

# para **TRÁS,** Tensões

A psicóloga gaúcha Ana Maria Rossi, 43 anos, diretora-presidente da Clínica de Stress e Biofeedback, de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, chama a atenção para o desempenho feminino no mercado de trabalho e seu efeito estressante.

“Algumas mulheres imaginam que precisam ser duas vezes mais responsáveis que os homens para obter reconhecimento”, lastima. “É como se tivéssemos de superar, sempre, o defeito de nascer mulher, acentuando a nossa competência nas atividades desempenhadas.”

Como resultado, acrescenta Ana

Rossi, enquanto o homem procura progredir dentro da empresa, a mulher muitas vezes se sobrecarrega para ficar na mesma função.

“E existe a tendência lamentável, provavelmente por causa da eventual insegurança profissional, de executivas brasileiras gerenciarem com mãos de ferro, inclusive tratando colegas do mesmo sexo como inimigas”, percebe a psicóloga.

Ana Rossi especializou-se no estudo do estresse nos Estados Unidos, movida pelo desejo de entender a própria personalidade. “Sempre fui muito competitiva, perfeccionista e obcecada por resultados”, reconhece.

Sua clínica utiliza os aparelhos de *biofeedback*: sensores eletrônicos capazes de quantificar reações fisiológicas, como tensão muscular e ativi-

dade mental. A psicóloga, também maratonista — participou de várias corridas nos EUA —, dá aulas gratuitas de ioga e relaxamento aos domingos de manhã, na praça Carlos Simão Arnt, em Porto Alegre.

Um detector simples e visível de estresse prolongado é a pele. Há até um capítulo da dermatologia que ajuda no diagnóstico: o das psicodermatoses. “A especialidade associa algumas reações cutâneas a componentes psicológicos”, informa a dermatologista Valéria Petri, da Escola Paulista de Medicina.

Urticária, coceiras e a conseqüente pele seca podem ser, segundo ela, decorrentes do estado de estresse. “Cutucar lesões na face, por exemplo, funciona como jeito de aliviar tensões e talvez inflame a pele”, identifica ela.

Mais: uma pessoa estressada talvez arranque pedaços de pele sob o pretexto de curar uma espinha. Ou coce os genitais, provocando irritação local, com o objetivo inconsciente de justificar o desinteresse por sexo.

## Tapetes, música e amigos

“Há ainda aqueles que arrancam fios de cabelo, sobrancelha ou pêlos, compulsão conhecida como tricotilomania, e depois procuram o médico pensando que as lesões ou falhas têm causa biológica”, aponta Valéria Petri.

No seu próprio cotidiano, a médica se reconhece exposta ao estresse. “Mas tenho meios de atenuar seus efeitos. Cultivo amigos maravilhosos, adoro música e mexo com atividades distantes do trabalho. Gosto demais de fazer tapetes. E quando o corpo pede descanso não o ignoro. Descanso.”

Combata você também o estresse, mesmo que não trabalhe fora. Basta exercitar-se, escolher bem os alimentos, aproveitar o lazer, garantir um tempo para você. Vale a pena! ★



Ururahy: check-up relâmpago

## TESTE: VOCÊ É ESTRESSADA?

Descubra se você é do tipo A, de pavio curto, ou B, moderada

1. Você fala rápido e termina frases de modo mais acelerado do que quando iniciou (tipo A) ou mantém um ritmo estável (tipo B)?
2. Gosta de fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo (tipo A) ou prefere realizar uma atividade de cada vez (tipo B)?
3. Fica tensa e impaciente em filas ou congestionamentos (tipo A) ou aproveita o tempo para relaxar e fazer planos (tipo B)?
4. Sente-se culpada quando não está sendo produtiva (tipo A) ou aprecia ficar preguiçosa de vez em quando (tipo B)?
5. Tende a apressar outras pessoas enquanto falam, interrompendo-as com frases com “hum, hum”, ou “eu sei” (tipo A) ou procura ouvi-las pacientemente (tipo B)?
6. Faz sua auto-avaliação de acordo com a quantidade das realizações

(tipo A) ou segundo a qualidade do seu trabalho (tipo B)?

### Intepretação

**Tipo A** - Você luta sem cessar para conseguir mais tempo; só vivendo em ritmo frenético de atividades sente-se produtiva. Entre suas características estão o perfeccionismo, a agressividade, o espírito competitivo. É difícil para você delegar, estabelecer prioridades e dizer não. É comum você ficar deprimida.

**Tipo B** - Você não luta contra o relógio. Projeta objetivos definidos para realizar-se na profissão. Não é exageradamente crítica consigo e com os outros. Relaxa sem sentimento de culpa e não tem compulsão por competir.

Fonte: Ana Maria Rossi

Lina de Albuquerque

mostrou que 40% eram vítimas de estresse. Mais: 70% tinham vida sedentária, 20% aderiam à automedicação de tranquilizantes e vitaminas, 25% consumiam bebidas alcoólicas rotineiramente, 12% sofriam de obesidade, 20% apresentavam lesões de pele e queda de cabelo. E, entre as 40% de fumantes, 28% já desenvolviam algum tipo de obstrução pulmonar.

As revelações, é importante saber, não significam que, se você se inclui em alguma dessas categorias, inapelavelmente será estressada. Ao contrário.

“Para começar, é preciso fazer exercícios. O estilo sedentário torna a pessoa mais suscetível a resfriados, gripes e distúrbios digestivos”, enumera o cirurgião Gilberto Ururahy, diretor médico da Med-Rio. “Também aumenta a incidência de hipertensão, o que prejudica o sistema cardiovascular. Tudo junto diminui a capacidade de enfrentar o estresse de modo eficaz.”

### Dieta contra o colesterol

Ururahy implantou na clínica um check-up relâmpago de quatro horas, que envolve médicos de catorze especialidades diferentes. Os pacientes recebem os resultados e a orientação clínica já no dia seguinte. O único senão é o preço, em torno de 400 dólares. O Citibank bancou os testes de Edith Arraes, funcionária há vinte anos. Mas poucas empresas seguem o exemplo.

“Infelizmente os empresários não percebem que essa assistência representa um investimento”, avalia a carioca Eliane Paciello de Souza Castro, 31 anos, advogada da Incol Engenharia, do Rio de Janeiro. Ela pagou os próprios exames. Os resultados surpreenderam-na. “O meu colesterol estava altíssimo”, relata.

Medidas simples compõem a ree-

ducação de hábitos de Eliane, orientada pela clínica. Ela passou a respeitar os horários de almoço. Evita frituras e carne vermelha, que contêm elevado teor de colesterol e gordura oculta. Faz ginástica regularmente. Deveria caminhar, porém com medo de assalto, pedala diariamente dez quilômetros na bicicleta ergométrica. “Nunca mais ficarei parada”, promete Eliane.

### Chacaraterapia

Além de exercícios, Gilberto Ururahy aconselha valorizar ao máximo os momentos de lazer. É o que faz a contadora paulistana Cristina Bepe, 33 anos, divorciada. Para aliviar as tensões provocadas pelo intenso ritmo de trabalho, ela entrou no que denomina chacaraterapia. Todos os finais de semana vai ao terreno que possui perto de São Paulo, onde cuida de seus cavalos e cultiva grande variedade de plantas. Outra maneira que encontrou para relaxar e combater o estresse foi ouvir música erudita antes de dormir. “Cumpro meus rituais com grande prazer”, ela anuncia.

Apesar de a medicina convencional não se ocupar do assunto, o sedentarismo combinado com um estilo de vida tenso e competitivo, adverte Ururahy, representa um fator relevante no diagnóstico do estresse



Angela Farias  
Ana Rossi dá sua aula gratuita de ioga na praça, em Porto Alegre

### PRODUTIVA E TRANQUILA Diminua o estresse no ambiente de trabalho

1. Construa relações de companheirismo com os colegas
2. Canalice a atenção para as coisas mais importantes e deixe de lado as minúcias
3. Evite permanecer no local de serviço após o expediente; procure almoçar fora
4. Classifique o trabalho por prioridades, a fim de administrar bem o tempo
5. Negocie prazos compatíveis nos projetos importantes
6. Não encare todas as situações como desafio
7. Não adie problemas desconfortáveis
8. Identifique os seus limites

Fonte: Med-Rio

— que, é bom lembrar, não constitui doença. Durante situações tensas, as glândulas supra-renais lançam na corrente sanguínea dois hormônios. A adrenalina, que aumenta o ritmo cardíaco e a pressão arterial; e a cortisona, que diminui a produção de células de defesa. “O problema é controlar o estresse”, ensina o médico. “Não deve ser um estado contínuo.”

Entre as manifestações que o estresse prolongado pode causar — 75% dos distúrbios de mulheres e homens relacionam-se a ele — estão gastrite, úlcera duodenal, colite, aumento do nível de colesterol e males cardíacos. ▶