

# Desacelerando

Marilda Lipp: “Para eliminar o estresse, é preciso esvaziar o corpo da pressão”



GUSTAVO TILIO/ESPECIAL PARA METRÓPOLE

## Dê-se um tempo!

**Vida moderna:** alterações simples na rotina ajudam a evitar ou controlar o estresse, mal que atinge 35% da população brasileira e que pode desencadear doenças físicas e emocionais

Eduardo Gregori [gregori@rac.com.br](mailto:gregori@rac.com.br)

**D**ias corridos, compromissos profissionais intermináveis, trânsito caótico e um tempo cada vez menor para cumprir as tarefas cotidianas. A vida moderna tem exigido mais e mais. Ruim para quem não quer ou não

pode ficar desatualizado, seja no mercado de trabalho, seja na vida social. Cursos de especialização, de idiomas e uma quase obrigação diária de reproduzir a vida real na internet contribuem para a redução do salutar tempo de descanso, com reflexos negativos na qualidade de vida. Como numa equação matemática, carga excessiva = estresse.

O mal afeta 35% da população bra-

sileira, segundo Marilda Lipp, professora de pós-graduação em psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas) e fundadora do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress (LEPS). “A informatização e a vida moderna têm contribuído para o estresse. O ser humano não vive mais a calma que vivia antigamente”, justifica a ▶

## Desacelerando | Tensão muscular, dor de cabeça e irritabilidade são alguns dos sintomas mais comuns

especialista.

Tensão muscular, dor de cabeça, hiperacidez estomacal e irritabilidade são alguns dos sintomas que atingem os que praticamente não têm tempo para quase nada. E quem não desacelera nem controla o estresse pode sofrer de doenças físicas. “Quando o estresse é mais sistemático, a pessoa poderá desenvolver doenças ligadas à sua vulnerabilidade genética. Ou seja, terá problemas de saúde comuns da família. Estressados desenvolvem também sintomas emocionais, como angústia, depressão, ansiedade e

raiva. A pessoa começa a duvidar da própria capacidade e tem vontade de fugir de tudo”, explica Marilda.

Apesar de vivermos numa era na qual a ampulheta parece verter mais areia em menos tempo e em que o estresse tornou-se algo comum, a especialista garante que algumas mudanças na rotina podem resultar em uma vida mais saudável. “Para eliminar o estresse, é preciso esvaziar o corpo da pressão. O primeiro passo é identificar os fatores estressores presentes na sua vida e eliminá-los”, explica. Se não for possível acabar com fontes,



como o trabalho ou uma doença na família, a saída é por fim a fatores que podem ser combatidos. “Se você

tem muitas atividades, elimine aquelas que julga menos importantes. Se o problema é o trânsito, tente se deslocar em horário mais tranquilo”, exemplifica Marilda. Ela acrescenta que, para fugir do estresse, é preciso fazer uma autoavaliação e, principalmente, respeitar os próprios limites.



ROGERIO CAPELA/AMAN

## Pequenas mudanças, grandes resultados

**R**eservar uma hora para os exercícios físicos, limitar a agenda de trabalho, mudar o cardápio. Essas e outras pequenas mudanças no cotidiano contribuem para uma melhor qualidade de vida de quem

passa os dias no corre-corre. Foi assim com o apresentador de TV Gustavo Frison. Há 14 anos trabalhando, em média, 15 horas diárias, ele decidiu disciplinar seus horários depois que o corpo acendeu a luz de alerta – num *check-up*, o

médico verificou aumento no nível de colesterol. “Sempre tive uma vida profissional muito ativa e nunca havia parado para pensar que podia estar com o corpo sobrecarregado. Por anos deixei de lado minha saúde”, conta. ▶

**Sylvio Alduino:** “Hoje, faço Pilates, vou à academia e saio de lá sem dores no corpo. Agora, há tempo para um social”

## Desacelerando | Overdose de trabalho deixa as pessoas intolerantes, indispostas e sem paciência

Trabalhando pela manhã em sua produtora, à tarde em reuniões e à noite editando ou gravando o programa *Circuito Fechado*, Frison não tinha tempo para vida social nem atividades físicas. E, além da alteração no colesterol, sentia também sintomas de overdose de trabalho. “Fui percebendo que não tinha mais a mesma disposição para trabalhar e estava sem paciência”, lembra. Com aval do médico, a alternativa para cuidar da saúde foi reservar um período para atividades físicas. Hoje, o apresentador passa uma hora e meia por dia na academia; aos finais de semana, usa o tempo livre para caminhar nos parques da cidade e pedalar na ciclofaixa aos domingos. “Quando não posso fazer exercícios sinto falta. Depois que comecei, me sinto muito mais disposto e meu dia de trabalho rende mais”, afirma.

Antes de ser dono do próprio negócio, o *hair stylist* Sylvio Alduino vivia em uma ciranda estafante. Em 25 anos de carreira, já havia trabalhado nos melhores salões de beleza de São Paulo e, praticamente, vivia para as clientes. “Eu trabalhava de terça a sábado o dia inteiro e, muitas vezes, emendava uma festa de debutante após o expediente. Nos fins de semana, só ia dormir de madrugada e acordava cedo para trabalhar. Era uma vida muito puxada”, lembra.

De São Paulo, partiu para carreira internacional. Trabalhou na Suíça e na Itália antes de chegar a Campinas para exercer a profissão no Cambuí. “Continuei naquela rotina e tinha uma vida sedentária, o que só aumentava meu cansaço”, afirma. Atordoado pelo cotidiano frenético, Alduino buscou na terapia comportamental resposta para as aflições, o mau humor, a depressão e o cansaço. “Fui tentar entender o que se passava comigo. Não sabia o que estava acontecendo”, conta.

O *hair stylist* encontrou a cura em Sousas, para onde se mudou. Lá, abriu o próprio negócio e conquistou uma qualidade de vida além da esperada. Para desacelerar, optou por um salão menor, com profissionais específicos e fora



**Gustavo Frison:**  
“Sempre tive uma vida muito ativa e não havia parado para pensar que podia estar com o corpo sobrecarregado”

da principal avenida do distrito. Abriu mão da agenda lotada, escolheu uma rotina mais fácil de ser cumprida e reservou tempo para as atividades físicas e o convívio social. “Hoje, faço Pilates, vou à academia e saio de lá sem dores

no corpo. Pratico exercícios com prazer. Outro dia, fui tomar café com uma cliente. Agora, há tempo para um social. Depois que vim morar em Sousas, tenho satisfação no trabalho e na minha vida particular”, comemora.