

# Stresse: lutar ou fugir?

Imaginemos as seguintes situações: a Inês, que tem uma reunião às nove horas da manhã no centro de Lisboa, fica bloqueada no trânsito no já famoso IC19; o Luís está num momento decisivo para a sua empresa tendo que decidir, em minutos, a compra de um imóvel para a nova sede; o Pedro está na linha de partida para uma prova de 100 metros que lhe pode dar os mínimos para o apuramento no campeonato do mundo. Se atentarmos nestas três situações, existe um aspecto comum que os une: o stresse.

● José Soares

**E**sta entidade de que tanto se fala o que é na realidade e onde se localiza? A Inês, o Luís e o Pedro todos tiveram sensações comuns: o coração acelerou, a respiração tornou-se mais profunda, e os músculos ficaram mais tensos. Para além destas reacções, a Inês ficou ruborizada na cara e o Luís sentiu-se a suar e até ficou nauseado, tal era a importância da decisão!

Do ponto de vista biológico, estas manifestações associadas ao stresse resultam da activação de um sistema de alarme situado no cérebro - o hipotálamo. Esta estrutura é responsável por diferentes funções orgânicas tais como a temperatura, o sono e o apetite. Durante uma situação de stresse intenso, o hipotálamo segrega uma hormona - factor de libertação da corticotropina - que "viaja" até à glândula pituitária para ser produzida a hormona adrenocorticotrófica. Esta hormona entra na corrente sanguínea, estimulando as glândulas adrenais para ser libertada adrenalina e cortisol. Estas duas hormonas são responsáveis por fazer "despertar" o nosso corpo para enfrentar o stresse através de uma reacção chamada "luta ou fuge" ("fight or flight").


Pelos efeitos da acção do cortisol e da adrenalina poderemos inferir da importância destas substâncias químicas na sobrevivência da humanidade - foram elas as responsáveis pelo estado de

prontidão fisiológica que nos tem permitido, ao longo da História, enfrentarmos todas as adversidades da vida. Ou seja, umas vezes escolhemos "lutar", outras "fugir". Na vida selvagem ou nos negócios, o stresse pode ser decisivo na nossa capacidade de enfrentar adversidades. Neste contexto, o denominado "efeito de treino" assume uma relevância particular. Poderíamos resumir o princípio desta lei biológica através da seguinte frase: quando fazemos alguma coisa, alguma coisa acontece! Nenhuma das nossas acções é inócua.

Tal como a terceira lei de Newton - para cada acção há uma reacção oposta de igual magnitude - quando agimos promovemos uma resposta indissociável da sua origem, da sua génese. No caso em apreço, se optarmos por fugir sistematicamente dos problemas, nunca vamos proporcionar ao nosso organismo uma capacidade de reagir a situações que, por diferentes razões, não conseguimos escapar.

## Sabia que . . .

- > **Adrenalina:** hormona e também um neurotransmissor com acções de mobilização das funções orgânicas para enfrentar as situações de stresse, através do aumento da frequência cardíaca e da disponibilidade de glicose para os músculos e cérebro. Tem também um papel imunodepressor.
- > **Cortisol:** hormona envolvida na resposta ao stresse, aumentando a pressão arterial, a glicemia (concentração de glicose no sangue) e diminuindo a nossa resposta do sistema imunitário.



O nosso sistema neuro-endócrino (sistema nervoso e hormonal) vai interpretar o confronto com uma situação de stresse como algo de novo e para a qual não está treinado, não está habituado. Tal como numa resposta alérgica, o sistema vai reagir exagerando. E uma resposta fisiológica exagerada, não só é pouco económica, como é muito pouco eficaz. É o princípio do erro. E este está na base da relação entre elevadas quantidades de cortisol na corrente sanguínea e o insucesso na Bolsa descrito num recente estudo publicado no *Proceedings of National Academy of Sciences New York*.

#### | FUGA VERSUS TREINO |

Em oposição à fuga permanente, o efeito do treino diz-nos que se nos expusermos de forma controlada e repetida a situações de stresse, o que acaba por acontecer é como que um reconhecimento (tal como o sistema imunitário identifica um agente agressor conhecido) da agressão e uma resposta adequada e não exagerada. Se pensarmos que a melhor forma de nos protegermos contra o stresse é vivermos afastados dos possíveis agentes desencadeadores, como diz o efeito do treino "alguma coisa acontece" - desadaptação.

- É a luta, a resiliência, que nos
- manterá capazes de responder
- ao stresse dos negócios, ou do
- nosso emprego, de forma ajustada,
- controlada e, acima de
- tudo, eficaz e saudável

Ainda que se saiba que o stresse crónico tem efeitos devastadores na saúde, será o mais puro engano pensarmos que, na sociedade actual, poderemos sobreviver sem conseguirmos gerir o stresse. Teremos de, através da exposição, aprendermos e fazermos aprender o nosso organismo a encarar estes desafios emocionais como alicerces para uma forma de estar mais actuante, mais predisposta, mais disponível.

É assim com o treino físico - ao fim de alguns dias corridas ligeiras, as nossas pernas parece que resistem melhor às subidas e ao aumento da velocidade. É assim com o treino mental - exercícios de concentração, de "engagement", tornam-nos mais centrados na tarefa, mais produtivos - é enfim, assim com a vida. Não é a "fuga" que nos mantém ainda no nosso planeta como uma espécie que resistiu. Foi a "luta" contra a agrura do clima e do meio. Tal como agora, é a luta, a resiliência, que nos manterá capazes de responder ao stresse dos negócios, ou do nosso emprego, de forma ajustada, controlada e, acima de tudo, eficaz e saudável.