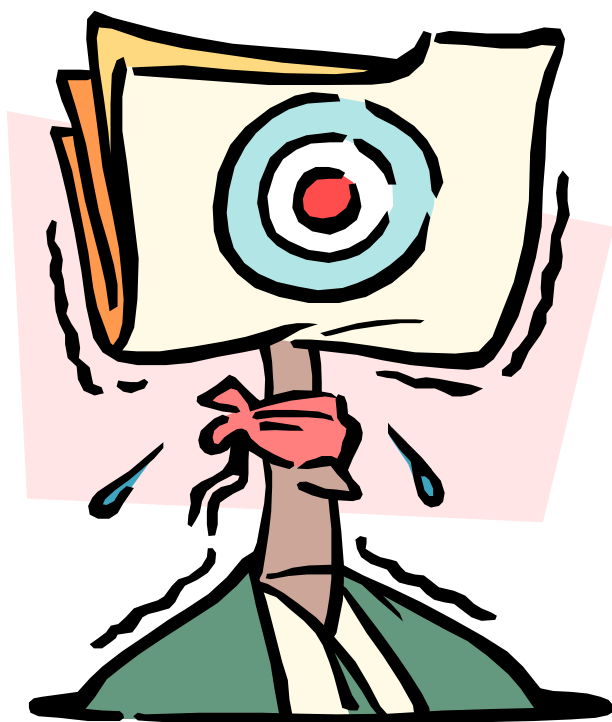


POC – PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO CANDIDATO

# ESTRESSE



*Rosifran Macedo*

## DEFININDO O QUE É O ESTRESSE

Estresse – Tensão necessária para a produção de movimento, atividade e trabalho. Ele é benéfico e essencial para a sustentação da vida.

Estresse Prejudicial: há três tipos (over-stress)

1. Esforço além da capacidade de suportar
2. Estímulo contínuo desnecessário
3. Medo contínuo - Ansiedade

Quando pensamos em estresse normalmente só nos vem a mente crises estressantes. Uma notícia chocante (uma doença, uma tragédia), a morte de um ente querido, um desastre, divórcio, perder o emprego. Estas são sem dúvidas situações de muito estresse, mas elas não são as piores. São situações muito específicas, as identificamos facilmente, e normalmente de duração limitada. Nós finalmente conseguimos ajustar a nossa vida à nova situação.

Na verdade o estresse mais prejudicial é o estresse proveniente de um cotidiano sempre em agitação. Além das atividades estressantes ainda temos que enfrentar o trânsito desgastante, uma relação irritante com alguém do nosso relacionamento, a crise financeira em que vivemos, e a ameaça de doenças, guerras e impostos injustos. A nossa rotina diária é sempre de estresse contínuo e muitas vezes não percebido. Uma grande parte do nosso estresse nós até gostamos dele, como o desafio que enfrentamos nos estudos ou trabalho. Muitas pessoas se tornam viciados em seu próprio trabalho, além da recompensa financeira que nos é dado por estarmos sempre em alta produtividade. A alimentação atual também é uma fonte contínua de estimulantes principalmente os refrigerantes (Coca-cola e guaraná, por exemplo).

O resultado deste estilo de vida é que o nosso organismo se torna dependente da adrenalina e dificilmente conseguimos entrar no estágio de relaxamento e recuperação. O nosso cérebro dispara o alarme diante de uma crise e logo produz vários hormônios para enfrentarmos a mesma. Depois que a crise, ou o excitamento, passa devemos passar para um estágio de normalização química. Este estágio é normalmente acompanhado por uma sensação de falta de energia e um sentimento depressivo. É o meio que o corpo encontra para nos colocar em repouso a fim de recuperar a energia extra gasta anteriormente. Se o esforço extra causou alguma sobrecarga física, também iremos sentir dor neste estágio. Tanto o sentimento depressivo quanto a dor são sintomas saudáveis pois deveremos entrar em repouso e tratar do dano causado. Se o nosso estresse não é devido a uma crise maior, mas a uma rotina diária desgastante, quando entramos no estágio de recuperação logo nos sentimos mau e fazemos de tudo para sair dele. Logo vamos tomar um analgésico e procurar alguma atividade excitante que não nos deixe sentir a sensação depressiva. O resultado é que não descansamos para recuperar as forças, não tratamos os sintomas, nem damos tempo para os músculos recuperarem-se do dano causado por sobrecarga.

Quando mantemos uma rotina de vida sempre debaixo do estresse nos tornamos dependentes da adrenalina, de excitamento contínuo, perdemos a capacidade de reflexão e relaxamento, não tratamos da depressão, não confrontamos situações que trazem a depressão à tona (medos internalizados), e muitas vezes não cuidamos da saúde. Sofremos de estresse crônico.

## SINTOMAS DA DEPENDÊNCIA DE ADRENALINA

Alguns sinais para indicar se somos pessoas que já desenvolvemos um estilo de vida que nos tornou dependentes da adrenalina:

- uma compulsão forte de estar sempre fazendo alguma coisa, mesmo quando está em casa ou de férias;

- uma obsessão com pensamentos sobre coisas inacabadas;
- uma vaga sensação de culpa quando estar descansando;
- inquietude, não consegue relaxar, tiques nervosos, falta de concentração por muito tempo em um atividade relaxante, sentindo-se irritado e agressivo.
- um vago sentimento de depressão quando estar parado
- você prefere estar fazendo alguma coisa ao invés de ir dormir
- quando para de fazer sua atividade você se sente agitado
- você se sente animado ou excitado quando está em atividade, mas "baixo" quando está parado
- sua atividade faz com que você esqueça os problemas
- você está sempre fantasiando acerca de alguma atividade quando está longe da mesma

Enquanto mais respostas positivas você der para as situações acima, mais provavelmente você está viciado ao nível de adrenalina que as suas atividades lhe dão.

### SINTOMAS DE ESTRESSE CRÔNICO

Quando vivemos um longo prazo dependentes da adrenalina que as nossas atividades geram, acabamos a longo prazo sobrecarregando o nosso sistema e não tratando dos efeitos. O resultado é que desenvolvemos um quadro de estresse crônico. Alguns sinais devem evidenciar se estamos debaixo deste quadro:

- dificuldade anormal de começar o dia com disposição pela manhã
- exaustão que ocorre facilmente ou com frequência
- estranhas sensações no corpo (como formigamento nos braços, no peito), ou dor estranha nas juntas e músculos
- tensão muscular crônica no pescoço, costas, bem como dor de cabeça por tensão
- pressão alta contínua
- distúrbio do aparelho digestivo: diarreia crônica, constipação, prisão de ventre, asia, úlceras, colite
- insônia crônica, incluindo dificuldade de dormir ou acordando muito cedo e não conseguindo dormir novamente
- fadiga crônica, especialmente acordando já cansado pela manhã
- perda de entusiasmo pela vida, falta de entusiasmo ou interesse pelas atividades normais, ansiedade crônica

### COMO LIDAR COM O ESTRESSE CRÔNICO

A questão não é apenas resolver as situações estressantes, mas sim reavaliar todo o seu sistema de vida. A ansiedade está diretamente ligada a um estilo de vida estressante. Iremos tratar da ansiedade em outro capítulo, aqui discutiremos apenas algumas medidas práticas de como lidar com o estresse em si. Em primeiro lugar é necessário reavaliar sua rotina.

É necessário reavaliar seu sistema de valores que o leva à uma rotina de estresse e cansaço. Quais são as suas crenças acerca do seu valor? Será que o seu valor não estar determinado pela sua produtividade? Nós falamos que Deus nos ama e que somos valiosos por isto, mas vivemos no dia a dia dependentes do valor que os outros nos dão e por isto nos submetemos a uma rotina estressante. Se não refletirmos acerca do valores básicos não adianta muito mudar as atividades pois iremos apenas substituir por outras já que a causa da nossa rotina estressante é a motivação errada do nosso valor.

Algumas situações da vida são fontes contínuas de estresse e é necessário poder lidar com elas realisticamente. Um emprego desgastante, uma relação conflitante, doença crônica. Em primeiro

lugar é necessário reconhecer que Deus é soberano em minha vida e que se a situação não é de fácil mudança eu preciso aprender a aceitá-la e lidar com a mesma de maneira criativa. Muitas vezes Deus nos coloca em situações difíceis justamente para tratar em nós aspectos do nosso caráter que nos traz dificuldades e infelicidade. Precisamos crescer. Na maioria das vezes não são as situações que nos causam tanta frustração e estresse mas sim a maneira como nós a vemos. Por exemplo, se um colega passa por você e não o cumprimenta você pode pensar que o mesmo não gosta de você ou estar com algum sentimento negativo. Aí você pode passar a agir para com este colega baseado nesta percepção que pode ser falsa (o seu colega pode estar chateado com alguma outra coisa e um pouco desligado). Mesmo quando alguém nos trata mal o problema maior é como nós interpretamos a situação para nós mesmos.

Algumas emoções são criadoras de estresse causando uma produção constante de adrenalina, sendo as mais comuns em nós a ansiedade e a raiva. A ansiedade, ligada à nossa falta de fé, será tratada num capítulo posterior. Mas ela é um medo de uma situação não presente. Se uma pessoa virá uma esquina e de repente for confrontada com um pitbull raivoso a sua reação será de medo e de produção de muita adrenalina para capacitá-la para a possível fuga. Se no próximo dia esta pessoa antes de virá a esquina imaginar que o pitbull estará lá novamente lhe esperando isto é uma ansiedade, um medo ainda não presente. Para o cérebro não há distinção entre as duas situações. Ele vai interpretá-las igualmente e lançar a adrenalina na corrente sanguínea do mesmo jeito, tentando preparar o indivíduo para a fuga em ambos os casos. A ansiedade é muito negativa porque muitas vezes o perigo não existe, ele é apenas imaginado e o indivíduo pode desenvolver um estilo de vida controlado pela ansiedade.

A raiva, o outro sentimento mais comum na produção de estresse, vai demandar do corpo a produção de adrenalina para preparar o indivíduo para a luta. Existe uma diferença marcante entre a indignação (ira saudável) e a raiva (ira negativa). A Bíblia fala acerca da ira de Deus, não como uma explosão irracional de emoções, mas o julgamento, a indignação de Deus para com o pecado (Rom. 2:5,8). O dia do julgamento final é descrito como o "dia da ira e da revelação do justo juízo de Deus." Em Efésios 4:26 Paulo usa o termo (orge) citando o Salmo 4:4 *"irai-vos e não pequeis."* Ele não condena o impulso de ira que sentimos diante da injustiça e do pecado. Na realidade este é um sentimento dado por Deus e que deve nos levar a lutar contra a injustiça e promover a justiça de acordo com os princípios e a Palavra de Deus. Não podemos perder o mesmo. No entanto facilmente podemos passar de um estado de indignação para um estado de raiva (ira negativa) a qual Paulo condena logo adiante no mesmo capítulo *"longe de vós toda ira."* (4:31). A raiva está relacionada a um sentimento de justiça própria, feita de acordo com os meus próprios sentimentos e desejos e não de acordo com a Palavra, e um desejo de vingança. A Bíblia condena a manifestação iracunda da raiva pois a justiça própria e a vingança pertence somente a Deus (Rom. 12:19). Se alimentarmos o nosso coração com a raiva logo iremos também desenvolver outros sentimentos ligados à mesma: ressentimento, amargura, ódio. Estes irão contribuir mais ainda para um estilo de vida estressante e dominado pela adrenalina.

Além de uma análise de valores básico que nos levam a uma rotina estressante, e de lidarmos com os sentimentos que mais causam estresse, podemos tomar algumas medidas práticas para modificar o estilo de vida estressante. Quais atividades na sua rotina podem ser modificadas, o que você pode parar de fazer? O que não é tão importante e pode ser deixado para mais tarde?

Quando estava dando uma série de palestra sobre a vida de oração contei um pouco sobre minha experiência em lidar com a crise depressiva provindo do estresse. O pastor me pediu para falar com um jovem o qual estava vivenciando uma situação semelhante. Eu encontrei o João (nome mudado) bastante abalado. Ele é ministro de louvor numa igreja, muito inteligente e capacitado. Ele é casado,

pai de duas filhinhas. Ele e sua esposa são ambos "missionários" na igreja local. Além de ministro de louvor ele dá aulas numa escola evangélica e no momento está fazendo mestrado. Na semana passada ele teve uma crise depressiva de estresse muito forte a qual o deixou debilitado e sem força para fazer as suas atividades. Ele estava passeando nesta cidade de licença médica para tentar se recuperar. Ele é muito perfeccionista, se cobra bastante, e parece estar sempre atrás da aprovação, da aceitação dos outros.

Nós conversamos bastante, ele tem uma história muito semelhante à minha. Pude lhe recomendar três coisas:

**PRIMEIRA** - Ele precisa lidar com os sintomas atuais os quais estão lhe afetando. Para isto é necessário procurar um médico, ver se precisa tomar alguma medicação para poder relaxar, descansar e até poder pensar mais objetivamente.

**SEGUNDA** - Embora a medicação ajude nos sintomas ela não resolve a questão da raiz do problema. É necessário que ele procure lidar com questões cruciais na sua vida: questão da aceitação, senso de realização na vida e ministério, a "segurança" na vida. No final das contas estas questões estão diretamente relacionadas com a nossa crença acerca da pessoa de Deus e da finalidade da vida. Estas crises são oportunidade de vermos mais profundamente o alicerce da nossa fé.

**TERCEIRA** - Ele precisa avaliar as suas atividades e pensar em como reorganizá-las de maneira que alivie um pouco muito da pressão sob a qual ele se encontra. Ele precisa sentar com sua família e tomar algumas decisões que devem aliviar e não criar mais estresse. Muitas das nossas atividades são determinadas pelas nossas crenças. Quando tratamos das mesmas é mais fácil poder nos organizar de maneira mais satisfatória.

Normalmente há uma situação específica que é a última gota de água, no caso dele talvez possa ser a questão financeira, pois ele acha que sempre está apertado e que não vai ter condições de pagar todas as contas mensais. A gente tentou reavaliar um pouco a questão daquilo que cremos acerca da vida "bem sucedida." Ficou claro que há nele este desejo de poder se "provar" para os outros, o medo de fracassar e principalmente de não poder arcar com as necessidades financeiras da família.

### ***Exercícios Físicos***

Exercícios físicos ajudam muito pois além de ajudar na queima da adrenalina ajuda na produção de alguns hormônios que nos dão a sensação de prazer. Fazer caminhada é um dos melhores exercícios, principalmente se feito com outra pessoa de companhia agradável. O exercício físico além de ajudar na queima da adrenalina nos ajuda a criar a sensação de poder estar fazendo alguma coisa para combater o problema. O corpo mais oxigenado trabalha melhor, a pessoa sente-se mais disposta, além de ajudar com a auto-estima. O exercício físico também ajuda no combate a outros males físicos, mantendo uma saúde geral melhor.

### ***Aprendendo a Relaxar***

É necessário uma pessoa aprender a relaxar por duas razões. Em primeiro lugar o sistema nervoso só pode relaxar juntamente com o relaxamento da musculatura. Se você ficar com seus músculos tensos constantemente os seus nervos também estão em estado de tensão ao mesmo tempo. Quando a pessoa relaxa os músculos está também relaxando os nervos. Em segundo lugar o relaxamento é necessário para a recuperação da energia. Viver constantemente com um nível de adrenalina alto faz com que o organismo gaste muita energia e pode causar uma sensação de exaustão ou cansaço crônico. A pessoa então precisa relaxar para recuperar as energias gastas. É preciso aprender a

relaxar principalmente quando estiver com sensação depressiva, pois é sinal de que o corpo está tentando fazer com que a pessoa relaxe. Sempre que temos uma sensação depressiva logo procuramos algo para fazer para sair deste estado. Mas na realidade a pessoa deveria descansar, mesmo que se sinta um pouco desconfortável com a sensação depressiva. Logo depois de recuperar a energia a sensação depressiva irá desaparecer.

Há muitas técnicas de relaxamento e cada um deve procurar relaxar dentro da sua própria situação. Alguns dicas podem ajudar bastante. Preste atenção a tensão muscular na sua rotina diária. Procure relaxar os músculos mesmo durante o período de trabalho. Procure sempre respirar mais profundo. Pare alguns minutos e respire mais fundo com o diafragma e não apenas com o peito. Preste atenção como você segura as coisas: caneta, direção, telefone. Se você sempre segura com muita força procure segurar de maneira mais relaxada. Se você fala muito depressa procure diminuir a velocidade da sua fala. Procure também pensar mais devagar. Todas estas características são sintomas de uma atitude permanente de tensão e quando você conscientemente procura combatê-la você vai se conscientizar deste estado e ao mesmo tempo lutar contra. Procure tirar durante o dia um tempo fixo de relaxamento. Sente ou deite num lugar confortável, livre de interrupção, tente não pensar nos problemas, respire devagar e profundamente e até pensar mais devagar e sobre coisas agradáveis. O descanso depois do almoço é muito apropriado para isto. Contudo não fique estressado para relaxar. No início pode parecer difícil mas depois torna-se mais fácil.

Outro fator muito importante para diminuir o ritmo da adrenalina é cortar todo estimulante da sua dieta, principalmente café e refrigerantes que contenham cafeína. No início a pessoa pode se sentir muito desanimado e ter dores de cabeça, mas depois seu sistema vai se normalizando e se adaptando a uma vida com menos adrenalina.

<b>O Estresse Provocado por Mudança na Vida</b>	
<b>Natureza do Acontecimento</b>	<b>Pontos de Estresse Devido à Mudança</b>
1. Morte do cônjuge	100
2. Divórcio	73
3. Morte de um membro próximo da família	63
4. Doença ou dano pessoal	53
5. Casamento	50
6. Mudança na saúde de um membro da família	44
7. Gravidez	40
8. Chegada de novos membros na família	39
9. Mudança no status financeiro	38
10. Mudança para uma linha de trabalho diferente	36
11. Mudança nas responsabilidades no trabalho	29
12. Mudança nas condições de vida	25
13. Mudança nas horas ou condições de trabalho	20
14. Mudança na residência	20
15. Mudança na recreação	19
16. Mudança nas atividades eclesiásticas	19
17. Mudança nas atividades sociais	18
18. Mudança no número de reuniões familiares	15
19. Mudança nos hábitos alimentares	15

**Bibliografia:** HIEBERT, Paul G. O Evangelho e a Diversidade das Culturas: Ed.Vida Nova; pg.72.