

“SE LIGA NA DATA”

Boletim informativo – nº 6 – agosto de 2019

DIRETORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

23 de Setembro - Dia Mundial de Combate ao Estresse

STRESS: TODOS NÓS SENTIMOS ISSO!

Às vezes, o estresse pode ser uma força positiva, por exemplo, motivando-o em uma entrevista de emprego. Em outras, funciona de uma maneira negativa, como quando estamos presos em um trânsito. Mas se você experimenta por um período prolongado, ele pode tornar-se crônico - a menos que você aja!

UMA REAÇÃO NATURAL

Naturalmente, o estresse é uma reação do organismo a alguma situação de perigo ou ameaça, nos mantendo alertas, o que gera modificações físicas e emocionais. Em nossos ancestrais, esta resposta automática era uma maneira de protegê-los de situações ameaçadoras. Diante do perigo, o corpo entra em ação, há liberação de hormônios, como o cortisol, elevação da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, aumentam sua energia e o preparam para lidar com o problema.

Nos dias de hoje, vários desafios nos fazem reagir da mesma maneira, acionando nosso sistema de alarme - a resposta de "lutar ou fugir" - manter esta posição ligada permanentemente pode gerar danos à nossa saúde.

PONTOS DE PRESSÃO

Mesmo o menor estresse de curta duração pode ter um impacto. Você pode sentir dor de estômago antes de fazer uma apresentação, por exemplo. Um estresse agudo mais grave, causado por uma briga com seu cônjuge ou por um evento como um terremoto ou ataque terrorista, pode ter um impacto ainda maior.

Vários estudos mostraram que esses estresses emocionais repentinos - especialmente a raiva - podem desencadear ataques cardíacos, arritmias e até morte súbita. Embora isso aconteça, principalmente, em pessoas que já têm doenças cardíacas, algumas pessoas não sabem que têm um problema até que o estresse agudo cause um ataque cardíaco ou algo pior.

ESTRESSE CRÔNICO

Quando o estresse começa a interferir na sua capacidade de viver uma vida normal por um período prolongado, torna-se ainda mais perigoso. Quanto mais o estresse dura, pior é para a mente e o corpo. Você pode se sentir cansado, incapaz de se concentrar ou irritado por nenhuma boa razão, por exemplo. Mas o estresse crônico também causa desgaste no seu corpo e pode piorar os problemas existentes. Em um estudo, por exemplo, cerca de metade dos participantes observou melhorias nas dores de cabeça crônicas depois de aprender a interromper o hábito de "catastrofizar", que produz estresse, ou de pensar constantemente em pensamentos negativos sobre a dor.

Esse é o estresse que desgasta as pessoas dia após dia, ano após ano. O estresse crônico ocorre quando uma pessoa nunca vê uma saída de uma situação miserável. É o estresse de demandas e pressões incessantes por períodos aparentemente intermináveis. Sem esperança, o indivíduo desiste de procurar soluções.

Alguns estresses crônicos decorrem de experiências traumáticas da primeira infância que se tornam internalizadas e permanecem para sempre dolorosas e presentes. Algumas experiências afetam profundamente a personalidade. É criada uma visão do mundo, ou um sistema de crenças que causa estresse interminável para o indivíduo (por exemplo, o mundo é um lugar ameaçador, você deve ser perfeito o tempo todo). Quando a personalidade ou convicções e crenças arraigadas devem ser reformuladas, a recuperação requer um auto-exame ativo, geralmente com ajuda profissional.

O pior aspecto do estresse crônico é que as pessoas se acostumam. Elas esquecem que está lá. As pessoas estão imediatamente conscientes do estresse agudo porque é novo; eles ignoram o estresse crônico porque é antigo, familiar e, às vezes, quase confortável.

O estresse crônico mata através do suicídio, violência, ataque cardíaco, derrame e, talvez, câncer. As pessoas se desgastam até um colapso final e fatal. Como os recursos físicos e mentais são esgotados por atrito a longo prazo, os sintomas do estresse crônico são difíceis de tratar e podem exigir tratamento médico prolongado, além de tratamento comportamental e gerenciamento do estresse.

Como gerenciar o estresse?

Entenda como você se estressa

- Todo mundo experimenta o estresse de maneira diferente. Como você sabe quando está estressado? Como seus pensamentos ou comportamentos são diferentes dos momentos em que você não se sente estressado?

Identifique suas fontes de estresse

- Que eventos ou situações desencadeiam sentimentos estressantes? Eles estão relacionados aos seus filhos, família, saúde, decisões financeiras, trabalho, relacionamentos ou algo mais?

Aprenda seus próprios sinais de estresse

- As pessoas experimentam o estresse de maneiras diferentes. Você pode ter dificuldade em se concentrar ou tomar decisões, sentir raiva, irritação ou fora de controle ou sentir dores de cabeça, tensão muscular ou falta de energia. Avalie seus sinais de estresse.

Reconheça como você lida com o estresse

- Determine se você está usando comportamentos não saudáveis como fumar, beber álcool e comer demais ou pouco para lidar com isso. Você faz escolhas prejudiciais como resultado de se sentir apressado ou oprimido?

Encontre maneiras saudáveis de gerenciar o estresse

- Considere atividades saudáveis e redutoras de estresse, como meditação, exercícios ou conversas com amigos ou familiares. Lembre-se de que comportamentos não saudáveis se desenvolvem ao longo do tempo e podem ser difíceis de mudar. Concentre-se em mudar um comportamento de cada vez.

Cuide-se

- Coma bem, durma o suficiente, beba bastante água e pratique atividade física regular. Tire férias regulares ou outros intervalos do trabalho. Não importa o quão agitada a vida seja, reserve um tempo para si mesmo - mesmo que sejam apenas coisas simples, como ler um bom livro ou ouvir sua música favorita.

Procure apoio

- Aceitar a ajuda de amigos e familiares solidários pode melhorar sua capacidade de gerenciar o estresse. Se você continuar a se sentir sobrecarregado pelo estresse, converse com um psicólogo.

Se liga na alimentação!

O estresse é um estado físico e psicológico provocado por agressões que excitam e perturbam emocionalmente o indivíduo, o que ocasiona aumento de tensão e desequilíbrio, em consequência do aumento da secreção de adrenalina.

Hábitos saudáveis e uma alimentação adequada são estratégias importantes na manutenção da saúde e na qualidade de vida já que podem diminuir os danos causados as células decorrentes ao estresse.

Durante o estresse o cortisol é liberado em doses mais elevadas afetando a mobilização de gorduras, proteínas e desregulando o metabolismo de carboidratos. Evidências indicam que o estresse altera o comportamento alimentar, redirecionando as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e valor energético, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura.

Alguns alimentos podem contribuir no combate ao estresse tais como:

- Legumes e frutas: estes são alimentos ricos em vitaminas, minerais e flavonoides, que possuem alto poder antioxidante e contribuem na redução da pressão arterial, ajudando a relaxar e combater o estresse. Os principais alimentos desse grupo que ajudam a evitar o estresse são maracujá, uva, laranja, cereja e vegetais verdes escuros, como couve, espinafre e brócolis.

- Alimentos ricos em vitaminas do complexo B: na presença do estresse o corpo utiliza glicose desordenadamente, consumindo então as proteínas do músculo como fonte de energia. Recomenda-se alimentar-se de alimentos ricos em carboidratos complexos e de proteína magra como: leite em pó, queijo minas, amêndoas e carne que contém vitamina B12; ovo, leite, banana, aveia, batata, ricos em vitamina B6. Vitaminas do complexo B participam da produção de energia no organismo e ajudam a melhorar o funcionamento do sistema nervoso, auxiliando a relaxar.

- Alimentos ricos em triptofano: ajudam a combater o estresse, pois aumentam a produção de serotonina, um hormônio que dá a sensação de bem-estar e ajuda a relaxar. O triptofano pode ser encontrado em alimentos como banana, chocolate amargo, cacau, aveia, amendoim, frango, carne, peixe, ovo ou leite e derivados.

- Alimentos ricos em ômega-3: presente em alimentos como atum, salmão, sardinha, sementes de linhaça e de chia, nozes e gema de ovo. Ajuda a reduzir a inflamação no organismo e controlar os níveis de cortisol, o hormônio do estresse.

- Chá de Folha de Maracujá: ajudam a relaxar e combater o estresse por serem ricas em alcaloides e flavonoides, substâncias que ajudam acalmar o sistema nervoso e relaxar os músculos, além de funcionarem como analgésico

Mantenha-se ativo!

Vários estudos demonstram que exercícios regulares estão relacionados à saúde mental. A diminuição da ansiedade e depressão estão, entre outros fatores, associada às adaptações fisiológicas causadas pela atividade física. Um corpo adaptado aos exercícios físicos reage melhor às mudanças fisiológicas geradas por situações de estresse.

Alguns aspectos positivos sobre a relação entre a atividade física e saúde mental podem ser destacados:

- A medida que as pessoas começam e mantêm um programa regular de exercícios, pode ocorrer um aumento do controle e autoconfiança;
- O exercício usualmente é realizado com outras pessoas, levando às amizades, ao divertimento e à atenção pessoal. Alguns pesquisadores acreditam que isso contribui para os efeitos do exercício sobre a melhoria do humor;
- A interrupção da rotina diária normal e estressante com a prática de atividade física pode resultar numa melhora do humor de algumas pessoas que praticam exercícios físicos;
- Ocorrem alterações positivas nas ondas da atividade cerebral pela prática de exercícios ou de ganhos na aptidão física, portanto, há melhoria na aptidão intelectual;
- Os exercícios físicos têm um papel na prevenção e no tratamento da depressão, pois ativam concentrações cerebrais dos neurotransmissores: serotonina, dopamina e norepinefrina, distúrbios nestas secreções estão associados à depressão e outras condições psicológicas;

Respire...

Atualmente, vários estudos comprovam a relação entre respiração e as emoções, isso devido a sua capacidade de modulação do Sistema Nervoso Autônomo e de redução dos sintomas de estresse, depressão, fadiga, tensão, confusão mental e raiva, além do auxílio no desenvolvimento da consciência corporal, consciência emocional, capacidade de autorregulação do organismo e de alcançar estados holotrópicos de consciência.

Existem várias técnicas visando o controle da respiração com o objetivo de aquietar a mente e o corpo, focando em um ritmo para inspirar e expirar. Respirar lentamente, buscar uma respiração profunda, por exemplo, inspire em quatro contagens, expire em oito, são algumas técnicas que podem ajudar no ritmo respiratório.

Atividades como a yoga utilizam várias técnicas respiratórias para promover concentração, vitalidade e controle das emoções.

Saia para ver o mar...

Alguns ambientes são restauradores e ajudam as pessoas a restabelecer uma condição de estresse, promovendo bem-estar.

Estudos apontam para locais de costas e montanhas como aqueles com grande potencial restaurador. Museus, cantos do pássaro e outros elementos da natureza nos espaços urbanos também são foco de diferentes pesquisas na área da Psicologia Ambiental.

O que os ambientes naturais podem proporcionar são: relaxamento, pensamento mais leve, funções fisiológicas e o humor em equilíbrio e a recuperação da concentração para as atividades diárias.

Que tal uma caminhada na praia este fim de semana?

Referências

MARTINS, I. M. G.; ANDRADE, A. H. G. **Manual nutricional: alimentação para combater o estresse**. s.l, 2018.

MORYAMA, N.; MENDES, N. G. A dieta na modulação do estresse. 5º simpósio nacional de iniciação científica da UNIFIL. **Anais...**, 2016.

PENAFORTE, F. R. O.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: alimentação, nutrição e saúde**. v.1, n.11, 2016.

ZANIN, T. **Alimentação para combater o estresse e a ansiedade**. 2015. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/video/como-controlar-o-stress-e-ansiedade-com-os-alimentos-certos/>>. Acesso em 05/09/2019.

SANTANA, S. de O.; DELABRIDA, Z.N.C. **Ambientes restauradores: por que ir à praia faz bem?** Disponível em: <https://www.sbponline.org.br/2019/05/ambientes-restauradores-por-que-ir-a-praia-faz-bem>.

BAPTISTA, M.R.; DANTAS, E.H.M. Yoga no controle de stress. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.1, p.12-20, 2002.

VIEIRA, F.M. et al. O Trabalho Respiratório como Ferramenta Psicoterapêutica: Uma Revisão embasada na Psicologia Corporal. **Revista latino-americana de psicologia corporal**. Vv, n1, 2018.