

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



SAÚDE E BEM-ESTAR

#SBE01

## VIVE FELIZ SEM *STRESS*!

O *Stress*...

Só de pensar nessa ideia ficamos logo em... *stress*!

Mas será que tem de ser assim?

Será que o *stress* é mesmo aquele “bicho de sete-cabeças”, que apareceu recentemente na sociedade para nos complicar a vida?

O *stress* já existe há muito tempo. É a nossa resposta quando nos apercebemos de uma ameaça, ficando preparados para melhor a enfrentar. Assim, ficamos momentaneamente mais fortes, rápidos e resistentes. A nossa resposta às situações de crise foi “inventada pela mãe natureza” quando os *stresses* se resolviam de uma de duas formas: **ou a lutar, ou a fugir** dos perigos que surgiam.

Hoje em dia os *stresses* são outros. São os testes daqui a três dias, os exames no final do ano, ou o telemóvel que está quase sem bateria. Mas a “mãe natureza” não sabe distinguir estas novas ameaças “psicológicas” das outras ameaças mais “físicas” de antigamente, e a resposta é igual: ficamos em estado de alerta preparados para lutar ou fugir!



### Os sacrifícios que o nosso corpo faz quando estamos com *stress*.

Estes processos de luta ou fuga **gastam muitos recursos do nosso corpo**. É um “sacrifício” que exigimos ao nosso corpo, que há milhares de anos nos podia salvar a vida, mas que hoje constitui um sacrifício em vão e que nos faz mal.

Se quiseres saber mais sobre estes processos, faz uma pesquisa sobre o **cortisol**, que é uma hormona produzida pelo nosso corpo durante a resposta ao *stress*.

### Como dar a volta a este problema?

Sabe-se que se estivermos com uma boa condição física, os processos de sacrifício que o *stress* exige ao nosso corpo não nos fazem tanto mal. É como se o nosso corpo estivesse vacinado contra estes sacrifícios exigidos pelo *stress*. Adicionalmente, ao estarmos “em forma”, sentimo-nos preparados para o que “der e vier”, levando a que a nossa resposta ao *stress* tenda a ser menor.

A prática regular de atividade física serve para **aproveitar toda aquela energia** que é libertada quando estamos perante “uma situação de *stress*”. Temos, assim, a oportunidade de dar uso ao sacrifício que o nosso corpo faz, da maneira mais parecida com o que foi planeado, lutar ou fugir. Assim, o nosso corpo não irá sofrer tanto com o *stress*, já que vai ficando cada vez mais preparado para enfrentar as ameaças que possam surgir.

Se, pelo contrário, não estivermos numa boa condição física, nem praticarmos regularmente atividade física, o cortisol e outras hormonas do *stress* vão-se acumulando no

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



SAÚDE E BEM-ESTAR

#SBE01

nosso corpo, levando a que o sacrifício se prolongue durante muito mais tempo, gastando os nossos recursos e estruturas (por exemplo, o sistema cardiovascular sofre bastante com os *stresses* de hoje).

Com o acumular destas situações, instala-se um “cocktail de hormonas” no nosso corpo que é denominado **stress tóxico**. Esta situação não é nada agradável. Faz, por exemplo, com que o **depósito de gorduras** se efetue mais rapidamente (engorda, portanto!) e, como o nosso corpo pensa que gastámos muita energia (a fugir ou lutar), ficamos com muita fome,

que parece satisfazer-se sobretudo com a ingestão de muitos doces, salgados, ou comida com muita gordura.

É fácil instalar-se um ciclo de *stress* e problemas de saúde, onde o *stress tóxico* se desenvolve e, sem nos apercebemos, nos acompanha durante vários anos (ou toda a nossa vida).

Um estilo de vida ativo e saudável pode ajudar-te a quebrar esse ciclo (ver figura). Não é fácil encontrar um “remédio” que saiba tão bem como a prática regular de atividade física. Enfrenta os *stresses* da tua vida com toda a tua força!

