

ESTAÇÃO DE FESTAS E COMPROMISSOS



Na correria. Multidão passa apressada em meio a compras e compromissos de última hora. Fim de ano concentra em poucos dias festas e encontros que para muitas pessoas são motivo de estresse

ALTA TENSÃO

Considerada a época mais estressante, fim do ano testa os limites das emoções

FLÁVIA MILHORANCE

flavia.milhorance@oglobo.com.br

Programar a viagem. Criar resoluções para o próximo ano. Avaliar que das promessas do último, nem metade foi cumprida. Prometer de novo: fazer exercícios físicos, empenhar-se mais no trabalho, nas relações pessoais, arrumar mais tempo. Porém, ao mesmo tempo, encarar no disputado mês de dezembro jantares, festas, amigos ocultos e seus excessos de bebidas e comida. Ou, ao contrário, enquanto alguns compram e se encontram sem parar, a agenda de outros está vazia e o orçamento, aberto. A verdade é que o fim de ano, época pretendidamente mais feliz do calendário, estressa. E isso já está mais do que comprovado por especialistas.

Pesquisas recentes tratam disto. Uma delas, publicada pela Associação Americana de Psicologia, mostra que são as mulheres as mais afetadas: 44% delas sofrem nesta época, contra 31% dos homens. Aos passados, a associação publicou uma pesquisa similar, apontando que 80% dos indivíduos se sentem mais estressados neste período.

Para especialistas, nemhuma surpreesa. Tanto que o Instituto de Psicologia e Controle do Estresse (Ipc) tem plantão de final de ano, com psicólogos disponíveis para casos de emergência, conta a diretora, a psicóloga Marilda Lipp:

— Muita gente pensa que o final de ano é uma maravilha, mas nem sempre é assim. Existe uma pressão para ser feliz, comprar, estar junto, ter um sentimento de família, e nem todos têm esta possibilidade. Os problemas geralmente emergem nesta época — comenta. — A vida vai seguindo e não dá tempo de parar para pensar se estamos bem, se temos amigos, família... Nesta época, há a sensação de que é preciso pertencer a um grupo. E até os que estão bem consigo, ficam estressados pela sobrecarga.

É ai que a psicóloga lembra de mais um ponto sobre o período: saímos da

rotina. A novidade é estressante. E num mundo em rápida evolução, a necessidade de se adaptar ao novo é, contrariamente ao que tem virado rotina. Com isso, ela cita estudos do instituto apontando que o mal tem crescido: em 1996, 32% da população estava estressada; em 2004, eram 35%; e este ano: 36%.

Segundo Gilberto Ururahy, diretor médico da Med-Rio Check-up e autor do livro "O Cérebro emocional — as emoções e o estresse do cotidiano", o estresse é o principal fator de risco para a ocorrência de doenças.

— Ele produz dois hormônios: a adrenalina, um estimulante que acelera o metabolismo, o ritmo cardíaco e causa insônia; e o cortisol, que aumenta a resistência à insulina, diminui a imunidade e aumenta o risco de gastrite — comenta Ururahy, que diz haver um tríplice básico para equilíbrio: o alimentação balanceada, atividade física regular e sono.

Já a fonoaudióloga Marília das Graças Clemente conta ter motivos de sobra para se estressar neste período. Passado o Natal — com a ceia realizada em sua casa — e o próprio aniversário no dia 24, ainda precisa driblar as tarefas de última hora no consultório e na vida pessoal. Organização, listinhas e menos expectativas são suas fórmulas:

— Sempre faço uma lista de propostas para o ano e, ao final, tenho que lidar com a frustração de não ter atingido todos os meus objetivos. Mas tento me alegrar de atingi-los parcialmente. Também não é legal deixar de se exercitar, se cuidar e curtir. Tudo isso tem que dar prazer.

Carlos Eduardo Lima tem estresse para além das festas de fim de ano. É neste período que sua empresa, um site de papelaria e listas escolares, tem a maior demanda.

— Tenho que estar com estoque, entregar no prazo, estar preparado para as adversidades: as chuvas atrapalharam uma entrega, por exemplo. Tenho trabalhado 14 horas por dia — conta Lima, que para controlar cabeça e corpo lança mão de reiki, corrida e musculação.

ESTRESSE LEVA À VIOLENCIA
A guru Rajshree Patel, embaixadora da Fundação Internacional Arte de Viver, também tem sua forma. No Brasil no último mês para palestras, ela defendeu que o estresse está relacionado à violência.

— A raiz do estresse é a mente presa no que aconteceu ontem e no que poderá acontecer amanhã. Se é extremo, temos a guerra. Em casa, chamamos de divórcio. É a mesma raiz. O resultado: sofrimento.

Numa entrevista ao GLOBO, contou que não aprendemos a lidar com estas emoções, mas isto é mais fácil do que se imagina. Diz se livrar do estresse praticando exercícios de respiração, meditação e alongamento. Mas dá um conselho ainda mais prático:

— Basta aumentar a capacidade de respiração. Ao melhorá-la, a pessoa dorme melhor, tem mais energia e concentra-se mais — afirma Rajshree, que também dá uma dica para as resoluções do próximo ano. — Escolha propósitos maiores de Ano Novo. Em vez de objetivos práticos, prometa manter um sorriso no rosto. •

LIDANDO COM O ESTRESSE

RESPIRAÇÃO: Há uma série de técnicas para melhorar a respiração, mas a principal delas é alongá-la: respire mais fundo. Isso repõe o sono, a energia e aumenta a concentração.

O TRÍPÉ: Alimentação balanceada (55% de carboidratos; de 20% a 30% de proteínas; e 10 a 20% de lipídios), evitando farináceos, carnes vermelhas e gorduras ruins; atividade física regular, pelo menos quatro vezes por semana; e sono de qualidade, importante para repor a energia e manter a memória.

RELAXAMENTO: Há técnicas de meditação que ajudam, mas o principal é fazer algo prazeroso diariamente: seja assistir a um filme ou ouvir música.

REFLEXÃO: Entender os próprios pensamentos e tentar refletir sobre como enxerga o mundo. Tentar manter uma atitude positiva, se necessário, diminuindo expectativas, aconselham especialistas.

FELICIDADE: A obrigação de ser feliz o tempo todo estressa. É no final do ano, é excessiva. Aliás, se ela fosse vivenciada de forma ininterrupta, perderia o seu valor.

METAS: É bom encontrar um motivo por que levantar todos os dias. Traçar objetivos de curto e longo prazo ajuda a superar as adversidades do dia a dia. Mas ter um plano B caso não atinja o planejado, também.

PARA RESPIRAR MELHOR.
A Fundação Arte de Viver tem técnicas para respirar melhor e driblar o estresse. Confira algumas dicas a seguir.

Sheetali: Sente-se confortavelmente, posicione a língua para fora e dobre sua língua como uma colher. Respire pela boca, segure a respiração e expire lentamente pelo nariz. Você pode repetir a técnica de cinco a dez vezes.

Sheetkari: Com a boca aberta, aperte os dentes e pressione a língua contra os dentes. Inspire. Feche a boca e expire normalmente através das narinas. Você pode repetir a respiração cinco a dez vezes.

Chandrabhedi: Feche a narina direita com o polegar direito. Expire pela narina esquerda. Depois, feche a narina esquerda e expire pela direita. Repita cinco a dez vezes.

Shavasana: Deite de costas, com as pernas e as mãos esticadas ao longo do corpo para relaxar o corpo e a mente.

Asana: Deite-se em Shavasana de frente para a parede, levante suas pernas e descanse os pés na parede. Depois de manter a postura por dois minutos, abaixe as pernas e descanse em Shavasana. Usando a gravidade, a técnica leva o sangue de volta ao coração. Pessoas com pressão alta e problemas nas costas devem evitar esta postura.

Hoje na web

• **DICAS:** Do-in, reflexologia e alongamentos ajudam a evitar a alta tensão. Veja outras sugestões de especialistas contra o estresse.

• **MEMÓRIA FACIAL:** Estudo americano mostra que a genética influencia na nossa capacidade de reconhecimento de rostos.



• **RETROSPECTIVA:** Veja os principais fatos de Saúde e Ciência de 2013. Entre elas, a discussão garida pela cirurgia de retirada da mama da atriz Angelina Jolie.



• **JOELHO:** Estudo denuncia excesso de artroscopias. Tipo popular de cirurgia do joelho tem pouca eficácia na maioria dos pacientes, revela o trabalho.

