

## COMO ALIVIAR O ESTRESSE



## ARTIGOS

- 3**    **Você está estressado?**
- 4**    **O que causa o estresse?**
- 5**    **O que é estresse?**
- 8**    **Como lidar com o estresse**
- 14**   **Uma vida livre de estresse**
- 16**   **“O coração calmo é vida para o corpo”**

# Despertai!®

**Vol. 101, No. 1 2020    PORTUGUESE (BRAZIL)**

**Circulação de cada número: 93.354.000**

**Disponível em 221 idiomas**

*Despertai!*, março/abril de 2020, é publicada pela Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc., Wallkill, New York, U.S.A., e pela Associação Torre de Vigia de Bíblias e Tratados, Cesário Lange, São Paulo, Brasil.  
© 2019 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania.  
Impressa no Brasil.

**BRASIL:**

Testemunhas de Jeová  
Rodovia SP-141, km 43  
Cesário Lange, SP, 18285-901

Para uma lista completa de endereços em outros países, acesse [www.jw.org/pt/contato](http://www.jw.org/pt/contato).



Gostaria de receber uma visita  
ou ter um curso grátis da Bíblia?

Acesse [www.jw.org](http://www.jw.org)

ou escreva para um  
dos endereços acima.

Esta revista não é vendida. Ela faz parte de um trabalho voluntário para ajudar as pessoas no mundo todo a entender a Bíblia. As despesas desse trabalho são cobertas por donativos. Para fazer um donativo, acesse [donate.jw.org](http://donate.jw.org). Se não houver nenhuma observação, os textos bíblicos citados nesta revista são da *Tradução do Novo Mundo da Bíblia Sagrada*.

# Você está estressado?

---

“Todo mundo fica estressado às vezes, mas eu não aguento mais. Isso porque não é um único problema que eu enfrento. São várias situações e dificuldades, além do grande desafio de cuidar durante anos do meu marido, que está doente em sentido físico e mental.” — **Júlia.\***

---

“Minha esposa me abandonou, e eu tive que criar nossos dois filhos sozinho. Isso foi muito difícil. Pra completar, eu perdi meu emprego e não tinha dinheiro pra pagar o conserto do carro. Eu fiquei sobrecarregado e sem saber o que fazer. Eu sabia que era errado tirar a própria vida, então eu pedia a Deus que acabasse logo com tudo aquilo.” — **Barry.**

---

Você se sente às vezes como Júlia e Barry — como se o estresse dominasse sua vida? Se esse for o caso, os artigos desta revista podem ajudar você. Vamos analisar algumas das causas mais comuns de estresse e como isso nos afeta. Também vamos ver como lidar melhor com o estresse.

---

\* Os nomes foram mudados.



# O que causa o estresse?

A Clínica Mayo, nos Estados Unidos, afirma: “A maioria dos adultos relata estar sob níveis de estresse cada vez mais elevados. A vida moderna é cheia de mudanças e incertezas.” Veja algumas dessas mudanças e incertezas que causam estresse:

- **separação e divórcio**
- **morte de uma pessoa querida**
- **doença grave**
- **acidentes**
- **crime e violência**
- **vida agitada**
- **desastres**
- **pressão na escola ou no trabalho**
- **preocupação com emprego e dinheiro**

## ESTRESSE EM CRIANÇAS

Muitas crianças sofrem com o estresse. Algumas são vítimas de bullying na escola ou não recebem atenção em casa. Outras sofrem abusos físicos, emocionais e até sexuais. Muitas ficam ansiosas por causa das provas e das notas na escola. Ainda outras passam pelo trauma de ver os pais se divorciar. O estresse infantil pode causar pesadelos, dificuldades de aprendizagem, depressão e isolamento social. Algumas crianças ficam com dificuldade de controlar suas emoções. Crianças que sofrem por causa de estresse precisam de ajuda urgente.

## DESEMPREGO

De acordo com a Associação Americana de Psicologia, “perder o emprego pode ser devastador e aumenta o risco de a pessoa desempregada ter doenças, problemas no casamento, ansiedade, depressão e pode até levar ao suicídio. Perder o emprego afeta todos os aspectos da vida”.



# O que é estresse?

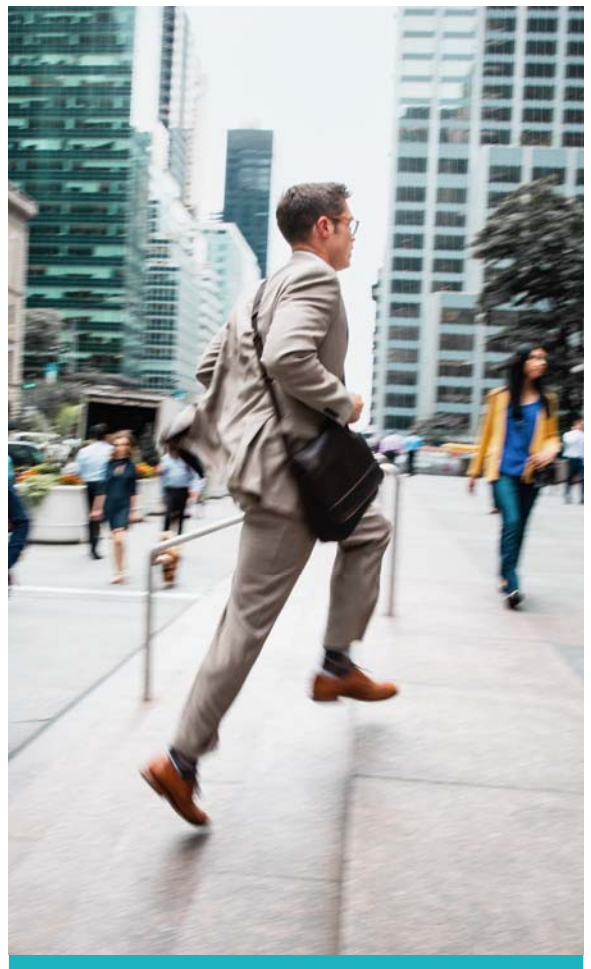
O estresse é uma reação do corpo a situações de perigo ou ameaça. O cérebro envia sinais para que o corpo libere vários hormônios. Esses hormônios alteram a pressão sanguínea e a respiração, aumentam os batimentos cardíacos e deixam os músculos tensos. Mesmo antes de você entender a situação à sua volta, seu corpo já fez tudo isso para ficar em estado de alerta. Quando o perigo ou a ameaça desaparecem, o corpo volta ao estado normal.

## O LADO BOM E O RUIM DO ESTRESSE

O estresse é uma resposta natural do corpo que ajuda você a lidar com situações desafiadoras ou perigosas. Essa reação se inicia no cérebro. O lado bom do estresse é que permite que você tenha reações rápidas. Na medida certa, ele pode ajudar você a atingir seus objetivos e a se sair melhor numa prova, numa entrevista de emprego ou ao praticar um esporte.

Por outro lado, o estresse prolongado, extremo ou crônico pode causar problemas de saúde. Quando seu corpo fica muito tempo em estado de alerta, você pode começar a ter problemas físicos, emocionais e mentais. O estresse crônico pode afetar seu comportamento e a maneira como você trata outros. Também leva muitas pessoas a abusar do álcool, usar drogas, exagerar no uso de remédios, comer demais, fumar, entre outros hábitos ruins. Pode também causar depressão, estafa ou pensamentos suicidas.

Embora o estresse não afete todas as pessoas da mesma maneira, ele pode aumentar o risco de desenvolver várias doenças e afetar praticamente qualquer parte do corpo.



# COMO O ESTRESSE AFETA SEU CORPO

## Sistema muscular.

Seus músculos ficam tensos para proteger você de sofrer alguma lesão. Muito estresse pode causar

- dores no corpo, dores de cabeça, espasmos musculares

## Sistema respiratório.

Sua respiração fica mais acelerada para absorver mais oxigênio. Muito estresse pode causar

- hiperventilação, falta de ar, ataques de pânico

## Sistema nervoso.

Seu sistema nervoso é responsável por liberar hormônios como o cortisol e a adrenalina. Esses hormônios aumentam seus batimentos cardíacos, sua pressão sanguínea e o nível de glicose no seu sangue — deixando você pronto para reagir ao perigo. Muito estresse pode causar

- irritabilidade, ansiedade, depressão, dores de cabeça, insônia

## Sistema cardiovascular.

Seu coração bate mais forte e rápido para distribuir o sangue pelo corpo. As veias se dilatam ou se contraem para direcionar o sangue para onde for mais necessário, como para os músculos. Muito estresse pode causar

- pressão alta, ataque cardíaco, derrame cerebral



## Sistema endócrino.

Suas glândulas produzem os hormônios cortisol e adrenalina, que ajudam o corpo a reagir a situações estressantes. Seu fígado aumenta o nível de açúcar no sangue para dar a você mais energia. Muito estresse pode causar

- diabetes, imunidade baixa, mudanças de humor, aumento de peso

## Sistema reprodutor.

O estresse pode afetar o desejo e o desempenho sexual. Muito estresse pode causar

- impotência, alteração no ciclo menstrual

## Sistema digestório.

Sua digestão fica alterada. Muito estresse pode causar

- náuseas, vômitos, diarreia, constipação



# Como lidar com o estresse

---

Para lidar com o estresse, você precisa levar em conta a sua saúde, o modo como você se relaciona com outras pessoas e os seus objetivos e prioridades na vida — ou seja, o que é realmente importante para você. Este artigo vai analisar alguns conselhos práticos que podem ajudar você a lidar melhor com o estresse e até reduzi-lo.

## Viva um dia de cada vez

“Nunca fiquem ansiosos por causa do amanhã, pois o amanhã terá suas próprias ansiedades.” — **MATEUS 6:34.**

**O que isso significa?** As ansiedades fazem parte da vida. Mas você não precisa aumentar suas ansiedades de hoje pensando no que vai acontecer amanhã. Tente viver um dia de cada vez.

- O estresse pode causar ansiedade. Então, tente o seguinte: Primeiro, aceite que às vezes o estresse é inevitável. Perder a cabeça por causa de coisas que você não pode controlar só vai aumentar o seu estresse. Segundo, lembre que muitas vezes as coisas com que você tanto se preocupa nem vão acontecer.

## Não espere demais de si mesmo nem de outros

“A sabedoria de cima é . . . razoável.” — **TIAGO 3:17.**

**O que isso significa?** Não seja perfeccionista. Evite ter expectativas exageradas sobre você mesmo ou sobre os outros.

- Seja modesto, tenha expectativas razoáveis e reconheça que tanto você como as outras pessoas têm limitações. Quando você faz isso, você diminui o seu estresse e o dos outros. Isso melhora o ambiente à sua volta, e a chance de as coisas darem certo é maior. Além disso, mantenha o senso de humor. Quando você ri — mesmo quando algo dá errado — você alivia a tensão e se sente melhor.





## Saiba o que estressa você

“O homem de discernimento mantém a calma.” — **PROVÉRBIOS 17:27.**

**O que isso significa?** Sentimentos negativos podem prejudicar sua capacidade de raciocínio. Então tente ficar calmo.

- Identifique o que estressa você e preste atenção a como você reage. Por exemplo, quando você se sentir estressado, analise os seus pensamentos, sentimentos e comportamento. Você pode até anotar isso num papel. Quando você fica atento à sua reação, você consegue lidar melhor com o estresse. Além disso, pense em como poderia eliminar coisas estressantes da sua vida. Se não conseguir eliminá-las, tente reduzi-las, talvez organizando melhor suas tarefas e seu tempo.
- Tente ver as coisas com outros olhos. O que estressa você pode não estressar outra pessoa. Mudar seu ponto de vista pode fazer toda a diferença. Considere as seguintes sugestões:
  1. Não vá logo achando que uma pessoa fez algo por maldade. Por exemplo, se alguém passa na sua frente numa fila e você fica pensando que essa pessoa é mal-educada, isso vai deixar você estressado. Pode ser que a pessoa fez isso sem perceber e que ela nem queria prejudicar você.
  2. Veja o lado positivo da situação. Por exemplo, pode ser que você precise esperar muito tempo num consultório médico ou num aeroporto. A espera vai ser menos estressante se você aproveitar esse tempo para ler alguma coisa, adiantar algo do trabalho ou checar seus e-mails.
  3. Amplie sua visão das coisas. Pergunte-se: ‘Será que amanhã ou na próxima semana esse problema ainda vai ser tão grande assim?’ Saiba diferenciar os problemas menores dos problemas mais sérios.

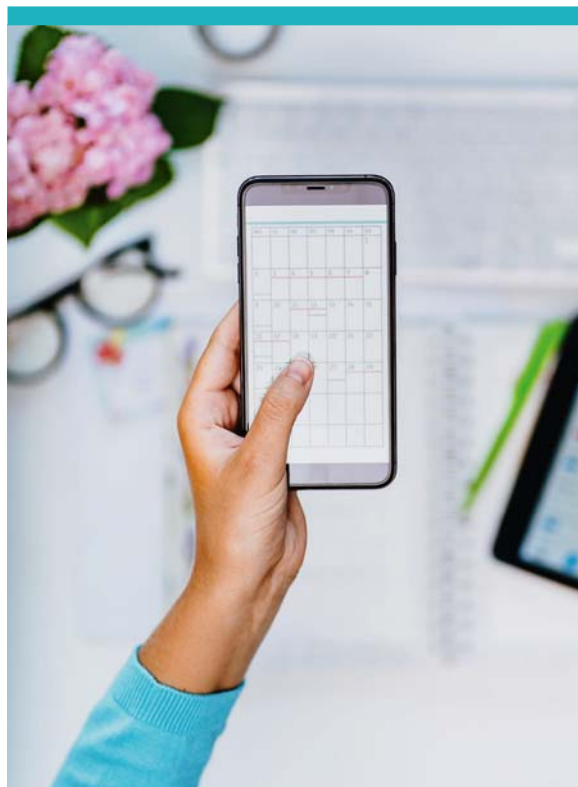
## Seja organizado

“Que todas as coisas ocorram com decência e ordem.”

— 1 CORÍNTIOS 14:40.

**O que isso significa?** Tente manter sua vida organizada.

- É bom ter certa disciplina em nossa vida. Uma coisa que pode contribuir para a desorganização — e o estresse — é deixar tudo para depois. Você pode acabar ficando com várias tarefas acumuladas. O que acha de tentar as seguintes sugestões?
1. Faça uma programação realista e se esforce para segui-la.
  2. Identifique e corrija qualquer atitude que faça você adiar as coisas.



## Viva de maneira equilibrada

“Melhor é um punhado de descanso do que dois punhados de trabalho árduo e correr atrás do vento.”

— ECLESIASTES 4:6.

**O que isso significa?** Pessoas viciadas em trabalho não conseguem ver os benefícios dos seus “dois punhados de trabalho árduo”. Elas acabam ficando sem tempo e sem energia para aproveitar os resultados do seu trabalho.

- Tenha um ponto de vista realista sobre o trabalho e o dinheiro. Ter mais dinheiro não significa ter mais felicidade ou menos estresse. Na verdade, pode ser bem o contrário. Eclesiastes 5:12 diz que “a fartura do rico não o deixa dormir”. Por isso, tente ficar satisfeito com o que você já tem.
- Tire um tempo para relaxar. Você pode diminuir o estresse por fazer coisas que você gosta. Mas cuidado: uma recreação passiva, como ficar vendo TV, talvez não ajude a aliviar o estresse.
- Use a tecnologia de maneira equilibrada. Evite ficar vendo e-mails, mensagens ou redes sociais toda hora. A não ser que seja realmente necessário, não fique vendo coisas do trabalho fora do horário de expediente.

## Cuide da sua saúde

“O treinamento físico traz . . . benefício.” — **1 TIMÓTEO 4:8.**

**O que isso significa?** Fazer exercícios regularmente ajuda você a ter uma saúde melhor.

- Tenha hábitos saudáveis. Exercícios físicos podem melhorar o seu humor e ajudar seu corpo a lidar melhor com o estresse. Coma alimentos nutritivos e evite ficar muito tempo sem comer. Também é importante descansar o suficiente.
- Evite “soluções” perigosas para o estresse, como fumar, usar drogas ou abusar do álcool. Com o tempo, esses hábitos aumentam o estresse porque acabam com a sua saúde e até com o seu dinheiro.
- Procure um médico se você se sentir sobrecarregado com tanto estresse. Não fique com vergonha de buscar ajuda profissional.



## “A BONDADDE ACABA COM O ESTRESSE”

“O homem bondoso faz bem a si mesmo, mas a pessoa cruel faz mal a si própria.” — **PROVÉRBIOS 11:17.**

“A bondade acaba com o estresse.”  
Esse é um dos capítulos do livro *Vencendo o Estresse*.<sup>\*</sup> De acordo com o autor, o Dr. Tim Cantopher, tratar outras pessoas com bondade ajuda a melhorar nossa saúde e nos deixa mais felizes. Por outro lado, uma pessoa que trata os outros com grosseria ou crueldade se torna infeliz porque ninguém gosta de ficar perto dela.

Você também pode reduzir o estresse sendo bondoso com você mesmo. Por exemplo, não é bom se cobrar demais ou então achar que não tem nenhum valor. Jesus disse: “Ame o seu próximo como a *si mesmo*.”  
— Marcos 12:31.

---

<sup>\*</sup> Título original: *Overcoming Stress*.

## Estabeleça prioridades

“Que vocês se certifiquem de quais são as coisas mais importantes.”

— FILIPENSES 1:10.

**O que isso significa?** Analise quais devem ser as suas prioridades.

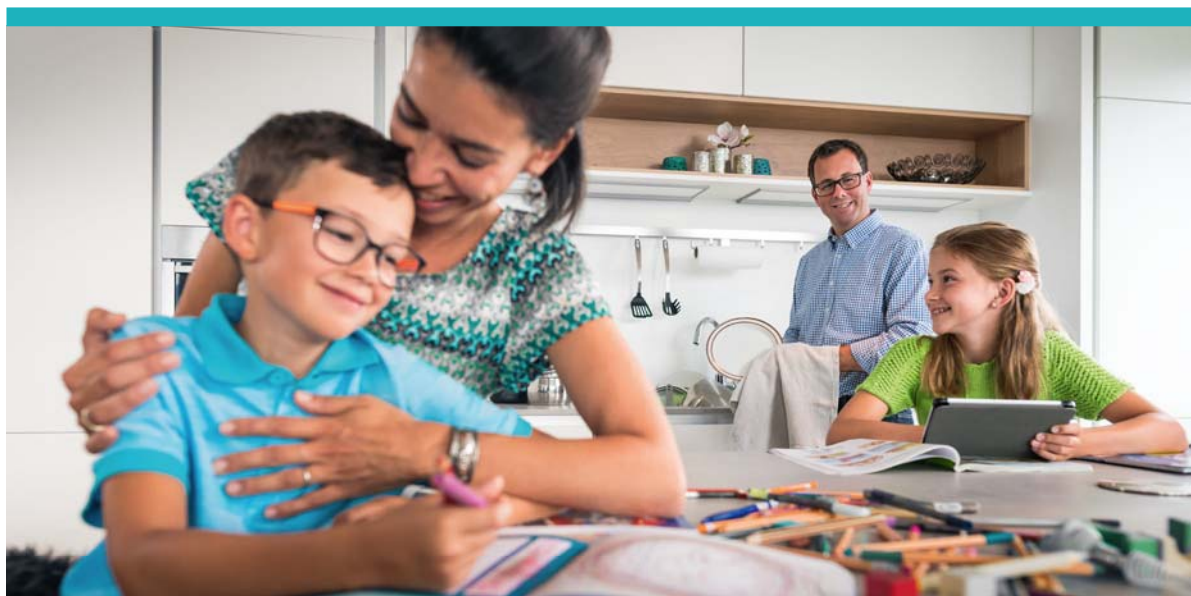
- Faça uma lista das suas atividades em ordem de importância. Isso vai ajudar você a se concentrar nas coisas que têm prioridade. Além disso, você vai conseguir identificar quais coisas podem ser feitas em outra ocasião, quais você pode pedir para outra pessoa fazer e quais podem ser eliminadas.
- Durante uma semana, anote como você usa o seu tempo. Então procure maneiras de aproveitá-lo melhor. Quanto mais controle você tiver do seu tempo, menos pressionado você vai se sentir.
- Programe um tempo para relaxar. Mesmo que seja um período curto, isso pode ajudar você a se sentir mais disposto e reduzir o estresse.

## Peça ajuda

“A ansiedade sobrecarrega o coração do homem, mas a boa palavra alegra o coração.” — PROVÉRBIOS 12:25.

**O que isso significa?** As palavras bondosas de uma pessoa compreensiva podem ajudar você a se sentir melhor.

- Converse com alguém de confiança que entenda como você se sente. Essa pessoa pode ajudar você a ver as coisas de outra maneira ou até a encontrar uma solução que você não tinha percebido. E só o fato de desabafar pode fazer você se sentir bem melhor.
- Não faça tudo sozinho. Que tal passar uma de suas tarefas para alguém ou dividir parte do seu trabalho com outros?
- Se um colega de trabalho estressa você, pense em como melhorar a situação. Você pode explicar de forma bondosa como se sente. (Provérbios 17:27) Se isso não der certo, talvez você possa diminuir o contato com a pessoa.



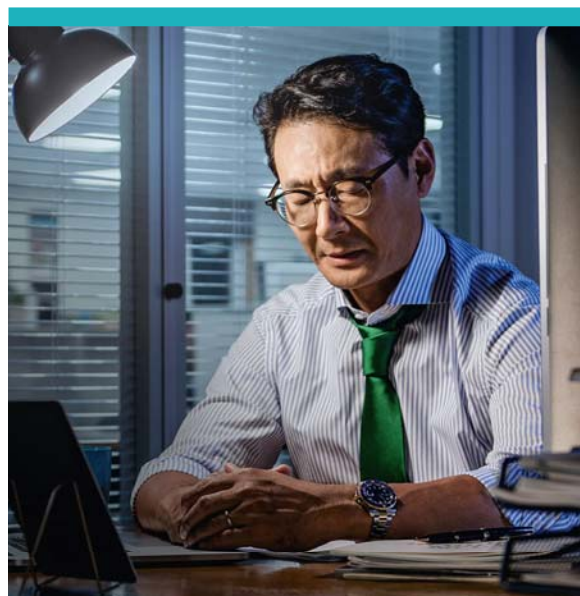


## Cuide da sua espiritualidade

“Felizes os que têm consciência de sua necessidade espiritual.” — **MATEUS 5:3.**

**O que isso significa?** Nós precisamos mais do que apenas roupa, comida e um lugar para morar. Todos nós temos uma necessidade espiritual. Para sermos felizes, precisamos reconhecer que temos essa necessidade e então dar atenção a isso.

- A oração pode ser de grande ajuda. Deus convida você a ‘lançar sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele cuida de você’. (1 Pedro 5:7) Orar e pensar em coisas positivas pode ajudar você a sentir paz interior. — Filipenses 4:6, 7.
- Leia coisas que aproximem você de Deus. As sugestões que estão nesta revista são baseadas na Bíblia, um livro que foi escrito para satisfazer nossa necessidade espiritual. A Bíblia também nos ajuda a ter ‘sabedoria prática e raciocínio’. (Provérbios 3:21) O que acha de tentar ler a Bíblia? O livro de Provérbios é ótimo para começar.



## O PODER DO PERDÃO

“A perspicácia do homem faz com que ele não se ire facilmente, e é bonito da sua parte deixar passar a ofensa.” — **PROVÉRBIOS 19:11.**

Numa revista sobre psicologia,\* o Dr. Loren Toussaint explica que “o estresse prejudica [a saúde], já o perdão protege a saúde”. Ele ainda diz que “perdoar nos permite ficar livres de sentimentos, emoções e comportamentos negativos em relação à pessoa que nos ofendeu e nos ajuda a desenvolver atitudes positivas para com ela”. Ele conclui dizendo que perdoar “ajuda a diminuir problemas relacionados ao estresse”.

---

\* *Journal of Health Psychology.*



# Uma vida livre de estresse

---

Os conselhos da Bíblia podem ajudar você a aliviar o estresse. É claro que nós não podemos eliminar todas as causas de estresse de nossa vida. Mas o nosso Criador pode. Ele até já escolheu alguém para nos ajudar — Jesus Cristo. Quando esteve na Terra, Jesus fez coisas impressionantes. Mas no futuro, ele vai fazer muito mais pela humanidade. Por exemplo:

## **JESUS VAI CURAR OS DOENTES, COMO FEZ NO PASSADO.**

“As pessoas levaram-lhe todos os que sofriam de várias doenças . . . , e ele os curou.” — **MATEUS 4:24.**

## **JESUS VAI DAR MORADIA E ALIMENTO PARA TODOS.**

“Eles [os governados por Cristo] construirão casas e morarão nelas; plantarão vinhedos e comerão os seus frutos. Não construirão para outro morar, nem plantarão para outros comerem.” — **ISAÍAS 65:21, 22.**

## **O GOVERNO DE JESUS VAI TRAZER PAZ E SEGURANÇA AO MUNDO.**

“Nos seus dias o justo florescerá, e haverá abundância de paz até que não haja mais lua. Ele terá súditos de mar a mar, e desde o rio até os confins da terra . . . Os seus inimigos lambeirão o pó.” — **SALMO 72:7-9.**

## **JESUS VAI ELIMINAR A INJUSTIÇA.**

“Terá pena do humilde e do pobre, e salvará a vida dos pobres. Ele os livrará da opressão e da violência.” — **SALMO 72:13, 14.**

## JESUS VAI ACABAR COM O SOFRIMENTO E A MORTE.

“Não haverá mais morte, nem haverá mais tristeza, nem choro, nem dor.”

— APOCALIPSE 21:4.



## “TEMPOS CRÍTICOS, DIFÍCEIS DE SUPORTAR”

“Nunca antes o mundo esteve tão estressado, preocupado, triste e cheio de sofrimento.”  
— Mohamed S. Younis, editor-chefe da Gallup, uma empresa de pesquisa americana.

Por que o estresse é tão comum? Veja como a resposta da Bíblia faz todo o sentido. Em 2 Timóteo 3:1, ela diz: “Nos últimos dias haverá tempos críticos, difíceis de suportar.” O motivo de o estresse ser tão comum tem a ver com o mau comportamento das pessoas. A Bíblia diz que essas pessoas seriam gananciosas, arrogantes, hipócritas, violentas e que não teriam autodomínio nem amor pela família. (2 Timóteo 3:2-5) Os últimos dias vão terminar quando Jesus Cristo começar a governar a Terra como Rei do Reino celestial de Deus. — Daniel 2:44.

# “O CORAÇÃO CALMO É VIDA PARA O CORPO”

Essas palavras, encontradas em Provérbios 14:30, foram escritas milhares de anos atrás! Elas mostram que os conselhos encontrados na Bíblia são úteis até hoje. Se você quiser aprender mais sobre a Bíblia, acesse o site [jw.org](http://jw.org). Nesse site você vai encontrar vídeos, animações, entrevistas e artigos sobre muitos assuntos interessantes e práticos, incluindo mais sugestões sobre como aliviar o estresse. Veja alguns exemplos:



## PARA OS CASAIS

- Como resolver diferenças no casamento
- Como manter a paz com seus parentes
- Como se livrar do ressentimento


## PARA OS JOVENS

- Como enfrentar o bullying sem partir para a briga
- Como posso dormir o suficiente?
- Como se dar bem com seus irmãos?

## PARA OS PAIS

- Como se comunicar com seu filho adolescente
- Quando sua filha adolescente se sente estressada
- Como ensinar seu filho a usar a internet com segurança



 Arquivos gratuitos para download desta revista e de revistas anteriores



Bíblia disponível on-line em centenas de idiomas

Acesse o site [jw.org](http://jw.org)® ou capture o código



920.1-T  
191008