

PREVENÇÃO DE ESTRESSE

Seu João atravessava a rua, distraído em seus pensamentos. Subitamente, o sinal abriu para os automóveis. Os motoristas, com a “gentileza” característica, aceleraram os motores, buzinaaram e começaram a avançar. Seu João, assustado, pulou para a frente e correu para a salvação da calçada. Seus batimentos cardíacos aceleraram, sua respiração ficou mais rápida pelo efeito da adrenalina e do cortisol que as glândulas supra-renais injetaram em seu sangue, seu rosto empalideceu, sua musculatura se contraiu e ele ficou banhado em suor.

Seu João escapou, mas teve uma reação típica de estresse: uma resposta rápida do corpo a um sinal de perigo, envolvendo vários órgãos e que habilita-nos à luta ou à fuga, dependendo da situação. Seu nome vem do inglês *stress*, que significa pressão, tensão, esforço: ao ser pressionado fortemente, o corpo reage desta forma.

No entanto, no homem contemporâneo esta resposta natural pode ser acionada não apenas em situações que envolvem riscos físicos, mas, também, naquelas em que, dependendo da avaliação subjetiva, existem riscos psicológicos: cada pessoa avalia as situações de vida de forma diferenciada e são estas avaliações que atribuem o significado a uma situação. Assim, situações tão diversas como o risco de perda do emprego, o ciúme da pessoa amada, o trânsito caótico, ou os problemas de saúde na família, podem desencadear reações de estresse.

Este estresse, em situações que se prolongam no tempo, por períodos mais ou menos longos, às vezes meses, leva o indivíduo ao limite de sua resistência física e psicológica e traz sérios prejuízos ao desempenho profissional, aos relacionamentos profissionais, familiares e sociais, e desgasta a saúde física e mental da pessoa, abrindo caminho para diversas doenças e desequilíbrios. No limite, o estresse pode levar à morte.

O reconhecimento do estresse como uma doença é relativamente recente. Foi preciso um desenvolvimento urbano caótico — gerando poluição, barulho e violência —; uma modificação nas relações profissionais — cada vez mais competitivas, exigindo habilitações cada vez mais complexas, decisões cada vez mais rápidas e gerando insegurança quanto ao futuro —; a limitação cada vez maior das atividades de lazer — em cidades carentes de infra-estrutura e segurança individual; enfim, um processo que se estende ao longo de todo o século XX e que mantém as pessoas sob uma permanente *pressão psicológica*.

O estresse está presente como um problema de saúde pública em todos os países industrializados do mundo e é responsável por gigantescos gastos em assistência médica e seguros, além de centenas de milhares de mortes, anualmente. Como exemplo da gravidade do assunto, podemos assinalar o Japão - país de alto nível de desenvolvimento - no qual o problema chega ao extremo de ser reconhecido oficialmente como *karoshi*: morte por estresse causado por excesso de trabalho.

O estresse também é gerado por um tipo de ansiedade — que pode atingir qualquer um — que é o medo de perder o controle sobre determinada situação. Assim, as condições de vida vigentes atualmente nas grandes cidades — e mesmo no campo — possibilitam situações de estresse contínuo. O que vemos é uma perda

do controle das pessoas sobre suas vidas, com a crescente insegurança sobre sua renda, seu emprego, sua situação social e familiar, e até mesmo sobre a sua segurança física.

O que está em discussão

Algumas profissões são consideradas mais estressantes que outras, porque lidam com situações imprevisíveis, como é o caso de policiais, médicos, jornalistas etc. O contrário também é verdadeiro: quanto mais repetitiva é a atividade e quanto mais distante do controle do trabalhador é o produto final, mais ansiedade se gera. Incluem-se aí as atividades domésticas.

O desenvolvimento do estresse depende de vários fatores, como a personalidade do indivíduo, o estado geral de saúde e a própria situação vivida. Por isso, nem todos têm as mesmas reações diante dos mesmos estímulos.

Irritação, tensão, baixa capacidade de concentração, fadiga inexplicável, apatia e não conseguir se desligar dos problemas podem ser sinais de estresse. As principais situações que o desencadeiam podem ser resumidas como falta de lazer; trânsito caótico; dívidas; competição no trabalho; mudança repentina na situação social; mudança repentina na condição social; crise nas relações sociais; ameaças à segurança física. O estresse, também, pode ser desencadeado por situações benignas, como uma paixão, o novo emprego, uma promoção, o nascimento de um filho.

O estresse, em um período prolongado, reduz a resistência do organismo e predispõe ao surgimento de várias doenças físicas e psíquicas, como asma, alergias, urticárias e doenças gastrointestinais. A depressão crônica, também, pode advir como resultado de estresse, pois uma situação de ansiedade pode evoluir para a raiva; esta, por períodos prolongados, gera frustração, e a frustração permite que se instale a depressão.

A prevenção do estresse é difícil, na medida em que, muitas vezes, este se instala em situações que fogem ao controle do indivíduo; mas, algumas medidas básicas, como alimentação variada — pães e massas, alternados com carnes magras, verduras, frutas e leite e seus derivados —, além da prática regular de exercícios, conjugados ao lazer, podem reduzir os efeitos danosos de situações estressantes ocasionais.

As drogas tendem a agravar as situações de estresse, pois seus efeitos, exigindo energias adicionais do organismo, tendem a debilitar o usuário a médio prazo. Álcool, cocaína e maconha configuram-se, particularmente, perigosos para pessoas sofrendo de estresse, pois seus efeitos euforizantes suprimem os seus sintomas e podem levar as pessoas estressadas à dependência física ou psíquica com rapidez. O café e o tabaco também são danosos, na medida em que sua combinação reduz a sensação de cansaço físico e mental e permite aos seus usuários trabalhar acima de seus limites.

O principal instrumento de prevenção, além da boa alimentação e do afastamento de drogas, será o combate à tensão. Isto se consegue, em primeiro lugar, privilegiando o sono noturno e criando situações para que este seja efetivamente reparador, buscando, antes de dormir, ter atividades que relaxem o corpo e o espírito. A atividade sexual é uma delas, pois o orgasmo implica uma descarga energética benéfica ao conjunto do corpo. Outras seriam as atividades meditativas, ou seja, exercícios de relaxamento que buscam um estado de calma consciente e permitem a quebra do círculo vicioso problema-tensão-problema,

característico das pessoas estressadas. Exercícios leves, que busquem alongar e relaxar a musculatura são importantes, não só antes de deitar, mas, quando possível, várias vezes ao dia.

Finalmente, poderíamos dizer que o mais importante, numa situação estressante, é buscar, em algum momento, parar e refletir sobre as reais dimensões do problema, antes de procurar solucioná-lo a todo custo. Esta parada é fundamental — acompanhada de exercícios respiratórios: cinco inspirações profundas — para manter o controle e evitar ser engolido pela situação. Neste momento, decidimos nossa conduta fundamental frente ao problema e não seremos levados pelos acontecimentos. Esta técnica simples é utilizada por pessoas que enfrentam situações estressantes no seu dia-a-dia, com sucesso.

Estresse é um problema geral de saúde pública. Podemos até dizer que esta é uma doença típica de nossa civilização, mas, se pararmos por alguns momentos, veremos que a grande maioria dos fatores que nos estressam no dia-a-dia não são tão importantes assim. Afinal, comprometer nossa saúde física e mental é um risco grande demais e, no fundo, não vale a pena.