

# Como usar o estresse a seu favor

Quer se livrar dele? Descubra cinco motivos para abandonar a zona de conforto e abraçar os estressores



1) O estresse pode estimular o crescimento de células no centro de aprendizado do cérebro

FOTO: Think Stock

**Por Danilo Barba**

Pegue qualquer revista de saúde e fitness e você verá inúmeras manchetes te convidando a se livrar do estresse de diversas formas. Mas ao contrário da crença popular, o estresse pode ser uma parte saudável de nossas vidas.

Quando você administra a tensão da maneira que a natureza determina — em doses moderadas, turnos curtos e a partir da perspectiva correta — ele pode ser uma força potente que pode nos ajudar a enfrentar desafios e aproveitar melhor a vida.

Então, ao invés de sempre buscar soluções que eliminam o estresse, descubra maneiras de incorporá-lo intencional e positivamente à sua vida. Para isso você vai precisar sair da zona de conforto de vez em quando e abraçar o “jeito mais difícil”.

**1) O estresse pode estimular o crescimento de células no centro de aprendizado do cérebro**

Num estudo realizado pela Universidade de Berkley em 2013, pesquisadores descobriram que ratos adultos que sofriam quantidades moderadas de estresse por um breve período mostraram maior crescimento de células-tronco neurais em seu hipocampo, um importante centro de aprendizado do cérebro. Outras pesquisas sugerem que os ratos que sofreram breves espasmos de estresse durante um período de tempo mostraram aumentos nos níveis cerebrais de uma substância química chamada fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF). Ela ajuda a aumentar a produção de neurônios em partes do cérebro responsáveis pela memória e outras habilidades de aprendizado. No geral, estas pesquisas sugerem que breves momentos de estresse moderado podem melhorar a capacidade de aprendizado.

## **2) Estresse pode estar relacionado com a longevidade**

O senso comum diz que gente estressada tem saúde mais frágil e morre mais cedo. No entanto, uma pesquisa realizada pela Universidade de Wisconsin-Madison revelou que, na verdade, níveis altos de estresse podem estar relacionados com uma maior longevidade — tudo depende de como você lida com ele.

Depois de acompanhar a vida de 29 mil pessoas durante 8 anos, os cientistas descobriram que as pessoas que disseram ter sentido estresse no ano anterior haviam aumentado o risco e morte em 43%. Porém, isso apenas se confirmava se a pessoa também acreditasse que o estresse é prejudicial para a sua saúde.

O mais interessante é que os participantes que reportaram altos níveis de estresse, mas acreditavam que ele não era prejudicial para sua saúde, ficaram entre os menos propensos a morrer em relação a todos os participantes do estudo — até mesmo daqueles que experimentavam baixos índices de estresse. Portanto, não é o estresse que está nos matando, mas pensar que ele pode nos matar realmente pode ser letal.

## **3) Doses moderadas de estresse podem fortalecer sua imunidade**

Quando experimentamos uma sobrecarga de estresse crônico, isso compromete nossa imunidade e ficamos mais vulneráveis a doenças. Uma recente pesquisa feita pela Universidade de Stanford sugere que quando sofremos quantidades moderadas de estresse seguidas por um período de recuperação, nosso sistema imunológico na verdade fica mais forte.

Em testes feitos com ratos, os pesquisadores mostraram que, após serem expostos a um estressor, houve uma redistribuição de células imunitárias para regiões vulneráveis do corpo. Ainda resta saber, entretanto, por quanto tempo a melhora induzida pelo estresse é capaz de durar.

## **4) Estresse melhora o desempenho em diversas atividades**

Se você quiser dar o seu melhor, seja num teste ou no trabalho, você vai precisar de um pouco de estresse. De acordo com a hipótese do U invertido, o aumento na qualidade e desempenho são proporcionais à elevação nos níveis de estresse...mas até certo ponto. Depois de um limiar, o estresse prejudica o desempenho em algumas tarefas.

Diversos pesquisadores de desempenho esportivo durante os anos 1970-80 revelaram que atletas sofrem oscilações em diferentes habilidades de acordo com os batimentos cardíacos induzidos pelo estresse. Por exemplo, quando os batimentos ultrapassam os 115 batimentos por minuto, habilidades como escrever começam a se deteriorar. Por outro lado, quando eles ficavam entre 115-145, habilidades complexas, como chutar uma bola de futebol ou apontar

uma arma, ficavam comprometidas. A função cognitiva também alcança seu ápice neste patamar.

Além dos 145 batimentos cardíacos o desempenho das capacidades motoras começam a diminuir, embora a habilidade de correr e levantar permaneçam em níveis normais. Quando a frequência cardíaca ultrapassa 175 batimentos, começamos a sofrer um colapso físico e cognitivo.

### **5) Estresse aumenta a força física e a flexibilidade**

O exercício físico é essencialmente uma forma de estresse: quando você levanta pesos, você sofre pequenos rasgos em seus músculos. Quando seu corpo repara estes rasgos, o músculo fica mais forte.

O mesmo mecanismo é parecido com o fortalecimento mental e a flexibilidade emocional. Filósofos estoicos na Grécia antiga costumavam fazer exercícios propositais que induziam à resposta do estresse — tomar banhos gelados, cortejar humilhações públicas e jejum — para construir dureza psicológica. Eles acreditavam que, se enfrentassem desafios menores regularmente, estariam mais bem preparados para lidar com desafios maiores que surgiam com mais calma e confiança.