

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

Saiba como se precaver e evitar a tensão na estação de festas e compromissos

Flávia Milhorance

RIO - 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, encaixar 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, apertado. A verdade é que o fim de ano, época pretensamente 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. Ano passado, a associação publicou uma pesquisa similar, apontando que 80% dos indivíduos se sentem mais estressados neste período.

Para especialistas, nenhuma surpresa. Tanto que o Instituto de Psicologia e Controle do Estresse (Ipcse) 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 aí 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, o 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 cardiovascular 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 tripé básico para equilibrá-lo: alimentação balanceada, atividade física regular e sono.

Já a fonoaudióloga Maria das Graças Clemente conta ter motivos de sobra para se estressar nesta época. 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 violência



Lojas lotadas e cartão de crédito esfarrulado são apenas alguns dos fatores que levam as pessoas a se estressarem no fim de ano. Latinstock