

JORIS MARENGO

O MÉTODO DeROSE
E A GESTÃO DO
STRESS

1ª EDIÇÃO

FLORIANÓPOLIS – SC – BRASIL
2015

© Copyright 2015 (1ª edição): Marengo, Joris.

Direitos desta edição reservados ao Autor.

Projeto editorial e diagramação: Joris Marengo e Rodrigo De Bona.

Capa: Joris Marengo.

Fotos: Felipe Arruda, Ricardo Iazzetta e Ado Henrichs.

Revisão ortográfica: Richardson Scholze, Mario Penna, Lucila Silva e Vênus Santos.

Revisão técnica: Rodrigo De Bona, Lucila Silva, Anahí Flores e Fernanda Neis.

Supervisão e revisão final: DeRose.

Impressão: Gráfica Editora Pallotti.

A Editora não responde pelos conceitos emitidos pelo Autor.

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

ELABORADO PELO AUTOR

Marengo, Joris, 1956 –

O Método DeROSE e a gestão do *stress* / Marengo, Joris – Florianópolis

Inclui bibliografia.

1. *Stress* 2. Joris Marengo 3. Título

CDD – 180

ISBN 978-85-85504-23-6

As páginas deste livro foram impressas em papel reciclado. Embora seja mais caro que o papel comum, consideramos um esforço válido para preservar as florestas e o meio ambiente. Contamos com o seu apoio.



É PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a permissão, por escrito, do Autor. Os infratores serão punidos na forma da Lei nº 9.610/98.

PERMISSÃO DO AUTOR PARA TRANSCRIÇÃO E CITAÇÃO

Resguardados os direitos do Editor, o Autor concede autorização de uso e transcrição de trechos desta obra, desde que seja solicitada autorização por escrito e que se cite a fonte.

Impresso no Brasil
Printed in Brazil





*“Não é o mais forte que sobrevive,
nem o mais inteligente,
mas o que melhor se adapta às mudanças.”*

Charles Darwin
Biólogo

*“Obstáculos e dificuldades fazem parte da vida,
e a vida é a arte de superá-los.”*

DeRose
Escritor



Professor Rogério Brant
Espaço Cultural Alto da XV
Curitiba - PR



SUMÁRIO

Agradecimentos.....	7
Prefácio.....	9
Introdução.....	11
O que é o <i>stress</i>	13
Estratégias para a gestão do <i>stress</i>	27
O Método DeROSE.....	35
Sua prática diária para a qualidade de vida.....	51
Dicas do Método DeROSE para o dia-a-dia.....	77
Dicas finais.....	95
Anexo.....	97



Instrutor Sandro Nowacki
Centro Cultural Bela Vista
Porto Alegre - RS



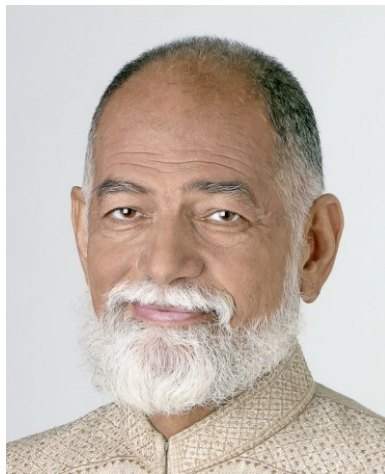
AGRADECIMENTOS

Dedico esta edição

*Aos meus queridos,
monitorados e amigos,
Prof^ª. Lucila Silva e
Prof. Rodrigo De Bona;*

*A Bija e Mini,
dois anjos peludos,
que fizeram minha vida muito mais feliz,*

*e, especialmente, ao meu Supervisor,
o Comendador DeRose,
com quem aprendo e evoluo,
todos os dias de minha existência.*



Comendador DeRose

Sistematizador do Método DeRose, com mais de 30 livros publicados em vários países e mais de um milhão de exemplares vendidos, comemorando 50 anos de magistério em 2010, tem sido agraciado com dezenas de comendas, títulos e medalhas, por diversas instituições culturais e humanitárias.





PREFÁCIO

Em mais de cinquenta anos de magistério, sempre enfatizei que devemos praticar o Nosso Método pelo mesmo prazer com que faríamos alguma modalidade de arte. Consideramos mais nobre o procedimento de buscar esta Proposta Cultural sem finalidade de benefícios pessoais, mas sim impelidos pelo mesmo motivo que induz o artista a pintar o seu quadro: a manifestação espontânea do que está em seu íntimo e que precisa ser expressado. Pratique se você gostar, se tiver vocação, se isso já estiver fervilhando em suas veias. Não porque queira auferir benefícios

Por outro lado, devemos reconhecer que muitas pessoas por nós atendidas procuram algum resultado. Obviamente, ensinar esta metodologia a quem quer conhecê-la é muito mais gratificante do que lecioná-la a quem procura somente vantagens pessoais. Isso não significa que vamos discriminar este outro. Esperamos, simplesmente, reeducá-lo para que tenha consciência da nobreza desta arte e do quão inferiores são as meras decorrências.

A demanda por efeitos vem da reconhecida competência com que o Método DeROSE atua na prevenção da maioria dos problemas que afligem a Humanidade Contemporânea e incluo, nesse rol, a má gestão do *stress*.

Na década de sessenta, quando iniciei o trabalho de sistematização do Método, o qual é composto por uma urdidura de técnicas e concei-

tos, estava sozinho nessa grande aventura. Com o passar dos anos, alguns poucos entenderam a proposta e abraçaram o desafio, tornando o fardo da pesquisa e, principalmente, a preservação dessa remota tradição cultural - hoje, o Sistema DeROSE - menos árdua.

Dentre os valorosos guerreiros, estava o autor deste trabalho, o Prof. Joris Marengo. Sinto-me honrado por ter o privilégio de prefaciar mais uma obra desse meu querido amigo e discípulo. O Prof. Joris é um dos mais antigos e fiéis Instrutores em atividade da Nossa Cultura, com um vasto currículo de serviços prestados à causa da nossa proposta cultural.

Fiquei muito impressionado com a quantidade e a acuidade das informações apresentadas neste trabalho. Seu conteúdo auxiliará muitos leitores que buscam qualidade de vida e melhor administração do *stress*. Afinal, o *stress* em si não é algo ruim. Sem ele, o ser humano ficaria vulnerável e não conseguiria lutar, trabalhar ou criar com a intensidade necessária. Mau é o excesso de *stress* ou a falta de controle sobre ele. Pois este novo livro do Prof. Joris Marengo ensina, de maneira lúdica e objetiva, como gerenciá-lo adequadamente.

É óbvio que nenhum trabalho nesse sentido é definitivo nem pode ter a pretensão de ser dono da verdade. Essa é a atitude adotada por todos os livros publicados com o aval ou sob a chancela da Nossa Proposta. Sempre contamos com a boa-vontade e colaboração dos nossos alunos e leitores, que nos enviam suas críticas e contribuições. Temos a certeza de que o mesmo ocorrerá com este livro.

Parabéns ao Prof. Joris e uma ótima gestão do *stress* a você, amigo leitor.



Comendador DeRose

Doutor *Honoris Causa* pelo Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina



INTRODUÇÃO

Estar vivo é conviver com pressões. Elas podem ser leves, medianas, intensas ou aparentemente insuportáveis. Entretanto, sempre exigirão, de qualquer espécie viva, habilidades adaptativas.

No estudo da Física de Materiais, *stress* é a propriedade que corresponde à medida da concentração de uma força (pressão) exercida sobre a área de uma superfície. O mesmo se repete na natureza. Desde a condição de embriões, na vida intrauterina, até o último suspiro, estamos permanentemente envidando esforços para ajustar-nos às forças exercidas sobre nós.

Embora não tenham como escapar das pressões, os mamíferos procuram contorná-las, em vez de confrontá-las, pois todo embate resulta em investimento de tempo e energia, ameaçando sua homeostase biopsíquica. Todos os animais buscam uma solução que demande menor esforço, em razão de uma economia biológica. Instintivamente, sabem que o dispêndio maior da vitalidade hoje será cobrado por uma redução de longevidade amanhã. Uma das diferenças entre o *Homo sapiens* e os outros animais é que, ao contrário do primeiro, os segundos equalizam o esforço dispendido na caça com longos períodos de recuperação. Essa falta de estabilização entre demanda e reposição energética identificada no homem, custou-lhe um preço muito alto: sua baixa qualidade de vida e redução do tempo de sobrevivência.

Alguém que não conheça como funciona o *stress* está mais vulnerável às suas invisíveis e travestidas artimanhas. Todos deveriam compreender com profundidade os mecanismos do *stress*, a fim de poder trabalhar de forma preventiva, evitando o alto custo biológico, emocional e profissional dos seus efeitos.

Este pequeno manual quer ajudá-lo a:

1. Entender esta extraordinária, porém incompreendida, ferramenta evolutiva característica dos mamíferos, denominada *stress*, como ela afeta a sua qualidade de vida e a maneira de administrá-la para a produtividade nos estudos, no trabalho e no esporte.
2. Descobrir um estilo de vida que, por meio do seu imenso acervo técnico, é um eficiente agente na gestão do *stress*, além de um prazeroso e poderoso instrumento voltado para o auto aprimoramento.

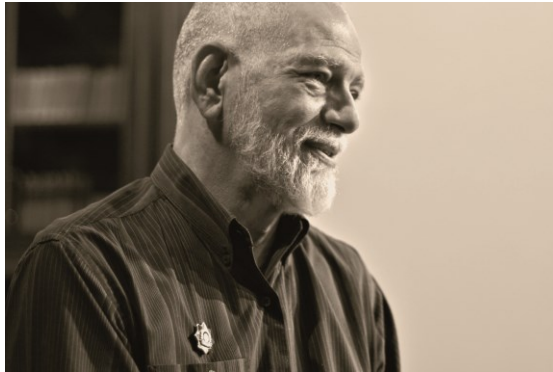
Desejo-lhe bons momentos de aprendizado, reflexões e mudanças.

Prof. Joris Marengo

Presidente da Federação do Método DeROSE de Santa Catarina



O QUE É O *STRESS*



NOSSA DEFINIÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida é relacionar-se de maneira descontraída, ética e responsável com o meio ambiente e o meio sócio-cultural, procurando compartilhar e interagir, agregando sempre generosidade, elegância, respeito e carinho às nossas relações humanas (sociais, profissionais, familiares, afetivas e outras), mediante a adoção de um conjunto de valores que incluem boa cultura, boa civilidade e boa educação.

Qualidade de vida é manter um padrão de gastos dois degraus abaixo do que você ganhar. É residir próximo ao trabalho. É alimentar-se com frugalidade. É conseguir extrair satisfação de todas as coisas. É esbanjar o seu tempo dando atenção aos amigos e aos conhecidos. É dar flores à pessoa amada. É não se deixar abalar pelos percalços da vida. É amar com franqueza e perdoar com sinceridade.

DeRose



Adaptação é a palavra-chave para a administração do *stress*. Surgido com a Revolução Industrial, em verdade, não é propriamente uma doença. O *stress* traz em si aspectos positivos, como o aumento da produtividade, e negativos, como a redução da capacidade imunológica.

Nem bom, nem mau, o *stress* é parte do nosso estilo de vida, convivendo conosco como um perigoso fantasma, pois o conhecemos pouco. Neste capítulo, você terá a oportunidade de entendê-lo melhor e, com isso, ficará mais fácil identificá-lo. Assim, em vez de deixar-se adoecer, saberá controlá-lo e utilizá-lo para melhorar sua qualidade de vida.

O STRESS

A palavra *stress* foi inicialmente utilizada por engenheiros anglo-saxões do século XIX, com o fim precípua de designar a força (pressão) que, aplicada a um corpo, induzia a uma tensão ou ruptura.

Da Física, o conceito entrou para a literatura universal por intermédio do biólogo canadense Dr. Hans Selye, pioneiro no estudo do *stress*, que o definiu como qualquer pressão imposta ao indivíduo.

Desde então, a ideia original cresceu e mudou. Selecionamos algumas novas interpretações, que se complementam e permitem, ao leitor, uma visão conceitual mais ampla:

1. *Stress* é o estado psico-orgânico produzido pela defasagem entre o potencial do indivíduo e o desafio que ele precisa enfrentar (DeRose).
2. *Stress* é um conjunto de alterações biológicas, deflagradas quando nos sentimos ameaçados.
3. *Stress* é a resposta do organismo a um nível de pressão inadequado.
4. *Stress* é um desgaste excessivo da máquina orgânica, impedindo o indivíduo de adaptar-se às pressões.

PRESSÃO NÃO É STRESS

Pressão e *stress* são comumente usados como sinônimos; porém, não têm o mesmo significado.

Denomina-se pressão ao conjunto de exigências colocadas sobre o indivíduo, enquanto *stress* é a reação do organismo, quando submetido à pressão inadequada. Esta pode ser *física* – como quando você joga futebol ou está gripado – ou *psicológica* – como ao trabalhar demais, jogar xadrez, enfrentar uma separação ou ganhar uma promoção.

Como podemos ver, as pressões podem ser agradáveis ou não, mas todas influenciam o nível de *stress*.

ESCALA DE AVALIAÇÃO DE REAJUSTAMENTO SOCIAL

Em 1967, Thomas Holmes e Richard Rahe, da Escola de Medicina da Universidade de Washington, desenvolveram a chamada Escala de Avaliação de Reajustamento Social (*The Social Readjustment Rating Scale*), como forma de medir o impacto das mudanças no nosso corpo.

Nesse estudo, realizado com mais de 5000 pessoas, foram identificados 42 acontecimentos capazes de ocasionar tensão e reajustamento. A base considerada foi o casamento, para o qual foi atribuído um peso de 50 pontos.

A partir daí, pediu-se às pessoas que atribuíssem pontos aos demais acontecimentos, caso exigissem maior ou menor adaptação.

SITUAÇÕES DE MUDANÇA



Nº.	Evento	Pontos
1.	Morte do cônjuge	100
2.	Separação	73
3.	Divórcio	65
4.	Prisão	63
5.	Morte de um parente próximo	63
6.	Doença ou acidente pessoal	53
7.	Casamento	50
8.	Demissão/perda do emprego	47
9.	Reconciliação conjugal	45
10.	Aposentadoria	45
11.	Familiar doente	44
12.	Gravidez	40
13.	Dificuldades sexuais	39
14.	Entrada de um novo membro na família	39
15.	Nova orientação profissional	39
16.	Mudança da situação financeira	38
17.	Morte de um amigo íntimo	37
18.	Mudança no tipo de trabalho	36
19.	Mudança no número de brigas do casal	35
20.	Hipoteca de valor elevado	31
21.	Fim de pagamento de hipoteca ou empréstimo	30
22.	Modificação de responsabilidade no trabalho	29
23.	Saída dos filhos de casa	29
24.	Problemas com sogro/sogra	29
25.	Grande sucesso pessoal	28
26.	Esposa iniciando ou cessando de trabalhar	26
27.	Começo ou fim de escolaridade	26
28.	Mudanças nas condições de moradia	25
29.	Alterações nos hábitos pessoais	24
30.	Dificuldades com o patrão	23
31.	Mudanças nas condições ou horas de trabalho	20
32.	Mudança de domicílio	20
33.	Mudança de escola	20
34.	Mudança de diversões	19
35.	Mudança nas relações sociais	18
36.	Empréstimos	17
37.	Mudanças nos hábitos de sono	16
38.	Frequência modificada de reuniões de família	14
39.	Mudança de hábitos alimentares	13
40.	Férias	12
41.	Natal	11
42.	Pequenas infrações às leis	10

Duas coisas importantes podem ser observadas:

1. Pelo menos 25% dos eventos considerados com alto coeficiente de esforço adaptativo, não podem ser considerados desagradáveis, demonstrando que o *stress* pode advir de episódios de naturezas diversas, incluindo acontecimentos positivos.
2. Passado quase meio século do surgimento da Escala de Avaliação de Reajustamento Social, elaborada por Thomas Holmes e Richard Rahe, a maioria dos episódios elencados continuam atuais e fonte de desafios de ajustamento.

TIPOS DE PRESSÃO

Apesar de pressão e *stress* não terem o mesmo significado, a pressão pode levar ao *stress*. Isso ocorrerá sempre que a pressão for muito alta ou muito baixa.

HIPOSTRESS OU POUCA PRESSÃO

É ilusório acharmos que uma vida sem exigências evita o *stress*. Quando o trabalho não é suficientemente estimulante e não proporciona desafios, tornamo-nos menos “atenados”, mais entediados e sonolentos. Quando os níveis de pressão ficam aquém da expectativa, denominamos esse estado de *hipostress*.

O maior índice de suicídios está entre indivíduos que, acostumados a um ritmo intenso de atividades, não suportam a monotonia da aposentadoria. Outros exemplos dessa modalidade de *stress* são:

- atividade doméstica;
- trabalho repetitivo.

EUSTRESS OU PRESSÃO ÓTIMA

O nível de pressão adequado é aquele em que você se sente bem e dá o melhor de si. Nessa situação, você dorme bem, acorda disposto, pratica esporte, trabalha sem se cansar, cultiva uma sexualidade saudável e mantém uma boa pressão arterial. É quando acontece o *stress* positivo - o *eustress*.

Exemplos de *eustress*:

- promoção no trabalho;
- compra de um imóvel.

***DISTRESS* OU *STRESS* POR SOBRECARGA**

Ele acontece toda vez que o nível de pressão se eleva e a sensação de conforto, de energia e de prazer, em relação a qualquer atividade, seja ela física ou psíquica, desaparece, sendo substituída pela tensão. Tensão é um estado de alerta imposto ao organismo, com a finalidade de melhorar a sua capacidade de resposta.

Qualquer que seja a causa da tensão, ela deflagra uma série de alterações orgânicas, de maneira a respondermos rápida e adequadamente a esse alto nível de pressão, ou *distress*.

Exemplos de *stress* por sobrecarga:

- separação matrimonial;
- excesso de compromissos;
- nova orientação profissional.



A SÍNDROME DE LUTA OU FUGA

Há cem mil anos, os homens tinham como inimigos os grandes mamutes e tigres dentes-de-sabre, bichos gigantes e com enormes garras.

Enfrentar ameaças como essas exigia reações rápidas. Era uma questão de vida ou morte. O indivíduo, automaticamente, preparava-se para reagir à situação, usando a força física. O cérebro alertava seu corpo para a necessidade de ação, disparando uma cadeia de reações, que começava no seu sistema nervoso central, e a qual o Dr. Selye denominou de *síndrome de luta ou fuga*.

O hipotálamo fazia funcionar a glândula pituitária, que, por sua vez, estimulava as glândulas suprarrenais. Estas liberavam adrenalina, acelerando os batimentos cardíacos, fazendo o sangue correr mais depressa e aumentando a pressão sanguínea. As suprarrenais, simultaneamente, liberavam corticoides que ordenavam ao fígado para despendar mais glicogênio. Como o sangue glicosado afastava-se da superfície do corpo, deslocando-se para os músculos e órgãos internos, nosso antepassado ficava momentaneamente pálido.

Diante de tanta energia (glicose) para ser queimada, seu ritmo respiratório tornava-se rápido e intenso, aumentando o volume de oxigênio. As mãos crispavam-se, e nosso parente distante estava pronto para enfrentar a ameaça.

A REAÇÃO BIOLÓGICA AO STRESS



O ENVENENAMENTO BIOQUÍMICO

Cem mil anos depois, por mais que você se veja tentado manifestar a *síndrome de luta ou fuga* diante das ameaças, dificilmente conseguirá, porque aprendeu que esta não é uma forma adequada de comporta-