



Maria Angela M. Gorayeb
Psicóloga
CRP 06/34667-9

PSICOTERAPIA PARA O MANEJO DE *STRESS*

O *stress* foi considerado pela ONU como sendo “o mal do século XX” e, de fato, tornou-se muito comum ouvir as pessoas queixarem-se de estarem “estressadas”. Mas será que o *stress* é sempre um problema?

Na verdade, para as ciências da saúde (ou estresse, termo é oriundo da engenharia e significa sobrecarga) *stress* refere-se ao esforço fisiológico e psicológico do organismo para adaptar-se a quaisquer modificações no seu meio ambiente. A dose certa de *stress* nos possibilita ter interesse e motivação para vencer desafios, prontidão para aprendizagem e retenção de novas informações, capacidade de concentração e execução de tarefas, etc.. Portanto o *stress* é fundamental para a nossa sobrevivência.

Durante a ativação do mecanismo de *stress*, o organismo libera hormônios como Adrenalina e Cortisol, e a “overdose” dessas substâncias e das alterações que elas provocam é que acarretam malefícios à saúde, como problemas cardíacos ou depressão, entre muitos outros. O *stress* passa então a ser sentido como desconfortável e chega a ser prejudicial à saúde, quando a frequência e a intensidade de utilização deste mecanismo não permitem um tempo suficiente para que o organismo se recupere dos seus efeitos, conseqüentemente causando um desgaste físico e mental ao invés de reencontrar um equilíbrio.

Ao contrário do que muitos pensam, não apenas eventos negativos e excesso de trabalho são causa de *stress*. Mesmo modificações positivas no cotidiano requerem a adaptação do organismo e podem causar *stress*, como nascimento de filhos, promoções no trabalho, casamento, viagens, etc.. O *stress* tornou-se um grande problema, na medida em que nosso meio ambiente tornou-se hiper-estimulante, mais competitivo e eficiente, pois a necessidade de adaptar-se às “novidades” ocorre num ritmo e frequência alucinantes.

Eliminar completamente o *stress* de nossas vidas, entretanto, não só é impossível como também indesejável. Desta forma, aprender a **manejar o *stress*** passou a ser tão primordial à nossa sobrevivência quanto o próprio *stress*.

Rua Conde Afonso Celso, 1887 - Ribeirão Preto

Fone: (16) 3621 1234



Maria Angela M. Gorayeb
Psicóloga
CRP 06/34667-9

Algumas recomendações para o manejo do *stress* são universais e ajudam a todos os indivíduos, como manter uma alimentação rica em alimentos naturais, praticar atividades físicas e de lazer, evitar excesso de cafeína e outros estimulantes, garantir horas suficientes de sono com qualidade, etc..

Porém há aspectos muito individuais do *stress*, relacionados aos aspectos psicológicos de cada pessoa, seu estilo de pensamento e comportamento. Já observava o filósofo Epicteto, no século IV a.C.: **“Os homens não são perturbados pelas coisas, mas pela visão que eles têm das coisas”**.

O *stress* pode ser tratado com psico-fármacos, mas na maioria dos casos a Psicoterapia (mais especificamente, a Terapia Cognitivo-Comportamental que trabalha justamente os aspectos de influência dos processos de pensamento sobre o comportamento e a saúde de forma geral) é a melhor forma de aprender um manejo eficiente e duradouro do *stress*.