

CHEGA DE ESTRESSE

Novo livro de Flavia Hesse, palestrante e pesquisadora, traz um guia para gerenciar o estresse

Jéssica Reis

O que você faz para aliviar o estresse? Em tempos de pandemia é difícil encontrar alguém que não tenha sofrido ou sofra com o problema. O livro ‘Chega de estresse – O guia definitivo para gerenciar o estresse’ (Editora Meta Brasil), de Flavia Hesse, pesquisadora e palestrante desse tema, traz uma abordagem mais profunda sobre o assunto.

Por ser uma pesquisadora do estresse de longa data e ter enfrentado situações frágeis ao longo de sua vida profissional e familiar, Flavia entende a urgência do tema. As pessoas estão assumindo seu estado de estafa publicamente, a falta de sono, de hábitos saudáveis, permeados pelo estresse do dia a dia, provocam explosões de raiva com mais frequência, ou, sensação de impotência, caminho para o burnout – síndrome do esgotamento profissional.

Em entrevista à Bem-estar, Flavia fala sobre seu novo livro e dá algumas dicas para gerenciar o estresse no dia a dia.

Bem-estar - É possível gerenciar o estresse?

Flavia Hesse - Sim, com toda certeza é possível. O estresse é definido como uma resposta física e emocional à determinados estímulos externos ou internos. O organis-

mo libera uma série de hormônios para que a pessoa possa responder ao estresse. Assim, é uma resposta ao esforço de adaptação da pessoa às mudanças que ocorrem em seu dia a dia. Não existe uma fórmula mágica, mas um conjunto de providências e pequenas mudanças de hábitos que ajudam muito a reduzir o estresse. É importante a pessoa procurar perceber suas emoções ao longo do dia e tentar identificar quais são os eventos que provocam estresse. Assim, ela poderá determinar estratégias para minimizá-los. Uma atitude simples e muito importante é a pessoa cuidar bem do seu sono. Isto significa dormir entre 7 a 9 horas por noite. Quando dormimos bem somos mais tolerantes aos pequenos dissabores, a nossa “irritabilidade” diminui muito. Um bom sono já é meio caminho andado para reduzir o estresse.

Bem-estar - A pandemia provocou uma carga ainda maior de estresse, como lidar com a situação atual de forma mais leve?

Flavia Hesse - É uma situação que todos nós enfrentamos e a melhor maneira de lidar com isso, é aceitá-la. Revoltar-se contra ela só piora a situação. Então,



Divulgação

aceitando-a podemos pensar em trazer mais leveza e tranquilidade para nosso dia a dia. Ajuda muito incluir atividades prazerosas sempre que possível. Pode ser ouvir uma música, fazer uma chamada de vídeo com os amigos, caminhar no parque. Além disso, precisamos aprender a olhar as muitas coisas positivas que também existem em nossa vida. Que tal começar a fazer um diário da gratidão colocando três coisas pelas quais você é grata em seu dia? Pode ser anotações do tipo: alguém sorriu para mim, fez sol, tenho saúde, tenho um lar e por aí vai. Pequenas coisas que podem tornar o dia melhor se prestarmos atenção a elas.

Bem-estar - Quais os danos que o estresse pode causar?

Flavia Hesse - O excesso de estresse pode literalmente adoecer a pessoa, no limite pode provocar a síndrome de “burnout” (esgotamento por pressões profissionais). É quando toda energia da pessoa se esgota e ela pode começar a quebrar tudo, ter um colapso nervoso. Em um quadro menos extremado a pessoa passa a sofrer de insônia, o que traz inúmeros problemas de saúde física e emocional, inclusive ansiedade. Há pessoas que podem vir a desenvolver diabetes, sofrer um infarto ou outros tipos de doenças.

Bem-estar - Como nasceu o livro "Chega de estresse - O guia definitivo para gerenciar o estresse"?

Flavia Hesse - Eu fui exposta ao estresse desde o berço. Tive que me adaptar a muitas mudanças de vida logo cedo, inclusive a de morar com parentes no exterior, onde via minha mãe, quando ela estava bem, aos domingos e o meu pai uma vez por ano quando vinha de férias

A PESSOA ADULTA TEM UM PODER QUE A CRIANÇA NÃO TEM, QUE É O DE ESCOLHER COMO ELA VAI ENFRENTAR O PROBLEMA

FLAVIA HESSE

para o Brasil. Por causa de minha história comecei a trabalhar o meu autodesenvolvimento, fiz inúmeros cursos e comecei a pesquisar profundamente o estresse. O ano de 2019 foi o ano mais estressante da minha vida adulta. Tive um grande problema familiar que me obrigou a ficar morando no exterior com a tia que me criou dos 6 aos 12 anos. Foi então que comecei a escrever sobre o estresse, e o que eu aprendi ao longo de uma vida para lidar com ele. Queria compartilhar o meu conhecimento com pessoas que também passaram por muito estresse. Levei um ano para escrever o livro.

Bem-estar - Quais lições as pessoas que sofrem com o estresse podem tirar do seu livro?

Flavia Hesse - Assuma a direção de sua vida. A pessoa adulta tem um poder que a criança não tem, que é o de escolher como ela vai enfrentar o problema. Não espere ficar doente para ter a coragem de realizar as mudanças necessárias para uma vida mais positiva, equilibrada e plena.

Bem-estar - Para quem você indicaria seu guia para gerenciar estresse?

Flavia Hesse - Para qualquer pessoa que esteja em busca de uma

vida mais equilibrada e plena. Além de explicar detalhadamente o que é o estresse, nossas emoções são desvendadas. Mostro como as emoções influenciam na nossa qualidade de vida. Por exemplo: a raiva dura 9 segundos, mas pode causar um grande estrago. O livro tem sete pilares que ajudam a pessoa a desenvolver mais controle sobre o estresse. São eles: 1º Seu Sono & Sua Saúde, 2º Sua Alimentação & Saúde; 3º Exercitando o Seu Corpo; 4º Serenidade; 5º Relacionamentos; 6º Mentalidade e o 7º Inteligência Emocional & Dicas.

Dicas para aliviar o estresse

- Em qualquer situação ou local que você esteja sentindo muito estresse, faça algumas respirações pausadas, de forma bem consciente. Melhor que seja a respiração abdominal.
- Se possível dê uma volta na quadra.
- Você pode fechar os olhos, respirar pausadamente e recordar algum momento muito bom e feliz.
- Fazer exercícios ajuda a liberar os hormônios do bem e a espalhar.
- Organize o seu tempo
- Evite distrações.
- Durma de 7 a 9 horas todas as noites.

Fonte - Flavia Hesse, pesquisadora do estresse e palestrante