

Dra. Susan Andrews



# Stress a seu favor

Como gerenciar sua vida  
em tempos de crise



*STRESS A SEU FAVOR*  
*Como gerenciar sua vida em tempos de crise*  
Copyright © 2003, 2014 by Susan Andrews  
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Michelle Neris**  
Capa: **Ricardo Facioli**  
Ilustrações: **Ricardo Facioli e Gary Lund**  
Tradução: **Niels Nikolaj Gudme**  
Projeto gráfico: **Marcelo Miguel**  
Diagramação: **Santana**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

## **Editora Ágora**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3873-7476  
<http://www.editoraagora.com.br>  
e-mail: [agora@editoraagora.com.br](mailto:agora@editoraagora.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3873-7476  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# SUMÁRIO

Como você está se sentindo hoje?	10
O que é, afinal, o estresse?	12
Mudanças aceleradas: mais trabalho	13
<i>Opressão fatal</i>	16
Mais informação: “estresse cibernético”	17
Mais aceleração: tecnoestresse	19
Mito 1: os homens se estressam mais do que as mulheres	23
O que se passa dentro de nós quando estamos estressados	24
<i>Estresse psicológico</i>	31
<i>O estresse afeta nossas crianças</i>	33
Sistemas simpático e parassimpático	34
<i>Cortisol e depressão</i>	38
Círculo vicioso do estresse	39

Mito 2: aquilo que é estressante para mim é também para você	40
A importância da atitude	43
Personalidade tipo “A”	44
Você é uma personalidade do tipo A?	47
Mito 3: os workaholics devem desacelerar, senão ficarão doentes	51
Personalidade resistente ao estresse	52
Mito 4: o estresse torna você menos produtivo	59
Carvão ou diamante?	61
A curva do estresse	62
Dilúvio de drogas	67
A primeira alternativa natural: respiração diafragmática	71
<i>Teste sua respiração agora!</i>	73
A segunda alternativa natural: posturas de ioga para reduzir o cortisol	77
A terceira alternativa natural: massagem	78

A quarta alternativa natural: relaxamento profundo	80
A quinta alternativa natural: meditação	82
<i>O centro da experiência humana</i>	85
A sexta alternativa natural: dieta adequada	86
O estresse a seu favor	88
A prática	90
Aquecimento	90
Exercícios de respiração	91
Exercícios de ioga	94
Automassagem	96
Relaxamento profundo	100
Meditação	102
Sua rotina diária mínima	104
15 dicas para reduzir o estresse	105

# COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?



- Cansado? Sente falta da energia que você costumava ter?
- Triste ou deprimido?
- Sempre prestes a chorar?
- Aborrecido? Nada parece interessar mais?
- Nervoso, ansioso, confuso?
- Sem concentração, distrai-se facilmente?
- Esquece-se mais das coisas?
- Hipersensível, facilmente irritável?
- Agressivo e supercrítico?
- Querendo fugir de tudo?
- Tem pesadelos?
- Síndrome do pânico?
- Dor de cabeça, enxaqueca?
- Dor nas costas?
- Aperto ou nó no estômago?
- Indigestão? Gases?
- Constipação? Diarreia?
- Músculos tensos ou doloridos?

Palpitações cardíacas?  
Dificuldade de respirar? Apneia?  
Problemas de pele?  
Resfriados e gripes constantes?  
Pressão alta, problemas no coração?  
Sem apetite?  
Come em excesso?  
Insônia?  
Dorme demais?  
Fuma demais?  
Bebe demais?  
Usa drogas?  
Fala muito e muito rápido?  
Vive suspirando?  
Problemas menstruais e cólicas?  
Problemas de menopausa?  
Impotência?

Se você tem quaisquer desses sintomas, está provavelmente estressado. Bem-vindo ao clube. A maioria de nós está. A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o estresse a “epidemia do século”. Atualmente, 90% das consultas médicas se devem ao estresse.

Estamos todos sendo tão afetados pelo estresse – homens, mulheres e crianças de todas as raças, ricos e pobres, habitantes de cidades agitadas ou de bucólicas comunidades rurais – que é hora de dar um basta em alguns dos mais populares mitos sobre o estresse e entender o que ele realmente é e o que podemos fazer a respeito.

*Uma criança  
ri de 70 a 300  
vezes por dia.  
Um adulto ri  
cinco vezes  
por dia.  
O que aconteceu?*

# O QUE É, AFINAL, O ESTRESSE?

São tantas as definições para o estresse que às vezes fica difícil saber realmente o que ele é. A definição geralmente mais aceita é a do dr. Hans Seyle, que foi o primeiro a utilizar o termo “stress” (ele emprestou a palavra da engenharia, em que stress refere-se ao desgaste de materiais submetidos à pressão excessiva). O dr. Seyle foi pioneiro na pesquisa do estresse nos idos de 1930, sendo muito interessante como ele, literalmente, tropeçou no assunto!

*“É a resposta do corpo  
a qualquer demanda  
quando forçado a  
adaptar-se à mudança”*

Seyle estava pesquisando o sistema endócrino dos ratos, mas, por ser um tanto desajeitado, quando tentava injetar hormônios nos animais, muitas vezes eles escapavam de suas mãos, o que o obrigava a sair em seu enalço pela sala com uma vassoura, para colocá-los de volta nas gaiolas. Depois de meses passando por isso, Seyle verificou que os pobres ratos haviam desenvolvido úlceras pépticas, glândulas suprarrenais demasiadamente inchadas e um sistema imunológico combalido. Ele havia “estressado” seus ratos!

Foi assim que ele desenvolveu a definição clássica do estresse: “É a resposta do corpo a qualquer demanda quando forçado a adaptar-se à mudança”. O que são essa mudança e essa resposta ao estresse que Seyle descobriu?