

estresse

Pesquisa mostra que no Rio a violência urbana, a crise econômica, os engarrafamentos e a superlotação das áreas de lazer transformaram os cariocas numa população que recorre a uma nova medicina para tratar sua ansiedade crônica



O GLOBO

Revista

A nova medicina contra o estresse

● Pesquisa exclusiva mostra o que mais estressa os cariocas, e médicos já medem a ansiedade pela temperatura da pele e pelos batimentos cardíacos.

Modernas técnicas de *biofeedback*, segundo o psicólogo Carlos Eduardo Brito, podem ajudar no tratamento antiestresse. Por exemplo, equipamentos como o Procomp e programas como o Biograph 2.01, com sensores de eletromiograma para medir a atividade elétrica do cérebro, eletroencefalograma, eletrocardiograma, temperatura corporal, resposta galvânica da pele (mostra suor excessivo e outras alterações) e respiração, são essenciais no controle da ansiedade.

— Esses aparelhos fornecem respostas gráficas, sonoras e fisiológicas digitalizadas, indicando os níveis de ansiedade e outros dados com rapidez e precisão. O próprio indivíduo observa as oscilações e é treinado para controlar seu estresse — explica.

O ator Renato Prieto vivia ansioso e à beira de um ataque de nervos. Com medo de ter um piripaque, procurou um psicólogo, fez psicoterapia e *biofeedback*. E aprendeu a relaxar.

— Com esses dados, ficou mais fácil aliviar minha ansiedade, recuperar o meu equilíbrio e bom humor — conta.

— As pessoas precisam aprender a reconhecer seus limites e suas capacidades, reforçar seus aspectos mais positivos e aceitar seus pontos fracos. Isso pode ser feito com técnicas de auto-ajuda e psicoterapia.

O tratamento é indicado até em casos de fobias (pode ser por meio de imersão em realidade virtual) e é possível usar sintetizadores de ondas cerebrais e hipnose para atingir o relaxamento profundo.

“Mãos frias, excesso de suor e respiração irregular são indicadores da tensão.”

CARLOS EDUARDO BRITO, psicólogo

VISITE NOSSO SITE :

WWW.IPECINICA.COM.BR