

Menos stress e mais qualidade de vida

Por Myrna E. C. Coelho Matos - Psicóloga

A maioria das pessoas, quando pensa ou fala sobre saúde, geralmente associa este termo à ausência de doenças. No entanto, se você faz parte do grupo de pessoas que pensa dessa forma, é importante que saiba que saúde é muito mais do que isso. Saúde também é prevenção, é qualidade de vida, é o viver de forma plena e abundante em todas as esferas de nossas vidas. Todavia, não podemos confundir "viver de forma plena" com "viver de forma cheia". Uma vida plena se refere a uma plenitude positiva, edificante. Plena é uma vida com qualidade, é a manutenção da saúde em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psicológico e espiritual. Infelizmente, o modelo competitivo da sociedade atual, na qual estamos todos inseridos, nos induz a assumirmos uma vida cheia de atividades, cheia de compromissos, cheia de preocupações e cheia de stress, que é, reconhecidamente, o maior inimigo da qualidade de vida. Sabe-se que o stress, quando excessivo, pode nos colocar em um estado entre saúde e doença, comprometendo nosso organismo e nossas capacidades emocionais, nos deixando muito vulneráveis a doenças e distúrbios psicológicos graves. Mas, afinal, o que é o stress? O stress caracteriza-se por reações psicofisiológicas que o organismo apresenta diante de pressões, mudanças e exigências da vida, exigindo, da pessoa, um esforço grande de adaptação. Os sintomas de stress aparecem quando as exigências ambientais excedem nossas capacidades e habilidades de enfrentamento. Quanto maior o nível do stress, maior será a gravidade dos sintomas. Vejamos alguns sintomas característicos do stress: incapacidade para relaxar, dificuldade para concluir tarefas, fadiga, baixa concentração, dificuldade para solucionar problemas e memorizar, insônia, irritabilidade, músculos doloridos, entre outros. Entretanto, é importante lembrar que o stress não se caracteriza por sintomas isolados, de forma que, para se diagnosticar um quadro de stress, é preciso que se faça uma avaliação clínica detalhada. De qualquer forma, sintomas como esses sinalizam que algo está errado com nosso corpo e, portanto, precisamos ficar alertas.



As causas do stress podem ser internas ou externas. No primeiro caso, o processo de stress está intimamente relacionado às nossas características individuais, aprendidas ao longo de nossas vidas, ou seja, o que é considerado estressante para uma pessoa, pode não o ser para outra. No caso do stress de origem externa, os estressores são os eventos de vida que exercem impacto significativo sobre o indivíduo, podendo ser divididos em macro estressores e micro estressores. O primeiro se refere a eventos de vida de forte impacto, tais como: doença grave, perda do emprego, divórcio, mudança de cidade ou país. O segundo se refere a eventos de menor impacto, porém, de maior frequência, tais como: premência de tempo, sobrecarga de trabalho, problemas de relacionamento interpessoal etc. Normalmente, o que se observa é que eventos isolados não resultam na geração de stress grave. Os quadros de stress de maior gravidade geralmente são observados quando há a combinação e o acúmulo de vários estressores.

Assim, para encarmos, com força e vitalidade os embates da vida e realizarmos um planejamento anti-stress, precisamos, antes de mais nada, cuidar de quatro aspectos básicos: alimentação, relaxamento, prática de exercícios físicos e o automanejo (emocional e comportamental) do stress. Enfim, cuide-se e tenha uma vida saudável: pratique exercícios físicos regularmente, alimente-se corretamente, reserve tempo para si e para seus relacionamentos e encontre uma forma de relaxar. A Organização Mundial de Saúde deixa um recado claro: É preciso mais do que acrescentar "anos à vida". É preciso acrescentar "vida aos anos".