

Qual o nível do seu



Nada de ‘**CHUTAR**’ a resposta, levando em consideração apenas a forma como **VOCÊ** está se **SENTINDO** agora. Faça o teste aqui publicado para **DESCOBRIR** a verdade e veja ainda o que fazer para retomar o **CONTROLE** da situação antes de **EXTRAPOLAR** os seus limites e prejudicar sua saúde

Por **Shâmia Salem**



O mundo está estressado, literalmente. Prova disso é que de cada 10 pessoas, 9 estão com os nervos à flor da pele, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil a história não é diferente, conforme comprovou uma pesquisa recente da Med-Rio Check-up, no Rio de Janeiro, realizada ao longo de 24 anos com 80 mil pessoas, sendo 56 mil homens e 24 mil mulheres. “Uma das conclusões mais preocupantes é que elas andam bem mais estressadas hoje em dia do que quando o estudo começou, lá em 1990, mesmo que nesse período tenham melhorado significativamente a qualidade da alimentação e boa parte deixou de ser sedentária e fumante”, conta o diretor médico da Med-Rio Gilberto Ururahy.

Outra constatação da análise que acende a luz vermelha é que nessas mais de duas décadas de avaliação o consumo de bebida alcoólica entre o público feminino simplesmente dobrou e o teor de gordura circulando no sangue aumentou em duas vezes e meia. “Este último dado ajuda a entender por que o coração está cada vez mais frágil: anteriormente, de cada 9 infartados, apenas 1 era mulher e hoje a conta está em 1 para cada 3. Além disso, a faixa etária média para o problema acontecer caiu dos 50 para os 35 anos”, completa o especialista.

Muitos *impactos*

Tão importante quanto lidar com o estresse é reconhecer que você é vítima dele. Segundo a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR), associação intercional dedicada à pesquisa sobre estresse, os quatro primeiros sinais de que você está estressada são:

- 1. A respiração fica curta**, rápida e superficial. Para tirar a prova de que está mesmo ofegante, coloque uma mão sobre o peito e outra no umbigo e repare se a que se mexe quando você respira é a do peito.
- 2. As extremidades do corpo** tornam-se frias e suadas, lembrando que o ideal é as mãos terem a mesma temperatura das bochechas. Faça o teste tocando as maçãs do rosto.
- 3. Os músculos ficam** mais tensos, e isso pode acontecer com os maxilares, os ombros e o pescoço.
- 4. O pensamento tende** a ficar negativo e extremo, do tipo “eu nunca faço nada direito”.

Diante desses sinais, é preciso fazer uma intervenção rápida. “Caso contrário, você pode entrar na segunda e terceira fases do estresse, dos sintomas e da dor”, alerta a psicóloga.

Efeitos em *curto*, *médio* e *longo* prazo

Outro risco de não lidar com o estresse na fase inicial é que ele é um vetor para o estilo de vida inadequado, o que culmina em problemas cada vez maiores e mais complexos. “Isso tem a ver com a descarga de hormônios como o cortisol e a adrenalina, que estimulam o aumento do apetite e a retenção de líquido, agredem a mucosa gastrointestinal, diminuem a imunidade, baixam o desejo sexual, aumentam a vontade de comer doce e elevam a pressão arterial e o colesterol circulante como fonte de energia, o que é um potente estimulante e gera insônia. Esse conjunto de fatores ainda favorece o aparecimento de inúmeras doenças, como diabetes, obesidade e cardiopatias”, lista o diretor médico da Med-Rio Check-up, lembrando que oito em cada dez consultas médicas na atualidade têm ligação com o estresse, segundo um estudo feito pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos.

Mas nada de se estressar porque tudo tem solução. O primeiro passo é fazer o teste a seguir, para identificar o seu nível de estresse, e, na sequência, adotar as estratégias para lidar bem com esse danado. Vamos lá? ☺

✓ Teste seu nível de estresse

A autoavaliação disponível no livro *O cérebro emocional – As emoções e o estresse do cotidiano* (editora Rocco), escrito pelo diretor médico da Med-Rio Gilberto Ururahy em parceria com o psiquiatra Éric Albert, fundador do Instituto Francês de Ações Sobre o Estresse, ajuda a analisar como algumas situações da vida causam estresse em você. Sendo assim, responda sinceramente quantas vezes ao longo dos últimos 30 dias:

1. você foi incomodada por um evento inesperado?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

2. tornou-se difícil controlar coisas importantes da sua vida?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

3. você se sentiu tensa ou estressada?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

4. você se sentiu incapaz de resolver seus problemas pessoais?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

5. você sentiu que as coisas caminhavam conforme o seu desejo?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

6. você sentiu que não poderia abraçar todas as tarefas?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

7. você foi capaz de gerenciar a sua tensão?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

8. você sentiu que dominava a situação?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

9. você se irritou por perder o controle de situações?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

10. você achou que as dificuldades se acumulavam a tal ponto que não podia controlá-las?

- Nunca
 Quase nada
 Às vezes
 Frequentemente
 Constantemente

11. Se você se sente estressada, relacionaria seu estresse ao quê: ao trabalho? À vida pessoal? A ambos?

Para essa pergunta não existe pontuação, mas a resposta pode ser útil para ajudá-la a reavaliar o que a estressa.

Calcule sua pontuação:

Some 1 ponto para cada resposta “nunca”, 2 para “quase nada”, 3 para “às vezes”, 4 para “frequentemente” e 5 para “constantemente”.

RESPOSTAS

Se a sua pontuação ficou:

entre 10 e 21
Seu nível de estresse está baixo.

Isso indica que você se adapta bem aos fatores estressantes do cotidiano. Continue assim que a sua saúde agradece.

entre 22 e 27 pontos
Seu nível de estresse está ligeiramente elevado, porém ele ainda não coloca a sua saúde em risco. E para continuar assim, procure ter bons hábitos de vida, como praticar exercícios físicos regularmente, dormir bem, fazer atividades de lazer junto à família e aos amigos, evitar o tabagismo e ter uma alimentação equilibrada.

acima de 28 pontos
Seu nível de estresse está alto.

É provável que esteja se sentindo exausta no dia a dia. E não poderia ser diferente, afinal, a tensão emocional acumulada pode atingir vários campos da sua vida, entre eles: as relações com as outras pessoas (causando irritabilidade e introspecção), o intelecto (com dificuldade de concentração, atenção e memorização), o físico (levando à fadiga), o psíquico (que se mostra sob a forma de tensão, ansiedade e desmotivação) e o sono (insônia). É preciso tomar uma atitude para reverter a situação e evitar doenças.



10 estratégias para lidar com o estresse

Ao contrário do que muita gente pensa, a suplementação de vitaminas e minerais nem sempre é indicada para combater o cansaço. Segundo a nutricionista Neiva Souza, assim como acontece com a carência de certos nutrientes, o excesso deles também pode desequilibrar as funções do organismo e prejudicar a saúde como um todo. “O ideal é que um especialista prescreva o suplemento, que deve estar de acordo com as necessidades nutricionais de cada pessoa, seu nível de estresse e o ritmo de vida que leva”, diz ela.

✓ Experimente outros comportamentos, porque sair um pouco da rotina faz que você amplie seu foco. Para tanto, vale nadar em vez de correr, comer num restaurante diferente daquele ao qual você vai todo dia e até fazer um trabalho voluntário. “Auxiliar outras pessoas ajuda a diluir o estresse gerado quando você não se sente valorizada”, diz a psicóloga Ana Maria Rossi, do Isma-BR.

✓ Distancie-se mentalmente dos problemas que geram estresse. “Para isso, é preciso relaxar, o que só é possível ao controlar sua respiração, garantindo que ela seja profunda em vez de curta e superficial”, avisa a doutora Ana Maria Rossi. ➔



✓ **Pense nas coisas boas, positivas e acertadas que você faz, porque quem é estressada tende a ser negativa e pessimista, o que gera ainda mais estresse.**

✓ **Não se cobre demais para evitar o conflito interno.**

✓ **Reavalie suas expectativas pessoais e profissionais para que elas sejam realistas e você não se frustre.**

✓ **Reduza o uso de estimulantes, como café, açúcar, cigarro e refrigerantes à base de cola. “Afinal, o estresse por si só já aumenta a produção de substâncias estimulantes, caso do cortisol e da adrenalina, que prejudicam o sono, a tranquilidade e até o desejo sexual”, alerta o médico Gilberto Ururahy.**

✓ **Valorize a família e os amigos. “Ter alguém para ficar junto ou bater um papo é suficiente para mudar os pensamentos nefastos e evitar a solidão, que gera o desequilíbrio interno e é um catalizador do estresse”, avisa o médico Gilberto Ururahy.**

✓ **Malhe também o cérebro. “Fazer contas sem usar a calculadora, memorizar um poema, jogar xadrez e outros jogos no dia a dia provoca os neurônios e oxigenam a mente, favorecendo o relaxamento”, diz o especialista da Med-Rio Check-up.**

✓ **Administre melhor o seu tempo para fazer não só aquilo de que você precisa, mas também de que gosta. Para isso, é preciso identificar o que realmente é urgente em vez de dar importância a tudo.**

✓ **Sorria. “Rir é um antídoto natural contra o estresse porque produz anticorpos, aproxima as pessoas, relaxa, traz bem-estar e oxigena o cérebro”, lista o doutor Gilberto. ☺**

UMA SAÚDE! Por DANIELLE CERATI

notícias



Exército contra o câncer de mama

Mais um aliado no combate ao câncer de mama. É a Molecular Breast Imaging (MBI), tecnologia para identificação de tumores em mulheres com mama de tecido mais denso por meio de imagens moleculares de última geração. A cintilomamografia ou mamografia radioisotópica, como também é conhecida a ferramenta, difere-se do exame convencional por detectar sinais microscópicos da doença por meio de uma substância radioativa injetada, que é absorvida pelas células tumorais. O procedimento é tido como complemento aos diagnósticos da mamografia digital e ultrassonografia, quando eles não oferecem resultados conclusivos. A Unidade de Medicina Nuclear do Hospital do Instituto Brasileiro do Controle do Câncer (IBCC), operado em parceria com a clínica UDDO, já dispõe dessa alternativa. www.ibcc.org.br

“16% das pessoas substituem o jantar nutritivamente balanceado por opções de baixo valor nutritivo, como pizzas, lanches ou salgados, o que não é recomendável, podendo contribuir para maior consumo de gorduras e reduzir vitaminas e fibras.”

Dra. Gisele Rossi Goveia, nutricionista especialista em Nutrição Clínica e membro da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)

Dieta exclusiva

Já ouviu falar em Nutrigenômica? Trata-se da ciência que estuda o conjunto das informações hereditárias com o objetivo de promover a saúde por meio de uma dieta geneticamente personalizada. Essa novidade traz laudos capazes de analisar a relação entre o perfil genético e os nutrientes. A partir deles, a pessoa tem um mapa que mostra como seu organismo interage com determinados alimentos. De acordo com Lia Kubelka, doutora em Bioquímica e responsável pelas pesquisas em genética do laboratório Biogenetika, os estudos mostram que, com a análise do código genético, descobre-se se uma pessoa tem metabolismo lento, tendência a acumular gorduras e até os exercícios mais indicados. www.biogenetika.com.br

ZIAM, muito prazer!

Favorecer a saciedade, queimar e diminuir a ingestão de calorias em 25%, regular o funcionamento intestinal por meio da eliminação das toxinas do organismo, além de minimizar a quantidade de açúcar no sangue, o colesterol ruim e o risco de doenças cardiovasculares. Isso já é possível substituindo a tradicional farinha de trigo na hora de preparar o seu doce ou salgado preferido pelo ZIAM, um amido resistente derivado

do milho, que é gluten free e possui menos calorias, correspondendo a ¼ kcal/g em relação à farinha branca (apenas 4 kcal/g). O produto acaba de chegar às farmácias de manipulação de todo o Brasil e é distribuído pela Galena, mas já é bastante consagrado em diversos países da Europa e nos Estados Unidos, sendo utilizado até mesmo na composição de alguns produtos disponíveis nos supermercados. www.galena.com.br

