

VOCÊ SABE LIDAR COM O ESTRESSE?

Frederich Marcks Abreu de Góes

- Médico anestesiológico.
- Presidente da Sociedade de Anestesiologia do Estado do Rio Grande do Norte - SAERN.
- Professor da Universidade Potiguar - RN.
- Membro do Núcleo do Eu.W



Sabemos o quanto a prática da anestesia é estressante.

São várias as causas do estresse ocupacional que se instala de forma dinâmica em um ciclo vicioso, que consome o nosso organismo paulatina e continuamente. Entre os fatores que podem desencadear o ciclo de estresse ocupacional do anestesiológico, podemos citar a complexidade do nosso trabalho, o ambiente estressante em que passamos grande parte do nosso tempo, a falta de controle sobre a nossa rotina, o excesso de trabalho que acaba comprometendo a vida familiar, a possibilidade de problemas médico-legais e a insegurança no trabalho.

Um pouco de estresse é até necessário para a nossa vida, mas quando ultrapassa o limite do tolerável e se torna excessivo, acaba por causar impacto sobre a saúde, a vida profissional e familiar.

Sobre a saúde, o estresse acarreta um desgaste progressivo do organismo, causando doenças físicas que se manifestam em sua maioria no sistema gastrointestinal, como gastrite ou úlcera gastroduodenal, e no sistema cardiovascular, acarretando hipertensão arterial, arritmias, angina e até infarto agudo do miocárdio.

Além dos problemas físicos, o estresse nocivo também pode provocar transtornos psíquicos e distúrbios de comportamento, levando ao excesso de consumo de álcool, psicofármacos, abuso de drogas e

comportamento agressivo. Sabemos o quanto a nossa especialidade está exposta a essas situações.

Também quando não se consegue lidar com o estresse de maneira adequada, isso se reflete em um desequilíbrio da vida familiar e falta de apoio emocional, culminando em problemas conjugais e divórcios, no relacionamento com os filhos e até mesmo em famílias destroçadas.

Certamente tudo isso tem impacto no nosso trabalho, contribuindo para o desinteresse, altos índices de absenteísmo, queda de rendimento, Síndrome de Burnout, fadiga e depressão, levando a desfechos ruins, por vezes com implicações legais.

Diante de uma possibilidade tão desastrosa assim, o que podemos fazer em relação ao estresse em nossas vidas? Você saberia como agir para evitar chegar em uma situação limite como as que elencamos aqui?

A Organização Mundial da Saúde lançou um guia ilustrado chamado: *Doing what Matters in Time of Stress* (Fazendo o que importa em tempos de estresse, numa tradução livre), que se trata de um guia de enfrentamento de adversidades. Sim, porque todos passamos por momentos de dificuldades em nossas vidas, seja no trabalho, em casa ou em qualquer outro ambiente que frequentamos. O guia fornece informações práticas para auxiliar as pessoas a lidarem com o estresse. E seguramente podemos adaptá-

las para nos ajudar a enfrentar o estresse de nossa profissão.

A primeira coisa que precisamos entender é que não estamos sós nessa situação, pois existem outras pessoas passando pela experiência do estresse. Muitas sabem lidar bem com isso, têm resiliência, entendem que tudo é passageiro e que é preciso procurar manter a calma, aprender que não podemos fugir ou nos isolarmos, que podemos contar com alguém e, acima de tudo, que podemos ajudar alguém, mesmo nos sentindo perdidos em um vendaval de emoções.

Como já foi dito, um pouco de estresse não é problema, mas sim quando ele se torna nocivo. Isso nos faz perder a capacidade de raciocínio, nos tira a paz, ficamos aborrecidos com facilidade, não conseguimos dormir etc. Crescem em nós pensamentos e sentimentos negativos, que são muito poderosos e fazem o estresse aumentar cada vez mais. E se deles ficarmos reféns e por eles formos capturados, nos impedirão de fazermos bem aquilo que devemos fazer, pois nos afastam dos nossos valores.

E o que são os valores? De acordo com o guia da OMS, são aqueles desejos mais profundos que nos tornam as pessoas que queremos ser. Por exemplo: como pais, queremos ser amorosos, atentos, comprometidos, responsáveis, cuidadosos etc. Portanto, os valores indicam a pessoa que somos, como queremos ser tratados, como queremos tratar os outros e como queremos lidar com o mundo ao nosso redor.

Em situações de estresse nos afastamos dos nossos valores e procuramos sempre um culpado para o que nos acontece. Às vezes desistimos de tentar, pois achamos que não vamos conseguir, colocamos a culpa no outro por aquilo que não fizemos, e começamos a achar que somos fracos e incapazes. Fazemos coisas que tornam a vida pior, nos afastamos das pessoas que nos amam, brigamos e nos isolamos. São comportamentos de fuga que nos afastam cada vez mais de nossos valores.

Então o que fazer? A primeira atitude é ter foco e nos concentrarmos verdadeiramente naquilo que estamos fazendo. Se alguém estiver conversando conosco, nossa atenção deve estar plenamente nessa pessoa. Se estivermos escutando uma música, devemos aproveitar cada som, cada arranjo, a letra e a melodia como se nada mais importasse. Ter foco é estar engajado naquilo que fazemos no momento presente. Assim, se estamos

fazendo uma anestesia, nada mais importa a não ser fazer bem aquele procedimento. Dessa forma, nos livramos dos pensamentos e sentimentos negativos, e, mesmo se eles surgirem em nossa mente, devemos voltar nossa atenção para o que estamos fazendo.

“Ter foco, estar engajado”. Essa é a primeira dica do guia da OMS. Podemos começar a fazer isso com algo bem simples, como tomar um café ou uma xícara de chá, degustando seu sabor, sentindo seu cheiro e apreciando cada minuto.

Façamos a experiência de estarmos completamente inseridos no momento presente, em atenção plena ao que acontece agora. Por vezes as pessoas nos procuram e não encontram receptividade, pois estamos com o pensamento distante, preocupados com os nossos próprios problemas, não olhamos nos olhos do outro; às vezes estamos atentos ao celular respondendo mensagens ou simplesmente lendo coisas que nada têm a ver com o momento. Perdemos chances incríveis de conhecer melhor nosso interlocutor e de enriquecermos a nós mesmos com a sua história.

A proposta é essa: busque os seus valores, coloque-os em seus pensamentos, tirando da mente tudo aquilo que o perturba. Assim começará a enfrentar de maneira efetiva o estresse e sua vida se transformará, é certo. De maneira alguma isso quer dizer que os problemas irão desaparecer e serão todos resolvidos. Eles existem, precisam ser enfrentados e possivelmente resolvidos. Mas esse enfrentamento será feito de maneira mais racional e tranquila se você conseguir se livrar da grande ansiedade que o consome, simplesmente trazendo à tona seus valores e descobrindo seu potencial para resolver os problemas que forem surgindo. Seu grau de confiança será melhor.

E vejam que só falamos da primeira dica do Guia da OMS! Existem outras que vão desde colocar os pés no chão e enfrentar a realidade das situações até a dominar a respiração e aprender a se concentrar no momento presente, a partir do movimento de inspirar e expirar, usando todos os seus sentidos.

Mas essa já é outra dica que fica para a próxima!

Referências

1. Neto, Gastão F D. Bem-estar ocupacional em anestesiologia. Brasília: CFM, 2013
2. Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020.

Quer entrar em contato com o autor deste artigo por meio do e-mail?

<https://sbahq.org/contato/>