

Relaxamento Anti-Stress

PRÁTICAS NATURAIS
PARA O SEU BEM-ESTAR
FÍSICO E EMOCIONAL

*Técnicas
essenciais
para si e para
a sua família*

PATRICIA TOMOE ABELLA

Mestre em Reiki • Especialista em Relaxamento e Meditação

nascente

ÍNDICE

Introdução	7
Conhecer o inimigo: o stress	11
Causas do stress	12
Sintomas do stress	16
A capacidade natural de superar a adversidade	17
Recomendações de higiene física e mental contra o stress	21
Como superar os problemas	21
Diretrizes anti-stress	33
Benefícios das técnicas de relaxamento	36
Técnicas de relaxamento para momentos difíceis	39
A respiração: função básica perante o stress	39
Exercícios anti-stress de recurso imediato	41
Posturas e exercícios do corpo para o bem-estar	83
Relaxar a conduzir	84
Relaxar no trabalho	86
Ler não é só uma questão de olhos	88
Passear e relaxar	90
Práticas de alongamento para fazer em casa	90
A saudação ao Sol e a saudação à Lua	92

O relaxamento: um hábito para exercitar diariamente ...	97
Conciliar o sono reparador	98
Auto-hipnose	102
O nosso refúgio mental: o poder da visualização ...	108
A prática do riso e do sorriso	111
Evocação de estados alfa. As ondas cerebrais	113
Reduzir o que nos desagradar e aumentar	
o que nos agrada	117
A arte de saber dizer «não»	124
Refletir sobre as prioridades	127
Exercitar o otimismo	130
Os benefícios da música	138
Automassagem	143
Mudras e meditação	147
O que é um mudra	147
Como praticar os mudras	148
A meditação	157
Benefícios da meditação	160
Meditação sem dogmas preestabelecidos	162
Duas respirações para meditar	169
Agradecimentos	171
Bibliografia	173
Livros	173
Artigos e estudos	174

INTRODUÇÃO

Não é novidade nenhuma dizer que vivemos num mundo onde nos rodeiam as más notícias, as situações de tensão, os pensamentos negativos e as influências nocivas. Mas é importante saber que, apesar de tudo o que possa acontecer à nossa volta, tanto a curto como a longo prazo é possível conseguir um estado de paz mental que nos permita enfrentar qualquer problema de uma forma equilibrada e serena. Não é um caminho fácil e não existe uma fórmula mágica que elimine os problemas do quotidiano ou aos acontecimentos excepcionais que nos provocam tensão. É certo que existem fármacos capazes de aliviar os sintomas resultantes do stress, mas atenção, só os sintomas e não as causas. Está nas nossas mãos ir mais além para preparar o corpo e a mente e proporcionar ao nosso organismo os recursos que nos forneçam o bem-estar que define uma vida saudável e feliz. Com eles adquiriremos a capacidade de superar quase todas as situações com certas garantias.

Vivemos num mundo e numa sociedade que avançam a uma velocidade vertiginosa. Desde o início dos tempos, o homem teve de se adaptar ao seu meio e sofreu

situações de stress e inquietude durante esse processo de adaptação. Mas a evolução humana não teria sido possível sem essa capacidade de adaptação. As mudanças são parte indispensável da nossa vida.

Nem todos têm, contudo, a mesma capacidade de se adaptar, aceitar a frustração e/ou modificar hábitos de conduta lesivos, mas convém saber que existem formas de aprender a preparar a mente e reduzir ao mínimo o sofrimento que nos provocam os períodos de incerteza e tensão.

Somos seres únicos, irrepetíveis. Fomos educados para temer as mudanças necessárias, para não arriscar (poderíamos dizer que fomos programados deficientemente), e quando nos deparamos com realidades em que a nossa aparente estabilidade estremece, sentimos imediatamente desequilibrados. Todos aglutinamos uma série de virtudes e defeitos latentes. A nossa função mais valiosa é a de potenciar as virtudes e polir os defeitos. O equilíbrio da mente, do pensamento, é o que nos permitirá enfrentar, lidar com e superar o incerto dia a dia, sempre suscetível de amanhecer com variações e com circunstâncias que, por não estarmos suficientemente preparados, podem ser perturbadoras.

O stress é o principal desestabilizador do equilíbrio mental, por isso vamos começar o livro conhecendo-o melhor. Mas, além disso, através das diretrizes e exercícios simples que este útil manual de técnicas de relaxamento põe ao seu dispor, irá usufruir das ferramentas

imprescindíveis para alcançar um estado de relaxamento em qualquer momento, em qualquer situação. Isto não só se repercutirá de forma positiva contribuindo para o bem-estar mental e físico, como melhorará a saúde em todos os aspetos.

Sente-se comodamente e relaxe.

Conhecer o inimigo: o stress

A palavra «stress» provém do mesmo termo inglês e a sua definição refere uma reação fisiológica do corpo na qual se conjugam diversos mecanismos de defesa para combater uma situação vista como uma ameaça ou exigência.

Esta reação é uma resposta natural e necessária para sobreviver e nem sempre tem um sentido negativo. Pelo contrário, pode ser um catalisador que num determinado momento gera energia para motivar as pessoas. Quando esse stress se prolonga no tempo e não é adequadamente gerido torna-se negativo, pois pode vir a provocar danos no organismo.

O conceito como tal foi definido nos anos 30 por Hans Selye, na altura um estudante de medicina da Universidade de Praga, que observou uma série de sintomas comuns nos doentes que estudava, independentemente do mal de que padecessem. A este conjunto de sintomas Selye chamou de «síndrome de estar doente». Com base nas suas investigações, em 1950 publicou o seu trabalho sobre o tema intitulado «Stress. Um estudo sobre a ansiedade».

CAUSAS DO STRESS

Em traços largos podemos dizer que há dois tipos de estímulos que podem ser desencadeadores do stress. O primeiro é o dos estímulos externos (problemas familiares, afetivos, trabalho, dificuldades económicas, etc.), que causam stress mental. O segundo é o dos estímulos internos do organismo (dor, doenças, traumas, etc.), que provocam stress físico.

Em qualquer um dos casos, temos de saber que a origem do stress está no cérebro, que é o responsável por reconhecer e responder aos fatores que causam o mesmo. Perante um estímulo ou «ameaça» inicia-se uma cadeia de processos fisiológicos regidos pelo cérebro, na qual se gera toda uma série de substâncias que nos mantêm alerta e nos impulsionam a responder perante a situação stressante.

O stress é uma resposta do organismo necessária à sobrevivência, desde que não se prolongue no tempo

O hipotálamo, a glândula endócrina situada no cérebro, encarrega-se de regular as emoções (bem como a dor e a fome) e, juntamente com a glândula hipófise (situada na base do crânio), gera hormonas que ativam as glândulas suprarrenais situadas por cima dos rins. Estas produzem adrenalina e cortisol, entre outras hormonas. Assim, após a perceção do perigo ou medo, produz-se uma ativação generalizada do organismo. É uma

reação que desencadeia um processo complexo, no qual também intervêm outras substâncias, como a dopamina e a serotonina, uns neurotransmissores que têm efeitos estimulantes; proteínas como a gelatina, que atua como ansiolítico ou reguladora da ansiedade; e as hormonas sexuais, que têm influência no sistema imunológico e no nível de atividade física. É assim que um stress de intensidade controlável produz um efeito energético e revigorante e nos mantém alerta, concentrados e competitivos, ajudando-nos a adaptarmo-nos às mudanças e a enfrentar situações de incerteza ou que acarretem um certo risco.

Uma analogia útil para compreender melhor este funcionamento consiste em imaginar a nossa mente como se fosse uma mola. Tem uma capacidade de «dar de si», mas com um limite. Suponhamos que temos de nos submeter a uma entrevista de trabalho. É uma situação nova e desconhecida, em que não podemos prever os resultados. Isso gera um stress momentâneo, isto é, a mola sofre uma tensão. Depois de termos terminado a entrevista, independentemente do resultado da mesma, essa tensão e estado de nervos aliviam-se, a mola recupera e volta à sua forma original.

O exemplo da entrevista serviria como uma amostra de um «stress momentâneo», que não causa males maiores. Se, pelo contrário, o estado de pressão se perpetuasse no tempo, por exemplo devido a uma má situação económica se prolongar demasiado, a mola

esticar-se-ia perigosamente. Quanto mais tempo passar nesta fase de tensão menos capacidade de recuperação terá a mola. E isso é o que também acontece com as pessoas. O stress prolongado provoca danos no organismo. É o que se conhece como *distress*: o ponto em que não conseguimos adaptar-nos à situação e se produz um esgotamento a nível físico.

De qualquer modo, há que ter em conta que cada pessoa processa o stress de maneira diferente e as reações também podem ser muito diferentes. Existem uma série de variáveis que dão à personalidade determinadas características que a tornam mais ou menos resistente ao stress. A maior parte destas «resistências» são determinadas pelas nossas carências que fomos interiorizando ao longo da nossa existência.

A capacidade que o ser humano tem de se sobrepôr a um estímulo adverso, a habilidade para se sobrepôr a uma fase de dor emocional ou trauma e de se adaptar e recuperar tendo em vista uma vida significativa, é conhecida por resiliência.

Estatisticamente foi comprovado que uma maior atividade cognitiva e um maior nível intelectual favorecem a resiliência.

Contudo, não é absoluta a relação «maior nível intelectual = maior resiliência», embora se possa dizer que os indivíduos com mais capacidade intelectual são capazes de processar e trabalhar mais eficazmente os traumas e os fatores causadores do stress.

Já mencionei os estados de stress momentâneo ou o de stress continuado que podem degenerar em *distress*. Mas devemos ter em conta outro tipo de stress: o pós-traumático. Este define-se como um transtorno debilitante que se apresenta após algum acontecimento aterrador pelas circunstâncias em que sucedeu, sejam estas físicas, emocionais ou traumáticas (um acidente, roubo, violação, desastre natural, etc.). Nestes casos, a pessoa tem recordações recorrentes e *flashbacks* que atuam na mente como clarões do acontecimento traumático. Os casos de stress pós-traumático devem ser supervisionados e tratados por profissionais do campo médico mental. São estes especialistas que irão ajudar as pessoas que sobreviveram a problemas excepcionais a conduzir e ultrapassar a situação com bastante sucesso. Nessas circunstâncias extremas, a capacidade de adaptação da pessoa também terá muito a ver com a sua capacidade intelectual. O livro *O Homem em Busca de um Sentido*, do psiquiatra e escritor Viktor Frankl, narra a experiência do autor, que foi capturado e detido num campo de concentração nazi durante a Segunda Guerra Mundial. Com bastante detalhe, Frankl descreve o seu processo traumático ao conviver com as situações dos seus companheiros e a sua própria durante o período de reclusão e o momento da libertação pelas forças aliadas, bem como a forma como conseguiu superar esse problema.

SINTOMAS DO STRESS

Os sintomas que denunciam uma situação de stress tanto podem ser físicos como psicológicos e podem chegar a afetar as relações sociais. Como já mencionei, temos uma capacidade de adaptação (resiliência), mas esta varia consoante o indivíduo. Quando se chega a uma situação de *distress*, o dano que se produz é tal que o cérebro atua deitando na corrente sanguínea substâncias que alteram o organismo até níveis que são detetáveis nas análises. Estes mecanismos do corpo desenvolvem-se para aumentar as probabilidades de sobrevivência a curto prazo, não para que se mantenha indefinidamente, tal como acontece em alguns casos.

Um caso ligeiro de stress pode desencadear taquicardia, sudação, dor de cabeça, insónia e alterações no apetite. Quando este estado de «alerta» se mantém no tempo, produz um desgaste no organismo e pode derivar em patologias como trombose, ansiedade, depressão, imunodeficiência, dores musculares, insónia crónica, transtornos de atenção, alterações hormonais, enxaquecas, diabetes, etc.

A capacidade natural de superar a adversidade

É oportuno deter-se por um instante a observar essa magnífica qualidade que o ser humano tem de superar a adversidade e conhecer certos aspetos psicológicos e psiquiátricos que intervêm no processo.

No capítulo anterior referimo-nos ao conceito de resiliência. O doutor Luis Rojas Marcos, um prestigiado psiquiatra residente em Nova Iorque, no seu livro *Superar a Adversidade*, dá-nos uma lição memorável para entender e superar os problemas que nos surgem na vida e que nos geram ansiedade ou stress. O ser humano, em essência maravilhoso e perfeito, desde o princípio que foi concebido para se adaptar ao seu meio e, na maioria dos casos, superar qualquer ameaça ou situação que o faça sair da sua «zona de conforto», chame-mos-lhe assim. Estas capacidades, que provêm de uma mistura natural de resistência e flexibilidade, física e psicológica, combinam elementos básicos inatos no ser humano e elementos apreendidos e adquiridos ao longo dos anos. Quase todos os indivíduos, independentemente de serem homens ou mulheres, crianças ou idosos, em algum momento da sua vida passaram por uma situação que ocasionou um transtorno, mas

os seus efeitos são passageiros e, na maioria dos casos, superam-se sem grandes inconvenientes. A evolução do ser humano durante os milhões de anos de existência é o garante de que esta capacidade está patente e viva no dia a dia. Regra geral e apesar de ter de lidar com situações ameaçadoras ou perigosas que geram stress, os finais bons são mais abundantes do que os maus. O problema é que os primeiros passam mais despercebidos pelo seu «final feliz», enquanto os maus perduram com maior intensidade na nossa mente, provavelmente devido a estes últimos captarem a nossa atenção e curiosidade e conseguirem comover-nos mais. Todos os dias o sol nasce, para se pôr no final do dia. Todos os dias realizamos os nossos afazeres sem termos a menor noção do que enfrentamos no dia a dia, mas se em algum momento um acontecimento dramático chega aos nossos ouvidos, seja através de noticiários ou jornais, este toma as rédeas da nossa vida tingindo-a de escuro e convulsionando-nos, quando afinal não é mais do que um acontecimento excepcional não habitual. Assim, longe de ser algo invulgar, a resiliência é uma capacidade que praticamos no nosso dia a dia desde o princípio dos tempos. Para que esta resiliência funcione adequadamente é necessário que ocorram uma série de faculdades mentais e emocionais básicas, tais como a boa disposição para as relações afetivas, a aptidão para gerir o nosso mundo interior e, sobretudo, confiança e otimismo.

Citando o preâmbulo à Constituição da Organização Mundial de Saúde, adotada em Nova Iorque em julho de 1946: «A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de lesões ou enfermidades. A saúde é condição básica para a felicidade, para as relações harmoniosas e para a segurança de todos os povos.»

Tal como explica o doutor Rojas Marcos, o conhecimento e a consciência desta aptidão que é a resiliência pode não só melhorar a qualidade de vida do ser humano, como converter-se num elemento indispensável para poder proteger a saúde.

Recomendações de higiene física e mental contra o stress

No momento de desenvolver a resiliência mencionada no capítulo anterior, convém conhecer alguns pontos essenciais para combater o stress e aumentar a nossa capacidade inata para ultrapassar as situações adversas.

É claro que as técnicas que oferecemos neste manual, ou em qualquer outro livro publicado, não eliminará as causas que originam o stress. A única coisa que podemos fazer é preparar-nos para lidar com o dito stress de uma forma saudável e eficaz. Ou seja, os problemas poderão continuar a provocar-nos ansiedade, mas está nas nossas mãos adquirir as competências para fazermos com que essa ansiedade não se repercuta de forma prejudicial na nossa saúde mental e física.

COMO SUPERAR OS PROBLEMAS

Ainda que em determinados momentos possa parecer muito difícil, temos ao nosso alcance recursos para ultrapassar essas etapas de stress ou ansiedade que nos destabilizam. A esse propósito, convém mencionar os

seis elementos básicos que o doutor Rojas Marcos cita em *Superar a Adversidade* e que compõem os pilares fundamentais para exercitar a nossa capacidade inata de lidar com o stress ou, dito de outra maneira, as bases para fomentar a resiliência.

LIGAÇÕES AFETIVAS

Um dos pilares necessários para fomentar a resiliência são as relações ou, como lhes chama o doutor Rojas Marcos, as «ligações afetivas»: as ligações que estabelecemos com as pessoas que nos rodeiam. Ainda que seja apenas uma, essa ligação fortalece o aspeto intrinsecamente social que o ser humano tem. As pessoas que estabelecem algum tipo de vínculo com outras pessoas têm muito mais possibilidades de superar as adversidades ou complicações na sua vida. O ser humano é um ser social por natureza.

Inicialmente movíamos-nos em tribos nas quais os indivíduos zelavam pela segurança uns dos outros para garantir o mais possível a sobrevivência do grupo. Hoje não temos de andar com uma lança para nos protegermos de feras e animais perigosos que ameaçam a nossa vida, mas a evolução foi-nos colocando diante de diferentes elementos que continuam a pôr à prova a nossa sobrevivência. O facto de sabermos que dispomos do apoio de alguém do nosso meio gera em nós

uma sensação interior de segurança. Quando somos crianças procuramos de forma natural a proteção dos nossos progenitores para que nos amparem e, com o tempo, transferimos essa sensação, talvez não tanto de amparo físico mas de apoio mental, para outras pessoas que não têm necessariamente de ter um vínculo de consanguinidade.

As pessoas com vínculos afetivos têm mais possibilidades de superar as adversidades

Assim, é bastante recomendável e saudável contar com pessoas próximas para nos relacionarmos, comunicarmos e estabelecermos

vínculos afetivos que nos forneçam o apoio necessário para ultrapassar qualquer situação.

AMOR PELA VIDA

Outro destes pilares mencionados pelo doutor Rojas Marcos é a convicção de que vale a pena viver. É relativamente simples sentir-se «razoavelmente bem» quando as situações nos são favoráveis. Talvez neste estado de «tudo vai bem» possamos tirar algum tempo para pensar no que faz o ser humano no mundo, no que veio cá fazer. Esses pensamentos podem criar raízes mais profundas em pessoas que sintam uma especial inclinação para a filosofia, mas, na maioria dos casos, são reflexões fugazes que surgem na nossa

mente, muitas vezes vindas do nada. No entanto, quando estamos num período incerto da nossa existência, quando existe instabilidade, insegurança ou quando os nossos «planos perfeitos» caem por terra, a pergunta «O que raio faço eu aqui?» surge com força e profundidade nos nossos pensamentos, a ponto de se converter numa ideia recorrente.

Mais uma vez, convém dar uma vista de olhos ao livro *O Homem em Busca de Um Sentido* do psiquiatra e escritor Viktor Frankl. Frankl sobreviveu à clausura durante três anos nos campos de concentração de Auschwitz e Dachau durante a Segunda Guerra Mundial. Das suas vivências concluiu que a procura da razão de ser das coisas é o autêntico motor do ser humano. É por isso que quando conseguimos encontrar um sentido para a nossa existência nos sentimos tranquilos, seguros e nos fortalecemos a ponto de sermos capazes de superar a dor e lutar contra as adversidades.

Cada pessoa tem uma visão diferente e totalmente subjetiva da vida. É uma visão que muda ao longo do tempo e que cresce e se desenvolve com a pessoa, com as suas vivências e experiências, moldando-a como argila. Há indivíduos que baseiam o seu entendimento da vida em teorias filosóficas, enquanto outros se apoiam em crenças religiosas que lhes permitem agarrar-se, falando em sentido figurado, a uma barra que lhes revela por que sofrem e por que vivem. Entre os elementos mais relevantes como ponto-chave de

apoio para manter a vontade de viver destaca-se o amor. Também se apontam o medo universal da morte e o facto de ter uma «missão a cumprir», ou apenas o espírito de luta que não aceita a rendição de qualquer espécie.

É importante refletir sobre os nossos objetivos na vida, sobre os nossos projetos, inquietudes e sentimentos, pois eles são o combustível para alimentar a esperança, a coragem e o engenho que nos converte em seres únicos.

NECESSIDADE DE INTROSPEÇÃO E AUTOCONTROLO

Elementos de importância vital para a resiliência são, segundo o doutor Rojas Marcos, as funções executivas, que são responsáveis por gerir os pensamentos, as emoções e a conduta humana. Estas funções executivas também são as que examinam e avaliam as circunstâncias e situações do nosso meio, analisam as mensagens, estabelecem prioridades pela tomada de decisões e salvam cada passo necessário para resolver os assuntos que nos ocupam no dia a dia e que nos permitem alcançar as metas que estabelecemos.

Todo esse processo é levado a cabo no cérebro, esse magnífico e sofisticado processador interno que manipula, através dos estímulos recebidos pelos sentidos,

a gestão dos sentimentos e das emoções. A partir daí, as nossas aptidões e capacidades permitir-nos-ão gerar atitudes e ações para resolver os segredos da vida. O elemento indispensável das funções executivas é a introspeção. Quantas vezes não damos por nós envolvidos num diálogo interior? Quantas perguntas e respostas não colocamos a nós mesmos nos nossos momentos de solidão? Isto que parece tão óbvio e elementar, esta observação interior, é primordial para a tomada de decisões e para agirmos de forma a podermos sair o mais airoso possível de qualquer problema. A introspeção é algo que deve ser praticado com assiduidade e requer esforço e prática da nossa parte. O seu exercício permite-nos prever, em muitos casos, certas situações extraordinárias, ou anteciparmo-nos aos factos, permitindo-nos tomar as decisões mais adequadas.

Pelo contrário, a falta de introspeção pode levar a que não reajamos com celeridade diante de uma situação difícil e nos apercebamos do que aconteceu tarde demais, sem termos recursos para poder adaptar os nossos atos.

Com o tempo, as nossas capacidades ver-se-ão favorecidas também pelo elemento da memória, que é um

A introspeção é primordial para a tomada de decisões e para a saída de qualquer problema	magnífico banco de dados ao qual se pode recorrer diante de qualquer situação já vivida, se necessário podendo retificar ou alterar uma ação
--	--

de modo a que o resultado final nos seja benéfico. Neste ponto, também assume especial relevância o autocontrole. É importante ter um elevado autocontrole que permita analisar em profundidade as situações que enfrentamos, desde decidir se devemos comprar um pão grande ou pequeno, até avaliar se vale a pena entrar num conflito verbal com uma pessoa que nos tenha dito algo que nos aborreceu. O autocontrole serve não só como elemento decisivo na tomada de decisões e no estabelecimento de prioridades, como também permite travar o excesso de impetuosidade e aprender a atrasar e valorizar algo que está a lesar muito a sociedade: a gratificação imediata, que só consegue afastar-nos dos objetivos de mais alto nível. O autocontrole é um processo que requer vontade e um elevado grau de motivação, mas é indispensável exercitá-lo para se conseguir um bom equilíbrio mental.

CONTROLAR A NOSSA VIDA

O equilíbrio interno, ou centro de controlo, como se explica em *Superar a Adversidade*, é outra chave no momento de moldar a resiliência. Como mencionámos anteriormente, somos todos diferentes e todos nos regemos por normas ou padrões diferentes, mas há um ténue elo de ligação que, salvo transtornos graves, se encontra em todos os seres humanos.

O centro de controlo interno seria o ponto de referência sobre o qual uma pessoa apoia a sua segurança e estabilidade. Este aspeto, que pode parecer muito elaborado e sofisticado, reside no ser humano desde tenra idade. É o sustento emocional e físico que nos permite superar qualquer dificuldade. Vou dar um exemplo que, na minha humilde opinião, é representativo deste aspeto. A minha mãe contava-me que, quando eu era criança e mal me punha de pé, aprendi a dar os meus primeiros passos agarrada ao seu dedo, que ela me estendia e ao qual me agarrava com força para não cair. No meu primeiro ano de vida e mais ou menos na idade em que quase todos os bebés começam a andar, fomos benzer a palma da Páscoa. A minha mãe levava-me pelo dedo e na outra mão segurava a minha palma. Mas quando tirou o dedo e pôs a palma na minha mão, comecei a andar muito direita e velozmente. Estava convencida de que ela estava a agarrar-me, mas não. Dentro de mim sentia-me segura e avancei, decidida. A partir desse dia deixaram de me dar a mão e aprendi a caminhar sozinha. Esta capacidade de manter o controlo sobre a nossa vida, a capacidade de resolvermos por nós próprios os nossos problemas sem dependermos de elementos externos ou de outras pessoas, pode determinar a nossa existência. As pessoas que sentem que têm o controlo dos acontecimentos e de tudo o que acontece em volta, sem o projetar noutras pessoas, tendem a ter uma atitude muito mais proativa do que

aquelas que sentem que não controlam o que lhes acontece, ou que o atribuem a fatores ou elementos externos que escapam à sua compreensão ou domínio. Por isso, os indivíduos que têm um centro de controlo definido são capazes de enfrentar as situações, por mais difíceis que estas sejam, com prudência, serenidade e segurança, enquanto as que atribuem a responsabilidade da sua vida ao acaso ou a forças desconhecidas são pessoas passivas e resignadas.

Assim, o facto de sabermos que podemos exercer um certo controlo sobre os acontecimentos que nos sucedem é primordial para vencer as emoções negativas, resistir mais e ser capazes de enfrentar de forma mais positiva situações stressantes. É preciso conseguir exteriorizar esse sentimento, a capacidade de segurar as rédeas da nossa vida para assumir o controlo em momentos difíceis, pois será o estímulo necessário para tomar a iniciativa e tentar dominar a situação a favor da nossa proteção.

FOMENTAR A AUTOESTIMA

Dentro das bases da resiliência há um aspeto que, talvez por não nos vangloriar, ocultamos sob camadas desnecessárias de outras emoções: a autoestima. Não nos iludamos, ninguém gosta mais de outra pessoa do que de si própria. Se não nos amarmos a nós mesmos

difícilmente seremos capazes de extrapolar esse amor. Como diz a frase atribuída a Alexandre Magno: «Conhecer-se a si mesmo é a tarefa mais difícil, porque põe em jogo diretamente a nossa racionalidade, mas também os nossos medos e paixões. Se alguém conseguir conhecer-se a fundo saberá compreender os outros e a realidade que o rodeia».

Não nos interessa nada a não ser tudo aquilo que nos afeta, tudo aquilo que «temos» ou tudo aquilo que somos. Se tentarmos descrever-nos, a primeira palavra que aflora aos nossos lábios é «eu». Há quem ligue necessariamente certas posses materiais a elementos intrínsecos do ser, elementos que ficam em águas de bacalhau uma vez despojados delas, e a pessoa fica desprovida dessa suposta «personalidade» ou ego. Como parte do nosso ser, a autoestima desenvolve-se com o crescimento humano e está diretamente relacionada com as vivências e experiências pessoais. A autoestima cresce alimentada tanto pelo nosso pensamento interior, como pela influência que pessoas à nossa volta possam dar-lhe. Como acontecia com o centro de controle, devemos saber sempre em que é que baseámos os nossos critérios, saber baralhar a nossa própria opinião sobre nós mesmos e a valorização ou estímulos que recebamos de outros indivíduos, sejam eles positivos ou negativos. Perante uma valorização positiva facilmente sentimos uma grande sensação de bem-estar. O mesmo não acontece com as valorizações ou

opiniões negativas, que nos afundam num estado de culpabilidade e frustração.

Neste ponto temos de prestar especial atenção à interação entre estímulos e emoções. A emoção que nos produza certo estímulo, quer seja positivo ou não,

As pessoas que se valorizam a si mesmas são, por sua vez, valorizadas pelas outras repercutir-se-á inevitavelmente na autoestima. Por isso, devemos ser capazes de observar com atenção as emoções resultantes, pois serão determi-

nantes. A autoestima é um elemento primordial na altura de enfrentar qualquer inconveniente ou problema. Uma opinião ou valorização própria positiva dar-nos-á confiança, vontade e força, pois sentir-nos-emos valiosos e com um elevado grau de satisfação. As pessoas que se valorizam a si próprias são, por sua vez, valorizadas pelos outros, pelo que em situações extremas são capazes de ir buscar forças para se superarem ainda mais, se for preciso, e são capazes de estabelecer melhores relações sociais que as pessoas com baixa autoestima. É bastante benéfico conhecer as nossas capacidades e limitações, pois isso produzirá uma autoestima saudável e, como dizia o teólogo e político Reinhold Niebuhr, fornecermos-á a serenidade para aceitar as coisas que não podemos mudar, coragem para mudar as coisas que podemos mudar e sabedoria para poder diferenciá-las.

PENSAMENTO POSITIVO

Não nos devemos esquecer de que o cérebro é o elemento regulador de todos os processos que temos vindo a explicar. Ele está encarregado de estabelecer uma coerência entre o que pensamos e o que sentimos, bem como o que fazemos. A maneira como interpretamos o mundo influencia indubitavelmente o nosso estado de espírito e o mesmo acontece no sentido contrário, isto é, o nosso estado de espírito pode influenciar o mundo que nos rodeia. Os pensamentos positivos fornecem-nos sensações altamente agradáveis, enquanto os pensamentos negativos geram sensações desanimadoras, tristes e desagradáveis. Embora não pareça, o cérebro investe mais energia ao gerar pensamentos positivos do que ao gerar pensamentos negativos, daí que as pessoas com mentalidade negativa tenham uma maior predisposição para a depressão e a inatividade, enquanto as pessoas com uma mentalidade positiva mostram uma atividade muito mais jovial, alegre e ativa.

O tempo desempenha um papel muito importante no pensamento positivo, já que nos permite valorizar os factos do passado para explicá-los, entender o presente e obter os elementos necessários para enfrentar o futuro. Pensar que o passado foi triste, devastador e desfavorável só fará com que vejamos o presente como uma barreira difícil de transpor e o futuro como algo incerto que tememos sem motivo, pois desconhecemos

o que nos espera. Se, pelo contrário, retirarmos os aspectos positivos do passado, embora as vicissitudes que nos aconteceram não tenham sido favoráveis, produz-se uma libertação e reduz-se o stress. Isso permitir-nos-á tirar algo positivo do presente, facto pelo qual temos de nos esforçar, por mais difícil que seja a situação que estamos a viver, e mesmo que seja por comparação com outros seres humanos.

A visão e o trabalho positivo dão esperança, que é o elemento primordial para enfrentar o futuro, pois predispõe a pessoa para uma atitude muito mais favorável.

DIRETRIZES ANTI-STRESS

Antes de passar para os exercícios de relaxamento propriamente ditos, convém enumerar as recomendações básicas que devíamos seguir na nossa vida quotidiana para diminuir ou evitar o stress.

- É importante partilhar com alguém de confiança uma situação stressante. Perante um assalto na rua, por exemplo, é melhor não guardar esse medo; ou diante de um conflito com outra pessoa é melhor falar e partilhar com um familiar ou um amigo. Isso permitir-nos-á aliviar a carga emocional e ter uma outra perspectiva porque, ao verbalizar os pensamentos que nos confundem, a informação deixa de ser abstrata para

se converter em segmentos que podemos gerir ou metabolizar.

- Se houver um conflito ou problema, o melhor é resolvê-lo o quanto antes, para evitar que se acumule ou crie ressentimentos.
- Fazer exercício físico. Não é preciso converter-se num atleta de alto nível, basta ir dar um passeio, de preferência ao ar livre. A luz do sol, o ar puro e a natureza são bastante benéficos para o nosso metabolismo. O exercício favorece a eliminação de substâncias tóxicas e fortalece o sistema circulatório e o coração. Em casa podem praticar-se exercícios de ioga, por exemplo, que não precisem de um espaço com características muito especiais e que nos darão flexibilidade e tônus muscular. Ao contrário do que se possa pensar, o exercício físico não significa esforço, pois o organismo não só repõe a energia gasta como a aumenta consideravelmente com os benefícios que fornece. Quando um corpo está em repouso, as necessidades de oxigénio e irrigação sanguínea reduzem-se ou são muito escassas, daí que o coração trabalhe a um ritmo baixo, pelo que o sangue corre com pouca força e pouco alcance. Quando realizamos exercício físico, o nosso corpo precisa de uma maior oxigenação para ativar os músculos e o coração aumenta os seus batimentos e força de bombeamento, para que o sangue chegue muito melhor aos capilares mais pequenos do organismo, fornecendo os nutrientes e o oxigénio tão necessários à vida humana.

- Por outro lado, está provado que o exercício físico favorece o sono, elemento indispensável na gestão do stress, pois um sono reparador é necessário para uma boa saúde física e mental.

- O tão batido lema *mente sã em corpo são* não é um simples aforismo, pois ao aumentar a irrigação sanguínea com o exercício físico é maior o fluxo de sangue que chega ao grande consumidor do corpo humano: o cérebro. Esta maior oxigenação produz melhor saúde

O exercício físico gera um nível de stress saudável no cérebro

de mental e funcionalidade.

O cérebro necessita de se ativar para poder dar as ordens necessárias e mover os

grupos musculares que participam do exercício físico, estabelecendo maiores redes neuronais. Assim, o exercício físico gera um nível de «stress saudável» no cérebro que permite a produção de certos processos orgânicos, como a libertação de endorfinas na corrente sanguínea, o que é um perfeito antídoto para a tristeza e a depressão.

- A atividade física produz um efeito calmante. Quando tivermos terminado o exercício, a tensão corporal e a pressão sanguínea, que aumentaram durante o exercício, normalizam e o corpo e a mente relaxam.
- Manter uma dieta saudável e equilibrada, reduzindo ou doseando os alimentos e bebidas excitantes.
- Dormir adequadamente e as horas necessárias. O corpo e o cérebro regeneram-se durante o sono. Se este

for insuficiente ou de má qualidade, repercutir-se-á na saúde de forma danosa.

- Procurar dispor de paz e tranquilidade durante as refeições para favorecer a digestão. Isso permitir-nos-á também saborear e apreciar mais os sabores.
- Tirar algum tempo para o relaxamento.
- Exercitar e praticar o riso e o sorriso.
- Exercitar e praticar o pensamento positivo.
- Saber organizar a vida e estabelecer prioridades, fixando-nos metas e administrando o tempo da forma mais rentável e eficaz possível.
- Reduzir o que nos desagrada.

BENEFÍCIOS DAS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

É certo que quando enfrentamos responsabilidades, realizamos um grande número de tarefas, estamos cheios de problemas ou sofremos de algum mal ou doença, é difícil manter a rotina da prática das técnicas de relaxamento e muito fácil tender a passá-las para segundo plano, para dar mais relevância exatamente ao que nos produz ansiedade e nos stressa. Mas se agirmos assim quer dizer que estamos a relevar os inúmeros benefícios que as técnicas de relaxamento podem trazer à nossa saúde.

Entre as razões pelas quais praticar exercícios de relaxamento ajuda a reduzir consideravelmente os sintomas de stress encontram-se:

- A diminuição do número de batimentos cardíacos.
- A descida da pressão arterial.
- O abrandamento do ritmo respiratório.
- O aumento do fluxo sanguíneo aos grupos musculares.
- A redução da tensão muscular e da dor crónica.
- A melhoria da concentração.
- A redução da fúria e da frustração.
- O aumento da confiança para ultrapassar problemas.

UM LIVRO FUNDAMENTAL PARA TODOS OS QUE QUEREM APRENDER A RELAXAR E VIVER SEM STRESS.

Aprenda a descontrair-se e a libertar a tensão física, mental e emocional em qualquer momento e em qualquer lugar.

Uma das chaves do relaxamento está em seguir uma série de hábitos simples, como ter uma alimentação saudável, praticar atividade física ligeira e dormir bem. Mas no seu dia a dia ocorrem muitas situações que lhe causam stress e ansiedade – a perda de um ente querido, uma situação laboral conflituosa ou uma discussão no trânsito –, provocando desequilíbrios no seu organismo e afetando a sua saúde.

AGORA JÁ PODE COMBATER O STRESS E A ANSIEDADE!

Este guia, escrito pela especialista Patricia Tomoe Abella, apresenta-lhe as mais conhecidas e poderosas técnicas de relaxamento anti-stress, recomendadas pela sua comprovada eficácia e facilidade de execução. Após a sua aplicação, em poucos minutos obterá resultados positivos.

Saiba como alcançar a harmonia e o bem-estar com práticas de grande eficácia explicadas passo a passo:

- Exercícios para distender os músculos
- Técnicas de respiração para aquietar a mente
- Métodos tradicionais alternativos (mudras/meditação)

«Está nas suas mãos cuidar do corpo e da mente e proporcionar ao seu organismo os recursos para uma vida saudável e feliz.»

PATRICIA TOMOE ABELLA



Espreite o vídeo deste livro no ecrã de um telemóvel.


o curso da sua vida

2020 editora

Terapias Alternativas

ISBN 978-989-668-231-6



9 789896 682316 >

www.nascente.pt