

gerir 1 ano de stress

isa silvestre

ÍNDICE

Prefácio	09
1. Resoluções para o novo ano	11
Caso Clínico 1: António, 47 anos	13
Caso Clínico 2: Alexandra, 37 anos	15
1.1. Bom ano, boa vida	17
1.1.1. Os rituais	20
1.1.2. Da imaginação à ação	22
1.2. Do tudo ao nada	25
1.2.1. As minhas conquistas	33
2. Período de férias	35
Caso Clínico 1: Vanda, 33 anos	37
Caso Clínico 2: Beatriz, 41 anos	39
Caso Clínico 3: Filomena, 35 anos	41
2.1. Vou de férias	43
2.1.1. Sou <i>workaholic</i>	46
2.2. O pós-férias	49
2.2.1. Um nó na cabeça	54
2.2.2. O poder das rotinas	57
3. Regresso à escola	59
Caso Clínico 1: João, 16 anos	61
Caso Clínico 2: Daniela, 11 anos	63
3.1. O início do ano letivo	65
3.2. Os exames	71
3.3. «Não quero ir à escola»	79
4. Regresso ao trabalho	87
Caso Clínico 1: Sónia, 28 anos	89
Caso Clínico 2: Ana, 25 anos	91
Caso Clínico 3: Rafaela, 37 anos	93
4.1. O meu emprego	95
4.2. O cérebro em estado-limite	99

5. A crise financeira atual	105
Caso Clínico 1: Conceição, 55 anos	107
Caso Clínico 2: Pedro, 26 anos	109
Caso Clínico 3: Samuel, 40 anos	111
5.1. O desemprego	113
5.1.1. Procurar um novo emprego	119
5.1.2. Entrevista de emprego	124
5.2. O amor vence tudo	127
6. As novas tecnologias	131
Caso Clínico 1: Rúben, 22 anos	133
Caso Clínico 2: Rute, 31 anos	135
6.1. Um vício ou uma perturbação mental?	137
6.1.1. Nomofobia	142
7. Aniversário	145
Caso Clínico 1: Paula, 33 anos	147
Caso Clínico 2: Raquel, 28 anos	149
7.1. O meu dia de aniversário	151
7.2. Espelho meu, espelho meu	155
7.2.1. Promover a autoestima	160
8. Casos de doença e morte em família	165
Caso Clínico 1: Ivone, 62 anos	167
Caso Clínico 2: Maria, 7 anos	169
Caso Clínico 3: Vera, 47 anos	171
8.1. Fazer o luto	173
8.1.1. Quanto tempo para o luto?	182
8.2. Como comunicar a uma criança que alguém querido morreu?	185
8.3. Estou doente... E agora?	191
9. As épocas festivas	195
Caso Clínico 1: Sandra, 34 anos	197
Caso Clínico 2: Rita, 8 anos	199
9.1. É dia de festa	201
9.1.1. O Pai Natal	206
9.2. «Os meus pais estão separados»	211
Referências bibliográficas	215

PREFÁCIO

E escrever um livro sobre *stress* poria qualquer um em situação de *stress*, exceto a Dr.^a Isa Silvestre. A autora lançou-me o desafio de escrever o Prefácio deste livro, *Gerir 1 Ano de Stress*, que o potencial leitor tem já nas suas mãos. Após a sua aquisição, e depois de o ler na íntegra, aprenderá e poderá ajudar outros a aprender a lidar com o *stress* — seja durante um ano, um período de vida mais difícil ou mesmo ao longo de anos.

A experiência profissional, quer em contexto clínico quer escolar, seja com adultos, jovens ou crianças, permite à autora abordar as múltiplas facetas do *stress* durante um ano, ora por razões de calendário (férias, datas festivas, início do ano escolar...) ora por alterações mais ou menos traumáticas no percurso da vida pessoal ou profissional, partindo de casos práticos e propondo estratégias comportamentais já testadas que permitem ao leitor, enquanto sujeito também passível de ser atingido pelo *stress*, rever-se e, através da introspeção pessoal, melhor lidar com os sintomas de um distúrbio do foro psicológico.

O *stress* (palavra de origem inglesa que significa «pressão») é uma resposta do organismo, logo fisiológica e comportamental, a algo que aconteceu ou está para acontecer, e pode ser identificado como ameaçador ou perturbador do bem-estar físico e psicológico. Não obstante ser conhecido e estudado desde o século XVI, ao longo dos tempos tem configurado diversas abordagens e faz

parte do nosso quotidiano, remetendo para as variadas dificuldades, notícias desagradáveis e tristes, contrariedades ou obstáculos que cada um tem de enfrentar... os tais momentos stressantes que uns ultrapassam de forma positiva, encarando-os como desafios à própria capacidade de resolução, e outros reagem entrando em desequilíbrio emocional, ansiedade, dor, insónia, justificando-se assim o estudo e a investigação de especialistas, como a Dr.^a Isa, para que o diagnóstico, o tratamento e a melhoria da qualidade de vida sejam atingidos com níveis de sucesso.

Dizem os entendidos que o nível de *stress* face a um determinado acontecimento da vida varia de pessoa para pessoa, e cada uma tem a sua própria forma de reagir a determinadas situações que possam causar *stress*, como podemos ver ao longo dos vários capítulos, onde são identificados os sintomas de alerta e os mecanismos de superação, para um estado emocional equilibrado.

Perante os leitores admito que, ao longo da minha vida pessoal, familiar e profissional, já lidei com muitos momentos de *stress* de vária ordem, e um dos mais recentes foi aceitar o desafio, mas também o privilégio, de fazer parte deste projeto, que vai contribuir para a melhoria do estado emocional de todos os que se reveem nestes casos e, sobretudo, na evidência de que recorrer aos serviços de especialistas demonstra que algo não está bem e que alguém (a Isa) está muito bem preparado com todas as técnicas e ferramentas para o ensinar a saber lidar e gerir o distúrbio conhecido como *stress*.

Parabéns, Isa Silvestre! Muito sucesso e muito obrigada por permitires que contribua com uma ínfima parte nesta grande produção.

Prof. Isabel Lourenço
Diretora do Agrupamento de Escolas de São Bruno

1.

RESOLUÇÕES PARA O NOVO ANO

CASO CLÍNICO 1

António, 47 anos

António foi encaminhado pelo médico de família para acompanhamento psicológico. Vem à primeira consulta com a mulher. Senta-se com muita dificuldade num dos sofás do gabinete e fica a olhar para o teto.

A esposa, Ana, começa a consulta salientando a grande dificuldade que teve em trazer o marido. Descreve uma grande preocupação com o facto de o marido ter engordado trinta quilos nos últimos seis meses.

Este excesso de peso tem tido implicações na vida geral de António: é carteiro, o que lhe traz dificuldades na deslocação a pé; as análises clínicas indicam colesterol e hipertensão; verificou-se uma diminuição no desejo e na *performance* sexual; isola-se em casa; está mais irritado com as pessoas mais próximas e nem sempre faz a higiene diária. Na última dieta, Ana acompanhou-o a todas refeições, mas o resultado final foi que Ana perdeu cinco quilos e António engordou três, porque comia às escondidas.

Ana acrescenta:

— Eu faço tudo por ele, pelo bem-estar dele...
Até cheguei a trancar a porta da cozinha para que

o António não fosse comer às escondidas! Até discutimos por causa da comida.

O António interrompe a mulher, dizendo:

— Em janeiro começo a minha dieta... Vou mesmo perder peso e voltar ao que era...

— António, porquê em janeiro? — pergunto.

— É quando começa um novo ano. Vida nova e peso novo!

CASO CLÍNICO 2

Alexandra, 37 anos

Alexandra chega à primeira consulta muito stressada e atrasada porque ficou retida no trânsito: — Logo hoje que tomei a decisão de começar estas consultas é que me acontece isto... Já perdi a conta ao número de vezes que marquei e desmarquei consultas! Só vim porque me ligou a dizer que não havia problema de chegar atrasada, porque senão não tinha vindo...

Acrescentou:

— Estou farta de prometer a mim mesma que vou ao ginásio, que começo a minha dieta *vegan* ou que vou visitar a minha avó e depois... nada! Para ir ao ginásio preciso de uma amiga que me motive e, normalmente, só vou ver a minha avó quando ela me liga a fazer queixas da vida e porque tenho o meu pai à perna.

Reconhece a dificuldade que tem de iniciar ou de concluir tarefas, bem como a necessidade de realizar qualquer tarefa na perfeição. Porém, não podemos esquecer que a perfeição é algo patológico e que não existe. Temos como exemplo a arte, em que as esculturas ou os quadros podem ser realmente magníficos para uns, mas pouco interessantes para outros.

1.1.

BOM ANO, BOA VIDA

Comer doze passas, pedir doze desejos, beber champanhe, pular com o pé direito, dizer bem alto «Feliz Ano Novo!», são alguns dos rituais da passagem de ano. Todos nos identificamos com estes ou outros rituais que ano após ano reproduzimos.

Porque será que repetimos estes gestos todos os anos? Será que servem para alguma coisa? Porque tem o mundo necessidade de fazer o balanço ao mesmo tempo, numa data convencionada?

Um novo ciclo pode começar na data de aniversário ou ser provocado por uma mudança de emprego ou, ainda, devido ao nascimento de um filho, por exemplo, ou por qualquer outro momento, desde que seja significativo para a pessoa.

Estudos indicam que os rituais são importantes e têm como função abrir e fechar ciclos. A cada ciclo que termina, as pessoas sentem necessidade de fazer um balanço de pontos positivos e negativos. Associados a estes está um poder enorme, o poder da força simbólica, em que o mundo se mobiliza em função de festejar o ano novo.

Isso é importante tanto para as crises, para os problemas ou dificuldades da vida que terminam, como para os projetos e

sonhos que ficaram estagnados e que precisam de ser atualizados para o ano que começa.

Um outro ingrediente fundamental para o bem-estar psíquico do ser humano é a necessidade de esperança. Os rituais servem justamente para expressar essa tentativa de controlar o destino e de dar corpo e voz à esperança.

O ano novo traz consigo a possibilidade de reorganizar a vida, de corrigir os erros, de fazer coisas diferentes, essa promessa do *novo* é fundamental para o bem-estar e para a saúde mental. Como no Caso Clínico 1, António manifesta a esperança de que com o novo ano conseguirá alcançar «um peso novo».

A mudança de ano novo inspira em todos o desejo de mudança e de recomeço. Nesta época aproveitamos para elaborar «listas» de resoluções e projetos. Apesar de muitas não passarem «do papel», as boas intenções são o primeiro passo e este é, sem dúvida, o momento ideal para tentar refletir sobre os seus objetivos.

Perder peso, mudar hábitos alimentares, deixar de fumar, mudar de emprego, passar a fazer mais exercício físico, não ir muitas vezes às compras, sair a horas do emprego, são algumas das resoluções de ano novo.

Um objetivo sem um plano não é mais do que um desejo! Esta ideia resume, poeticamente, a essência da nossa capacidade de dirigir o próprio futuro: a possibilidade de o nosso cérebro identificar uma vontade (algo cuja simples antecipação nos dá prazer desde logo, e portanto motivação suficiente para seguir em frente), de a transformar em objetivo (uma meta a ser alcançada), e então tecer uma estratégia para chegar lá (um programa mental, como uma sequência de passos a serem seguidos para atingir a meta).

Sem desejo não há objetivo; sem meta não existe um plano;

e sem um plano só se chega ao objetivo por acaso. Se a força de vontade é a chave, será que é possível adquiri-la? A resposta é animadora.

Uma pessoa com um bom autoconhecimento apresenta maior facilidade em planejar as suas próprias atividades. Reconhece os horários em que o cérebro não rende tão bem, os hábitos que são mais difíceis de mudar e consegue pensar em estratégias eficazes para fazer alterações na sua rotina, pois tem consciência dos prejuízos de não cumprir com o que combinou consigo mesma.

É realmente importante sabermos o que desejamos. Pois, muitas vezes, não conseguimos realizar um plano ou uma promessa de ano novo porque ainda não reconhecemos que na verdade não queremos aquilo.

Por exemplo, se desejarmos fazer exercício físico, é necessário revermos os nossos horários de trabalho. Neste sentido, a resolução de ano novo deveria ser «Vou tentar trabalhar menos para conseguir ir ao ginásio» em vez de «Vou regressar ao ginásio». Os nossos objetivos competem entre si, por isso, num primeiro momento, devemos tomar consciência de todos para os reorganizarmos e interligarmos.

As resoluções ajudam a definir prioridades na nossa vida e numa determinada fase. Desde que flexíveis e bem definidas, podem ser úteis na tomada de decisões e na organização do estilo de vida. Posto isto, fazer o balanço do ano é sem dúvida aconselhável, mas seria importante que não fosse apenas no fim do ano. Relembre o caso clínico de António: tem 47 anos e apresenta risco de saúde devido ao excesso de peso. Já perdeu conta ao número de tentativas para emagrecer, no entanto, continua a adiar a mudança do seu estilo de vida para o «novo ano».

A programação da vida e o seu balanço devem acontecer de

forma constante, ainda que seja compreensível que isso aconteça sobretudo na passagem do ano, que é tida como um limite simbólico.

É muito importante acreditarmos que vamos conseguir cumprir os objetivos, mas tal não significa que se deva considerar metas fáceis de alcançar; os objetivos para o novo ano devem ser realistas. Devemos procurar identificar e antecipar de que formas concretas se poderá falhar na realização do objetivo.

1.1.1. OS RITUAIS

A determinação do tempo existe desde os primórdios da humanidade, porque dá aos homens uma sensação de controlo sobre o próprio destino.

Em praticamente todas as sociedades conhecidas pelo homem é possível observar a realização de rituais. Estes podem ocorrer apenas em contexto familiar ou, em maior escala, na sociedade. Os rituais geram bem-estar e os mais comuns em diferentes culturas são o casamento, o nascimento, a passagem de ano e a morte.

Os rituais dão sentido às fases da vida, como da infância para a adolescência e a entrada do jovem na vida adulta, e atuam como orientadores necessários para a estabilidade da vida em sociedade, eles delimitam os mais diversos momentos e ajudam-nos a lidar com as mudanças:

- No nascimento de uma criança celebramos o que esse bebé simboliza na vida do casal, como a importância de uma nova vida no mundo.

→ Quando um jovem entra para a faculdade ou quando termina a sua graduação, comemoramos as suas conquistas, constatando uma nova etapa para a sua vida, que é a entrada no mercado de trabalho.

→ A morte de um familiar também nos remete para rituais, diferentes em cada cultura, mas que procuram o conforto da família para que consiga fazer o luto da melhor maneira possível.

Desta forma, os rituais dão-nos a possibilidade de aceitar a perda do passado, de forma a prepararmo-nos para o que nos espera no futuro próximo.

Ao passarmos esses momentos sem lhes darmos a devida atenção e respeito, podemos perder a oportunidade de nos prepararmos psicologicamente para um novo papel, uma nova fase que implica responsabilidade e expectativas nunca antes vividas.

Neste sentido, apresento um exemplo que constatamos nos jovens: ao acelerarmos a infância e colocarmos responsabilidades extras nos adolescentes, eles perdem a oportunidade de viverem essa transição — imprescindível a cada fase — e saltam a parte que os possibilita de se sentirem preparados e, com isso, cada vez mais jovens se sentem perdidos, navegando por uma vida sem sentido.

Sugiro que, para cada objetivo concretizado, pare e medite sobre o que foi positivo e o que foi negativo. Nessa introspeção constate, através de pensamentos, tudo o que deixou para trás e quais as novas possibilidades que o novo objetivo ou meta lhe oferece. Procure comemorar o encerramento de um ciclo, nem que seja com um jantar ou alguma ação que marque aquele momento, pois assim a está dar espaço para aceitar o que vem de *novo*.

É com base nesta ideia que é realmente importante darmos a devida atenção e respeito a uma nova fase da vida. Atualmente, vemos jovens que se sentem perdidos a navegar por uma vida sem sentido, porque, na maioria dos casos, tiveram uma infância e adolescência aceleradas, em que lhes foram dadas responsabilidades extras, e não lhes foi dada a possibilidade de transitarem, adequadamente, para o mundo dos adultos, que implica responsabilidades e expectativas nunca antes vividas.

1.1.2. DA IMAGINAÇÃO À AÇÃO

Investigadores da Universidade de Nova Iorque concluíram que as pessoas que utilizam a *estratégia autorregulatória de Contraste Mental* estão duas vezes mais predispostas a realizar as resoluções de ano novo. Esta técnica permite que a pessoa identifique um objetivo claro e os motivos que a levam a querer cumpri-lo e, posteriormente, fazem uma reflexão sobre os possíveis obstáculos que pode encontrar pelo caminho. Esta técnica possibilita que a pessoa tenha um conjunto de estratégias predefinidas para fazer face aos obstáculos que surjam até à concretização do objetivo.

A conquista de objetivos beneficia muito de um planeamento sobre como ultrapassar os obstáculos e como executar comportamentos orientados para os objetivos.

Oettingen (2012) desenvolveu o *Modelo de Realização de Fantasia*, em que distingue três modos de pensamento autorregulatório: Contemplação, Cisma e Contraste Mental.

- Na *Contemplação*, a pessoa deve imaginar o futuro desejado e elaborar mentalmente os seus benefícios sem considerar os obstáculos colocados pela realidade

atual. Por exemplo, imaginar que concluiu o mestrado; que se sente orgulhoso; que recebe os louvores dos pais e dos amigos.

A contemplação destas imagens e destes pensamentos positivos oferece um sentimento positivo no momento, e pode, por isso, motivar a ação orientada para a meta. Contudo, como não existem pistas na realidade presente que apontem para o facto de esse futuro positivo ainda não ter acontecido, a Contemplação não induz a necessidade de agir.

- A *Cisma* implica refletir sobre a realidade presente, o que poderá ser um impedimento à concretização do futuro desejado pela pessoa, que por isso não consegue ativar as representações mentais desse futuro desejado. Tendo em conta o exemplo anterior: nos últimos meses do mestrado, a pessoa era convidada para convívios sociais com muita frequência.

Nesta situação, uma vez que não existem representações mentais do futuro desejado a motivar a ação, a *Cisma* não induz necessidade de agir tal como a contemplação.

- A via para a concretização de metas é o *Contraste Mental*, que representa a elaboração conjunta de um futuro desejado e da realidade atual, que se apresenta como obstáculo à realização da fantasia. Esta elaboração conjunta de um futuro desejado e exequível (obtenção do grau de mestre) e dos obstáculos que o podem impedir (muitos estímulos sociais que desconcentram a pessoa) cria uma associação mental forte entre o futuro e a realidade que sinaliza a necessidade

de ultrapassar os obstáculos de modo a conquistar esse futuro desejado.

Inúmeros estudos experimentais em diferentes áreas da vida, como na promoção da saúde e nas relações interpessoais, demonstram que podemos utilizar a estratégia de Contraste Mental para tornar as imagens e os pensamentos prazerosos sobre um futuro desejado, em fortes compromissos com os nossos objetivos, bem como na luta e na conquista desses objetivos.

Os estudos demonstraram que a concretização dos objetivos bem-sucedidos é facilitada pelo estabelecimento de objetivos com intenções de implementação, sugerindo os planos *Se... Então...*, que ligam uma pista situacional crítica a um comportamento específico orientado para o objetivo.

No nosso exemplo, o objetivo da pessoa é obter o grau de mestre. Uma intenção de implementação pode assumir a seguinte forma: «*Se eu negar os convites dos meus amigos nesta reta final da tese de mestrado, então peço-lhes para festejarmos depois de concluir a tese!*»

Desta forma, constatamos que a estratégia autorregulatória de Contraste Mental facilita, em primeiro lugar, a conversão de pensamentos sobre futuros desejados e exequíveis em objetivos. Subsequentemente, os obstáculos identificados durante o Contraste Mental podem ser ultrapassados utilizando as intenções de implementação para os ligar a ações específicas que os possam superar (*Se obstáculo, então ação orientada para o objetivo*).