

O pequeno livro do stress



ANA RELVAS

Copyright © 2013 Ana Relvas

Todos os direitos reservados.

Imagem na capa © alphaspirt

ÍNDICE

1	Stress: perdendo o controlo?	2
2	Descanso e sono	4
3	Alimentação	7
4	Exercício	9
5	Hidratação	11
6	Fisiologia	12
7	Respiração e autoconsciência	13
8	O primeiro passo	15

1 STRESS: PERDENDO O CONTROLO?

O nosso corpo tende a reagir igualmente a perigos reais ou imaginados com o mesmo tipo de respostas fisiológicas que os nossos antepassados, como se a nossa vida dependesse disso. O resultado é muitos viverem num ciclo diário de stress que os impede de gerar os resultados profissionais e pessoais que desejam. Se ocupa posições de liderança, esta questão é especialmente relevante para si. Estudos têm vindo a demonstrar que os líderes mais efetivos são aqueles capazes de se renovarem. Com este pequeno livro pretendo ajudá-lo a sair deste ciclo com pequenas e simples estratégias que vão fortalecer a sua energia, saúde, resiliência, foco e melhorar os seus resultados.

UMA HISTÓRIA: QUANTO PESA O COPO?

Ultimamente esta história tem corrido nas redes sociais e ilustra muito bem como o stress se pode tornar insustentável. Num workshop sobre gestão de stress, a palestrante agarrou num copo com água. Embora toda a gente estivesse à espera que ela fosse falar sobre a questão do “meio cheio, meio vazio”, ela perguntou sorrindo quanto pesava o copo com água. As respostas variaram entre 200 gramas a 500 gramas ao que ela, surpreendendo todos, respondeu “o peso absoluto não interessa”. Depois de uma pausa continuou “O peso depende do tempo que segura o copo. Se o segurar durante um minuto, não é um problema. Se o segurar durante uma hora, vou ter uma dor no meu braço. Se o segurar durante todo o dia, o meu braço ficará dormente. Em qualquer dos casos, embora o peso do copo não varie, ao longo do dia vai ficando mais pesado. O stress e as preocupações são como um copo com água. Quanto mais pensamos neles e os temos na nossa vida mais pesados ficam e mais nos paralisam até não conseguirmos fazer nada. Lembrem-se de colocar o copo na mesa.”

COMO FAZEMOS STRESS?

Coração a bater mais depressa, ansiedade, irritação, insónias, tensão muscular, fadiga, falta de motivação, são alguns dos sintomas de stress. Uma das definições mais aceites de stress, atribuída a Richard Lazarus, é que o stress é uma condição ou sentimento que ocorre quando uma pessoa tem consciência que as solicitações a que está sujeita excedem os recursos que é capaz de mobilizar. Eu atrevo-me a comentar que muitas vezes estes processos nem são conscientes.

O nosso corpo não foi desenhado para lidar com situações diárias e continuadas de stress. Este stress crónico é muitas vezes gerado por coisas como começar logo o dia a pensar no que tem que fazer ou num problema, o trânsito, o computador que não funciona, alguém que o frustra ou causa problemas, atrasos ou obstáculos, trabalhar num modo de tudo para ontem, a pressão e as crises constantes. O stress é a reação do nosso organismo a todas estas formas de pressão.

Em qualquer destas situações, em milissegundos, o nosso corpo ativa o sistema nervoso simpático e segrega hormonas como o cortisol e a adrenalina. Basicamente é o mesmo processo que os nossos antepassados ativavam quando eram surpreendidos por uma fera a precisar de almoço e cuja resposta, lutar ou fugir, tinha que ser dada instantaneamente. Nos nossos dias há dezenas de feras a quererem-nos comer... diariamente. Em cada um destes ciclos, a pulsação aumenta, o sangue foge do cérebro para os músculos (para lutar ou fugir) e o cérebro desliga circuitos neuronais não essenciais. O nosso corpo tende a reagir igualmente a perigos reais ou imaginados. Inconscientemente as pessoas respondem a desafios organizacionais e psicológicos como se a sua vida dependesse disso. Como estes processos

ocorrem muitas vezes durante o dia, não temos tempo para recuperar de cada um.

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DO STRESS?

Neste cenário o sistema imunitário fica menos ativo, quase para a produção de novos tecidos neuronais e em situações de stress crónico aumenta a probabilidade de doenças como diabetes, úlceras, cancro, enfartes, problemas gastrointestinais, problemas de sono e disfunções sexuais. Neste estado as pessoas fecham-se aos outros e a novas ideias, tornam-se menos flexíveis e criativas, perdem capacidades de aprendizagem, sentem-se ansiosas e por vezes deprimidas, entendem o que as pessoas dizem ou fazem como uma ameaça ou algo negativo, o que alimenta ainda mais o ciclo do stress.

COMO GERIR O STRESS?

A gestão do stress passa por:

1. Fazermos alguma coisa por mudar as situações em que nos encontramos;
2. Mudarmos o modo como nos sentimos em relação a essas situações;
3. Fortalecermos a nossa “máquina”, prepararmos o nosso sistema para ter energia, os recursos e resiliência necessários para lidar física, mental e emocionalmente com as situações (este será o tema dos capítulos seguintes).

Comece por identificar as causas das situações que lhe causam stress. Algumas podem ser recorrentes e depois de as identificar poderá mudá-las ou o modo como se sente em relação a elas. O primeiro passo é saber quais são. Faça um registo diário destas situações e de como reage. A análise dessa informação vai permitir-lhe identificar as causas mais frequentes e definir um plano de ação. Pode registar por exemplo esta informação na forma de uma tabela como apresentado de seguida.

Data	Situação	Nível de stress (1-10)	Como se sente (sintomas físicos e emocionais)
10 Dez	Atrasei-me para a reunião da manhã, não consegui lugar para estacionar	6	Coração a bater mais depressa, ansiedade
10 Dez	Telefonema desagradável do João	8	Tensão muscular, gritei, irritação

TIPOS DE STRESS

De seguida resumo os quatro tipos de stress mais comuns (tal como classificadas por Karl Albrecht) e sugestões de estratégias para os combater. Isto pode ajudá-lo a identificar situações de stress e como mudar essas situações.

Tempo: Acontece quando nos preocupamos muito com o tempo (ou falta dele), com as coisas que temos que fazer, quando pensamos que não vamos conseguir. Pode ser levado ao extremo em pessoas que se preocupam constantemente com prazos e em chegar a horas.

Estratégias: melhorar a gestão de tempo e de prioridades, transformar a ideia que se tem do tempo e do que é importante.

Antecipação: Acontece quando nos preocupamos excessivamente com o futuro e receamos que algo corra mal.

Estratégias: endereçar as raízes do medo específico ou a falta de confiança, trabalhar a concentração no momento presente por exemplo com técnicas de meditação e criação de imagens mentais positivas das situações futuras.

Situações imprevistas: Acontece quando somos apanhados em situações imprevistas como por exemplo conflitos e que nos impedem de cumprir os nossos objetivos.

Estratégias: reconhecer sintomas emocionais e físicos, aprender a pôr estas situações em perspetiva, preparação prévia.

Encontros com pessoas: Acontece quando nos preocupamos com a interação com outras pessoas (por exemplo reuniões).

Estratégias: melhorar competências pessoais e inteligência emocional.

Nos próximos capítulos vou partilhar estratégias simples para se fortalecer, aumentar a sua resiliência e ter energia para atingir os resultados que pretende. Sugiro que depois de ler cada um dos capítulos

escolha uma coisa que vai fazer diferente e escreva esse compromisso. Imprima a penúltima página do livro e use-a para escrever os seus compromissos.

2 DESCANSO E SONO

É conhecido o impacto de intervalos mentais como dormir, descansar, meditar e andar na natureza no aumento da produtividade, atenção, criatividade, memória e capacidade de ver novas soluções. Quando nos desligamos dos problemas, o nosso cérebro continua a trabalhar para os resolver e a criar ligações. Muitas vezes encontramos a solução quando paramos de procurar. Há várias histórias de descobertas científicas e insights que aconteceram assim.

Muita gente sob pressão trabalha mais horas, reduz as horas de sono, fica ligado aos problemas profissionais depois do trabalho e cancela férias. O mais curioso é que neste estado perdem capacidades cognitivas o que ainda dificulta mais a resolução dos problemas.

Há várias formas de descansar e parar que têm impacto e envolvem diferentes investimento de tempo: dormir, fazer pequenas pausas ao longo do dia, férias e escapadinhas.

COMO DORMIR MELHOR

Há dias em que é mesmo difícil acordar quando o despertador toca e começa o dia a acordar cansado? Em que fica a lutar com o botão do snooze por vezes muito tempo? Já observei que há dias em que mesmo dormindo menos horas acordo com mais energia e é mais fácil levantar. Há outros dias em que até acordo com energia antes do despertador mas se fico um pouco mais na cama e adormeço de novo custa-me muito a levantar.

Porque é que isto acontece? Resumindo, dependendo da fase do sono em que acordamos vamo-nos sentir com mais ou menos energia e há coisas que podemos fazer para acordar na fase do sono certa.

Durante o sono passamos por ciclos constituídos por duas grandes fases que se repetem várias vezes durante a noite:

- NREM (Non Rapid Eye Movement/Movimento Não Rápido dos Olhos): ocupa 75% do sono e consiste em várias fases, cada uma delas mais profunda do que a anterior. Vai desde a sonolência ao sono profundo. Os músculos ficam paralisados e por isso quando uma pessoa é acordada na fase de sono mais profundo, tem alguma dificuldade em acordar, fica mal disposta e rabugenta durante alguns minutos...ou mesmo durante o resto do dia.
- REM (Rapid Eye Movement/Movimento Rápido dos Olhos): esta é a fase em que sonhamos e em que se observa o movimento rápido dos olhos por detrás das pálpebras. Este ciclo torna-se cada vez mais longo à medida que as horas de sono passam.

Como acordar com mais energia?

Cada ciclo tem em média aproximadamente 90 minutos. A melhor altura para acordar é no fim da fase REM. Quando dorme por exemplo múltiplos inteiros de 90 minutos (6h, 7.5h) acordará provavelmente com mais energia. Se acordar a meio de um ciclo (7h, 8h) vai acordar mais cansado. Quando colocar o despertador tente estimar a que horas vai adormecer e programe a hora de acordar para o mais próximo possível de um ciclo de 90 minutos.

A duração deste ciclo pode variar de pessoa para pessoa. Para descobrir a duração típica do seu ciclo experimente beber muita água antes de se deitar e registar a que horas o seu corpo o vai acordar para ir à casa de banho. Naturalmente o corpo não o vai acordar a meio de um ciclo, ou seja, a hora a que acordar

corresponde ao fim de um ciclo. Quantos ciclos aproximados de 90 minutos cabem nesse tempo? Divida o tempo por esse número e terá um valor mais aproximado do seu ciclo pessoal.

Curiosidade: Há uma app para iPhone (<http://www.sleepcycle.com/>) que alega identificar em que fase do sono a pessoa está com base nos seus movimentos e faz tocar o despertador no fim de um ciclo em torno da hora desejada.

Porque adormecer bem também é importante

Provavelmente já conhece algumas das sugestões que indico de seguida mas se tem problemas em adormecer e quer ter um melhor sono vale mesmo a pena considerá-las.

A insónia é tipicamente resultado de preocupações, sentimentos de culpa e stress. Experimente ouvir música relaxante ou sentar-se na cama com os pés no chão e balançar o tronco lentamente da esquerda para a direita.

Aprenda a relaxar o corpo, deitando-se de barriga para cima, respirando profundamente e imaginando as várias partes do seu corpo a relaxarem, dos pés para a cabeça.

Tenha uma rotina de sono, deite-se sempre por volta da mesma hora.

Não coma durante as 3 horas que antecedem o sono. Evite principalmente álcool, café, chocolate negro (contém cafeína e theobromina que tem efeitos semelhantes à cafeína), comidas picantes e comida gordurosa.

Diminua a exposição a fontes de luz durante a noite desligando o computador e a TV. A luz suprime a produção de melanina e além disso a TV e o computador também estimulam a mente. Tenha luzes com pouca intensidade no seu quarto usando por exemplo um regulador de intensidade. Para evitar o efeito da supressão de produção de melanina quando usa o computador, experimente instalar o software F.lux que ajusta a luminosidade do ecrã dependendo da localização e do horário.

Antes de dormir escolha fazer atividades como ouvir música, ler um livro por lazer, fazer um exercício de meditação ou relaxamento ou simplesmente esticar os músculos antes de se deitar. Faça atividades simples como preparar a roupa ou outras coisas para o dia seguinte.

Fazer exercício durante o dia ajuda a dormir melhor.

Tenha um bloco na mesa de cabeceira para apontar alguma ideia ou preocupação que lhe venha à mente. Assim pode mais facilmente desligar confiando que no dia seguinte se vai lembrar.

Algumas curiosidades úteis sobre o sono

O sono é um estado alterado de consciência que nos permite renovar o nosso corpo e mente. Tem um impacto profundo na nossa energia, disposição e capacidade para lidar com o stress. O sono ajuda à consolidação de aprendizagens e à memória.

Tarefas motoras simples não são afetadas pela falta de sono mas tarefas cognitivas complicadas sofrem uma diminuição de performance quando dormimos pouco.

Dormir mais ao fim de semana para compensar a falta de sono durante a semana não tem o mesmo impacto em termos de renovação.

Para fazer uma cura de sono escolha uma altura em que tenha durante duas semanas horário flexível, como por exemplo nas férias. Vá para a cama todos os dias à mesma hora e durma até ter vontade, naturalmente, sem despertador. Se mantiver a hora de deitar e acordar naturalmente, eventualmente vai compensar a falta de sono e encontrar o horário de sono que é ideal para si.

Estudos recentes têm indicado que a falta de sono tem impacto no peso devido a processos neurológicos que acontecem e se refletem numa maior dificuldade em resistir à tentação e uma maior vontade de comer comida como batatas fritas e doces.

FÉRIAS E ESCAPADINHAS

Durante o ano crie vários momentos de descanso. Momentos de descanso a sério: sem email e sem telemóvel. O Dr. David Lewis, um psicólogo e consultor do Mindlab International (Universidade do Sussex) identificou que o ideal é fazer várias escapadinhas de três dias para sítios a não mais de quatro horas de casa. A razão é que muitas vezes ir para fora é stressante e a duração das férias pode contribuir para aumento de stress porque o trabalho se acumula. Três dias é a duração ideal para manter este equilíbrio.

Outras pessoas acham que a duração ideal é ter pelo menos duas semanas de seguida pois só ao fim da primeira semana é que conseguem realmente desligar.

Seja como for, quebrar da rotina, parar de pensar nas situações do dia a dia e gerar situações de relaxamento físico vão ajudá-lo a aumentar a sua energia e encontrar novas soluções.

PEQUENAS PAUSAS

Nos momentos de maior stress normalmente continuamos a fazer aquilo que nos está a causar stress porque acreditamos que se pararmos vamos mesmo perder o controlo. Interromper este ciclo vai ajudar a ter novas perspetivas e enfrentar a situação com uma nova energia e pode fazê-lo no dia-a-dia. Saia de onde está e experimente beber água, respirar fundo, esticar o corpo, falar com alguém ou dar um passeio a pé.

Crie o hábito de fazer pequenas pausas por exemplo de hora a hora. Experimente fazer isto durante vários dias e avalie o seu nível de energia ao fim do dia. Provavelmente vai notar menos tensão muscular, menos cansaço ocular, mais energia, capacidade de concentração e melhor disposição.

Uma das estratégias para ter melhor resultados e ser mais eficiente é focar-se inteiramente no que está a fazer. Não só tem impacto ao nível do resultado como também se demora menos tempo. O mito de que trabalhar em modo multitasking é benéfico é isso mesmo...um mito. Estar a ser interrompido, a distrair-se a toda a hora e a fazer muitas coisas ao mesmo tempo contribui para aumentar os níveis de stress.

Para ser mais fácil criar a disciplina do foco e das pausas, existe uma técnica muito simples que o pode ajudar: a Técnica do Tomate (em inglês o nome desta técnica parece muito mais respeitável: Pomodoro Technique. Esta técnica é inspirada nos cronómetros de cozinha em forma de tomate e consiste em focar-se numa tarefa durante 25 minutos e fazer um intervalo nos 5 minutos seguintes. Ao fim de 4 “tomates” faz-se um intervalo maior de 15 a 20 minutos. Ajuste esta técnica a como for mais adequado para si (por exemplo mais tempo de foco) e use por exemplo o programa Focus Booster (PC e MAC) para contar o tempo. A ideia é que durante o tempo que definiu não faça mais nada além da tarefa que se propôs fazer e nos intervalos quebre o ciclo de concentração com algumas das estratégias que sugeri acima. Sem usar o relógio também se pode programar para uma disciplina deste género. Há executivos que organizam a sua agenda em blocos (por exemplo têm uma reunião ou trabalham concentrados e sem interrupções durante uma hora, na meia hora seguinte fazem seguimento de emails e telefonemas, na meia hora seguinte fazem uma pausa, etc). Esta estratégia vai ajudá-lo a concentrar-se melhor e a reduzir o stress.

DESCANSO E SONO: O QUE VAI FAZER DIFERENTE?

Lembre-se que o descanso, pausas e dormir contribuem não só para reduzir o seu nível de stress como também para melhorar a sua energia, saúde, capacidades cognitivas e resultados.

Identifique pelo menos uma ou duas coisas que vai fazer diferente nesta área. Use a tabela da penúltima página do livro para as registar.

3 ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação equilibrada reduz os efeitos do stress. Tipicamente em alturas de stress e quando estamos mais cansados recorremos a alimentos como o café, álcool e doces que têm o efeito de agravar esses sintomas. Felizmente há alimentos que devido aos seus nutrientes (como vitaminas do complexo B, vitamina C e potássio) têm o efeito contrário.

A maior dificuldade é que nas alturas de maior stress, quando estamos mais cansados, a nossa força de vontade é menor e é mais difícil resistir à tentação de comer alimentos que não nos ajudam. Com a desculpa do “não tenho tempo”, entramos num ciclo pouco saudável.

Uma boa estratégia é prever e planear o que vai comer nos momentos de mais trabalho. Se tomar a decisão do que vai comer e preparar-se antes de estar cansado, será mais fácil resistir à tentação de comer mal e alimentar o ciclo do stress.

O PRATO SAUDÁVEL

Uma alimentação equilibrada e saudável deve ser diversificada. Ao longo do tempo tem vindo a evoluir o que é considerado uma alimentação saudável, em particular as proporções dos vários tipos de alimentos. Atualmente, a Harvard Medical School transformou a conhecida pirâmide dos alimentos numa representação muito mais intuitiva e prática: o prato saudável representado na figura seguinte.



Repare que esta representação gráfica facilita muito a nossa escolha de alimentos. Metade do que é aconselhado consumirmos deve ser vegetais e fruta o que na maior parte das vezes não é o que fazemos na alimentação portuguesa em que a carne ou o peixe e o arroz e a batata constituem a maior parte da

refeição.

Os cereais integrais são também aconselhados. Alimentos integrais são alimentos que não passaram por nenhum processo de refinação. Este processo retira parte do alimento onde estão nutrientes como vitaminas, fibras e minerais. Os alimentos integrais não têm necessariamente menos calorias que o seu equivalente refinado. No entanto, como consequência de manterem fibras solúveis, o processo de digestão é mais lento e por isso ficamos saciados por mais tempo. O consumo regular de alimentos integrais tem benefícios para a saúde, em particular reduz o risco de algumas doenças como doenças de coração, enfarte, cancro e diabetes tipo 2.

Relativamente às proteínas (na alimentação mais convencional são normalmente a carne e o peixe) repare que é aconselhado consumir um quarto do prato. Nos dias de hoje, em geral a maioria das pessoas consome mais do que o dobro das proteínas que necessita. Em paralelo é interessante saber que começam a existir estudos que sugerem que o consumo de proteínas de origem animal está relacionado com o aparecimento de doenças como cancro e doenças de coração. Pode por isso variar e comer também leguminosas (como o feijão, grão, lentilhas) ou frutos secos (como amêndoas, nozes, amendoins, pistácios, caju, pinhões).

IDEIAS SIMPLES PARA SE PREPARAR PARA OS DIAS MAIS DIFÍCEIS

Quando prevê semanas mais cheias prepare, por exemplo ao fim-de-semana, algumas refeições saudáveis ou compre ingredientes para preparar rapidamente refeições equilibradas e que lhe dão energia. Assim não tem que pensar muito no momento de preparar a refeição e será mais fácil fugir à comida pré-preparada ou fast-food.

Prepare por exemplo sopa e congele.

Se não tem tempo para ir ao supermercado, considere comprar com antecedência legumes em frasco (como tomate e feijão). É fácil juntá-los a uma massa (preferencialmente integral) e rapidamente fazer um prato nutritivo e saboroso.

Escolha comer refeições com brócolos, espinafres, leguminosas e batata doce que têm nutrientes que ajudam a fortalecer-nos para lidar com o stress.

Opte por cereais integrais que o mantêm saciado durante mais tempo e têm mais nutrientes.

O pão escuro tipo alemão pode ser comprado com antecedência e aguenta-se bastante tempo. Pode fazer uma sandes de tomate temperada com oregãos para o jantar.

Tome um pequeno almoço rico em nutrientes. Faça por exemplo flocos de aveia (pode até fazer várias poções e guardar no frigorífico para vários dias) e coma fruta. Evite o pão branco e os bolos.

Compre ou prepare com antecedência snacks saudáveis para ter opção fácil à máquina de snacks ou ao bolo do café. Escolha comida não processada já que é mais saudável e barata. Por exemplo:

- faça uma caixinha com uma mistura de frutos secos como caju, pistachios, amêndoa, passas, bagas goji, sementes de girassol, etc.;
- leve para o trabalho fruta como maçãs, frutos vermelhos, laranjas, bananas ou até legumes como cenoura já descascada;
- beba chá verde;
- coma um (um, não é a tablete toda) quadrado de chocolate preto (mais de 70% de cacau).

ALIMENTAÇÃO: O QUE VAI FAZER DIFERENTE?

O que come tem um impacto profundo na sua energia, saúde e capacidade de lidar com adversidades. É o combustível da sua máquina. Como pode melhorar a sua energia nesta área? Identifique pelo menos uma ou duas coisas que vai fazer diferente nesta área. Use a tabela da penúltima página do livro para as registar.

4 EXERCÍCIO

Praticar exercício é uma das principais estratégias para combater o stress, aumentar a nossa energia e melhorar a saúde. Fomos desenhados para andar e não para estar sentados e por isso o exercício é uma função fundamental do nosso corpo. Quando optamos por não fazer exercício por não ter tempo, estamos na realidade a gastar mais tempo já que não estamos na nossa melhor forma, temos menos energia e disposição e tudo isso nos faz gastar mais tempo. Fazer exercício é um investimento que nos vai trazer mais energia e fortalecer para lidar com a vida ocupada e o stress a curto e longo prazo. E se mesmo assim acha que não tem tempo, comece por incorporar na sua rotina pequenos percursos a andar a pé vigorosamente 10 minutos três vezes por dia...basta escolher o caminho mais longo!

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO

A prática de exercício contribui para a redução de stress em várias dimensões:

- Reduz hormonas relacionadas com o stress como o cortisol e liberta endorfinas que nos fazem sentir bem. Liberta também uma substância que ajuda o cérebro a responder melhor fisiologicamente a situações de stress.
- É como uma meditação em movimento: ao concentrarmo-nos no movimento do corpo e na atividade, distraímos-nos das preocupações.
- Melhora a disposição.
- Melhora a saúde, torna-nos mais resistentes, relaxa os músculos e ajuda a dormir melhor.
- Nos exercícios em grupo é uma atividade divertida e promove ligação social.

TIPOS DE EXERCÍCIO ACONSELHADOS PARA UM ADULTO

Um estudo do US Dept. of Health and Human Services aconselha a que um adulto entre 18 e 64 anos pratique por semana:

- 2 horas e 30 minutos de atividade aeróbica moderada (andar depressa, hidroginástica, andar de bicicleta, ténis, volley, basquete) ou 1 hora e 15 minutos de atividade aeróbica intensa (correr, nadar, andar de bicicleta depressa, futebol, saltar à corda, ginástica, artes marciais).
- Pelo menos 2 dias de prática de atividades para fortalecer os músculos (levantamento pesos, ginástica com elásticos, yoga, exercícios usando o peso do corpo).

NÃO TENHO TEMPO PARA PRATICAR EXERCÍCIO

Lembre-se que o modo como usamos o tempo resulta das nossas escolhas e do que é mais importante para nós. Que coisas faz no seu dia que pode deixar de fazer ou simplificar para ganhar tempo para praticar exercício? Experimente agora reformular a frase dizendo “o que faço em vez de praticar exercício é mais importante do que praticar exercício e fortalecer a minha saúde”. Como se sente?

Algumas dicas para incluir exercício na sua rotina:

- Escolha um tipo de exercício de que goste e comece devagar. Marque na sua agenda a aula ou um período para praticar exercício e trate-o como qualquer outro compromisso. Se possível

crie o compromisso de praticar exercício com outra(s) pessoa(s) o que ajudará a aumentar a probabilidade de que o faça.

- Comece por exemplo a andar a pé rapidamente 30 minutos 5 dias por semana. Se por exemplo anda de transportes, saia uma estação antes e faça o resto a pé. Também pode dividir estes 30 minutos por dia em 3 períodos de 10 minutos em que anda vigorosamente e aproveita o exercício para se deslocar para fazer algo que precisa.
- Quando puder, escolha as escadas em vez do elevador.
- Em particular se viajar muito ou não tiver condições para ir ao ginásio, use uma elastic band que é prática e leve. Procure aconselhar-se com um personal trainer sobre que exercícios pode fazer ou inspire-se online.

EXERCÍCIO: O QUE VAI FAZER DIFERENTE?

Maior ou menor investimento de tempo em exercício traz sempre benefícios. Mesmo que não consiga fazer tudo o que gostaria, faça pelo menos o que puder.

Identifique pelo menos uma ou duas coisas que vai fazer diferente nesta área. Use a tabela da penúltima página do livro para as registar.

5 HIDRATAÇÃO

Beber água é um modo simples de diminuir o stress. A desidratação aumenta o nível de cortisol que é uma das hormonas responsável pelo stress. Por isso, manter-se hidratado contribui para menores níveis de stress. Além disso, o stress provoca um conjunto de respostas fisiológicas que tendem a aumentar a desidratação.

Mantenha uma garrafa de água consigo para ter noção de quanto já bebeu e para se lembrar de beber mais. Tipicamente os homens devem beber 3 litros de água por dia e as mulheres 2.2 litros. Estes valores variam consoante o clima, a condição de saúde e o exercício praticado. Opte por comprar uma garrafa própria em vez de reutilizar as de plástico. Além de ser mais ecológico, alguns estudos sugerem que a reutilização das garrafas de plástico acarreta riscos para a saúde causados pela libertação de substâncias relacionadas com o aparecimento de cancro.

HIDRATAÇÃO: O QUE VAI FAZER DIFERENTE?

Identifique pelo menos uma coisa que vai fazer diferente nesta área. Use a tabela da penúltima página do livro para a registar.

6 FISILOGIA

É conhecido que ficamos a saber mais do estado emocional e energia de uma pessoa observando a sua postura e expressão facial, ou seja, o nosso estado emocional tem influência no nosso corpo. O que não é tão conhecido é que o modo como usamos o nosso corpo também tem impacto no nosso estado emocional. Vários estudos têm demonstrado que a nossa linguagem corporal transforma os nossos pensamentos e emoções. Fazer exercício é uma das maneiras mais simples para mudar a nossa fisiologia e gerar melhores estados emocionais e níveis de energia. Outra maneira é quando está sob stress ou a sentir-se com menos recursos, use o seu corpo como usaria se se sentisse de maneira diferente, por exemplo relaxado, com energia ou confiante.

POSTURA DE PODER

Há um vídeo muito interessante que reflete um estudo da Universidade de Columbia e da Harvard Business School e que ilustra a capacidade de alterar o nosso estado emocional alterando a postura física (procure [Amy Cuddy: Your body language shapes who you are](#) na internet).

A ideia é que se adotarmos uma postura de poder (tipo super-homem, ombros para trás, pernas afastadas, mãos na cintura, queixo erguido) vamos sentir-nos mais poderosos e confiantes. Estar um minuto nesta posição aumenta o nível de testosterona e cortisol no nosso cérebro e aumenta as nossas hipóteses de sucesso. É como se ao dominarmos o espaço, o nosso cérebro recebesse a mensagem que temos a capacidade para dominar o que quisermos. Experimente e observe o que acontece. Se quiser ponha a tocar uma música que o entusiasme como banda sonora.

Esta estratégia é válida para outros estados emocionais.

SORRIA PARA SER FELIZ

O cérebro tem dificuldade em distinguir se o nosso sorriso é genuíno ou forçado e chega mesmo a libertar endorfinas quando ativamos os músculos responsáveis pelo sorriso...o que na prática nos faz sentir melhor. Mesmo que não se esteja a sentir muito bem, experimente sorrir. Experimente começar todos os dias rindo-se em frente ao espelho durante alguns minutos. Transforme o sorriso matinal numa rotina matinal como lavar os dentes. Curiosamente a estratégia de sorrir durante 5 minutos sem parar (e se parar começa o tempo a contar de novo) até ajuda pessoas com depressão aliviar esses sintomas.

FISILOGIA: O QUE VAI FAZER DIFERENTE?

Esteja mais atento ao modo como usa o seu corpo e o como isso o faz sentir. Lembre-se que tem o poder de escolher alterar isso! Em que situações ou contextos isso o pode ajudar?

Identifique pelo menos uma ou duas coisas que vai fazer diferente nesta área. Use a tabela da penúltima página do livro para as registar.

7 RESPIRAÇÃO E AUTOCONSCIÊNCIA

Algumas estratégias com excelentes resultados para combater o stress podem ser aprendidas com a prática de filosofias como o Yôga. Aprender a respirar e ter uma consciência plena do corpo e emoções têm um impacto profundo no modo como lidamos com o stress e na nossa qualidade de vida.

APRENDA A RESPIRAR PROFUNDAMENTE

Um dos sintomas de stress é respirarmos usando a parte alta da nossa caixa torácica. Uma respiração profunda envolve dilatarmos o abdómen, onde há mais espaço. Coloque as mãos sobre a sua barriga, inspire e force o abdómen a expandir-se ao máximo; mantenha os pulmões cheios alguns instantes; depois, expire e deite fora o máximo de ar possível (mas sem se matar...); repita algumas vezes... Infelizmente a nossa cultura contribui para uma respiração deficiente já que tem o horror das barrigas... se precisa de vencer o embaraço de uns quilos a mais, faça-o discretamente ou isole-se, nem que seja na casa de banho. Faça este exercício por exemplo várias vezes ao dia durante as pequenas pausas que já falei antes.

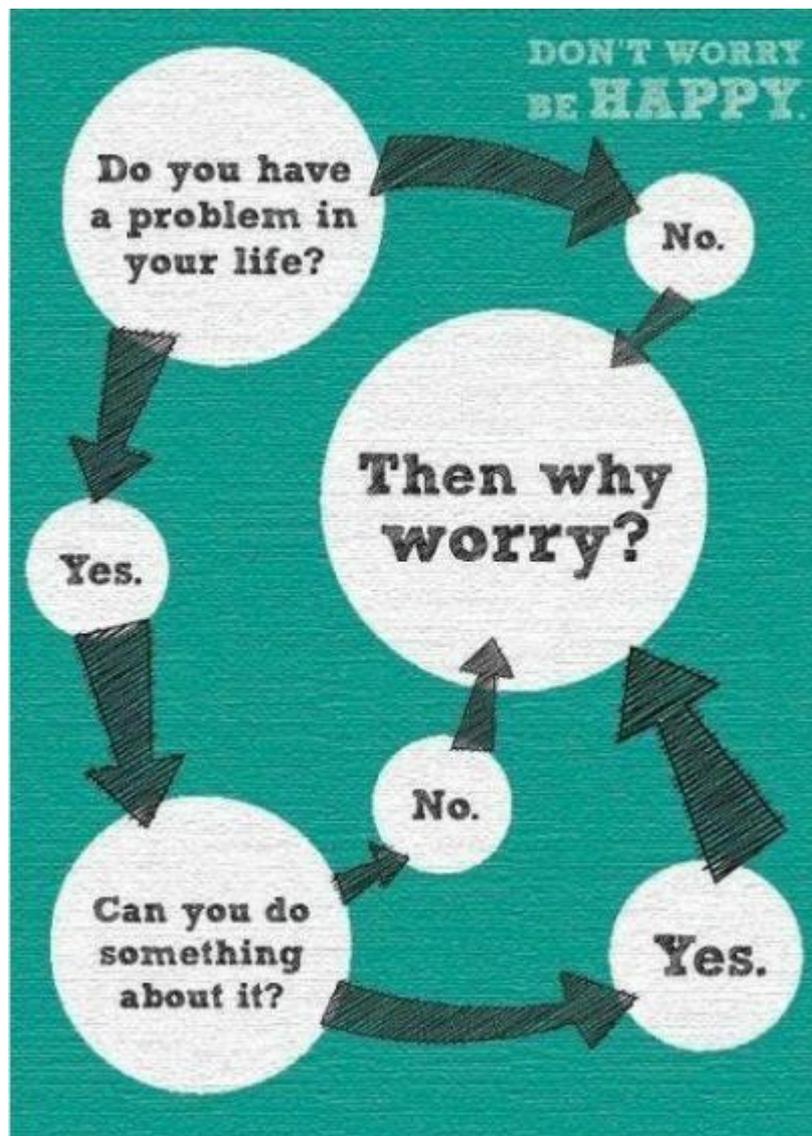
AUTOCONSCIÊNCIA

Treinar a atenção plena e a autoconsciência, normalmente chamadas de meditação, reduz o stress, ansiedade, aumenta a atenção, a memória e a capacidade de pensamento abstrato. Meditar não é um exercício de pessoas alternativas – é uma técnica com milhares de anos, que cada vez mais é usada por profissionais em áreas exigentes que pretendem aumentar a sua capacidade cognitiva, foco e gestão de stress.

Como fazer? Por exemplo, concentrar-se alguns minutos sua respiração, de preferência diariamente. Sente-se direito numa cadeira. Foque a sua atenção em cada inspiração e expiração como se nada mais existisse, sentindo por exemplo o toque do ar a passar nas narinas, o leve ruído do ar, o abdómen a dilatar-se e a contrair-se. Durante o processo é certo que lhe ocorrerão pensamentos. Quando reparar que está a pensar, observe os pensamentos, aceite-os e volte a concentrar a sua atenção na respiração. Pode fazê-lo por exemplo enquanto faz um passeio a pé. No início pode ajudar contar cada ciclo da respiração. Recomece quando chegar a 8 ou quando um pensamento o fizer perder o foco. Pode até treinar a sua concentração em tarefas diárias e automáticas em que foca toda a sua atenção no que está a fazer, em todos os detalhes e sensações (é uma excelente experiência para quem faz tarefas domésticas).

ACEITE

Comece por aceitar que a situação existe. Muitas vezes perdemos tempo e energia a reclamar do que é, do que nos aconteceu, do que os outros dizem. Em vez disso, use esse tempo e energia para resolver a situação e para fazer o que está sob o seu controlo para se sentir melhor.



FAÇA UM FILME

No momento de stress, o que gostaria de estar a sentir em vez disso? Escolha uma situação em que se tenha sentido como deseja, feche os olhos e lembre-se do que viu nessa situação como se estivesse a ver um filme, ouça o que ouviu, sinta o que sentiu, respire como respiraria nessa situação e tenha particular atenção ao estado dos seus músculos. Ofereça-se a possibilidade de estar alguns minutos dentro desse filme, revivendo a experiência e alterando o seu estado emocional.

RESPIRAÇÃO E AUTOCONSCIÊNCIA: O QUE VAI FAZER DIFERENTE?

Identifique pelo menos uma ou duas coisas que vai fazer diferente nesta área. Use a tabela da penúltima página do livro para as registar.

8 O PRIMEIRO PASSO

Situações semelhantes causam maiores ou menores, ou até nenhuns, níveis de stress a pessoas diferentes. Lembrando-nos da história do início, quanto mais tempo seguramos o copo com água mais isso nos custa e imobiliza. Uma pessoa que esteja há mais tempo a segurar no copo terá com certeza mais dificuldade em lidar com a pressão e o desconforto do que uma pessoa que segure num copo semelhante há menos tempo.

Além disso, a nossa postura relativamente ao que nos acontece, o nosso nível de aceitação e capacidade para lidar com isso repercute-se no modo como nos sentimos. Estarmos atentos ao nosso corpo e mente para identificarmos os sintomas de stress ajuda-nos a lidar melhor com estas situações.

Neste livro, referi várias estratégias para nos fortalecermos mental e fisicamente. Problemas vão sempre existir e não depende de nós controlar isso. Depende no entanto de cada um controlar o modo como reage a esses problemas e como isso afeta as suas capacidades cognitivas, saúde, energia, resultados e felicidade em geral.

Imprima a próxima página e, se ainda não fez, decida o que vai fazer diferente em cada uma das áreas que falei. Não tem que fazer tudo ao mesmo tempo já que quando tentamos alterar muitos hábitos em simultâneo estamos a preparar-nos para o fracasso. Decida agora o que vai fazer diferente e quando o vai fazer (pode fazer já algumas coisas e outras daqui a um tempo).

Já agora, se tiver curiosidade sobre como transformar hábitos e fortalecer a sua força de vontade, leia o meu livro “Transforme os seus hábitos” cuja versão impressa ou digital podem ser adquiridas no site www.objetivolu.com.

Se todos os dias der um pequeno passo um dia chegará onde deseja. O primeiro passo é decidir.

Para ter mais energia e capacidade de lidar com o stress, eu vou...

Área	O que vou fazer especificamente?	Quando?
Descanso e sono		
Alimentação		
Exercício		
Hidratação		
Fisiologia		
Respiração e autoconsciência		

SOBRE A AUTORA

Ana Relvas, Licenciada e Doutorada em Engenharia Aeroespacial, trabalhou como gestora técnica e gestora de projetos na área de desenvolvimento de software.

Certificada em Coaching e Master em Programação Neurolinguística, tem vindo a ajudar os seus clientes como life coach e coach executivo.

Especializou-se em ajudar os seus clientes a terem mais tempo para as coisas importantes e a criarem e a mudarem hábitos através de workshops e coaching individual. Trabalha também com empresas desafios relacionados com liderança, comunicação, performance, satisfação e melhoria de resultados.

Escreve num blog sobre estes e outros temas: <http://objetivolua.com/blog/>