

"Como usar o Stress em seu benefício"

O QUE É O ESTRESSE?

O médico Hans Selye introduziu o conceito de estresse na área da saúde ao identificar em pacientes acometidos por doenças diversas um conjunto de sintomas em comum, como a falta de apetite, desânimo, fadiga e hipertensão arterial, representando "um desgaste geral do organismo"; ou seja, um esforço de adaptação empreendido pelo organismo para lidar com situações que afetam seu equilíbrio interno (SELYE, 1956). Ainda antes de Selye, o fisiologista Walter Cannon havia descrito a característica de homeostase dos seres vivos, que é a tendência de busca do estado de equilíbrio fisiológico do organismo, e a resposta de luta-ou-fuga, que é a preparação do organismo para lutar ou fugir quando confrontado com uma situação de ameaça. Observando o comportamento de animais, verificou que esta resposta estava associada a uma série de manifestações fisiológicas possíveis, como a aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da respiração, dilatação das pupilas, eriçamento dos pelos, aumento de atividade das glândulas suprarrenais e a liberação de adrenalina. Cannon considerou o estresse como um distúrbio da homeostase do organismo submetido às condições adversas. Nessa situação, o organismo é colocado em estado de alerta, com a mobilização dos recursos de que dispõe para lutar, e assim enfrentar a ameaça, ou para rapidamente mobilizar energia para a fuga. Este mecanismo natural teria como função agir em favor da sobrevivência do animal (CANNON, 1935). Assim, neste contexto, o estresse pode ser entendido como o esforço de adaptação empreendido pelo organismo para enfrentar as situações de ameaça à sua existência ou àquelas que perturbem o seu equilíbrio interno (homeostase).

Psicofisiologia do Estresse

Enquanto Cannon considerava esta resposta como um fator positivo para a sobrevivência do organismo, Selye (1950) considerou que se a resposta do estresse se mantivesse por um longo período poderia causar danos ao organismo. Realizando experiências com ratos, submeteu os animais a variados estímulos, como exposição ao frio, ruídos intensos, exercícios excessivos, injeção de substâncias nocivas e traumas físicos, verificando as mesmas reações fisiológicas nos animais, independentemente do tipo de estímulo. Concluiu que se tratava de uma Síndrome de Adaptação Geral (GAS - *General Adaptation Syndrome*), em que o organismo respondia com um conjunto de defesas contra os estímulos nocivos, constituindo-se o estresse em uma reação de alarme ao organismo. Esta síndrome apresentava certas características, como o desenvolvimento de úlceras gastrointestinais, a atrofia do timo, a atrofia das estruturas linfáticas e o aumento das glândulas adrenais. Selye (1956) considerou, portanto, o estresse como um fenômeno não-específico, representando a interposição de diversos sintomas. Mas Mason (1968) relacionou o aumento de hormônios presentes no organismo, pela ativação neuroendócrina do eixo HPA (*hypothalamic-pituitary-adrenal*), com as condições de estresse às quais os indivíduos eram submetidos. Como consequência, ponderou que os fatores determinantes do estresse eram específicos e que poderiam ser potencialmente previstos e medidos (MASON, 1971). De acordo com Lipp et al (1998), no estado natural o organismo se encontra em homeostase, havendo um equilíbrio nas funções fisiológicas desempenhadas: "o coração pulsa com a frequência ideal para fazer o sangue circular e irrigar o corpo todo. O estômago, os rins, os pulmões e todos os outros órgãos exercem suas funções sem pressa e colaborando para que o corpo funcione como uma máquina bem calibrada e em perfeito equilíbrio biológico". Porém, quando ocorre algum evento que implique em uma mudança para o indivíduo, seja ela boa ou ruim, o corpo produz uma resposta fisiológica como

tentativa de se adaptar a esta nova situação. O evento ou estímulo causador dessa reação é chamado de estressor, e a resposta do organismo ao estímulo é chamada de estresse. Entre alguns dos eventos capazes de gerar estresse estariam a mudança de emprego, o casamento, as férias, as dívidas financeiras, as discussões em família, as dificuldades sexuais, as atividades escolares, as perdas pessoais, etc. Neste modelo psicofisiológico, o estresse é considerado como uma resposta do organismo à uma combinação de componentes biológicos, psicológicos e sociais às quais o indivíduo está submetido. A resposta de estresse do organismo desencadeia uma série de reações fisiológicas, psicológicas e emocionais e, nessa condição, o organismo fica sujeito ao desgaste excessivo e ao envelhecimento precoce.

MAIS TRABALHO E MENOS LAZER

Com os grandes avanços na automação e informática, imaginávamos que iríamos estar trabalhando cada vez menos e dispo de um tempo maior para lazer, artes, natureza, família e vida espiritual. Ah! Quem dera! Estamos trabalhando cada vez mais, dispo de menos tempo para o lazer e ficando mais estressados.

No Brasil, segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a média de horas trabalhadas bateu 41 horas por semana no final dos anos 1990, contra 39 do começo da década. Em 2015 esse número subiu para 44 horas. São 5 horas a mais por semana significam 20 a 22 horas a mais por mês, cerca de 240 horas a mais por ano. Isso coloca o Brasil em oitavo lugar em horas trabalhadas, por ano, no mundo — pior do que o workaholic dos EUA, que têm mais férias!

Trabalhando religiosamente oito horas por dia você pode finalmente chegar a ser patrão e trabalhar doze horas por dia.

E o nosso trabalho não acaba quando deixamos o escritório. Hoje, depois que voltamos para casa, é comum ouvirmos os recados da secretária eletrônica, atendermos as ligações no celular, checarmos as mensagens no nosso e-mail, respondê-las, lermos o material que alguém nos enviou, entrarmos num site para saber mais sobre o assunto — no final das contas já trabalhamos três ou quatro horas a mais. Antes, trabalhávamos apenas enquanto estávamos no escritório. Agora, estamos "pingados" o tempo todo.

"ASSÉDIO MORAL": VIOLÊNCIA NO COTIDIANO

Relações de trabalho que destroem o amor-próprio, a paz mental e até a saúde se tornaram uma doença universal. Tanto é que tudo isso já tem nome "assédio moral", batizado pela psiquiatra francesa Marie-France Hirigoyen, que publicou um livro best-seller nos EUA e na Europa: Assédio moral, a violência perversa no cotidiano. A dra. Hirigoyen põe o dedo na ferida que está infernizando a vida no trabalho, agressões psicológicas que minam a autoconfiança, crueldade nas relações profissionais, a "guerra no escritório", que é o tema do momento em seminários internacionais.

Inclusive no Brasil. Uma pesquisa feita pela consultoria Mind Performance mostrou que a principal reclamação dos empregados é... os outros funcionários. Trinta por cento dos profissionais têm problemas com seus colegas, pessoas puxando o tapete, chefes opressivos que fazem os outros se sentirem inferiores. O ambiente de trabalho se torna pesado, conta-minado com fofocas: como um empregado

"As pessoas estão muito doentes. As empresas precisam urgentemente ajudar a melhorar a qualidade de vida de seus funcionários."

Empregados humilhados sofrem mais de hipertensão, dores no peito, falta de ar, enjoos e graves doenças psicológicas. Mulheres são mais humilhadas do que os homens e pensam mais em suicídio.

"O chefe que ironiza, faz piadas sobre o subordinado, que obriga que seus funcionários façam um trabalho que não será utilizado, está cometendo psicoterror, ou assédio moral."

"ESTRESSE CIBERNÉTICO"

Uma outra grande fonte de estresse atual é o assim chamado "estresse cibernético", ou "síndrome de fadiga de informação".

Fatos demais. Canais de televisão demais. E-mails demais. Mais gravações digitalizadas de diferentes apresentações da Quinta Sinfonia de Beethoven do que o próprio Beethoven jamais poderia ter ouvido em toda a sua vida. Coisas demais para ter que escolher.

A maior parte das pessoas sente-se atordoada por esse excesso de informações, sem tempo de ler o que deveria, sufocada pela avalanche que chega via jornais, revistas, rádio, TV, fax, aparelho eletrônicos de todos os tipos e tamanhos mandando informações pela internet.

Uma edição de hoje do New York Times ou da Folha de S.Paulo contém mais informações do que um habitante da Inglaterra do século XVII recebeu durante a sua vida inteira!

Estatísticas mostram que o volume de informação disponível dobra a cada 72 dias!

Segundo o neurologista Cláudio Guimarães dos Santos, "para que o cérebro seja capaz de captar e armazenar as informações que recebe, ele precisa de um tempo, como uma espécie de digestão. O excesso de estímulos não metabolizados pode ser nocivo porque as pessoas tendem a perder a noção do sentido de suas vidas".

Os médicos observam que a comunicação em alta velocidade por meio de bipes, celulares, tablets, computadores, secretárias eletrônicas e internet provoca insônia, ansiedade, indecisão, e um tipo de pane mental na qual a pessoa perde a noção do que está fazendo "sintomas clássicos de estresse".

A única solução pode ser aquela adotada por um executivo francês, que resolveu o problema à bala — deu um tiro no computador!

MAIS ACELERAÇÃO

Café instantâneo. Replay instantâneo. Satisfação instantânea. Intimidade instantânea. Pessoas apertando o botão de fechar as portas do elevador, impacientes pela espera de cinco segundos que parecem uma eternidade. As redes de televisão, cortando a fração de segundo de tela negra entre as mudanças de imagem, assim como os nadadores olímpicos raspam seus corpos, para poderem ganhar alguns milissegundos a mais de precioso tempo.

Estamos numa corrida. A vida no novo milênio exige reflexos rápidos, surfar nos canais, apertar o botão fast-forward. Até mesmo Bui Gates, com todos os seus bilhões, se queixa:

"Parece que o mundo todo opera em intervalos de cinco minutos".

"Agora você precisa correr o mais que puder para ficar no mesmo lugar. Se você quiser chegar a algum outro lugar, você precisa correr pelo menos duas vezes mais rápido."

CRIANÇAS COM PRESSA

"Pesquisas feitas com crianças criadas com o computador mostram que o limite de paciência delas é muito baixo. Elas não suportam nada que não se resolva imediatamente. Elas se irritam com qualquer atividade demorada. O resultado é que estão apresentando cada vez mais problemas na escola, que virou um tédio para essas crianças. A tecnologia está mudando nossa percepção de tempo."

Desde o famoso livro de Alvin Toffler, *O choque do futuro*, temos sido alarmados pelo efeito das mudanças em nossas vidas: não por aquilo que elas irão trazer, mas pelo ritmo acelerado no qual ocorrem. E, assim como acontece com o cyberestresse, a maioria das pessoas é pessimista: elas não acham que a situação vá melhorar.

"A tecnologia tornou-se um rápido batimento cardíaco, comprimindo o trabalho doméstico, viagens e selfs que devem ser postadas **AGORA**, espremendo mais e mais dentro do mesmo tempo alocado", diz o historiador social Theodore Zeld. "Ninguém esperava que isso criaria a sensação de que a vida está movendo-se rápido demais."

Tão rápido que não conseguimos mais acompanhá-la. Segundo a psicóloga Tieko Murakoshi.

"As pessoas não sabem mais o que é relaxar, sair de férias, tirar um dia de folga ao ar livre. Ficam totalmente perdidas sem seus celulares."

Uma das maiores autoridades mundiais sobre a relação entre o ser humano e a tecnologia, o psicólogo Larry Rosen, alerta que o avanço acelerado na tecnologia tem um lado negro. "Fazemos cada vez mais coisas, estamos mais irritados do que nunca e, por incrível que pareça, nosso tempo é cada vez mais curto. Todas essas reações à tecnologia nos estressam, geram nervosismo, ansiedade. Chamamos essa tensão de technostress."

O QUE SE PASSA DENTRO DE NÓS QUANDO ESTAMOS ESTRESSADOS

O curioso nisso tudo é que, se não fosse pelo estresse, não haveria ser humano, ou mesmo qualquer criatura, neste planeta. O estresse é uma reação biológica em todos os animais, desenvolvida através de milhões de anos de evolução, para salvar suas vidas numa emergência.

Imagine que você é uma zebra. Um leão acabou de pular em você, rugindo e prestes a retalhar o seu estômago, e você precisa dar no pé rápido, se é que ainda quer ver o sol nascer amanhã. Você está bastante estressada. Instantânea e instintivamente o seu corpo fica pronto para "lutar ou fugir".

O seu cérebro ativa o sistema nervoso simpático que, por sua vez, ativa as glândulas supra-renais. A adrenalina, hormônio do estresse, é secretada no sangue para colocar seu corpo em marcha.

Em 2,5 segundos, seu corpo passa por 1400 reações físico-químicas que fazem de você um super-humano.

Seu coração começa a bater mais rápido e seus pulmões respiram mais rápido para lhe dar mais oxigênio. Seu fígado usa o glicogênio que está armazenado na "prateleira" e o transforma em superforte glicose, para lhe dar energia instantânea. (A adrenalina é tão poderosa que apenas uma de suas moléculas converte 100 milhões de moléculas de glicogênio em açúcar!)

No caso de o perigo persistir e você precisar de ainda mais energia, suas supra-renais secretam um outro hormônio do estresse, o cortisol, e seu Ligado começa a mobilizar suas reservas de gordura da "prateleira" para queimar mais combustível. O seu cérebro vai a mil por hora, de modo que você possa pensar rápido nessa emergência. Os seus músculos contraem-se formando uma couraça, para protegê-lo(a) dos ferimentos. O seu sistema imunológico é colocado em alerta para que não haja inflamação no caso de ferimento.

E deu certo. Você deu o fora rápido. Agora o leão é que está estressado porque está atrasado para o almoço. É, a resposta ao estresse realmente funcionou muito bem enquanto você era uma zebra.

E funciona muito bem quando você está atravessando uma rua e ouve uma buzina tocando para você seus músculos tensionam-se, seu coração e respiração aceleram-se e, com uma explosão de energia super-humana, você dá um salto para trás quando um carro tira uma fina do seu corpo. Ufa! Essa foi por pouco....

Ou quando uma mãe vê seu filho em perigo e levanta tampas de bueiro e abrem bocas de crocodilos e não sabem de onde surge tanta força.

A RESPOSTA NEANDERTHAL

Mas imagine essa maciça reação fisiológica acontecendo no seu corpo todos os dias, muitas vezes ao dia, sem nenhuma "luta" e sem nenhuma "fuga". E agora use sua imaginação e visualize as seguintes cenas: É o início da história humana, um milhão de anos atrás, e o Homo Sapiens sai de sua caverna para ver o sol nascente colorindo o horizonte. De repente ele ouve um ruído na floresta. Seus músculos tensionam-se, seu coração sente uma pancada, sua respiração torna-se rápida e assim ele se depara com um tigre dentes-de-sabre. Deveria ele lutar ou fugir? Ele abaixa-se, pega uma pedra pontuda e arremessa-a. O animal rosna, mas desaparece na floresta.

O homem sente seu corpo amolecer, sua respiração torna-se fácil. Ele retorna à sua caverna para descansar... Um milhão de anos depois... É o início de outro dia de trabalho, e o Homo Sapiens sai de seu edifício para o barulho da "hora do rush," momento de maior tráfego nas ruas. Ele abre seu caminho através da multidão e chega na esquina bem a tempo de ver seu ônibus partir. Atrasado para o trabalho, abre a porta do escritório e encontra seu chefe caminhando de um lado para outro. O chefe grita: "Seu relatório foi prometido para uma hora atrás, e o cliente está furioso! Se quiser manter seu emprego, você deve ter uma boa explicação! E, aliás, pode esquecer das suas férias neste verão!". O homem olha para um peso de papéis sobre a mesa, sentindo o ímpeto de arremessá-lo no seu opressor. Em vez disso senta-se, com o estômago agitado, os músculos das costas tensos e a pressão arterial subindo. Ele procura um Valium na escrivaninha e o toma com uma aspirina. Mas não adianta. Sente-se péssimo.

Com o excesso de trabalho, conflitos interpessoais, problemas financeiros, doença ou morte na família, estamos reagindo aos desafios dos dias atuais com a resposta fisiológica de um homem de Neanderthal. Porém, diferentemente dos nossos ancestrais das cavernas, não podemos fugir de nossos problemas, nem lutar fisicamente contra eles. Então, enfrentamos tensões contínuas contra as quais não podemos reagir com a atividade física.

O empregado que é constantemente criticado pelo seu chefe, o estudante sob contínua pressão por excesso de trabalhos escolares e provas, a dona-de-casa aflita, ouvindo as repetidas reclamações do marido, todos mobilizam uma intensa energia: seus músculos ficam tensos, suas respirações tornam-se irregulares, seus corações aceleram-se.

Mas, embora estejam preparados para uma explosão de atividade, não podem liberar essa tensão acertando o marido ou o chefe com um cinzeiro na cabeça ou então sair correndo. Eles não queimam todos os açúcares e gorduras liberados pelo fígado, não fazem uso de toda energia despertada numa atividade física vigorosa, para depois relaxar. Então, o que acontece?

Pesquisas recentes mostram que as pequenas tensões diárias causam mais distúrbios do que as maiores crises da vida, como a perda do emprego, o divórcio e a viuvez. O psicólogo Richard Lazarus, da Universidade da Califórnia, em Berkeley, descobriu que aborrecimentos crônicos diários, como pais doentes, colegas irritantes, engarrafamentos e longos trajetos de ônibus, são mais estressantes do que eventos grandes e dramáticos.

Um levantamento com mais de 200 policiais na Flórida descobriu que o trabalho de rotina no escritório é mais estressante do que o perigo da violência nas ruas!

DOENÇAS RELACIONADAS AO ESTRESSE

O rápido batimento cardíaco da reação ao estresse pode resultar em palpitações e doenças do coração, e a respiração rápida pode resultar em problemas respiratórios. Todas as gorduras liberadas pelo fígado permanecem na corrente sanguínea, bem como a adrenalina, que atua como um Superbonder, colando essas gorduras às artérias, causando arteriosclerose, hipertensão e enfarte. Os açúcares deixados no sangue sobrecarregam o pâncreas, podendo causar, ao longo do tempo, diabetes tipo 2. A tensão muscular causa todo tipo de dores, incluindo dor nas costas e cefaleia. Os sistemas imunológicos deprimidos tornam-nos vulneráveis a resfriados, infecções como herpes, úlcera e até mesmo câncer.

75% dos casos de dor de cabeça são causados pelo estresse.

CORTISOL MATA NEURÔNIOS NO CÉREBRO

Experimentos com ratos estressados demonstram que eles perderam duas vezes mais células cerebrais no hipocampo, na área da memória, do que os ratos não-estressados!

PERDA DE MEMÓRIA RECENTE?

E a constante superestimulação do cérebro pelos hormônios do estresse, especialmente pelo cortisol, tem efeitos notadamente nefastos, incluindo-se a ruína da memória.

Segundo um dos mais conhecidos especialistas americanos em neurociência, o dr. Robert Sapolsky, da Universidade de Stanford, Califórnia, a secreção do cortisol a longo prazo é tão tóxica que mata milhões de neurônios de uma parte do cérebro chamada hipocampo, responsável pela memória e pelo aprendizado. Grande parte da perda de memória que as pessoas normalmente relacionam ao envelhecimento pode estar sendo causada, na verdade, pelo banho tóxico dos hormônios do estresse no cérebro. Segundo Sapolsky, isso pode causar senilidade precoce ou um tipo de demência.

ESTRESSE PSICOLÓGICO

Diferentemente dos tigres e das zebras, a maior parte do nosso estresse é mental. Visto segundo a perspectiva da evolução o estresse psicológico é uma invenção recente. Nós, humanos, raramente somos obrigados a escapar de um predador faminto, mas, por outro lado, o mero pensar no nosso chefe pode evocar a mesma resposta ao estresse. Muito do nosso estresse não vem de ameaças às nossas vidas, mas sim ao nosso ego, à nossa auto-importância. O nosso estresse é emocional e social.

Um estudo nos EUA mostrou que, num grupo de pessoas sentadas juntas, a simples discussão de uma suposta visita de suas sogras às suas casas, fez com que o nível de adrenalina em suas correntes sanguíneas aumentasse, e elas sofressem deterioramento celular devido ao estresse!

O hormônio do estresse, cortisol, pode de fato salvar nossas vidas numa emergência. Mas pode também matar-nos, uma vez que é um dos venenos mais poderosos em nossos corpos.

Ao longo do tempo, a supersecreção de cortisol pelas glândulas supra-renais rompe os próprios tecidos no esforço de gerar energia para "lutar ou fugir", levando a um resultado desastroso. As doses contínuas de cortisol liberadas causam um envenenamento esteroide, fenômeno idêntico ao que ocorre quando as pessoas são mantidas por demasiado tempo sob uso de medicação esteroide.

Você se lembra da jornada fantástica do famoso salmão? Esse lindo peixe, róseo brilhante, habita as águas geladas dos mares do Norte e nada valentemente rio acima, contra o fluxo das velozes corredeiras das montanhas, para alcançar a nascente do rio, pulando cachoeiras de cinco metros em assombrosos feitos de acrobacia aquática. Quando os salmões alcançam as piscinas nos topos das montanhas, eles acasalam-se e então morrem. Morrem de envenenamento por esteroide.

A energia do "superpeixe", usada para vencer a gravidade em suas longas e árduas jornadas, foi derivada da super-secreção de enormes quantidades de cortisol. Autópsias nos salmões mostraram glândulas supra-renais tremendamente inchadas, com seu equilíbrio endócrino totalmente transtornado, seus órgãos internos ulcerados e repletos de infecções devido aos seus sistemas imunológicos enfraquecidos.

Todos os salmões que foram capturados pelos zoólogos, e que tiveram rapidamente uma parte de suas glândulas supra-renais removidas, de modo a diminuir a secreção de cortisol, sobreviveram. Quantos de nós não somos como aqueles lindos salmões? Quantos de nós não estamos exaurindo os nossos sistemas endócrinos em nossa batalha por sucesso "montanha acima", ou simplesmente pela sobrevivência?

ESTRESSE AFETA O CRESCIMENTO DOS FILHOS

Crianças de famílias em crise, marcadas por divórcios e ambientes tensos, têm menor altura quando comparadas com a média, segundo pesquisas na Faculdade de Medicina de Londres. Conflitos familiares podem provocar tanto estresse que não só comprometem o crescimento físico das crianças, como também afetam as regiões do cérebro ligadas à memória e ao aprendizado, prejudicando o desempenho escolar e, mais tarde, no emprego, quando se tornarem adultas. Brigas e hostilidade doméstica podem prejudicar os filhos por toda a vida.

SISTEMAS SIMPÁTICO E PARASSIMPÁTICO

A resposta ao estresse ativa o sistema nervoso simpático. Existem duas metades do sistema nervoso autônomo, o simpático e o parassimpático. Eles são a chave para fazer com que o estresse aja a seu favor. O sistema nervoso simpático irrompe durante emergências; é ativado quando a vida torna-se excitante (como quando seu (sua) namorado (a) se aproxima), ou alarmante (quando seu (sua) chefe se aproxima). É a parte do seu corpo que emite o sinal de SOS, o alerta vermelho, que acelera as coisas, excita e mobiliza para a ação.

O sistema nervoso parassimpático desempenha um papel oposto. Ele promove o crescimento, o armazenamento de energia e a reprodução. Se você tiver ingerido uma deliciosa pizza e estiver refestelado no sofá, prazerosamente sonolento, o seu sistema nervoso parassimpático estará a todo vapor, em total controle. Ele desacelera e acalma as coisas, reparando e restaurando o corpo. Sua responsabilidade é a de cuidar das tarefas "domésticas" regulares, como os movimentos peristálticos do intestino para a digestão. Esses dois sistemas trabalham em oposição: o simpático acelera o coração e a respiração, o parassimpático os desacelera. O parassimpático estimula a produção de saliva para melhorar a digestão, enquanto o sistema nervoso simpático inibe o processo digestivo.

Na maior parte do tempo, nossos corpos estão ocupados com a manutenção e a renovação de si mesmos por meio do sistema nervoso parassimpático o "caseiro" fazendo a "faxina da casa". Mas, quando estamos sob ameaça, numa situação emergencial, quando necessitamos de uma vigorosa explosão de energia para sobreviver, aí então o corpo só tem ouvidos para o sistema nervoso simpático, que nos impulsiona para a ação para a resposta de "lutar ou fugir".

O sistema nervoso autônomo mantém as funções automáticas do seu corpo (como a respiração) funcionando sem que você precise pensar nelas.

Durante uma emergência, toda a energia normalmente utilizada pelos sistemas digestivo e reprodutivo é redirecionada aos músculos, visando uma ação rápida. Como o dr. Sapolsky diz, "quando uma tempestade está chegando à sua casa, não é hora de pintar a cozinha".

É por isso que, sob estresse crônico, nossos sistemas digestivos não trabalham tão bem e sofremos de gastrite, úlceras, diarreia ou constipação.

E é por isso que, sob estresse crônico: as mulheres produzem menos estrogênio e desenvolvem ciclos menstruais irregulares, além de problemas relacionados à menopausa. As pessoas estressadas perdem seu interesse em sexo, e os homens se tornam impotentes. As nossas bocas ficam secas quando estamos amedrontados. E é por isso que algumas tribos africanas, quando interrogando um suspeito de algum crime, colocam um ferro quente na boca do mesmo. Se a boca estiver ressecada, o ferro irá queimar e os interrogadores saberão que o suspeito estava mentindo!

O QUE ESTRESSA A MIM, ESTRESSA VOCÊ TAMBÉM

Durante anos os psicólogos acreditavam que a quantidade de mudança (estressores) nas vidas das pessoas estava diretamente, relacionada ao risco de doença. A ideia reinante era: quantidade de estressores = quantidade de estresse = quantidade de risco de doença.

Os drs. Thomas Holmes e Richard Rahe chegaram a desenvolver uma famosa escala de pontuação, atribuindo pontos de 1 a 100 para vários eventos que tivessem acontecido no ano anterior na vida da pessoa, desde a morte do cônjuge (100), divórcio (73), prisão (63), a uma multa de trânsito (11).

Quanto mais alta a sua pontuação, maior o risco de você adoecer em breve.

Mas, surpreendentemente, logo descobriu-se que muitos daqueles com altas pontuações eram bastante saudáveis, e vários com baixas pontuações estavam bastante doentes. E que muitas pessoas em situações exatamente idênticas responderam de maneira totalmente diferente.

Na mesma situação estressante, algumas pessoas colapsam, enquanto outras não somente não ficam doentes, mas, na realidade, ficam mais fortalecidas e dinâmicas. É como um grupo de pessoas numa montanha-russa. Aquelas na frente do carro estão batendo palmas, curtindo cada momento do circuito, elas não veem a hora de repetir a dose. Aquelas atrás estão apavoradas com seus olhos fechados e dentes cerrados, não vendo a hora de tudo acabar. A mesma situação, mas diferentes respostas.

Dezesseis cidadãos britânicos são capturados e torturados por terroristas árabes. Após sua libertação, 15 deles desenvolvem diversos tipos de distúrbios derivados do estresse pós-traumático, que vão desde problemas digestivos e sexuais até psicoses e pesadelos recorrentes. O décimo sexto torna-se um palestrante milionário e autor de um best-seller, descrevendo como as torturas serviram para fortalecê-lo e ajudá-lo a se dar conta daquilo que é realmente importante na vida.

Muitas pessoas na história têm enfrentado tortura e morte com equilíbrio e equanimidade. Será que elas não ficaram estressadas?

Três pessoas ficam presas num elevador. Uma "tem um troço", a segunda parece sob controle, mas tem um ataque de ansiedade após ter sido resgatada e a terceira permanece calma durante todo o episódio.

Um criminoso cruel e violento, alcoólatra e viciado em drogas, foi condenado à prisão perpétua após ter matado um lojista. Esse criminoso gerou dois filhos, cujas idades tinham 11 meses de diferença. Um deles tornou-se um viciado em drogas, roubando e abusando dos outros, sendo finalmente encarcerado por tentativa de homicídio. Seu irmão, saudável e bem-apegoado, sem vícios, tornou-se o gerente regional de uma grande empresa, com uma adorável esposa e três lindas crianças. Como esses dois irmãos puderam se tornar tão diferentes, apesar de terem crescido no mesmo ambiente?

Quando lhes foi perguntado por que sua vida seguiu esse rumo, ambos responderam exatamente a mesma coisa: "Também, com um pai desses, o que mais você poderia esperar?"

A IMPORTÂNCIA DA ATITUDE

A velha noção de que situações específicas são estressantes por si mesmas tem sido contrariada por novas pesquisas, que mostram que esse estresse não é algo "lá fora". É apenas algo que nós mesmos criamos, dependendo de como interpretamos as situações e como nos relacionamos como mundo à nossa volta. A reação do nosso corpo depende da avaliação que fazemos daquele determinado evento da vida. Depende da nossa atitude.

Apesar de tudo, como já vimos, a maior parte do estresse de nós humanos é de natureza psicológica, está tudo em nossas mentes. Nossos "tigres-de-dentes-de-sabre" são puramente emocionais. Isto significa que não precisamos ser vítimas passivas desamparadas dos estressores que nos atacam: podemos optar como reagir. Podemos optar por não lutar nem por fugir, mas por fluir.

DIRIGINDO OS PENSAMENTOS PARA A POSITIVIDADE

Quando encaramos cada situação e cada mudança como um desafio e não como uma ameaça, desenvolvemos o pensamento positivo. Um bom exemplo disso foi o gênio inventor Thomas Edison, que passou anos a fio tentando desenvolver a lâmpada elétrica. Quando finalmente Edison conseguiu, alguém lhe perguntou como ele pôde ter tido tanta persistência de continuar tentando, mesmo depois de ter fracassado dez mil vezes. Ao que ele respondeu: "Eu não fracassei dez mil vezes, eu fui bem-sucedido em encontrar dez mil maneiras que não funcionam!".

Jamais devemos temer o fracasso. Cada fracasso produz mais aprendizado, cada tombo pode expandir as nossas mentes. Se tivermos o vigor para persistir, para continuar a tentar novas estratégias, certamente teremos êxito. Todas as ações, sejam bem-sucedidas ou fracassadas, são experiências valiosas que levam a mais descobertas, lições que expandem o nosso crescimento. Isso é apropriadamente ilustrado na história verídica de um cidadão japonês que, em 1938, pegou todas as suas economias e investiu numa oficina, com o intuito de fabricar novos anéis de segmento, que ele planejava vender para a Toyota Corporation. Trabalhando dia e noite, com graxa até a raiz dos cabelos, dormindo na própria oficina, até mesmo vendendo as joias da mulher para que seu empreendimento pudesse continuar, por quatro longos anos ele labutou e fracassou nas tentativas de enquadrar-se nos rígidos padrões exigidos pela Toyota. Quando finalmente conseguiu o contrato, o governo japonês estava preparando-se para a guerra e se recusou a lhe fornecer o concreto necessário para construir sua fábrica. Mas ele não desistiu, inventou um processo para fazer seu próprio concreto e construiu sua fábrica.

A fábrica foi bombardeada duas vezes durante a guerra, sendo praticamente destruída. Usando material oriundo dos escombros da guerra, ele a reconstruiu com muita dificuldade. Então, um terremoto arrasou a fábrica. Foi o golpe de misericórdia. Ele vendeu sua patente para a Toyota. Agora ele não tinha mais nada, nada de fábrica, nada de dinheiro, somente sua

determinação. Não tinha nem o dinheiro da gasolina para comprar a comida da sua família, já que o combustível era caro e racionado no período pós-guerra.

Desesperado, acoplou um pequeno motor na sua bicicleta e foi até o mercado. Seus vizinhos lhe pediram se ele não poderia fazer uma "bicicleta motorizada" para eles também. Tantas pessoas pediram isso que, para levantar os fundos para construir uma pequena fábrica, ele pessoalmente escreveu para 18 mil proprietários de lojas de bicicletas, convencendo-os a investir na sua nova invenção. Com o capital adiantado de alguns deles ele tornou-se um sucesso do dia para a noite. Então, nos anos 1970, ele voltou-se para o setor automobilístico. Esse homem era Sochiro Honda. Hoje, a Honda Corporation, uma das maiores montadoras do mundo, emprega 100 mil pessoas. Sochiro Honda tornou todos os reveses como desafios. Para ele não havia fracassos, apenas lições.

- Seja sempre positivo, e transmute mesmo a energia amarga e negativa à sua volta numa harmonia prazerosa, com vantagens para todos.
- Seja como o pavão, que come até cobras venenosas, digere o veneno e o transforma na sua própria beleza.
- Seja como a ostra, que em resposta à irritante presença de um grão de areia dentro de sua concha, não só resolve o "conflito", mas muda a irritação para algo de beleza e valor duradouros -uma pérola.

O STRESS BOM E O RUIM

Existe o estresse bom e o prejudicial. O estresse bom nos mantém motivados, inspirados e produtivos. Se não formos submetidos a estresse ou estimulação suficiente, nossos cérebros não se desenvolvem adequadamente.

Na Universidade de Califórnia observou-se que o cérebro, assim como os músculos, cresce e encolhe em resposta às experiências estimulantes. Os cérebros de ratos que foram privados de estimulação adequada tornaram-se menores e a quantidade de neurônios reduziu-se.*

De fato, o estresse é necessário para o nosso desenvolvimento. Precisamos de uma certa tensão para evoluir e crescer. Um grupo de cientistas na França realizou um experimento com casulos de borboletas: eles tentaram eliminar o estágio estressante do esforço de sair do casulo: ajudaram as crisálidas a sair mais rapidamente, cortando o invólucro do casulo delicadamente com uma fina lâmina, sem tocar ou danificar a crisálida (a borboleta) dentro do casulo.

Os cientistas ficaram surpresos com o resultado do experimento. As borboletas não só não saíram mais rapidamente, elas nunca, saíram. Morreram todas. Os cientistas descobriram que todo o processo de esforço para sair do casulo estimulava a secreção de certas enzimas que são essenciais para transformar o casulo numa borboleta! Assim, o estresse é uma parte

essencial do processo de crescimento. Se nos privarmos do estresse, jamais nos tornaremos borboletas.

Assim, nosso objetivo não é o de acabar com o estresse, mas de responder adequadamente. O importante, como já vimos, não é o evento em si, mas como o percebemos. Quando o estresse é percebido positivamente como um desafio, pode despertar o que há de melhor numa pessoa; quando é experienciado como negativo, pode levar à doença.

Precisamos aprender como responder aos desafios rápida e eficazmente, e então relaxar. A capacidade de responder ao estresse e a capacidade de relaxar são igualmente importantes.

Nossa meta não é ficar de "pernas pro ar", evitar o estresse e jamais ficar física ou mentalmente estimulado. Tanto a estimulação quanto o repouso são respostas saudáveis.

O truque é contrabalançar a ativação com o relaxamento, é saber como "esfriar a cabeça" e "dar um tempo" rapidamente, até mesmo no meio daquelas situações extremamente estressantes das nossas vidas.

Quando ratos são colocados numa gaiola eletrificada e choques moderados são dados em intervalos randômicos (aleatórios), a cada choque seus corpos ficam um tanto avariados sob a resposta do estresse. Não há necessidade de elevar os choques a um nível letal para matar os ratos: depois de alguns dias desse estresse, os ratos morrem. A autópsia mostra que seus tecidos revelam sinais de envelhecimento acelerado. A causa mortis não foi o estresse extenso, mas a reação dos ratos, seus corpos mataram-se.

Entretanto, quando foi dado certo tempo para que os ratos que receberam os choques se recuperassem, todos sobreviveram.

Para sobreviver e triunfar sob estresse, necessitamos de um tempo para nos restaurar entre "estresses", para permitir ao sistema nervoso parassimpático reparar e restaurar nossos corpos mentes após cada esforço estressante que tenha extrapolado os nossos limites.

Isto significa equilibrar os sistemas nervosos simpático e parassimpático. Aprendendo a acalmar o sistema nervoso simpático e a ativar o sistema nervoso parassimpático, à nossa vontade, ou em outras palavras, convertendo a RESPOSTA AO ESTRESSE NO SEU OPOSTO, NA "RESPOSTA DE RELAXAMENTO".

Muitas pessoas tentam fazer isso com drogas: "Tome X e logo você vai se sentir bem novamente".

Por isso está chovendo remédios no Brasil. Jamais se consumiu por aqui tantos comprimidos, pastilhas, gotinhas, xaropes, a maior parte é de tranquilizantes como Lexotan, ou analgésicos como Novalgina ou Tylenol, para relaxar ou para livrar-se das dores causadas principalmente pelo estresse. O Brasil é o quarto maior consumidor de remédios do mundo, atrás apenas dos EUA, França e Alemanha. Os brasileiros gastam 10 bilhões de dólares por ano em remédios, o dobro do que gastam em eletrodomésticos!

O BRASIL SE ENTOPE DE REMÉDIOS

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o país precisaria de 25 mil farmácias para prestar um bom serviço à população. O Brasil tem 48 mil!

O uso de barbitúricos, antidepressivos e lufe, taminas para alteração do nosso humor está aumentando de forma alarmante, sendo receitados com uma liberalidade espantosa. Nos últimos dois anos cresceram 43% as vendas do Prozac, o antidepressivo mais popular do mercado, sendo ministrado até para animar cachorros! A nova moda entre as socialites é dar Prozac para seus cachorrinhos de estimação, pois assim eles ficam alegres e saltitantes como brinquedos de corda, só que com a "corda toda" o tempo todo!

Conforme estudos médicos, uma pessoa normal, com hábitos saudáveis, pode vir a precisar de três caixas de remédio por ano. Os brasileiros estão consumindo de oito a onze delas, adquiridas sem orientação médica, por conta própria. "Estamos comprando muito remédio, e alguns potencialmente perigosos", alerta o ex-secretário nacional de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde, Elisaldo Carlini.

Esse dilúvio de medicamentos frequentemente produz justamente o efeito oposto. Drogas antidepressivas (como o Lítio e Prozac) aumentam a quantidade de noradrenalina nos nervos e intensificam a excitação do sistema nervoso simpático. Elas causam efeitos colaterais que realmente aumentam a reação ao estresse.

Tomar analgésicos em excesso, com uma frequência superior a duas vezes por semana, pode afetar o equilíbrio químico do cérebro e desenvolver, segundo o neurologista dr. Abouch Krymchantowsky, um tipo de dor crônica que pode se manifestar até mais do que quinze vezes por mês. Imagine, dor de cabeça provocada por remédio.

Mas, em vez de confiar na natureza, as pessoas tentam relaxar com cigarros, álcool ou comida. Ou então energizar com uma xícara de café. Entretanto, esses hábitos acabam só causando mais estresse.

A nicotina, ao invés de nos relaxar, na verdade estimula a secreção de mais cortisol, ativando o sistema nervoso simpático, aumentando nossa fadiga. O hábito de fumar enfraquece o sistema imunológico, acelera o envelhecimento e, como todos sabemos, aumenta o risco de problemas cardíacos e de câncer.

O álcool, esgota as reservas corporais de vitamina B, que são essenciais para o sistema nervoso, o que pode resultar em dores de cabeça, incapacidade de concentração, tontura e nervosismo.

Crianças cujos pais fumam têm mais doenças respiratórias, mesmo posteriormente em sua vida adulta.

Quem fuma uma carteira de cigarros por dia tem duas vezes e meia mais risco de ataque cardíaco que os não-fumantes.

25 mil pessoas morrem por ano no Brasil com doenças relacionadas ao tabaco.

30% das mortes por câncer de todos os tipos são causadas pelo cigarro.

85% clãs mortes de câncer de pulmão são causadas pelo cigarro.

O café. Achamos que café nos dá energia, mas, na verdade, ele apenas toma emprestado a energia futura. A cafeína superestimula o sistema nervoso simpático, aumentando radicalmente os níveis de adrenalina e cortisol. Bastam apenas duas xícaras e meia de café para dobrar o nível de adrenalina no sangue!

Depois de certo tempo, nossa energia começa a declinar a níveis até mesmo inferiores aos anteriores, de modo que precisamos de mais uma xícara de café para nos animar, começando assim o ciclo vicioso. Esse ciclo é mais extremo com a nicotina e, muito mais ainda, com cocaína e anfetaminas. As pessoas que tomam cinco ou mais xícaras de café por dia têm uma probabilidade três vezes maior de desenvolver problemas de coração. Nossa energia é muito mais constante quando não tomamos cafeína. (A cafeína também é encontrada nos refrigerantes sabor cola, em chocolates e chás.)

O QUE FAZER PARA TERMOS CONTROLE SOBRE O STRESS?

Como fazer? Como ativar a "resposta de relaxamento" sem Lexotan, sem Valium, sem unta xícara de café, sem um cigarro, sem uma fatia de torta calórica, de modo que pudéssemos, como diz o dr. Sigulem, "deixar a natureza resolver nossos problemas de saúde"?

RESPIREEEEEEEEEEEEEEMMMMMMMMMMMMM

"Pela respiração?", você provavelmente vai perguntar. "Mas eu estou fazendo isso o tempo todo! Qual é a grande novidade?". Sim, você está respirando o tempo todo, mas provavelmente não da forma correta, não do modo que pode ajudá-lo(a) a relaxar. Na verdade, são grandes as chances de que a maneira pela qual você respira esteja aumentando o seu estresse.

Respirar corretamente é a chave para o sistema nervoso autônomo e pode eliminar vários distúrbios relacionados ao estresse, tais como hipertensão, depressão, ansiedade, pânico, dores, problemas de menopausa, menstruais, sexuais etc.

VOCÊ REALMENTE SABE RESPIRAR?

Como você está respirando agora mesmo? Vamos fazer um experimento. Coloque uma mão no seu tórax, em cima do peito, e a outra no seu abdômen logo abaixo do umbigo. Qual das mãos está se movendo mais? Focalize sua atenção na mão do abdômen. Você sente algum aperto ou contração? Você está com o seu abdômen encolhido enquanto inspira?

Se a mão que está em cima do peito moveu-se mais, você está respirando INCORRETAMENTE, e uma das coisas mais importantes da sua vida agora mesmo é aprender a RESPIRAR DA MANEIRA CERTA.

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

Todos os bebês nascem com padrões naturais de respiração abdominal, usando o diafragma, um grande músculo abaixo dos pulmões, com formato de domo, como um paraquedas.

Os bebês, assim como os animais, inspiram distendendo o diafragma para baixo, de modo a absorver o máximo de oxigênio nos pulmões, e expiram pela contração do diafragma, puxando-o para cima, de modo a expelir o dióxido de carbono e as toxinas para fora dos pulmões.

Mas, quando estamos estressados, começamos a respirar toracicamente, usando não o diafragma, mas os músculos torácicos do peito, preenchendo assim apenas um terço dos pulmões. Isso automaticamente estimula o sistema nervoso simpático junto com a resposta "lutar ou fugir"!

Especialmente nas crianças, quando cronicamente estressadas, os padrões de respiração tornam-se habitualmente "invertidos", inspirando com o estômago para dentro e expirando com o estômago para fora. O estresse na infância, combinado com os constantes esforços de manter a "barriga pra dentro", criam padrões impróprios de respiração que duram a vida inteira. O diafragma fica contraído para cima, a capacidade dos pulmões é limitada, fazendo com que menos oxigênio seja absorvido.

Como resultado, somos privados de energia: sentimo-nos continuamente cansados, ansiosos e deprimidos, com concentração e energia mental baixas.

Na inalação, o diafragma move-se para baixo, expandindo os pulmões e empurrando os órgãos internos à frente.

BENEFÍCIOS DA RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A respiração diafragmática profunda, sendo a maneira natural de respirar, proporciona muitos benefícios à saúde.

Quando o diafragma move-se na respiração abdominal, todos os órgãos internos são massageados e banhados em sangue fresco, com muito mais oxigênio - especialmente o coração. Pacientes com problemas cardíacos que aprenderam respiração diafragmática reduziram em muito as chances de um segundo ataque do coração. Por conseguinte, a respiração abdominal profunda estimula o corpo todo a funcionar melhor.

Quando inalamos distendendo o diafragma, empurramos os intestinos para a frente, criando assim um espaço maior na região inferior dos pulmões para o ingresso do ar. Portanto, a respiração profunda aumenta o oxigênio e a energia em relação a respiração mais curta.

Como o dr. Jack Shields provou em experimentos que posicionaram micro câmeras no interior do corpo humano, a maneira mais eficaz de estimular a remoção das toxinas causadoras de doenças no corpo e aumentar a nossa energia é pela respiração diafragmática - que aumenta a

a purificação e energização dos tecidos corpo em até quinze vezes. Outro dado importante é que, pelo fato de os neurônios do cérebro terem uma alta taxa metabólica, o cérebro consome três vezes mais oxigênio do que o restante do corpo. Quando não recebe o suficiente, nosso pensamento é retardado da mesma maneira que a nossa mente se torna preguiçosa numa sala mal ventilada. Logo, quando respiramos profundamente, pensamos de forma mais clara e concentrada.

E mais importante, a respiração diafragmática lenta e profunda automaticamente estimula o sistema nervoso parassimpático, de modo que é impossível sentir-se tenso ou ansioso.

RESPIRAÇÃO TORÁCICA

Mas, infelizmente, a maioria das pessoas no Ocidente industrializado respira a partir do seu tórax, especialmente aquelas com personalidade mais agressiva. A respiração torácica, usando os músculos do tórax em vez do diafragma, é um reflexo fisiológico natural quando estamos assustados ou amedrontados: é o padrão respiratório da resposta ao estresse, estimulado pelo sistema nervoso simpático. É desse modo que respiramos quando estamos estressados, arfamos e encolhemos o nosso abdômen. Por isso, sempre que respiramos com o nosso tórax, sentimo-nos ansiosos. Muitas vezes quando nos sentamos frente a um teclado de computador, automaticamente tencionamos a parte superior do nosso corpo e respiramos toracicamente! É a respiração torácica está diretamente relacionada à doença cardíaca. Num estudo hospitalar, todos os pacientes cardíacos na unidade coronariana estavam respirando toracicamente.

Nos dias de hoje, para parecerem mais atraentes, as mulheres usam cintas apertadas, e tanto os homens como as mulheres contraem seus estômagos constantemente. Assim vivem num estado de asfixia que desenvolve tensão crônica nas costas, nos ombros e no pescoço, provocando a falta de circulação nos órgãos da parte inferior do corpo.

Uma vez que o abdômen está contraído, há um impedimento à expansão apropriada do diafragma, privando-nos do ar que necessitamos. Para compensar isso, respiramos numa frequência mais veloz, causando hiperventilação, o que cria mais ansiedade. A hiperventilação, produzida por uma respiração torácica rápida, aumenta o teor de dióxido de carbono no sangue, causando tonturas, dores de cabeça e até ataques de pânico e derrame. Essa respiração rápida e superficial também produz palpitação cardíaca, asma, problemas gástricos e desorientação mental. Logo, um dos mais importantes aspectos na redução do estresse é respirar corretamente.

POSTURAS DE IOGA PARA REDUZIR O CORTISOL

Para, prender a ativar a "resposta de relaxamento" à nossa vontade, precisamos ser capazes não apenas de ativar o sistema nervoso parassimpático, mas, simultaneamente, de diminuir o nível de hormônios do estresse que, em overdose, são um tipo de auto-envenenamento. O modo mais eficaz de fazer isso naturalmente é, através de posturas de Yoga.

Os Yogues desenvolveram as posturas de Yoga a milhares de anos. Percebendo os poderosos efeitos dos hormônios na saúde física e equilíbrio mental, eles inventaram uma série de exercícios que criam pressões específicas nas glândulas endócrinas. A pressão sutil dessas posturas, massageando entre uma série e outra, acompanhada da respiração diafragmática profunda, restaura a secreção equilibrada dos hormônios, proporcionando saúde física e mental.

Muitas dessas posturas, produto de gerações de experimentação, são tão simples que até uma criança ou um idoso pode executá-la. Na verdade, o termo em sânscrito para as posturas de Yoga é ásana, que, literalmente, quer dizer "postura confortável".

Ásanas que ajudam a diminuir o estresse:

BHÚJAUNGÁSANA



HALASÁNA



DHIRGAPRANAMA



UTKATÁ PASCHCIMOTTÁNASANA



NAOKÁSANA



CAKRÁSANA



MATSYENDRÁSANA



PADAHASTÁSANA



YOGAMUDRÁ



Simple posturas de Yoga, Meditação e uma alimentação apropriada são capazes de reduzir radicalmente os níveis dos hormônios do estresse, cortisol e adrenalina, no sangue, diminuindo assim o estresse.

O ESTRESSE A SEU FAVOR

Tim O' Brein, diretor do Instituto para Gerenciamento do Estresse, nos EUA, acredita que o estresse no local do trabalho se tornará pior antes de melhorar. Ele também diz que vai ser preciso mais do que uma "mudança de coração" para que o mundo corporativo dê uma respirada, vai ser preciso uma derrocada econômica. "Se tivéssemos uma prolongada derrocada econômica nos EUA, onde as pessoas fossem obrigadas a se reajustar e

honestamente avaliar o que elas estão fazendo e consumindo, isso mudaria as percepções de suas vidas. Tal situação causaria uma reviravolta, mas, quando elas chegassem ao fim do túnel, suas prioridades teriam mudado."

Talvez seja exatamente isso que esteja acontecendo no mundo agora — uma desaceleração econômica para desacelerar a velocidade insana de nossos ritmos, para "alinhamos" as nossas prioridades, para vermos o que realmente importa em nossas vidas. E para reestruturar-mos nosso mundo, de modo a assegurar saúde, felicidade e harmonia para todos.

Lembre-se que o estresse não é gerado pelo mundo externo; é uma condição do seu próprio ser interior, podendo prejudicá-lo quando você estiver em desarmonia com o mundo e com o seu Eu superior. Estresse é uma energia que você "carrega" negativa ou positivamente, baseando-se nas suas próprias respostas em relação à vida. Pode enfraquecê-lo ou adoecê-lo, ou pode fortalecê-lo e motivá-lo para atingir seus mais elevados ideais, tornando-o aquilo que você sempre sonhou.

Faça a energia do estresse trabalhar a seu favor, aprendendo a intercalar os períodos de estresse, que são tão essenciais para seu crescimento, com períodos de relaxamento completo, para recuperar-se. Aprenda a harmonizar pressão e pausa, atividade e relaxamento.

Incorpore essas práticas simples no seu cotidiano, as práticas que iremos aprender agora!

Precisamos aprender como responder aos desafios rápida e eficazmente, e então relaxar. A capacidade de responder ao estresse e a capacidade de relaxar são igualmente importantes.

Nossa meta não é ficar de "pernas pro ar", evitar o estresse e jamais ficar física ou mentalmente estimulado. Tanto a estimulação quanto o repouso são respostas saudáveis.

O truque é contrabalançar a ativação com o relaxamento — é saber como "esfriar a cabeça" e "dar um tempo" rapidamente, até mesmo no meio daquelas situações extremamente estressantes das nossas vidas.

Quando ratos são colocados numa gaiola eletrificada e choques moderados são dados em intervalos randômicos (aleatórios), a cada choque seus corpos ficam um tanto avariados sob a resposta do estresse. Não há necessidade de elevar os choques a um nível letal para matar os ratos: depois de alguns dias desse estresse, os ratos morrem. A autópsia mostra que seus tecidos revelam sinais de envelhecimento acelerado. A causa mortis não foi o estresse extenso, mas a reação dos ratos — seus corpos mataram-se.

Entretanto, quando foi dado certo tempo para que os ratos que receberam os choques se recuperassem, todos sobreviveram.

Para sobreviver e triunfar sob estresse, necessitamos de um tempo para nos restaurar entre "estresses", para permitir ao sistema nervoso parassimpático reparar e restaurar nossos corpos mentes após cada esforço estressante que tenha extrapolado os nossos limites.

Isto significa equilibrar os sistemas nervosos simpático e parassimpático. Aprendendo a acalmar o sistema nervoso simpático e a ativar o sistema nervoso parassimpático, à nossa vontade, em outras palavras, convertendo o STRESS AO SEU FAVOR.