

Módulo 3 - PARTE 2

Stress, desgaste e o travão interno

Depois de compreendermos o funcionamento das emoções, é inevitável falar de um dos grandes temas da nossa sociedade atual: o stress. Não o stress enquanto conceito demonizado, mas o excesso de stress e a sua cronificação.

- O que é o stress, na sua definição original

Originalmente, stress não significava algo negativo. Era apenas o conjunto de respostas fisiológicas e mentais do organismo perante um estímulo. Ou seja, o stress é uma resposta adaptativa. O corpo prepara-se para reagir. O problema não é a ativação. O problema é a permanência nessa ativação.

- O stress não é sempre mau

Quando existe um estímulo de alerta, o sistema nervoso ativa-se. O coração acelera, pode surgir aperto no estômago, nó na garganta, mãos a transpirar, calor ou frio súbito, visão turva, formigueiro. Estas respostas são normais perante uma ameaça. São respostas de sobrevivência. O corpo prepara-se para agir.

O problema começa quando esta resposta deixa de ser pontual e passa a ser constante. Quando o sistema entra em hipervigilância permanente, mesmo em situações neutras, o stress deixa de ser adaptativo e torna-se crónico.

- Stress agudo versus stress crónico

Stress agudo é resposta momentânea. Surge, cumpre a sua função, e o corpo regressa ao equilíbrio. Stress crónico é ativação contínua. O sistema fica sempre em alerta, como se houvesse perigo permanente.

Quando o stress se torna crónico, há níveis elevados de adrenalina e cortisol por períodos prolongados. Isso começa a interferir com o sistema hormonal, o sistema imunitário e vários processos fisiológicos.

- Impacto do stress no corpo

O excesso de ativação pode contribuir para inflamação, problemas digestivos, enxaquecas, tensão muscular, agravamento de doenças crónicas. Não significa que o stress seja a única causa, mas pode ser um fator amplificador.

É importante começares a observar no teu caso: quando estás sob stress elevado, o que acontece no teu corpo? É no peito? No estômago? Na cabeça? Na respiração?

- O que me stressa mais?

Nem todos os estímulos ativam da mesma forma. Pode ser o trabalho, conflitos familiares, incerteza financeira, excesso de tarefas, falta de descanso. O primeiro passo é identificar os teus principais agentes stressores. Nomear ajuda a ganhar clareza.

- Stress e perda de discernimento

Existe a crença de que algumas pessoas “só funcionam bem sob stress”. De facto, a ativação aumenta foco e prontidão. No entanto, esse foco vem à custa de outras funções. Em ativação elevada, o discernimento diminui.

Fisiologicamente, em estado de stress, o sistema prioriza sobrevivência. Por exemplo, a audição pode tornar-se mais sensível a sons de alta frequência, como mecanismo de detecção de perigo. Ao mesmo tempo, a capacidade de escuta empática pode diminuir. Isto ajuda a explicar porque, em discussões intensas, alguém pode dizer: “Tu não me estás a ouvir”. Muitas vezes é literal. O sistema está em modo de alerta.

- Stress como desgaste

Uma forma simples de compreender o stress é vê-lo como desgaste. Tal como um carro sofre desgaste ao ser conduzido, o corpo sofre desgaste ao viver estímulos constantes. O desgaste em si é natural. O problema está na quantidade e na falta de recuperação.

Se há desgaste, tem de haver manutenção. Se há esforço, tem de haver recuperação. Se há acelerador, tem de haver travão.

- A importância do travão

O sistema nervoso funciona numa dança entre ativação e regulação. Quando a parte emocional está demasiado ativada, a parte racional tem dificuldade em travar. É como se a amígdala assumisse o controlo e o pensamento perdesse capacidade de moderação.

O trabalho aqui não é eliminar o acelerador. É aprender a usar o travão. Travar não significa reprimir. Significa reequilibrar.

- Janela de tolerância aplicada ao stress

Cada pessoa tem uma margem de tolerância diferente. Algumas conseguem lidar com níveis mais elevados de pressão sem se desorganizar. Outras têm uma margem mais curta. O objetivo do trabalho terapêutico e das práticas de regulação é estabilizar e, gradualmente, ampliar essa margem.

- Estilo de vida como aprendizagem

Não se trata apenas de “fazer coisas relaxantes”. Trata-se de compreender quais são os níveis de desgaste que conseguimos tolerar sem entrar em decadência física e emocional. Estilo de vida é gestão consciente de energia.

- A prática como ferramenta de reequilíbrio

A meditação proposta nesta parte tem como objetivo ativar a resposta de relaxamento. Trabalha com imaginação e intenção, não como fantasia, mas como comunicação interna. Se pensamento influencia corpo, então visualização orientada também pode ajudar a regular emoções.

Visualizar não é “ver imagens perfeitas”. É sentir, imaginar, permitir que a intenção comunique com o sistema nervoso. A prática serve para criar um espaço interno de segurança, baixar ativação e devolver o corpo a um estado mais regulado.

Exercícios desta parte

- Mapeamento de agentes stressores

Escreve: o que mais ativa o meu sistema nervoso no dia a dia? Lista situações concretas.

- Identificação de sinais físicos

Quando estou sob stress, o meu corpo reage como? Aperto no peito? Tensão muscular? Problemas digestivos? Dor de cabeça? Nomear os sinais ajuda a intervir mais cedo.

- Avaliação de desgaste

Pergunta: o meu nível atual de exigência está alinhado com a minha capacidade de recuperação? Onde preciso de mais manutenção?

- Espaço de recuperação semanal

Define pelo menos um momento fixo na semana dedicado exclusivamente à recuperação. Pode ser caminhada, meditação, natureza, escrita ou silêncio. A consistência é mais importante do que a intensidade.