



**Terapia
Corporal**

ARTIGO

LIDANDO COM O ESTRESSE

Antonio Nunes Jr*

Estresse (do inglês *stress*) é tensão. A experiência do estresse tem como base o meio ambiente, que nos bombardeia com várias necessidades de adaptação; o nosso corpo, pelas mudanças fisiológicas que ocorrem em certas fases da vida, como na adolescência e na velhice, e até os nossos pensamentos, já que a forma como lidamos com o que vivemos, quando remoemos preocupações, pode gerar ansiedade, temores e medo. Podem ocorrer diversas reações ao estresse através de sintomas emocionais, comportamentais, físicos que podem ocorrer no trabalho, no lazer e no lar.

Segundo o dicionário **Aurélio**, estresse é o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeóstase (tendência à estabilidade do meio interno do organismo). Na física, origem do vocábulo, estresse é entendido como a medida de uma distribuição de força por unidade de área que equilibra e reage a cargas externas ou condições circunvizinhas aplicadas a um corpo. Este termo foi transposto para a medicina e biologia, com o significado de esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e seu equilíbrio interno.

Existe uma ligação evidente entre o estresse e a doença, ligação essa tão forte que é possível prever a doença baseando-se na quantidade de estresse sofrida pelas pessoas, em suas vidas cotidianas. Muitos médicos já observaram que quando seus pacientes sofrem dissabores emocionais há um aumento não apenas das doenças já reconhecidamente suscetíveis à influência emocional, mas também de doenças infecciosas, dores lombares e mesmo acidentes¹.

Lutar ou fugir diante de um perigo ou ameaça é inerente a todo ser humano. Nessas situações, as glândulas supra-renais liberam adrenalina e depois cortisol para o sangue. No cotidiano, a cada situação percebida como um ataque de um elemento estressor, esse mecanismo entra em ação. As frequências dos batimentos cardíacos e a respiração aumentam. A energia liberada sem alvo muitas vezes se volta contra a própria pessoa. Na vida moderna, circunstâncias externas estimulam o sistema de estresse repetidamente e ele nunca deixa de reagir. A resposta aos estímulos varia de pessoa a pessoa. O estresse constante causa inúmeros

* Antonio Nunes Jr é sócio-diretor da [Ywy C&S](#).

¹ Simonton, O. Carl, Matthews-Simonton, Stephanie, Creighton, James L. Com a Vida de Novo - Uma abordagem de Auto-Ajuda para Pacientes com Câncer. São Paulo: Summus, 1987, pp. 50-53. [Resenha](#).

desequilíbrios, como o aumento da pressão arterial e dos níveis de colesterol no sangue. Prejudica o sistema imunológico, provoca distúrbios de menstruação, estimula o aparecimento de asma, náuseas e queda auditiva.

O estresse está relacionado com diversas doenças, como por exemplo, enxaquecas, úlceras, artrites, gastrites, colites, asma, arritmias cardíacas, problemas sexuais, problemas circulatórios, tensão muscular, câncer, etc... Essas doenças são uma tentativa inteligente do corpo procurar de volta o equilíbrio perdido. São a expressão física de uma mensagem que o corpo envia. Mas o corpo anda esquecido. Para atender principalmente às exigências do trabalho e da família acabamos nos afastando de nós mesmos. Aí ocorrem os desequilíbrios que provocam a doença.

Não há escala objetiva para medir a intensidade do estresse, pois é uma sensação subjetiva. Depende de como cada pessoa reage ao que lhe acontece. O assunto vem sendo estudado há várias décadas. Dr. Thomas K. Holmes e seus associados na Universidade da "Washington School of Medicine" estudaram os impactos dos acontecimentos estressantes na saúde das pessoas. Holmes e Rahe publicaram uma tabela de referência, denominada Life Change Index no Journal of Psychosomatic Research (1967, v.11, pp. 213-218) onde associaram acontecimentos estressantes a valores numéricos. Quando se totaliza os valores numéricos de todos os acontecimentos estressantes² da vida de uma pessoa, chega-se à quantidade de estresse que a pessoa estaria sofrendo. Para avaliar o seu nível de estresse, segundo esse modelo, [clique aqui](#).

Há muitas dicas para controlar o estresse (alimentação, relaxamento, atividade física, vida social, familiar, afetiva, organização do tempo, vitaminas, etc), porém o principal é viver o que a vida lhe oferece, experimentando as diversas situações e refletindo sobre a maneira como você as viveu. *O mais importante não é o que lhe acontece, mas como lida com o que lhe acontece.*

² A tabela inclui experiências difíceis (morte de esposo, divórcio, perda de emprego, etc.) e também experiências agradáveis (casamento, gravidez, sucessos pessoais, etc). Observe-se que, mesmo em se tratando de experiências positivas, podem exigir um grau profundo de introspecção, podendo chegar a causar o aparecimento de conflitos emocionais não-solucionados. O ponto principal é, portanto, a necessidade de adaptação à mudança, quer seja ela positiva, quer negativa.