

VARIEDADES

# Sua vida

Inclui programação de cinema e TV



Saiba tudo sobre o bruxismo, a síndrome de ranger os dentes. Pág. 4C



No Receituário, os pratos para comemorar o Dia do Macarrão. Pág. 7C

Luciana Figueiredo/Divulgação



A professora Alessandra Aguirre, de 29 anos, ganhou uma gastrite nervosa por estresse

## Juventude estressada

Embora mais comum na fase pré-vestibular, o estresse também atinge os jovens em início de carreira que, ainda na faculdade, têm de conciliar trabalho, estudos e ansiedades típicas da idade

ISABELA MENA

Se a combinação provas finais do colégio, dúvidas na escolha da carreira e exames vestibulares gera um grande estresse na moçada prestes a virar gente grande, a etapa que se inicia a seguir, e que constitui o verdadeiro ingresso na vida adulta, não diminui o peso da tensão. O jovem profissional se depara com dificuldades de "responso": é hora de competir no mercado de trabalho, lidar com questões financeiras e ainda "dar duro" na faculdade. E eis que o estresse aparece de novo.

O designer Vilmar Pellison, de 28 anos, sabe o que isso significa. Em 1997, no primeiro ano da faculdade, começou a trabalhar em uma agência de publicidade como diretor de arte júnior. O ritmo na agência – única fonte de renda para pagar os estudos – era bastante pesado, assim como as exigências do curso de graduação. "Eu queria ter a melhor

performance possível nas duas atividades, então dava 'o maior gás' no trabalho e no tempo que restava estudava e fazia os trabalhos do curso", diz ele.

Após três meses, o corpo pediu arrego. "Um dia acordei com o lado esquerdo do rosto paralisado. Tinha perdido a sensibilidade na área, que parecia anestesiada. Procurei um neurologista e o diagnóstico foi paralisia facial, causada provavelmente por um quadro de estresse agudo."

Membro da Academia Americana de Estresse Traumático, o médico Cyro Masci afirma que quando há muitos desafios e a capacidade pessoal de enfrentamento se encontra baixa, por qualquer motivo, ocorre o estresse. "A tendência moderna que melhor resume o trajeto do estresse parece ser a que considera o equilíbrio das forças: quando as aptidões pessoais estão à altura dos desafios que a vida impõe, ocorre o chamado estado de fluidez e aumento de produtividade e estado de felicidade pessoal. Quando há desequilíbrio, o estresse aparece."

Masci explica que o cérebro humano possui um sistema de vigilância extremamente eficiente para situações de risco físico, como uma ameaça de atropelamento ou outra situação hostil, mas muito pouco ou nada eficiente nas dificuldades da chamada vida moderna, como problemas no trabalho ou questões nos relacionamentos pessoais. Cada vez que esse sistema de vigilância "achar" que a pessoa está em perigo, imediata e instintivamente irá modificar o corpo para lutar ou fugir do inimigo potencial. "Essa reação de luta ou fuga basicamente tentará fazer com que os músculos respondam prontamente, que a atenção fique mais aguçada, preparada para um combate. O resultado dessa alteração é o que chamamos de estresse."

A professora Alessandra Aguirre, de 29 anos, teve uma gastrite nervosa que quase evoluiu para uma úlcera quando decidiu abandonar a faculdade de psicologia, em 1999. "Naquela época eu não sabia o que fazer da vida, queria parar o curso mas me parecia muita loucura ficar sem estudar", conta.

A ansiedade do momento fez com que o estômago de Alessandra gritasse. "O médico me prescreveu, além de remédios para gastrite, também vitaminas antiestresse."

Dividido em três fases, o estresse pode ter diferentes sintomas. Na primeira, respiração curta, suores, diarreias eventuais e insônia. Na segunda fase, o humor pode flutuar e a ansiedade se tornar frequente. A memória também pode falhar para fatos corriqueiros.

Se nada for feito, chega a terceira fase, com possíveis queda da resistência, crises de hipertensão arterial e até mesmo diabetes. Também é comum surgirem alergias, enxaqueca, gastrite e úlcera.

Na primeira fase do estresse, férias e descanso periódicos, aliados ao treinamento para aumento das aptidões pessoais antiestresse, podem reverter o quadro. Da segunda fase para frente, de acordo com Masci, provavelmente só um tratamento especializado.

A boa notícia é que o estresse pode ser evitado com técnicas adequadas e combatido com eficácia depois de instalado.



Para saber encarar

O livro 'Saber Administrar o Estresse', de Charly Cungi (R\$19,90), desmistifica o estresse e ensina como extrair seu lado positivo. Ed. Larousse (tel.:3044-1515)



O designer Vilmar Pellison teve um lado do rosto paralisado

### Você sofre de estresse?

É possível descrever um estressado? De um modo genérico, o médico Cyro Masci reuniu dez características de pessoas que tendem a se desgastar com muita facilidade. Confira:

1. Não conseguir relaxar. Existem situações que exigem um alerta construtivo, como dirigir sob mau tempo ou sair de um prédio em chamas. Fora esse tipo de situação, permanecer hipervigilante ou muito atento o tempo todo não é positivo.

2. Querer ser bem sucedido todo o tempo. É importante lembrar de tempos em tempos que aparentes fracassos fazem parte da vida e são necessários para aprendizagem e crescimento pessoal. É só olhar para o passado e perguntar-se: aprendi somente com meus acertos ou também com meus erros?

3. Ser inflexível no ponto de vista. Olhar só um lado de qualquer moeda é certamente prejudicial. Na verdade é um enfoque caolho. Bem que gostamos de lá

pelos tantas sermos donos da verdade, o problema é o custo que esse tipo de visão exige.

4. Querer sempre preservar a imagem pessoal. É interessante lembrar que às vezes temos que fazer coisas que os outros podem não aprovar. É necessário fazer o que deve ser feito, e não apenas o que nos faz mais simpáticos perante os outros.

5. Dar demasiada importância a um único aspecto da vida. Ninguém é só um profissional, uma dona de casa, ou seja lá o que for. É necessário equilíbrio, o que não quer dizer igualdade de atenção, mas sim distribuição satisfatória das energias.

6. Precisar sempre de estímulos externos para sentir-se bem. Às vezes, seu melhor companheiro é você mesmo. É necessária uma dose de independência.

7. Não se sentir à vontade com as pessoas. O isolamento pessoal deve ser eventual, e não a regra.

8. Possuir objetivos de vida incertos e mal definidos. Quem



não sabe o que quer, pode ficar satisfeito com qualquer coisa. Só que o mais comum é ficar insatisfeito com tudo.

9. Desejo permanente de ser outra coisa ou outro alguém. Aceitar-se é fundamental para se alcançar alguma paz de espírito. É preciso localizar os pontos positivos, e não apenas ficar enfocando os negativos.

10. Levar-se muito a sério. Como disse certo humorista: não leve a vida tão a sério. Ninguém sai dela vivo...

### Como conseguir relaxar na fase pré-vestibular

DANIELA TÓFOLI

Ainda bem que o coração é jovem. Porque não ia ser qualquer um que conseguiria agüentar tanta pressão como a que antecede o vestibular. Basta resolver um problema, para outro aparecer: decidir que carreira prestar, em qual faculdade, em que cidade, lidar com a expectativa dos pais, conviver com o concorrente na cadeira do lado, controlar a ansiedade e ainda passar horas estudando durante meses com medo de não encontrar o nome na lista de aprovados. É ou não é uma época estressante? O estresse pré-vestibular é fato e justificado. Tanto que escolas e cursinhos colocam psicólogos e até terapeutas corporais à disposição dos estudantes para tentar tornar essa fase menos traumática.

No Colégio I.L.Perez, por exemplo, os estudantes do 3.º ano do ensino médio têm, desde setembro, aulas de tai chi chuan para dar uma relaxada nesta reta

final. "Fizemos uma experiência no ano passado e os resultados foram excelentes", conta a coordenadora do ensino médio, Tizue Kondo Fukumoto. "Os alunos ficam menos estressados com os exercícios e podem ir melhor nos exames." Diretor do Stockler Vestibulares, Agostinho Marques garante que é normal se estressar no ano que antecede o vestibular.

"Os jovens têm de tomar muitas decisões de uma hora para outra e, se ele não têm certeza da carreira a seguir, o drama se torna ainda maior." Para que esta fase não se torne um pesadelo, o apoio da família é importante. "Os pais precisam dar informação sobre as profissões aos filhos e, depois, devem cobrar os estudos. Mas tudo sem exagero."

Evitar o estresse pré-vestibu-



lar é praticamente impossível, mas há maneiras de controlá-lo. "O estudante deve confiar no que estudou, manter o pensamento positivo e se organizar antes das provas para evitar sustos de última hora como os atrasos. O estresse não pode colocar tudo a perder", acredita o diretor.

Para estar bem no dia do exame tem de manter uma alimentação equilibrada e o sono tranqüilo. Para evitar a insônia, a dica é ouvir música calma antes de dormir e exercícios de relaxamento.