



Qualidade de vida todo dia

## Estresse

Clique na seção desejada e confira também:

Perspectivas

Por dentro do Citi

Negócio em destaque

Qualidade de vida todo dia

Indicadores

O estresse faz parte do nosso dia a dia e não é possível fugir dele completamente. Ele é um mecanismo essencial de todos os seres vivos e está presente em qualquer situação que exige esforço de adaptação. Por isso, mais importante do que tentar evitá-lo, é saber administrá-lo, na dosagem certa e no tempo que seu organismo, física e mentalmente, consegue suportar. Confira as dicas do consultor científico do Instituto Qualidade de Vida, Artur Zular, para lidar com o estresse.

### Como diferenciar o mau do bom estresse?

O animal, quando ameaçado, enfrenta seu oponente avançando sobre ele ou fugindo, se percebe risco na situação. Como o bicho, o homem, frente a situações em que tem que enfrentar seus limites, arranja mais forças para atuar. Seja para realizar uma competição esportiva, uma venda difícil ou fugir de um assalto.

Na sociedade de hoje, existe uma outra possibilidade, além de lutar e fugir, que é a que tem ocorrido com maior frequência: não poder fazer nada, não atuar. Se não temos mais as feras a nos ameaçar, temos o chefe no escritório reclamando a toda hora, e a vontade que dá é enfrentá-lo ou sair correndo, evitando essa situação ameaçadora.

Mas, na maioria das vezes, o que ocorre é que você fica quieto. Não grita nem corre, como seus ancestrais faziam, e o estresse fica mantido, sem a realização orgânica, sem a utilização de toda a adrenalina liberada, que se mantém alta, pois não estará sendo consumida. E isso ocorre no trânsito, em casa, nas discussões em família e com o vizinho. Esse mau estresse é aquele causado por uma situação que você já conhece, mas ainda requer esforço de adaptação. Não há predisposição emocional positiva, favorável para aquela situação.

### De que forma o estresse se apresenta?

O estresse pode ser agudo, com começo, meio e fim: quando se é vítima de um assalto. Pode ser sequencial, na ocorrência de um fato que leve ao aparecimento de situações novas: a morte da esposa e ter que se acostumar à viuvez. Estresse intermitente crônico, quando o foco só se evidencia de tempos em tempos: brigas com um vizinho. Crônico, quando o fato modifica de maneira constante uma situação, como um acidente que torne a pessoa incapaz de realizar suas atividades habituais.

### E de que forma isso está relacionado com o sucesso?

A pessoa será mais bem-sucedida quanto melhor reagir às demandas de vida, com o menor desgaste possível. Se o sujeito tem uma entrevista para um emprego no próximo mês e, nesse tempo, ficar sofrendo com as perguntas que lhe serão feitas e que ele sabe que não conseguirá responder, já está pensando num resultado negativo e sofrendo com isso. Pode ser que a entrevista seja muito favorável, mas nesse período ele não dormiu bem, teve diminuição do apetite sexual e engordou cinco quilos. O que aconteceu é que essa pessoa sofreu por antecipação, vítima de uma ansiedade enorme. Embora o resultado tenha sido positivo, sua vida se alterou. A produtividade diminuiu, assim como a capacidade de relacionar-se com os demais. Como se vê, o conceito de sucesso está intimamente ligado a não sofrer por antecipação, dessensibilizar-se para as possíveis causas de estresse cotidianas e saber responder aos desafios (estressantes) desta sociedade tão competitiva.

### Quais são os maus hábitos da chamada vida moderna que devem ser descartados para evitar o estresse?

Sedentarismo físico. É premente fazer atividade física. Sono adequado, em tempo e qualidade: sete horas em média, com o ambiente escuro e televisão desligada. Alimentação balanceada e rica em nutrientes essenciais. Comer por necessidade e não por ansiedade, devagar e sem discussões na hora das refeições. Evitar brigas desnecessárias em família ou no trabalho, que roubam energia preciosa.

### Quais as principais doenças psicossomáticas que o estresse pode trazer? Há algumas físicas também?

Gastrites, colites e diarreia. Hipertensão arterial, dores musculares, cefaleias, eczemas, alergias e urticárias, bruxismo – ranger de dentes à noite. Maior propensão a gripes, herpes e infecções em geral. Aumento da possibilidade de neoplasias e cânceres. Alteração da libido e impotência. Alterações menstruais, corrimentos vaginais crônicos e dispareunia (dor durante o coito), emagrecimento e obesidade. Insônia, síndrome do pânico e depressão.

### Como é possível medir o nível de estresse de uma pessoa?

As tabelas e testes são perigosos, pois podem induzir a pessoa a não procurar ajuda prontamente. A sugestão é que, tão logo perceba a presença de um sintoma, peça auxílio profissional. Busque uma "consultoria médica", assim como as empresas contratam consultores para detectar falhas e maximizar suas atividades.

### Que dicas o senhor daria para melhorar a qualidade de vida?

Saber regozijar-se com as pequenas vitórias cotidianas. Trabalhar com prazer numa atividade que gosta, num ambiente saudável. Vislumbrar a noção de saúde não como a ausência de doença, mas como um conjunto de medidas ativas, diárias, que vão da alimentação, sono, atividade física, unidade familiar harmônica, até estar inserido em algum trabalho comunitário.

O ócio é importantíssimo. Viemos de uma época em que "tempo é dinheiro", então não se podia desperdiçá-lo. Hoje, sabemos que, para ser produtivo, o homem precisa ter seus momentos de relaxamento, para a mente se abstrair dos problemas cotidianos e ater-se apenas à atividade em questão, desde tomar um banho sem pressa a ouvir uma boa música, fazer uma leitura agradável, assistir a um bom filme ou preparar uma refeição especial, ligar para um amigo que não vê há tempos, pintar ou costurar. As possibilidades são muitas. Cultive um hobby. Além de relaxar e dar prazer, funciona como uma ginástica mental.

[citi.com.br/corporate](http://citi.com.br/corporate)

Commercial Bank

200 ANOS citi

As descrições contidas neste material objetivam uma explanação meramente informativa. Os termos porventura apresentados não constituem nenhuma oferta de venda nem proposta para qualquer transação. Este documento é propriedade do Citibank e não deve ser reproduzido sem a devida autorização por escrito do mesmo e não deve ser considerado como recomendação ou conselho, nem deve servir como única base para tomada de decisões acerca da contratação do produto.

CitiService: para mais informações, contate o Serviço de Atendimento Corporativo, São Paulo (11) 2109 2484. Outras localidades 0800 709 2484. Em dias úteis, das 8h às 18h.

SAC Citi - Serviço de Apoio ao Cliente: reclamações, cancelamentos e informações: 0800 979 2484 (deficientes auditivos - 0800 724 2484). Todos os dias, 24 horas.

Se não ficar satisfeito com a solução apresentada, de posse do protocolo, contate a Ouvidoria 0800 970 2484 (deficientes auditivos - 0800 722 2484). Em dias úteis, das 9h às 18h.

Fale conosco: [www.citi.com.br/corporate](http://www.citi.com.br/corporate)