

O ESTRESSE FAZ BEM

Coluna da Dra. Susan Andrews na Revista Época, publicado no livro *Por uma Vida de Verdade*, ed. Ágora

Ele aumenta a produtividade e fortalece o sistema imunológico, diz a psicóloga americana. O que torna as pessoas doentes é enfrentá-lo de modo errado

Se o estresse é inevitável, relaxe e aproveite. Esse poderia ser o mantra da psicóloga Susan Andrews, uma das maiores especialistas em estresse no Brasil. Susan não conhece o assunto apenas em teoria. Embora viva numa comunidade autosustentável que ela própria fundou em Porangaba, no interior paulista, sua vida está longe de ser uma moleza. Além de coordenar as atividades da ecovila, onde vivem 18 moradores e trabalham 40 funcionários, ela dá cerca de 200 cursos e palestras por ano. Susan, que se mudou para o Brasil às vésperas da Eco 92, já transmitiu seus ensinamentos a executivos de empresas como Petrobrás, BNDES, Natura e 3M. Psicóloga e antropóloga pela Universidade Harvard, ela desenvolveu uma série de técnicas para aliviar a tensão e controlar os efeitos dos hormônios produzidos durante situações de desgaste psicológico, prejudiciais ao organismo. Ela costuma dizer que, para ser submetido ao estresse, basta estar vivo. Mas, ao contrário do que prega o senso comum, ele pode aumentar a produtividade e reforçar o sistema imune.

ÉPOCA - Como se pode evitar o estresse?

Susan Andrews - Não podemos e não devemos evitá-lo. Segundo os especialistas, ausência de estresse é morte. Cientistas na França fizeram experimentos com lagartas de borboletas, retirando cuidadosamente as camadas externas de seus casulos para ver se aceleravam o tempo até a borboleta emergir. Não só as borboletas não saíram mais rapidamente, como elas jamais saíram. Morreram todas! Os cientistas então se deram conta de o esforço para sair do casulo estimulava a secreção de certas enzimas

no corpo da lagarta para finalmente torná-la uma borboleta. Sabe-se também que estudantes cujos organismos secretam mais adrenalina durante as provas obtêm melhores notas. Mas existe estresse bom e estresse ruim. O que se busca é o bom.

ÉPOCA - Como se pode transformar o estresse em algo favorável?

Susan - Segundo a neurociência, nossos estados emocionais são acompanhados por reações das moléculas de emoção: os neurotransmissores e os hormônios. Em cada célula do corpo há inúmeros receptores para essas substâncias. Numa situação de curto prazo, a adrenalina mobiliza a reação de lutar ou fugir. Ela gera uma disposição proativa, ajuda a mente a ganhar foco e reforça o sistema imune. O estresse se torna ruim quando é de longo prazo e sem pausa para recuperação. Ou quando a pessoa reage de forma hostil às situações. Nos dois casos, a adrenalina não é suficiente, e o corpo precisa secretar cortisol. Em excesso, ele é um veneno para o organismo. Enfraquece o sistema imunológico e causa a morte de células cerebrais. Está diretamente ligado à violência. Num estado de raiva, o corpo libera até 40 vezes mais cortisol que o normal. Quem vive com altos níveis de cortisol tem cinco vezes mais chances de morrer precocemente.

ÉPOCA - Como se pode transformar o estresse em algo favorável?

Susan - Segundo a neurociência, nossos estados emocionais são acompanhados por reações das moléculas de emoção: os neurotransmissores e os hormônios. Em cada célula do corpo há inúmeros receptores para essas substâncias. Numa situação de curto prazo, a adrenalina mobiliza a reação de lutar ou fugir. Ela gera uma disposição proativa, ajuda a mente a ganhar foco e reforça o sistema imune. O estresse se torna ruim quando é de longo prazo e sem pausa para recuperação. Ou quando a pessoa reage de forma hostil às situações. Nos dois casos, a adrenalina não é suficiente, e o corpo precisa secretar cortisol. Em excesso, ele é um veneno para o organismo. Enfraquece o sistema imune e causa a morte de células cerebrais. Está diretamente ligado à violência. Num estado de raiva, o corpo libera até 40 vezes mais cortisol que o normal. Quem vive com altos níveis de cortisol tem cinco vezes mais chances de morrer precocemente.

ÉPOCA - É preciso ser uma pessoa zen para não reagir as emoções negativas?

Susan - Precisamos treinar para não alimentar essas emoções. O problema não é a causa do estresse - colegas de trabalho antipáticos, problemas em casa, falta de dinheiro -, mas a nossa reação a ela. Simplesmente recordar durante cinco minutos uma situação de raiva ou hostilidade pode causar a secreção excessiva de cortisol. Isso baixa o nosso sistema imunológico por seis horas.

ÉPOCA - E o que fazer para baixar as taxas de cortisol?

Susan - Há técnicas naturais que ajudam a manter as glândulas suprarrenais sob controle, recondicionando-as para que não secretem esse hormônio em excesso.

ÉPOCA - Como são essas técnicas?

Susan - Criamos um programa chamado Spa em Casa, que consiste de 20 minutos de práticas simples que podem ser feitas todos os dias. O primeiro ponto é a respiração diafragmática. Quando o diafragma é mobilizado na respiração, isso estimula o sistema nervoso parassimpático, que produz a 'Resposta de Relaxamento', oposta à 'Resposta do Estresse'. O segundo ponto são os exercícios de Biopsicologia, posturas muito simples e suaves, com pausas físicas e respiratórias. Esses exercícios ajudam a recondicionar o funcionamento das glândulas suprarrenais. A terceira técnica é a automassagem. Por fim, faz-se Relaxamento Profundo seguido de meditação para estimular o que se chama de 'coerência cardíaca', um estado que influi de forma positiva no ritmo do coração, que, por sua vez, afeta nosso estado mental.

ÉPOCA - O que é Biopsicologia?

Susan - É um termo usado para identificar a Medicina Mente-corpo. Ela se baseia na ideia de que cada estado mental mobiliza uma enxurrada de moléculas de emoção. Por exemplo: para a raiva, o excesso de cortisol; para o amor, a ocitocina. Fazer terapia verbal, apenas discutindo os problemas, muitas vezes não gera os resultados esperados, pois nosso corpo continua em pandemônio. Por isso, é importante trabalhar também o organismo. A ideia é nos tornarmos autossuficientes, gerindo nossa própria saúde.

ÉPOCA - A mente é capaz de curar os males do corpo?

Susan - Claro! Foi feita uma pesquisa com 650 oncologistas no mundo todo, analisando quais eram os fatores-chave nos casos milagrosos de remissão de câncer. Desses médicos, 95% disseram que foi uma mudança de atitude para um estado de muita fé, determinação e otimismo em relação à cura. Quanto mais esperança, maior a chance de cura.

ÉPOCA - Além de ao estresse, o cortisol também está relacionado a outros problemas?

Susan - Estudos recentes mostram que quase todas as pessoas deprimidas têm excesso de cortisol. Por isso, ensinamos técnicas práticas de Biopsicologia para baixar o nível de cortisol de forma natural.

ÉPOCA - Como é a vida numa ecovila?

Susan - É um lugar ecologicamente sustentável, economicamente viável, socialmente justo e espiritualmente pleno. Graças à tecnologia, viver numa ecovila não significa estar dissociado do mundo. Hoje o trabalho é cada vez mais centrado no conhecimento e pode ser feito com a ajuda da internet.

ÉPOCA - Quem não vive numa ecovila pode fazer algo no dia-a-dia para melhorar a qualidade de vida?

Susan - Posso dar três sugestões. A primeira é fazer pequenas pausas ao longo do dia para respiração diafragmática. Pode ser em qualquer lugar: na mesa de trabalho ou até parado no trânsito. É preciso imaginar que ao inspirar absorvemos energia para as células e ao expirar liberamos o cansaço e as toxinas. A segunda é indicada para momentos de estresse ou conflito. Devemos focar no coração e respirar, sentindo a força do amor e da compreensão, que pode superar qualquer onda negativa. A terceira é procurar qualquer oportunidade de servir alguém, porque esta é uma das formas mais nobres de evolução pessoal e de saúde física.

ÉPOCA - As pessoas mais espiritualizadas vivem melhor?

Susan - Quem acredita na unidade de toda a criação, que no fundo somos todos um, é mais feliz, mais saudável.