NÃO DEIXE O STRESS ARRUINAR SUA VIDA.

Previna-se de forma fácil e inteligente.

Sempre me perguntam se estamos trabalhando demais com jornadas muito longas, e a resposta é sempre a mesma: sim, estamos. E o pior é que não encontramos formas adequadas de se adaptar ao trabalho. Não temos tempo suficiente para vida social, amorosa, aquele prazeroso encontro com os amigos e entes queridos. Mas, nem sempre trabalhar de sol a sol como faziam nossos antepassados é ruim. O problema está mais em como trabalhamos do que em quanto trabalhamos, como estamos enfrentando os desafios provenientes de nossa função, nosso relacionamento com os superiores hierárquicos, subordinados e pares.

O importante é entender que o stress, conhecido como Síndrome da Adaptação, está basicamente relacionado à incapacidade da gente se adaptar a ambientes que mudam constantemente. A situação geral da cidade, do estado, do país e do mundo se transforma continuamente. E não temos como nos adaptar rapidamente nesse cenário mutante.

Nas empresas, as demandas aumentam dia a dia, as cobranças por metas são cada vez maiores e muitas vezes inatingíveis, e isso deixa a pessoa insegura. Ela se sente fracassada, com baixa autoestima, ameaçada de perder o emprego. Esses fatos remetem ao medo da sobrevivência, um dos instintos mais primitivos que temos, não só os seres humanos, mas todos os seres vivos: a sobrevivência da espécie. Muitas vezes isso ocorre de forma inconsciente, mas sempre ocorre.

Uma vida profissional desequilibrada e estressada nos limita a convivência social saudável, importantíssimo para nosso equilíbrio emocional. Somos animais sociais, sempre vivemos em bando e nos apoiando mutuamente. A falta desse convívio pode nos gerar insegurança. Ficamos num ciclo vicioso com o pensamento focado no serviço, de forma restritiva e em circuito fechado: quanto mais pensamos no serviço, menos oportunidade temos de nos distrair com outras coisas essenciais à vida saudável. Isso vai consumindo nossas energias, levando-nos ao cansaço e a exaustão. Então, sentiremos falta de vontade, de ânimo para o trabalho, com isso nosso rendimento cai e voltamos ao começo do drama: precisamos dar resultados acima do normal, mas agora, sem energia nem disposição.

Não somos super-homens. Somos de carne e osso, emoções e sentimentos, ambições e desejos. Quando entramos num ciclo vicioso, nossas forças diminuem e com ela nossa defesa orgânica nos predispõe a uma série de doenças físicas e psicoemocionais, desde a simples gripe de repetição e herpes a doenças mais sérias, como o câncer. Uma vez que nossa resistência orgânica abaixa devido ao excesso de cortisol, o hormônio do stress, estamos sujeitos a várias patologias.

O brasileiro é muito estressado. Pesquisas indicam que cerca de 85% dos brasileiros são estressados. Creio que é devido a grande influência da paixão dos latinos, que mistura as demandas do trabalho com causas pessoais. Muitas vezes ele não está lutando por uma ideia em si, mas pela sua vaidade, pelo o desejo de ter sua vontade prevalecida. Isso causa um grande desgaste emocional e gera o stress. Sempre as contendas emocionais geram desconforto e stress. Aliado a isso, o fato da nossa situação político-econômica, da falta de segurança pública e seus problemas associados, do precário atendimento à saúde, trânsito

caótico causa stress e ansiedade na sociedade. Num estudo realizado pelo Instituto de Psiquiatria da USP, relatou que cerca de 30% dos habitantes da Grande São Paulo padece de transtornos emocionais, sendo 19,6% de ansiedade. É muita gente.

Perguntam-me se stress é uma doença. Não. É pior: é uma síndrome que pode se manifestar na forma de uma ou de diversas doenças. Ela se dá em quatro etapas, sendo que a quarta etapa, a da exaustão, a pessoa começa presentar uma ou várias doenças associadas, de gripes de repetição, herpes, hipertensão, arritmias cardíacas, obesidade, depressão até doenças mais graves. Os primeiros sintomas são sentidos como falta de tolerância, irritabilidade, cansaço sem causa aparente, dor de cabeça, sono leve e não reparador.

E como sei quando devo parar? Por meio da auto-observação a pessoa saberá quando deve parar. A atenção fica difusa, o rendimento cai, aparecem dificuldades com tomada de decisão, a paciência se esgota. O problema é que não paramos, continuamos no mesmo ritmo, temos uma agenda cheia, não delegamos e fazemos um esforço sobre humano para dar conta de tudo com perfeição e para ontem, de preferência. A auto cobrança é tão prejudicial quanto a que vem do seu chefe.

Reduzir a jornada de trabalho ajudaria a reduzir o stress? Um trabalho em que não nos identifiquemos e que nos traz insatisfação e desprazer pode parecer decorrer 20 dias em três. Nosso envolvimento emocional deve ser ponderado, precisamos buscar recompensas internas ou externas para que possamos ter prazer no que fazemos. Amar o que faz. Isso estimula nossa área cerebral relacionada à recompensa e libera quantidades significativas de serotonina, um neurotransmissor relacionado ao prazer. Portanto, no meu entender, mais importante do que a quantidade de horas trabalhadas é o prazer, o amor, a identificação com o que faz.

Mas o que devo fazer para reduzir o stress? Uma resposta simples seria amar de verdade o que fazemos. Mas pode piorar se não conseguirmos fazer com a perfeição que queremos. Portanto, gostar do que faz é necessário, mas não é suficiente. Precisamos encontrar um equilíbrio emocional, o que é conhecido como inteligência emocional. Associando as demandas do trabalho com uma vida regrada e emocionalmente equilibrada, podemos prevenir o stress. O stress é uma síndrome de adaptação: precisamos ter equilíbrio emocional para se adaptar às diferentes situações que passamos durante nossa existência. Nossa vida é dinâmica e, portanto, precisamos ter um "jogo de cintura" emocional para que essa adaptação ocorra de maneira tranquila, justa, sem stress.

Atualmente existe o biofeedback cardíaco, uma ferramenta importantíssima que ajudar na estabilização emocional, a reduzir o stress, ansiedade, hipertensão e outros males da vida moderna.

A prática muito simples. O biofeedback cardíaco cardioEmotion (www.cardioemotion.com.br) foi desenvolvido por cientistas brasileiros que estão baseados na Universidade de São Paulo. A prática é muito simples: você instala um programa no computador, coloca um sensor no dedo como se fosse um dedal e o programa começa a captar sua pulsação cardíaca. O programa reconhece seu estado como estressado ou equilibrado. Então, o próprio programa ensina o que fazer para encontrar seu ponto de equilíbrio emocional, aumentar sua inteligência emocional. E tudo isso é feito em tempo real, você vê na tela do computador. É muito fácil de utilizar. Ao realizar os exercícios o coração entra num estado de harmonia conhecido como

coerência cardíaca e você vê essa mudança na tela do computador. Para isso, existem nove jogos tipo videogame em que os personagens só atuam quando você alcança a coerência cardíaca. A repetição desse estado é que leva a pessoa a alcançar um profundo equilíbrio emocional e autoconhecimento.

Existem atividades que podemos fazer no nosso dia a dia para tentar equilibrar o stress. Além da boa alimentação - rica em proteínas, vegetais e vitaminas -, a prática consciente de esportes, caminhada, yoga, lazer, convivência social saudável, boa leitura, trabalhar com que e com quem você gosta e se identificar, fazer exercícios com biofeedback cardioEmotion, que é uma poderosa ferramenta para o equilíbrio emocional. Simples de fazer, os exercícios do cardioEmotion fortalecem o coração, melhora a concentração, a tomada de decisão e o foco. Sem apresentar contraindicações.