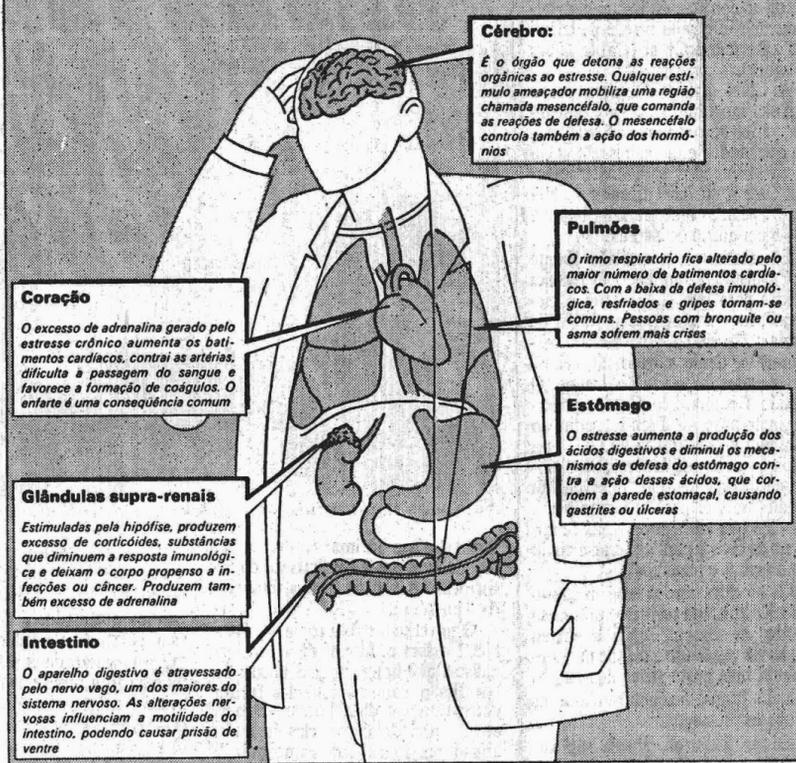


# Estresse atinge adultos, crianças, ricos e pobres

Márcia Régis

## O corpo estressado



Após ser bombardeado por campanhas sobre dietas e, enfim, adquirirem consciência sobre a importância da boa alimentação na prevenção de doenças, o mundo vem sendo estimulado por novas pesquisas médicas a entender melhor mais um importante fator de saúde — o estresse, que afeta de bebês a velhos, independente de classe social. Enquanto os pobres se estressam por causa da luta pela sobrevivência, os de maior nível financeiro padecem pela competitividade e busca de status. É essa parcela que começa a buscar auxílio para reverter os males do estresse, através de cursos, palestras e sessões terapêuticas em hospitais e consultórios particulares.

O estresse está sendo tão valorizado que empresas de medicina de grupo como a Golden Cross mantêm profissionais para ministrarem cursos a respeito nas companhias que usam seus serviços. José Francisco Costa e Silva, professor especializado em saúde pública e em psicologia do comportamento pela PUC-RJ, dá aulas sobre estresse patrocinadas pela Golden. Para exemplificar o grau da procura, cita o último curso feito no Hospital São Lucas, no Rio. Ele conta que obteve a inscrição imediata de 20 alunos após um único anúncio em jornal publicado em cima da hora, no primeiro dia do curso.

O professor observa que a adesão dos empresários e executivos tem sido maior, principalmente, nos períodos de inflação alta e estagnação financeira. Xerox, IBM e Petrobrás estão entre as empresas que têm investido na montagem de cursos do gênero, principalmente para funcionários de alto escalão. "O estresse gera absenteísmo, rotatividade alta e queda de produção. As grandes empresas temem que isso atrapalhe o rendimento de profissionais nos quais investiram muito na formação", justifica Costa e Silva, que também dá aulas na Hebraica.

O psiquiatra Christian Gauderer afirma que há cinco era "difícil" emplacar cursos sobre estresse nas empresas. "Os executivos temiam ser estigmatizados como estressados. Hoje a alcunha é bem aceita e não provoca constrangimentos maiores", diz, lembrando que o estresse é um dos alvos prediletos das modernas clínicas de check-up. Mais conhecido pelo tratamento de deficiência mental infantil, Gauderer é também especialista em estresse pelas universidades de Duke e Cornell, nos Estados Unidos — a primeira é considerada uma das melhores na área.

Em sua clínica, no Rio, Gauderer promove cursos e palestras individuais ou em grupo sobre estresse. A afluência de executivos e profissionais da área de recursos humanos é bem grande, mas outras faixas profissionais e até mesmo donas-de-casa começam a aparecer, buscando conhecer os malefícios do estresse — o maior de todos é afetar regiões do cérebro que comandam a produção de hormônios e reduzir os linfócitos T, principais células de defesa do sistema imunológico.

Em geral, os cursos daqui seguem os padrões dos realizados nos Estados Unidos e na Europa, onde existem hoje dezenas de grandes clínicas ou instituições voltadas para isso. Enquanto a França, por exemplo, tem o seu Instituto Francês da Ansiedade e do Estresse, criado em novembro passado, nos Estados Unidos a nova mania dos yuppies de Wall Street são os spas cerebrais, também voltados para o combate do estresse. No Brasil ainda não há nada parecido em grandeza, mas em filosofia já existe o bastante. Aqui, os médicos adaptam para padrões brasileiros os métodos utilizados no exterior.

Para começar, os cursos aplicam testes para compor o perfil de saúde, comportamento e nível de estresse do aluno. Alguns médicos descartam o procedimento. Palestras tentam desmistificar o estresse como algo sempre ruim afinal, trata-se de uma reação de defesa natural do organismo, que só prejudica quando é detonada muito frequentemente. "Às vezes não é preciso lutar contra isso, apelando para tranquilizantes", cita Gauderer. As palestras valorizam o papel dos exercícios físicos no combate ao estresse. Melhor condicionado, o organismo se rende menos às alterações geradas.

Em outra fase, as pessoas aprendem técnicas de relaxamento, meditação e biofeedback. Segundo o professor Frederico Graeff, coordenador do Laboratório de Psicobiologia da Universidade de São Paulo em Ribeirão Preto, a meditação e o relaxamento têm efeitos comprovados por várias pesquisas. Baixam a atividade dos receptores cerebrais de catecolamina, hormônio liberado pelo estresse e que gera ansiedade e agitação. "No entanto, o efeito só é obtido com a correta aplicação das duas técnicas por profissionais com conhecimento científico sobre fisiologia cerebral e comportamento", ressalta.

O biofeedback mostra que é possível aumentar a temperatura corporal com a meditação. Induzido verbalmente a viver situações imaginárias — como estar largado numa bela praia deserta —, o indivíduo é levado gradativamente a concentrar a atenção na ponta dos dedos das mãos que, normalmente, ficam frias sob forte situação de estresse. O aumento da temperatura é medido por cristais termossensíveis acoplados na pele. "Ao verificar que é capaz de alterar a temperatura corporal, a pessoa ganha mais autoconfiança e percebe que pode controlar e prevenir os efeitos do estresse", diz Gauderer. "O estresse não é nenhum bicho-de-sete-cabeças: é possível conviver bem com ele, sem se deixar capturar."