

TEMA EM DEBATE: *Saúde*

Estresse — o principal fator de risco

GILBERTO URURAHY

Experimente solicitar a seu pai ou a sua mãe para lhe enviar um fax ou para navegar na Internet em seu computador. O que passará em suas mentes e consequentemente com seus corpos se a exigência para que os mesmos se adaptem à modernidade for muito grande? Chaplin, em "Tempos modernos", satirizou de forma majestosa a robotização gerada pela revolução industrial, onde o questionamento gerado pelas pessoas em face das suas atribuições era zero.

Bem mais distante no tempo, nos vem ao pensamento o homem pré-histórico. Este, eventualmente, para sobreviver, matava uma fera. Hoje, o homem moderno, mata um leão por dia e precisa ser cada vez mais performante, seja no meio profissional ou no ambiente familiar. Globalização, portanto maior concorrência e competitividade, reengenharia, desemprego, acionistas mais exigentes, necessidade de dominar novos idiomas, novos softwares, violência urbana crescente, grande cobrança familiar pela ausência constante de pai, mãe ou ambos, conflitos... separações. Mudanças! Mudanças cada vez mais agressivas! Necessidade de adaptação! Estresse!

Por que o estresse é considerado o mal do século, por que mata cada vez mais? Classificado como doença pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o estresse é uma resposta à incapacidade do indivíduo de se adaptar a mudanças cada vez mais rápidas do seu meio ambiente. Trata-se de um processo cumulativo, onde o organismo responde às demandas do meio, acionando os sistemas nervoso e endócrino. Esses sistemas desempenham um papel regulador fundamental, promovendo uma série de alterações no corpo, permitindo aos indivíduos estarem preparados para a reação de "luta ou fuga" perante o agente estressor. É o estresse agudo, uma defesa do nosso corpo. Devemos voltar as nossas atenções para o estresse crônico, este sim, patológico.

No ambiente de trabalho, o estresse custa às empresas americanas entre 200 e 300 bilhões de dólares anualmente, mais do que os prejuízos causados por todas as greves ocorridas no mesmo período e mais do que o faturamento líquido somado das 500 maiores corporações dos Estados Unidos. Cerca de 78% dos americanos descrevem a sua atividade profissional como estressante e 75% a 90% das visitas feitas a clínicas gerais são para problemas relacionados ao estresse.

A reação do estresse no organismo ocorre da seguinte forma: os estímulos agressores do meio ambiente são captados pelo córtex cerebral, onde se inicia uma reação em cascata, estimulando o eixo neuroendócrino. Como consequência, há um aumento da produção pela hipófise do hormônio ACTH, que estimulará por sua vez as glândulas supra-renais, com respectivo aumento da produção de adrenalina e cortisol. As ações desses hormônios em doses elevadas no organismo determinarão manifestações físicas como: dores musculares, palpitações, taquicardia, azia, diarreia, constipação, insônia, fadiga, diminuição do desejo sexual, hipertensão arterial, infarto do miocárdio, arteriosclerose, úlceras, gastrites, colites, lesões de pele. As manifestações emocio-

nais mais observadas em nosso cotidiano são: alteração do humor, isolamento, irritabilidade, ansiedade, pânico, depressão, visão pessimista e impulsividade. As manifestações mentais são também muito observadas, por exemplo: diminuição da concentração, perda da auto-estima, sentimento de rejeição e medo, perda da capacidade de decisão. Finalmente, encontramos de forma freqüente as manifestações comportamentais: compulsão alimentar, uso excessivo de álcool e tabaco, agressividade, crises de choro, consumo de drogas ilícitas, uso de tranqüilizantes, aumento da ingestão de café e bulimia (especialmente para alimentos açucarados).

O estresse é uma doença específica para cada indivíduo. O que estressa uma pessoa pode não estressar outra, as manifestações entre os pacientes são diferentes, portanto, a abordagem deve ser sempre individual. Além de cumulativo, o estresse é contagioso. Uma pessoa estressada é capaz de contagiar sua periferia com seu estresse.

Os fatores de risco para a pessoa desenvolver um infarto agudo do miocárdio são: estresse, aumento das gorduras no sangue, tabagismo, obesidade, hipertensão arterial, diabetes, sedentarismo e histórico familiar para doenças coronarianas.

Hoje, o estresse crônico é considerado o principal fator de risco, não somente pelas ações dos hormônios acima descritos, mas por potencializar todos os outros fatores de risco.

Nosso sentimento é que o nível de estresse no mundo moderno aumentará muito. No Brasil, infelizmente, observamos vários indivíduos despreparados falando, lidando e "tratando" esse mal com absoluta falta de responsabilidade. Tendo em vista que o estresse é inevitável, precisamos aprender a conviver bem com ele, assim, algumas ações se impõem:

- Melhorar a qualidade de vida — é um desejo que todos formulam, mas que poucos conseguem concretizar. Supõe, num primeiro momento, construir nova hierarquia para o que é importante para você.

- Evitar os fatores de estresse inúteis — são todas as pressões que nos impomos, que não nos sejam indispensáveis. No âmbito profissional, sob o pretexto de mostrar serviço ou simplesmente por não saber dizer "não", acumulamos inúteis fatores de estresse.

- Levar uma vida equilibrada — vários pontos são importantes: a) higiene de vida — praticar esportes, ter um sono regular, alimentação equilibrada, evitar o tabagismo, diminuir a ingestão de excitantes como café e drogas ilícitas; b) círculo relacional — é formado de amigos, amigos verdadeiros, aqueles em que podemos confiar sem resistências, no sentido de uma verdadeira relação de confiança mútua; estes amigos, se os vemos regularmente, constituem o maior trunfo para melhorar nossa resistência ao estresse; c) prazer da descontração, do humor e do riso. Não nos damos suficiente prazer. Não se trata de uma declaração hedonista, é uma conclusão de pesquisadores. Pessoas estressadas têm tendência a rejeitar o prazer.

Não temos dúvidas, como falamos acima, do aumento cada vez maior dos agentes estressores do meio ambiente. As pessoas tenderão a buscar uma vida familiar mais harmônica, com maior presença dos pais junto a seus filhos e maior rejeição às agressividades do cotidiano. A vida selvagem de um grande centro, onde a globalização contribui de forma determinante, provocará nas pessoas a necessidade absoluta de mudar velhos hábitos.

GILBERTO URURAHY é médico.

André Mello

