

Eterno suspense químico

Tomada emprestada da física, na qual é usada para definir o estado de tensão sobre um material antes de se partir, a palavra estresse é uma simplificação. Uma maneira que os médicos encontraram de explicar a relação que existe entre hábitos, sentimentos e situações, de um lado, e sintomas físicos, de outro, que podem levar a uma “quebra” — cardíaca, gástrica, psicológica — do ser humano.

Mas o estresse não é essencialmente maligno. Ao contrário, foi criado como um eficiente mecanismo de defesa. Numa situação de perigo, a tensão e o medo geram uma aceleração dos batimentos cardíacos, a contração das artérias e mobilização das reservas de energia que toda pessoa tem — em maior ou menor grau. O resultado é um corpo “acelerado”, em plenas condições para lutar ou fugir. O problema é que a vida moderna mergulhou o homem numa série tão ampla de situações de tensão que há uma forte tendência nas pessoas a viverem quase permanentemente “estressadas”. Ou seja, o trânsito caótico, as dispu-

tas e insatisfações no ambiente de trabalho, as crises e dificuldades econômicas e diversos outros pontos de tensão mantêm o corpo eternamente pronto para o perigo.

Esse suspense químico, envenena e debilita. Em princípio, quando o “estressado” é jovem, nem percebe. Suas reservas de energia garantem um amortecedor contra um estilo de vida permanentemente acelerado. O problema vem depois, quando as reservas acabam. As pessoas que estão dentro desse hiato, contudo, são as que mais preocupam os médicos.

A queixa é geral. Todos os especialistas reclamam que dificilmente conseguem convencer os jovens trabalhadores, na faixa dos 20 aos 30 anos, que precisam andar, relaxar e adotar algum tipo de **hobby**, para repor as suas energias. Eles têm reservas ainda de sobra e não conseguem perceber os malefícios de um estilo de vida no qual se trabalha o tempo todo com o pé no acelerador. Segundo os médicos, é como lidar com uma bomba-relógio.

“O que estressa na profissão é trabalhar noite adentro e os pedidos que chovem”

Manoel Farias



“O mal da CPI é me obrigar a levar trabalho para casa. Só resta agora o fim de semana”

Jarbas Passarinho