

Chega de estresse!

Especialista Flavia Hesse dá orientações para uma vida mais equilibrada

O que é o estresse? É um esforço de adaptação ao meio. Uma definição que parece fácil de compreender, mas que muda de contexto quando se entende de que meio estamos falando: mudança de emprego, relacionamentos familiares e amorosos, luto, doenças e pandemias, crises econômicas e climáticas ou hábitos diferentes daqueles a que estávamos habituados. Tudo isso pode causar estresse e esse gatilho pode ser, também, uma porta aberta para doenças físicas e psicológicas.

Ano novo, vida nova

Com a pandemia, que já dura muito mais tempo do que imaginávamos, o estresse se tornou, sem dúvida, o mal do século. Para que 2022 seja o ano da reconstrução, da retomada do equilíbrio, cada indivíduo deve lutar para manter saudável sua integridade física e espiritual. Esse movimento deve ser coletivo, pois merecemos viver num mundo melhor, com qualidade de vida e saúde. “Para que as pessoas tenham sucesso nessa jornada de prosperidade, estudei e pesquisei as mais profundas experiências traumáticas que enfrentei desde a infância até a idade adulta para ajudar, principalmente as mulheres, a lidarem com o fantasma do estresse” afirma Flavia Hesse, pesquisadora do estresse, palestrante e autora do livro “Chega de estresse – O Guia definitivo para gerenciar o estresse”, da Editora Nova Literarte.

A pesquisadora conta que a ideia era criar um guia para que as pessoas conheçam melhor as suas emoções e o impacto que provocam. “A raiva, por exemplo, dura biologicamente 90 segundos, ativando uma descarga de hormônios em nosso organismo. Por isso que o conselho ‘conte até

dez’ faz muito sentido”, aponta. Flavia define cada uma das cinco emoções primárias - medo, tristeza, raiva, alegria e afeto - e indica quais são os hormônios do estresse, que agem no cérebro atingindo o organismo de forma poderosa. O excesso de estresse pode ser perigoso para a saúde e, muitas vezes, cansativo.



Foto: Divulgação

Os sete pilares emocionais

A falta de controle emocional é uma enorme fonte de estresse. As emoções facilitam a tomada de decisões e a escolher o melhor para uma vida com mais qualidade. O livro ensina o passo a passo para evitar problemas de saúde provocados pelo estresse, baseados em sete pilares. São eles: sono, alimentação, exercícios físicos, serenidade, relacionamentos, mentalidade e inteligência emocional.

A importância do sono

Uma boa noite de sono é o que sustenta todos os pilares, mas o ato de dormir vem perdendo espaço nos tempos em que o celular, o computador e a TV nos convidam a ficar acordados. “Estamos numa sociedade que acredita que dormir pouco é bom. Mas pesquisas sobre o tema apontam que o ideal seria ter entre sete e nove horas de sono por dia. O sono é biológico, natural. Até as plantas repousam. Se todos os seres vivos fazem algum tipo de repouso, imaginem o quanto ele é necessário para manter o corpo funcionando adequadamente”, ressalta a pesquisadora. Dormir um pouco a mais não é perder tempo. É uma garantia de saúde e qualidade de vida.



Foto: Dm_Cherry/Shutterstock Images

Alimentação e saúde

Sobre alimentação, o livro traz, além das recomendações de Harvard e da OMS, detalhes importantes sobre os micronutrientes, macronutrientes e flavonoides para criar esse importante hábito de se alimentar de forma saudável. Você sabia, por exemplo, que nem todos os peixes são bons? Além disso, o corpo humano também precisa se exercitar. Em época de pandemia, a oferta de conteúdos para se exercitar em casa cresceu muito. Há opções com diferentes durações, independentemente da faixa etária ou indisposição. Os exercícios físicos melhoram, inclusive, o sono.

Estresse no relacionamento

Os relacionamentos também podem ser profundamente impactados pelo estresse. A saúde e o trabalho sofrem efeitos diretos - positiva ou negativamente - dependendo da forma como você lida com as pessoas ao seu redor, sejam elas familiares, amigos ou colegas de trabalho. A comunicação deve ser precisa, pois muitas vezes o outro entende de forma equivocada o que você está comunicando. Uma pesquisa da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA) apontou que apenas 7% da comunicação é verbal, 38% é vocal (incluindo tom de voz, volume, etc.) e 55% é não verbal (gestos, expressões faciais, etc.).

A inteligência emocional

Alcançar o equilíbrio requer autoconhecimento, por isso a publicação também aponta a importância da meditação. “Explico como começar, o que fazer e o que é preciso para manter esse hábito. A meditação é fácil de aprender e uma poderosa aliada para a redução do estresse. Se você é uma observadora atenta dos seus sentimentos e dos outros, certamente possui a famosa e desejada inteligência emocional. E alcançá-la exige conhecimento sobre os caminhos obscuros dos ‘sabotadores’, inimigos poderosos do nosso otimismo e bem-estar emocional”, afirma Flavia.