

## **Síndrome da Pressa atinge 33% dos brasileiros**

*Transtorno diminui qualidade de vida e atrapalha relacionamentos pessoais.*

Você conhece aquela cena do filme "Alice no País das Maravilhas", na qual a garota está na floresta e avista o apressado coelho branco usando um colete, um relógio e exclama: "Estou atrasado!?" Pois então, a pressa, principal característica do personagem, também afeta 33% dos brasileiros, diagnosticados como a Síndrome da Pressa, não exatamente uma doença, mas sim um tipo de comportamento que altera consideravelmente a vida dos indivíduos, segundo a Dra. Ana Maria Rossi, presidente do International Stress Management Association no Brasil, ISMA-BR.

Como o próprio nome sugere, aqueles que sofrem dessa Síndrome estão sempre apressados, mesmo que não estejam atrasados para algum compromisso. A qualidade de vida cai, já que a pessoa busca maneiras de realizar atividades cotidianas mais rapidamente do que as outras pessoas. "Os diagnosticados com a Síndrome da Pressa geralmente apresentam um forte indício: o transtorno é injustificado, ou seja, não existe motivo aparente para desencadeá-lo. É uma tendência comportamental e, muitas vezes, o portador não se dá conta, visto que aquela conduta é automática", revela a Dra. Ana Maria.

As situações mais comuns vividas pelo portador são aquelas em que precisam enfrentar uma fila de banco ou parados no trânsito por conta do semáforo vermelho. As expressões corporais, como o modo de falar e andar rapidamente e até mesmo o modo ao se sentar, seja em casa ou no trabalho, denunciam o perfil do apressado. Comumente, são pessoas inquietas e que demonstram um alto índice de ansiedade e angústia.

A pressa frequente afeta a vida desses indivíduos, tanto no status emocional quanto no profissional e físico. "Na maioria das vezes o portador é tão tenso que os músculos do corpo se contraem, ocasionando dores. A ansiedade é forte característica deste transtorno e muitos utilizam medicamentos, às vezes até automedicação, para se sentirem mais confortáveis", aponta a especialista.

Como consequência, tendem a desenvolver mais facilmente sintomas relacionados a doenças como depressão e insônia. A Síndrome da Pressa afeta os relacionamentos pessoais do portador, já que o mesmo desenvolve um sentimento de rejeição e torna-se incapacitado de investir em uma relação amorosa. A partir daí, é importante buscar o acompanhamento profissional para eliminar esse transtorno.

O momento exato para buscar ajuda especializada é percebido quando desempenhar simples atividades diárias se transforma em situações caóticas. Mesmo que o portador não esteja atrasado, ele sempre estará apressado e agitado. "É necessário reconhecer que existe algo errado em seu comportamento e começar a se condicionar. Nesta fase, além do tratamento comportamental, é preciso eliminar do cardápio a cafeína, o cigarro e praticar exercícios como respiração abdominal e relaxamento muscular. Seguindo à risca as recomendações, a pessoa estará curada", alerta a presidente do ISMA-BR.

A intenção de se fazer tudo ao mesmo tempo e não concluir nenhuma tarefa é uma das características do mundo moderno e dos portadores da Síndrome. Portanto, organizar-se e aprender a realizar as funções, cada qual em seu período, é a melhor maneira de otimizar tempo e desfrutar de uma melhor qualidade de vida.

**Fonte: Saúde em Pauta online, 30 nov. 2011. [Portal]. Disponível em: <<http://www.saudeempautaonline.com.br>>. Acesso em: 2 nov. 2011.**