigorar, apenas nos esgota", diz Carlos Anastácio. "Para saber qual o tipo de exercício que deveria praticar para se sentir revigorado, cada um tem de começar por detectar a sua estrutura física particular, na medida em que todos somos diferentes fisicamente."

www.homeos.pt

[Voltar ao topo](#)