



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOSA FILHO, Paulo Gomes; SAMPÁIO, Juarez de Oliveira; LEÃO, Francisca Sampaio. A prevenção e o controle do stress: a mediação por meio de práticas corporais. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

A PREVENÇÃO E O CONTROLE DO STRESS: A MEDIAÇÃO POR MEIO DE PRÁTICAS CORPORAIS

**Paulo Gomes de Sousa Filho
Juarez de Oliveira Sampaio
Francisca Sampaio Leão**

RESUMO

Atualmente convivemos com um grande número de doenças típicas de grupos urbanos (doenças cardiovasculares, depressão, síndrome de pânico, doenças gástricas, entre outras), que estão atingindo cada vez mais a população jovem. O stress está diretamente relacionado com essas doenças afetando cada vez mais o nosso cotidiano. Stress é um conjunto de alterações físicas, fisiológicas e bioquímicas em resposta a uma situação de perigo, identificadas pelo nosso cérebro. Diante do perigo iminente, o coração se acelera, os pêlos se eriçam, a respiração fica alterada, os músculos tornam-se rígidos e tensos, a taxa de açúcar no sangue se eleva, a força e agressividade aumentam. Opondo-se a este estado encontramos nas vivências das práticas corporais uma ferramenta que busca minimizar os efeitos do stress ao mesmo tempo que nos municiamos com recursos para o seu controle.

Palavras-chave: Stress. Práticas Corporais. Controle do Stress.

INTRODUÇÃO

Vivemos em uma época singular de nossa história na qual a informação está disponível como nunca antes, já que a evolução das tecnologias de comunicação e informação produz e coloca a disposição uma quantidade de informação nunca antes concebida e tem tido um impacto ainda não convenientemente equacionado nas várias atividades do existir do homem. Aspectos tais como a comunicação mediada por computador, uma concepção diferenciada de espaço-tempo, uma nova relação do pensar além da indução e dedução, uma relação não-linear com a leitura entre outros, têm provocado uma ruptura nas relações do homem e na construção de sua subjetividade.

Além disso, não podemos deixar de enfatizar a questão da globalização que tem produzido efeitos profundos na relação do homem com o trabalho já que sua economia necessita de trabalhadores com uma qualificação diferenciada que possam operar em alto nível e que busquem formação qualitativamente superior ao passado ao mesmo tempo em que se impõe a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

2

SOUSA FILHO, Paulo Gomes; SAMPÁIO, Juarez de Oliveira; LEÃO, Francisca Sampaio. A prevenção e o controle do stress: a mediação por meio de práticas corporais. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

estes trabalhadores a necessidade de formação contínua. Adicione a todos estes aspectos modificações nas relações sociais, na expressão da sexualidade, assim como nas relações afetivas e familiares e podemos perceber o grande desafio que o homem atual enfrenta. Goldberg (1986) afirma que mudamos o ambiente mais depressa do que sabemos mudar a nós mesmos.

Para Ballone (2009) a era moderna pode ser chamada como a Idade da Ansiedade, associando a este acontecimento a agitada dinâmica existencial da modernidade: sociedade industrial, competitividade, consumismo desenfreado e assim por diante. Para esse autor, a simples participação do indivíduo na sociedade contemporânea já preenche, por si só, um requisito suficiente para o surgimento da ansiedade.

Ainda na visão desse autor, na atualidade viver constantemente ansioso é aceito como uma condição natural do ser humano contemporâneo. As pessoas não estranham sua frequência e sua força, não evitando comportamentos que reforçam o aparecimento desse estado emocional desagradável. Aprendemos assim a conviver com ele e preencher a vida com esse sentimento em estado patológico. As conseqüências para o indivíduo e para o seu meio envolvente são variadas. Hoje convivemos com um grande número de doenças ditas da civilização (doenças cardiovasculares, depressão, distúrbios da ansiedade, síndrome do pânico, obesidades, doenças gástricas etc.) que atingem cada vez mais pessoas de menor idade.

E o que isso tem a ver com o Stress?

Tudo isso está sendo atribuído ao Stress. O Stress tornou-se uma das palavras mais utilizadas hoje em dia, tanto pela mídia, quanto no senso comum para descrever todo tipo de ansiedade ou cansaço mental e/ou físico. É uma epidemia que ataca os países desenvolvidos e em desenvolvimento. O consumo de tranqüilizantes e ansiolíticos aumenta a cada dia. Quanto mais conforto temos em nossas casas ou carros, maior o uso dessas drogas. Pense no ambiente ao seu redor nesses últimos meses: engarrafamentos, ultrapassagens perigosas, cidade cheia, acidentes, o medo da violência, de ser



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO


SOUSA FILHO, Paulo Gomes; SAMPÁIO, Juarez de Oliveira; LEÃO, Francisca Sampaio. A prevenção e o controle do stress: a mediação por meio de práticas corporais. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

assaltado, de doenças. O stress afeta cada vez mais nosso cotidiano. Em 1992, o relatório geral da ONU deu ao Stress a denominação de “o mal do século”. E é catalogado como doença pela Organização Mundial de Saúde.

O QUE É O STRESS?

Conceitualmente, o stress apresenta diversas definições dependendo da abordagem teórica ou contexto de análise. Selye (1956) foi quem primeiro definiu o stress como uma Síndrome de Adaptação Geral (SAG). Para esse pesquisador, o stress era entendido como um estado manifesto por uma síndrome específica, a qual consiste de todas as alterações não-específicas induzidas em um sistema biológico. A Síndrome Geral de Adaptação é integrada por três estágios padrões descritos por Selye:

1. Reação de Alarme
2. Fase de Resistência (adaptação)
3.  Fase de Recuperação
ou
Fase de Exaustão

Utilizando essa mesma classificação, Nahas (2001) descreve descreve esses estágios da seguinte maneira: ocorrendo uma reação inicial de alarme, o corpo procura se adaptar a nova situação, resistindo porém até um certo limite. Este estágio de resistência ao stress vai depender da adaptabilidade, inata ou aprendida, de cada indivíduo. O organismo então passará para um terceiro estágio quando o nível de stress for maior que a capacidade de resistência onde o organismo tentará uma recuperação ou irá à exaustão de suas reservas.

De forma geral, stress pode ser entendido como um conjunto de alterações físicas, fisiológicas e bioquímicas em resposta a uma situação de perigo. Diante do perigo iminente, o coração se acelera, os pelos se eriçam, a respiração fica alterada, os músculos tornam-se rígidos e tensos, a taxa de açúcar no sangue se eleva, a força e agressividade aumentam. Ficamos em uma situação de alerta e nos preparamos para agir (luta ou fuga). Após o combate ou a fuga, relaxamos.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUSA FILHO, Paulo Gomes; SAMPÁIO, Juarez de Oliveira; LEÃO, Francisca Sampaio. A prevenção e o controle do stress: a mediação por meio de práticas corporais. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

Quando não agimos, os hormônios continuam a ser liberados, podendo nos levar ao stress patológico ou crônico, causando danos ao nosso organismo, como por exemplo, a baixa no sistema imunológico, resultando em doenças.

As causas do estresse são as mais variadas embora seus efeitos sejam cumulativos. Lida (1990) aponta que as exigências tanto físicas quanto mentais podem provocar o stress, mas o stress pode atuar de forma consistente naqueles indivíduos que já se encontram afetados por outros fatores como condições de trabalho, pressões econômico-sociais, pressões afetivas, sentimentos de menor-valia. A exposição prolongada ao stress pode determinar conseqüências desastrosas para o organismo (ver quadro 1).

Quadro 1 – A resposta ao stress e as conseqüências do stress prolongado

Principais componentes da resposta do stress	Conseqüências patológicas comuns do stress prolongado
Mobilização da energia aos custos do armazenamento de energia	Fadiga, enfraquecimento muscular
Aumento do tônus cardiovascular e cardiopulmonar	Hipertensão (aumento da pressão sanguínea)
Supressão da digestão	Úlcera
Supressão do crescimento	Descalcificação dos ossos, nanismo psicogênico
Supressão da reprodução	Supressão da ovulação, impotência, perda da libido
Supressão da imunidade e da resposta inflamatória	Resistência as doenças enfraquecida
Analgesia	
Respostas neurais, incluindo cognição alterada, limiares sensoriais	Degeneração neural acelerada durante o envelhecimento

Fonte: Sapolsky, 1992

Uma das primeiras reações ao stress está relacionada à nossa respiração que fica alterada e em geral começamos a respirar mais rapidamente e a inalar mais oxigênio, podendo provocar hiperventilação. A seguir, o sistema nervoso central é envolvido e nossos músculos tornam-se



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

5

SOUSA FILHO, Paulo Gomes; SAMPÁIO, Juarez de Oliveira; LEÃO, Francisca Sampaio. A prevenção e o controle do stress: a mediação por meio de práticas corporais. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

rígidos e tensos, particularmente os dos ombros, pescoço e maxilares. A contração pode causar muitos problemas, dentre eles, os espasmos musculares, dor de cabeça, nas costas, nos ombros ou no peito. Outros sintomas, tais como: aceleração cardíaca, palpitação, secura na boca e garganta, suor, irritação, fadiga crônica, insônia, fraqueza, prisão de ventre, diarreia, vômito, distúrbio no apetite, aumento no consumo de bebidas alcoólicas, dificuldade de concentração, etc. Se esses sintomas persistirem por muito tempo, a tensão poderá tornar-se maior do que o organismo tolera e as conseqüências serão mais perigosas. Por exemplo, aumenta-se o risco das doenças cardiovasculares, úlcera, colite, enxaqueca, depressão e ansiedade.

TOMANDO CONSCIÊNCIA DOS MECANISMOS DO STRESS

O simples fato de termos consciência dos mecanismos do stress patológico e de como reagimos a ele, já é suficiente para reduzi-lo. Diversos fatores, internos e externos, têm influência na prevenção, controle ou na instalação do stress patológico no nosso organismo:

- **Percepção pessoal.** Cada um de nós tem uma maneira própria de avaliar e interpretar a realidade. O modo como pensamos sobre a vida, o mundo e as pessoas, podem gerar e até piorar o nosso estado de stress. É importante aprender a identificar as nossas percepções e mudá-las, se necessário.
- **Capacidade de relaxar a mente e o corpo.** Todos nós necessitamos de algum tempo para introspecção, a fim de manter o nível de energia e paz de espírito. O relaxamento deve ser feito regularmente pelo menos uma vez ao dia, em torno de vinte minutos.
- **Exercício físico.** É um componente importante na redução do stress, pois possibilita a absorção das substâncias resultantes do stress e a fabricação de endorfinas que levam ao relaxamento.
- **Dieta.** O consumo de alguns alimentos e bebidas altera o funcionamento do organismo, deixando-o mais agitado favorecendo o stress.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

6

SOUSA FILHO, Paulo Gomes; SAMPÁIO, Juarez de Oliveira; LEÃO, Francisca Sampaio. A prevenção e o controle do stress: a mediação por meio de práticas corporais. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

- **Controle do tempo.** Muitas pessoas sofrem pressões diferentes divididas às suas atividades e obrigações profissionais. É importante que cada um desenvolva um sistema de prioridades para aliviar a tensão.
- **Auto-estima.** Quando estamos centrados e nos sentimos competentes, valorizados, amados, conscientes de quem somos e do que queremos, estamos mais livres de estressores do ambiente.

PREVENINDO E CONTROLANDO O STRESS.

Viver bem hoje em dia significa aprender a lidar com o stress e a gerenciá-lo efetivamente, para que possamos viver com qualidade. Para reduzir o nível do stress e controlá-lo é importante saber como ele afeta o nosso organismo, identificar as causas, reconhecer os primeiros sinais e aplicar técnicas específicas para combatê-lo positivamente.

Algumas práticas corporais para prevenir e controlar o stress:

- *Respiração abdominal.* É uma técnica estudada e validada pela Medicina Holística. Se praticada regularmente, produz um prolongado efeito calmante sobre a mente e o corpo, diminuindo a estimulação do sistema nervoso simpático e pode ser praticada em qualquer lugar e hora.
- *Meditação.* É toda atividade que mantém a atenção centrada no momento presente. Seu principal objetivo é a educação da mente (tomada de consciência). Com a mente sob controle podemos escolher o que pensar.
- *Posturas de alongamento.* São exercícios com o objetivo de relaxar a tensão nas áreas do corpo que normalmente são afetadas: costas, peito, ombros, pescoço e rosto.
- *Técnicas de relaxamento.* Relaxamento é o que se opõe ao stress, o que reforça a homeostase, o que diminui a angústia e a emotividade, o que proporciona a unificação dos elementos do organismo. É um método de recondicionamento psico-fisiológico que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

7

SOUSA FILHO, Paulo Gomes; SAMPÁIO, Juarez de Oliveira; LEÃO, Francisca Sampaio. A prevenção e o controle do stress: a mediação por meio de práticas corporais. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

abrange variadas técnicas tais como hatha yoga, rolfing, relaxação carácter-analítica de Reich, eutonia, tai chi chuan

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma das questões fundamentais na prevenção e controle do stress, diz respeito à necessidade que temos de dar uma parada e prestar mais atenção à vida que estamos levando. A cada dia nos afastamos da nossa dimensão humana, correndo de um lado para outro, procurando suprir necessidades criadas pela nossa sociedade.

A indústria do entretenimento nos bombardeia diariamente com mensagens de felicidade relacionadas ao consumo, na televisão, nos imensos *out-doors*, na Internet. Dentre as variadas conseqüências desse estilo de vida pautado no consumismo e no apego, temos a solidão, a ansiedade, a insatisfação, a desmotivação. Quando menos esperamos, as nossas mentes estão cheias de preocupações, compromissos, cobranças, temores, o ambiente perfeito para que o stress se instale e se desenvolva.

Não existe fórmula mágica para se evitar o stress. Ele faz parte de nossas vidas sendo inclusive necessário para uma melhor adaptação ao nosso ambiente. Não podemos almejar um mundo onde o stress não se faça presente, pois a própria natureza produz estressores. Podemos sim identificar esses estressores e desenvolver recursos, aprender a responder a eles de forma adequada. Devemos buscar o que se opõe ao stress, o que de alguma forma “desliga” a resposta de luta ou fuga, desenvolver mecanismos na forma de técnicas corporais como as citadas anteriormente para enfrentá-lo buscando uma maior harmonia e equilíbrio com nosso ambiente físico e social.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

8

SOUSA FILHO, Paulo Gomes; SAMPÁIO, Juarez de Oliveira; LEÃO, Francisca Sampaio. A prevenção e o controle do stress: a mediação por meio de práticas corporais. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

BALLONE, G.J. **Depressão Infantil** Disponível em <http://www.psiqweb.med.br/infantil/depinfantil.html>. Acesso em 18/03/2009.

GOLDBERG, P. **A saúde dos executivos - como identificar sinais de perigo para a saúde e levar a melhor contra o estresse**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1986.

IIDA, I. **Ergonomia: projeto e produção**. São Paulo: Edgard Blücher Ltda., 1990.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

SAPOLSKY, Robert. **Stress, the Aging Brain, and the Mechanisms of Neuron Death**. MIT Press: 1992.

SELYE, H. **The stress of life**. NY: McGrawHill, 1956.

AUTORES

Paulo Gomes de Sousa Filho/RS - Psicólogo, doutorando em informática na educação (UFRGS), Mestre em criatividade (UCB), especialista em terapia cognitivo-comportamental (UFRGS), especialista em psicometria (UnB), especialista em psicologia do desenvolvimento (UnB), especialista em educação a distância (SENAC/RS)
E-mail: kramerdf@hotmail.com

Juarez Sampaio de Oliveira/DF - Especialista em pedagogia do movimento humano, professor da Universidade de Brasília, coordenador do grupo de controle do estresse do Instituto de medicina e Psicologia Integradas - IMPI
E-mail: juarez@unb.br

Francisca Sampaio Leão/DF – Psicóloga clínica, Diretora da clínica – IMPI – Instituto de Medicina e Psicologia Integradas.
