



Estratégias anti-stress

por Vera Saldanha

Em férias, podemos esquecer as preocupações do dia-a-dia, descansar o corpo e a mente e retemperar forças. Já está a ficar deprimido só de pensar que vai regressar à rotina habitual e voltar a «entrar em parafuso» ao fim de alguns dias? Não se preocupe. Não podemos evitar o *stress*, mas podemos aprender a transformá-lo em energia positiva. Descubra o seu caminho.

Serenidade. Esta é a grande demanda da vida moderna, e não estamos a falar só da paz de espírito. A harmonia entre o corpo e a mente, que constitui a chave da saúde, é constantemente posta à prova pelo stress. Mas atenção: há que distinguir entre um stress de curto prazo, que nos desafia e inspira de uma forma construtiva, e o stress prolongado que acaba por se transformar num estado permanente de ansiedade. O stress é um estado de tensão gerado em resposta às mudanças constantes do meio exterior. Pode tornar-se benéfico ou prejudicial, dependendo da forma como reagimos às novas circunstâncias. Corresponde a um complexo mecanismo fisiológico de defesas que põe o organismo numa espécie de «estado de alerta máximo» perante situações potencialmente ameaçadoras. A própria palavra, que deriva do latim *stingere*, sugere o estado de tensão de uma mola pronta a saltar. Face ao perigo, os músculos ficam tensos, o ritmo cardíaco, a pressão sanguínea e a respiração intensificam-se, e o cérebro ordena uma descarga de hormonas estimulantes na corrente sanguínea para gerar uma onda imediata de energia.

Pode parecer exagero, mas a verdade é que já houve tempos em que era preciso escolher entre «fugir ou lutar» em fracções de segundo. Estas reacções ancestrais estão gravadas no nosso sistema nervoso e repetem-se automaticamente, sempre que nos sentimos ameaçados. A diferença é que as ameaças do mundo moderno, geralmente relacionadas com o dia-a-dia profissional, social, económico e afectivo, provocam um estado de ansiedade permanente que se torna mais desgastante do que as «situações de emergência» pontuais de outrora.

Flutuação

Não há nada mais relaxante do que o contacto com a água, que tem o poder de nos remeter para um agradável estado primordial de segurança e de bem-estar. Mas a flutuação que se pratica no spa Float In, em Lisboa, tem características únicas que o transformam numa terapia anti-stress particularmente apetecível. É um método de

relaxamento e revigoração que permite flutuar, sem esforço, sobre 25 centímetros de água que contém uma elevada quantidade de sal de Epsom – um sal especial, seleccionado pelas suas propriedades terapêuticas. Tudo se passa num espaço chamado flutuário, que na versão original é uma cápsula fechada, para proporcionar uma autêntica sensação de casulo, mas que também existe em versão aberta para quem assim o preferir – neste caso, assemelha-se a uma banheira de hidroterapia. No flutuário fechado, os benefícios são potenciados pela ausência de estímulos sensoriais (gravidade, temperatura, visão e som).

As origens desta prática remontam aos anos 1950, quando o neuropsiquiatra americano John Lilly procurava desenvolver um meio totalmente isento de estímulos sensoriais para as suas experiências clínicas. Hoje os flutuários têm diversas aplicações terapêuticas, no âmbito dos tratamentos REST – Restricted Environment Stimulation Therapy.

Há estudos clínicos que comprovam os efeitos da flutuação na diminuição do stress, da ansiedade, da fadiga e das insónias, bem como da compensação do jet-lag. Estão também documentados benefícios no tratamento e prevenção de lesões musculares, dores nas costas, reumatismo, artrite, enxaquecas e tabagismo. Por outro lado, a solução de sal Epsom, que é composta por sulfato de magnésio, tem um efeito rejuvenescedor e suavizante na pele, pelo que contribui para melhorar a aparência física. As senhoras gostarão de saber que também tem um certo efeito anticelulite. Mas o resultado mais extraordinário – e que provavelmente explica o estado de relaxamento profundo que se atinge com a flutuação – é que, durante a sessão, o cérebro é induzido a funcionar num registo de ondas teta, que normalmente é atingido pelos monges budistas através da meditação profunda. Por isso, os responsáveis pelo Float-In afirmam que «a flutuação é um atalho para alguns dos benefícios de vários anos de meditação».

Float In

Rua São Filipe Nery n.º 37 A, 1250-225 Lisboa

Telefone: 213880193

E-mail: info@float-in.pt

www.float-in.pt