



Mais que bom ou mau, o stress é necessário e só se torna perigoso

# Bem-me-quer Mal-me-quer?

Graças a ele, mantemo-nos dinâmicos e criativos. O stress faz bem e recomenda-se, mas na dose certa. Os malefícios só se fazem sentir quando o organismo acumula tensão a mais. Estas e outras verdades acerca desta resposta natural do corpo humano, sem a qual não conseguiríamos viver.

**NADA É MAIS ERRADO** que afirmar que o stress faz mal à saúde. Quem o diz é Kenneth Nowack, psicólogo norte-americano pioneiro no estudo do stress. É que para este especialista o stress é um estímulo biológico importantíssimo que nos confere predisposição para agir e criar constantemente coisas novas. Como Nowack reforça, «cada um de nós tem um dado nível de alerta e de motivação que nos permite maximizar o desempenho». É esta vigilância permanente que confere, desde sempre, ao ser humano a capacidade de

reconhecer situações perigosas e de se proteger contra os seus danos.

Assim, mais do que bom ou mau, o stress é necessário e só se torna perigoso para a saúde quando atinge níveis muito elevados no organismo, impedindo-nos de regressar a um estado relaxante e menos stressante.

«Podemos compará-lo a um carro de corridas: está programado para ser utilizado na potência máxima, mas quando o é por demasiado tempo causa estragos. O corpo humano está desenhado para fazer disparar o stress a qualquer momento,

mas não para o manter num nível elevado por muito tempo», conclui Kenneth Nowack.

## Fonte de energia

A relação entre o stress e o sucesso, quer pessoal quer profissional, é mais importante do que se julga. Na sua faceta positiva, incita-nos a ser mais eficientes e estimula-nos a encarar e superar os desafios. Daí que a sua carência se traduza em apatia e tédio, o que se revela tão prejudicial quanto o seu excesso.

«No calor do momento temos a tendência para interpretar como stressantes coisas com

para a saúde quando atinge níveis muito elevados no organismo



O sono é um poderoso calmante natural. Se está em falta, o corpo responde aumentando os níveis de tensão

pouca importância e que não trazem consequências de maior. Por outro lado, não consideramos negativas outras coisas que nos dão energia e um determinado nível de excitação. Por elas até trabalhamos mais, mesmo que nos sintamos cansados e encontremos obstáculos. Mas interpretamos isto como adrenalina, paixão. Eis o stress bom, muito diferente do negativo», explica o psicólogo. Porém, quando se dá uma sobrecarga de energia este acaba por interferir na saúde e, consequentemente, na estabilidade emocional. Mas será que todas as pessoas reagem da mesma forma?

Antes de mais, estamos perante uma percepção subjectiva e que depende de uma série de factores, entre eles a genética. «Há pessoas que têm uma tendência biológica para a agitação, para estarem constantemente em busca de competições e que são motivadas pela mudança», esclarece Kenneth Nowack.

Viciados no stress? «É fácil encontrá-las no mundo dos negócios. Chamamos-lhes "empresários". Estão permanentemente viciados no próximo desafio», remata.



#### Gerir a tensão com o StressScan

Medir a quantidade de stress é o primeiro passo para eliminar a percentagem prejudicial. Com esse objectivo em mente, o especialista americano desenvolveu o StressScan, uma ferramenta disponibilizada em Portugal pela [My Change](#) e que permite, a particulares e empresas, avaliar o estilo de vida e os comportamentos dos indivíduos. Com base em 15 factores psico-sociais,

este teste identifica quais as causas por detrás da tensão, diagnosticando as raízes do problema e os seus riscos para a saúde. Só assim, alega o psicólogo, é possível encontrar precauções eficazes para combater o mau stress: «A abordagem deve ser muito integrada. Mas cada indivíduo deve escolher a sua técnica preferida de relaxamento, através do corpo ou da mente. Desde que nos faça "tirar o pé do acelerador" tudo vale a pena ser feito». A decisão está sempre nas nossas mãos e

## Exercícios

### Respiratórios para abrandar a tensão



existem medidas que cada um de nós pode adoptar no dia-a-dia para conquistar o bem-estar. «Varia de pessoa para pessoa. Umam preferem fazer exercício físico diariamente, outras ir a um spa. Comer alimentos saudáveis também ajuda muito e o sono, por exemplo, é um poderoso calmante natural. A falta dele causa uma resposta stressante por parte do corpo. Porém, é preciso não esquecer que o objectivo não é livarmo-nos dele; apenas contê-lo», remata Kenneth Nowack. 🌟

Um acto vital que fazemos mais de vinte mil vezes ao dia. Aprenda a usar a respiração como técnica de relaxamento, porque quanto mais stressados estamos, pior respiramos.

- 1 | Inspirar durante cinco segundos e expirar em seis pelo nariz. Deve encher a caixa torácica e elevar o diafragma.
  - 2 | Após a primeira série, inspirar durante quatro segundos, aguentar o ar durante três e expirar em soltar em seis.
- Nesta série, inspirar em quatro segundos, aguentar durante seis e soltar novamente em seis.
- Por último, inspirar em quatro segundos e soltar o mais rápido que conseguir.

## DeStressAR

### > | UM PASSO DE CADA VEZ

Uma vez por semana, escolha uma divisão da casa para organizar e empenhe-se em observar e valorizar os resultados finais. É importante «reflectir sobre as actividades ou pormenores que tornaram o dia especial – agradecer e apreciar os nossos pontos fortes», aconselha Kenneth Nowack.

### > | OBJECTIVOS DEFINIDOS

Pergunte a si mesma o que pretende alcançar este mês. Faça uma lista e vá riscando à medida que as metas vão sendo cumpridas. Dedique-se a uma tarefa de cada vez e não tente fazer tudo ao mesmo tempo.

### > | CONQUISTAR TEMPO PARA SI

Invista dinheiro a pagar a alguém que possa fazer determinadas tarefas, como limpar a casa, que lhe roubam tempo para se entregar a actividades de lazer. Convença-se de que o seu tempo é precioso e merece ser bem aproveitado.

### > | DESCODIFICAR OS SINAIS

Tem muitas dores de cabeça? Dores constantes nas costas? Procure identificar quais as situações que despoletam estas reacções. Desta forma estará a detectar fontes de stress, condição fundamental para conseguir evitá-las.

## PERIGO!

### INDÍCIOS DE QUE OS NÍVEIS DE STRESS ESTÃO DESCONTROLADOS

- > | Irritabilidade crescente
- > | Indecisão
- > | Zangar-se facilmente
- > | Ansiedade
- > | Cansaço e falta de energia
- > | Perda de motivação
- > | Dificuldade em dormir
- > | Mau humor
- > | Dores de cabeça
- > | Aumento da vontade de fumar
- > | Ataques de tristeza súbita