



DR. MAURICIO HIRATA

COMO EVITAR O STRESS?

HOW TO AVOID STRESS?

É difícil escrever sobre o estresse sem cair no lugar comum e nos livros de autoajuda. Eu tentarei aqui relatar o que existe de científico no manejo do estresse e a minha experiência clínica.

A principal dificuldade é a pessoa se autoavaliar como estressada. Muitos casos de hipertensão arterial, taquicardias, dores em coluna, musculares, de cabeça ou de estômago têm como origem o estresse. Mesmo nestes casos, o paciente não se acha estressado. Muitos acham que têm de adotar um comportamento agitado para serem eficazes, mas acelerar não quer dizer que você está fazendo bem feito.

O estresse faz aumentar o nível de hormônios que aumentam: a frequência cardíaca, a pressão arterial, a acidez gástrica, o apetite, a vontade de comer doces; causam insônia, diminuem a libido, aumentam a glicemia, facilitam o aparecimento de algumas doenças autoimunes... Ou seja, em inúmeras doenças, o estresse é o agente provocador ou agravador.

Em vários artigos ou estudos científicos, a meditação e alguns tratamentos como a terapia cognitiva comportamental são indicados como os meios mais eficazes de se prevenir ou tratar o estresse.

Em casos mais complicados ou quando a pessoa não se adapta ou não quer fazer estes tipos de tratamento, a medicação com antidepressivos ou estabilizadores de humor tem eficácia evidente.

Agora, não adianta fazermos todos os tipos de tratamento possíveis para o stress se não modificarmos nosso estilo de vida.

Em minha prática clínica, tento recomendar aos pacientes que: deleguem mais as funções; evitem reuniões desnecessárias, ou almoços e jantares de negócios; diminuam o consumo de álcool (o álcool não é medicação para relaxar); diminuam ou evitem a cafeína; evitem o consumo de doces e carboidratos refinados como pão e massas; pratiquem qualquer tipo de atividade física ao menos três vezes por semana; divirtam-se com família e amigos; durmam pelo menos sete horas por dia; e tentem resolver os problemas quando acontecerem, sem antecipá-los. Evite jornadas de trabalho extensas (são improdutivas)



It is difficult to write about the stress without fall into cliché and self-help books. I will try to relate here what exists of scientific in stress management and my clinical experience.

The main difficulty is the person self-assess as stressed. Many cases of hypertension, tachycardia, back ache, muscles pain, stomach and headaches originates from stress, and even in these cases, the patient do not think that he/she is stressed. A lot of people think that need to have an agitated behavior to be effective, but speed up does not mean that you are doing well-done.

Stress increases the level of hormones that: increases heart rate, blood pressure, gastric acidity, appetite, craving sweets, causes insomnia, decreases libido, increases blood sugar, facilitating the occurrence of some auto-immune diseases, in other words, in numerous diseases, the stress is the provocative or aggravating agent.

In several articles or scientific studies, meditation and some treatments such as cognitive-behavioral therapy are indicated as the most effective means to prevent or treat stress.

In more complicated cases, or when the person does not adjust or does not want to do these types of treatment, the medication with antidepressants or mood stabilizers have obvious effectiveness.

So, it is no use we make all kinds of possible treatment for stress if we do not change our lifestyle.

In my clinical practice, I try to recommend to patients that:

Delegate more the tasks. / Avoid unnecessary meetings, or business lunch and dinner. / Decrease alcohol consumption (alcohol is not medication to relax). / Reduce or avoid caffeine. / Avoid the consumption of sweets and refined carbohydrates such as bread and pasta. / To practice any type of physical activity at least 3 times a week. / Have a good time with family and friends. / Sleep at least 7 hours per day. / Trying to solve problems when they happen, it is no use to anticipate them. / Avoid long working hours (are unproductive).



Mauricio Yagui Hirata é médico endocrinologista (CREMESP: 59813/RQE: 23162).

Mauricio Yagui Hirata is an endocrinologist (CREMESP: 59813/RQE: 23162).