

LIPP, M.N., Romano, A.S.P.F., Covolan, M.A., Neri, M.J.G.S. - Como enfrentar o stress. Campinas: Icone, 1987, 91p

O presente livro: "Como enfrentar o Stress", foi escrito por Marilda Novaes Lipp, doutora em Psicologia Clínica pela George Washington University; é professora titular do Departamento de Pós-Graduação da PUCCAMP e fundadora do primeiro Centro Psicológico do Stress do Brasil. A autora possui trabalhos publicados nesta área.

Colaboraram também na realização desta obra, as psicólogas Ana Sílvia P.F. Romano, Maria Aparecida Covolon e Maria José G.S.Neri, todas mestres em Psicologia Clínica, pela PUCCAMP, com larga experiências em área clínica e outras afins e membros do Centro Psicológico de Controle ao Stress.

Trata-se de uma segunda re-impressão e em nada difere da primeira, de 1986.

Lipp e colaboradoras, num contínuo linguajar objetivo, não só focalizam, como propõem alternativas de como lidar com um dos problemas mais comuns que o ser humano enfrenta, em qualquer idade, e que é visto frequentemente sob um prisma mitológico e de fantasia - o stress.

É dentro deste estilo claro e simples que o leitor depara, logo no capítulo 1, com as convincentes desmitificações em relação ao tema.

Já no Capítulo 2, define-se o termo e o que precisamente ocorre com a pessoa quando está sob Stress, e, em função disso, consequências tais como, envelhecimento precoce e doenças.

Em seguida, o Capítulo 3, bem mais extenso que os demais, descreve os sintomas do stress; analisa causas externas e internas. Enfatiza-se, neste ponto, o processo pelo qual ele se desenvolve e, com objetividade mostra reconhecer um quadro de stress, diferenciando-o de outras doenças ao utilizar-se de instrumentos de fácil compreensão, levando o leitor, leigo ou não, reconhecer e avaliar seus próprios sinais de stress. Finaliza questionando o porquê de alguns indivíduos serem sensíveis ao stress.

No Capítulo 4, as autoras expõem formas de evitar e prevenir o distúrbio partindo do pressuposto básico de que o que se aprende é possível desaprender, e então, instalar nova aprendizagem, principalmente, de atitudes perante eventos rotineiros e inesperados.

No entanto, é no Capítulo 5 que deparamos com as medidas preventivas, técnicas e outras áreas que auxiliar-nos-ão eficazmente ao enfrentar o stress.

Dentro destas sequências, o Capítulo 6 finaliza com importantes considerações direcionadas aos que já experienciaram e/ou convivem com o stress.

Todavia vale salientar, pelo seu aspecto didático, que para o leigo e iniciante a obra contribui para desfazer os mitos envolvidos ao distúrbio e fica a certeza de que somos até capazes de sobreviver aos problemas emocionais se conduzirmos experiências do dia-a-dia de forma eficiente; aceitar que é impossível

a eliminação do stress, porém é totalmente possível compreendê-lo e controlá-lo, pois assim sendo estaremos preparando nosso organismo para lidar com situações difíceis de vida...

O livro faz parte de uma Coleção destinada ao grande público - o que pode ser levado a não apresentação de referências bibliográficas - porém, considerando que mesmo dentro deste público pode haver pessoas mais interessadas, seria relevante incluí-las na próxima edição ou re-impressão. Trata-se de texto útil como leitura complementar em cursos de áreas conexas em psicologia e para indicação para esclarecimento de pais, pacientes e em cursos de divulgação.

Nione T. A. e Oliveira  
PUCAMP  
Coordenadora do Curso de Psicologia do Cesulon

Resenha publicada na Revista de Psicopedagogia/87  
da UNICAMP - Campinas