

MEDICINA

Estresse: causas, conseqüências e tratamentos

ANTONIO DE OLIVEIRA LOBÃO

Considerando a importância do assunto, o jornal "O Estado de São Paulo" publicou, no dia 19/07/99, caderno "Cultura" (páginas D-2, D-3 e D-4), três artigos.

O primeiro, redigido pela jornalista Ruth Helena Bellinghini: "Estresse, um cansaço que parece não ter fim", descreve, de maneira clara, abrangente e interessante, um apalanhado geral sobre o assunto. Menciona as causas principais do estresse e suas conseqüências, representadas pelos distúrbios bioquímicos, fisiológicos e físicos que ocorrem no corpo de toda a pessoa que está sob a influência desse terrível mal. Apresenta estatísticas das classes sociais mais atingidas e, finalmente, cita as técnicas terapêuticas utilizadas para combatê-lo. Nesse artigo, a jornalista menciona informações obtidas em consultas feitas a três profissionais envolvidos com o assunto.

As reações bioquímicas que ocorrem no organismo do estressado foram descritas em detalhes, de maneira bem didática. Pode-se dizer, sem medo de errar, que se esta descrição não é completa, chegue-se próximo disso.

Seleciono três trechos do artigo: "... As conseqüências para a saúde dariam para encher um callamarco de termos médicos: rinite, dores de cabeça, enxaqueca, problemas digestivos, herpes, gripes constantes, dores nas costas, hipertensão, diabetes, enfarte, depressão, síndrome do pânico e, até a morte..." "... ataca homens, mulheres e crianças de todas as raças e não faz distinção entre ricos e pobres, entre moradores de metrópoles agitadas ou de pacatas comunidades rurais..."

No artigo fica claro que o aparecimento do estresse se dá após a pessoa se sentir incapaz, ameaçada, insegura, ansiosa por participação, etc.

Os tratamentos: "remédios milagrosos, meditação, massagem e similares não resolvem o problema, funcionando apenas como paliativo".

O segundo artigo é uma tradução feita pela mesma jornalista, escrito por Jerry Adler, publicado em "Newsweek", intitulado: "Pesqui-

sas tentam desvendar mecanismos de tensão". Nesse trabalho, o autor discute sobre as pesquisas que procuram esclarecer as causas principais do estresse, tipo de pessoas atingidas e as conseqüências do mal. Para tanto, ele cita 14 pesquisadores e técnicos que trabalharam ou trabalham direta ou indiretamente com o assunto.

Deste ensaio transcreevemos: "Durante muito tempo a medicina ocidental resistiu à ideia de que uma condição puramente mental pudesse ter efeitos mensuráveis no reino das artérias e órgãos". "... hoje dispomos de dados para estabelecer uma conexão entre estresse e doença, mas ainda estamos descobrindo como isso se processa".

Jerry Adler cita que a pediatra Barbara Howard, do Hospital Johns Hopkins, "... diz que 25% de seus pacientes têm problemas associados ao estresse..." "Eles chegam ao consultório com queixas de dores abdominais, problemas urinários, dores de cabeça e uma série de outras queixas que podem ser, e freqüentemente são, confundidas com problemas médicos".

O terceiro artigo é outra tradução da mesma jornalista, de texto publicado, também, em "Newsweek" redigido, desta feita, por Geoffrey Cowley, intitulado: "Estudos dão pistas sobre como atacar o problema".

O autor é enfático ao iniciar seu ensaio: "Tudo bem. O estresse pode até matar e não há como escapar dele, mas isso não quer dizer que estamos todos condenados". Em seguida, cita, baseado em depoimentos de cinco profissionais e técnicos no assunto e um paciente que sofria do mal, os seguintes tratamentos: relaxamento, massagens, meditação, exercícios físicos, ioga, "biofeedback", falar sobre seus sentimentos com outras pessoas em "grupos de apoio" e, até mesmo, nos confidenciários e, finalmente, escrever diários.

Geoffrey Cowley assim termina: "O que essas técnicas tão diferentes têm em comum? Todas combatem os sentimentos de desesperança. Qualquer coisa que melhore a sensação de controle..." "...faz com que você pare de sentir-se uma vítima. E, quando isso ocorre,

seu corpo pára de se tratar como vítima".

Lendo os tópicos extraídos dos três artigos, conclui-se que o que desencadeia o estresse é o "mal sentir", que a medicina tradicional, mesmo com auxílio de outras áreas da saúde, não possui qualquer técnica terapêutica capaz de livrar o homem deste terrível mal.

Os pesquisadores mostram e explicam todas as reações que ocorrem dentro do organismo do estressado, do ponto de vista bioquímico e fisiológico. Descrevem as lesões físicas, mas ainda não sabem como tudo acontece. Basta ler uma afirmativa feita anteriormente (artigo de Jerry Adler): "... hoje dispomos de dados para estabelecer uma conexão entre estresse e doença, mas ainda estamos descobrindo como isso se processa".

Esses pesquisadores só vão entender o início do processo e como curá-lo, quando começarem a dar valor à parte energética do organismo e ver o paciente como um todo (físico, mente e sentimento).

Transcrevo aqui, para esclarecimento da comunidade, trechos do artigo "Homeopatia: demora fazer efeito?" publicado no JP de 10/06/99, à página A-2: "O profissional homeopata vê seu paciente como um todo. Não separa o físico do mental. A doença é uma só e tem como causa um desequilíbrio no "sentir..." "O "mal sentir" desequilibra a "Energia Vital" (força imaterial que anima os órgãos e mantém a harmonia entre eles) do indivíduo e inicia-se uma cadeia de três eventos: o organismo sofre um desarranjo bioquímico (constatado pelos exames de laboratório), um fisiológico (sensações físicas como: dores, calafrios, vômitos, etc.) e, finalmente, a doença se instala, no físico".

Fica evidente que é desta mesma maneira que se processa o estresse e é com a visão homeopática que ele deve ser tratado, para se obter a eficiência necessária e desejada!

Antonio de Oliveira Lobão - médico Veterinário (CRMV/SP-340) - homeopata, mestre e pesquisador científico

CRISE

Ex-comandante diz por que deixou a GM

Generoso não concordava com métodos da presidente da Guarda Mirim

O sargento PM da reserva, Antônio Carlos Generoso, deixou o comando da Guarda Mirim de Piracicaba por discordar dos métodos de trabalho da presidente Maria Vicentina Correa, entre eles "com a maneira que tratava os guardinhas e funcionários". Através de carta entregue pessoalmente ontem no JP, Generoso diz que chegou a pleitear à diretoria, sem sucesso, uma convocação geral dos guardinhas e promoções. A carta na íntegra é a seguinte:

"Com referência a minha saída do Comando da Guarda Mirim de Piracicaba e no intuito de dar satisfação aos guardinhas, aos seus pais e àqueles pessoas que acreditaram e acreditam em mim, aliado a fato de salvaguardar minha pessoa, pois tenho um nome a zelar e, acima de tudo, evitar que eu me torne "o vilão" nessa história toda, solicito, a esse Editor chefe, a especial gentileza da publicação, na íntegra, dos esclarecimentos abaixo.

a) Após 30 (trinta) anos de serviço na Polícia Militar do Estado de São Paulo, sem pedir, fui indicado e recebi a mais alta condecoração da Corporação, que é a medalha "Brigadeiro Tobias"; estou exercendo o 3º mandato de Conselheiro do Associação Desportiva Polícia Militar, não pedi, fui indicado e eleito para tal; sou o Presidente da ADPM - Regional de Piracicaba, nada pedi, fui indicado pela Diretoria Executiva da ADPM - Central, São Paulo-SP, portanto, modesta à parte, tenho meus méritos e reclamo respeito ao meu nome;

b) Desde o início do mandato da atual diretoria, não concordava com a maneira que a Sra. Presidente tratava os guardinhas e funcionários;

c) O Comandante, embora fazendo parte do corpo diretivo, não participava das reuniões, o que era comum na gestão passada, e ficava sem condições de responder as indagações dos guardinhas, quando do assunto, embora sendo de cará-

ter administrativo, era de interesse dos mesmos.

d) Meu descontentamento foi aumentando quando, sem ninguém dar qualquer tipo de explicação, foi me tirada a cesta básica e não me repassaram o aumento que os outros funcionários tiveram, benefícios esses recebidos por mim, sem nunca ter pedido, aliado ao fato de, nos meses de junho, numa tentativa de justificar o atraso do pagamento, a Sra. Presidente insistiu, na presença de guardinhas, que eu estava jogando os mesmos contra a diretoria, quando na verdade estava apaziguando os mais exaltados, e julho, quando do suicídio da mãe de uma guardinha, pensando que a Guarda Mirim era uma família, pois assim a julgava e ainda julgo, fui criticado, indiretamente, pela Sra. Presidente, por ter me deslocado até o velório, juntamente com uma Assistente Social e outros guardinhas, a fim de prestar nossa solidariedade à família enlutada;

e) Desde o início da gestão da atual diretoria, vinha cobrando a Sra. Presidente sobre uma convocação geral dos guardinhas, uma solução com referência às promoções e, principalmente, à promoção de um guardinha, a título de incentivo e exemplo para os demais por ter encontrado uma pasta contendo a devolução dos pertences ao legítimo proprietário, mas, infelizmente, até o dia 12 de agosto, data de minha saída, não obtive resposta de nada;

f) Quando da primeira paralisação dos guardinhas, embora sendo do conhecimento da Sra. Presidente, fato transmitido por mim, ninguém do corpo diretivo compareceu para dialogar com os mesmos, ficando somente eu, quando fui procurado pelo Repórter do Jornal de Piracicaba, para gravar entrevista, me recusei, porque, na certa, seriam feitas perguntas relacionadas à parte administrativa e

eu, como já afirmei, não teria condições de respondê-las, por absoluta falta de conhecimento;

g) Quanto à autonomia solicitada, pelos guardinhas, para minha pessoa, não partiu de mim tal ideia, pois, se eu pretendesse autonomia geral da sede, teria aceito o convite feito pelo Sr. José Maria Saes Rosa, e ele pode confirmar tal fato, para ser o Presidente da Guarda Mirim, bem antes da indicação da atual presidente, o que, aliás, eu mesmo levei ao seu conhecimento;

h) E por último, diante de um comunicado que nenhum setor da sede poderia afixar avisos no celotex, sem autorização da Diretoria, o que é do conhecimento dos guardinhas, me senti um inútil e que estava enganando a mim mesmo, resolvi sair, dando ciência ao Sr. Comandante do Batalhão, Ten. Cel. PM Brizola, a quem rendo os agradecimentos pelo apoio recebido, o que me deixou livre para tomar a decisão final.

Guardinhas, não fugi da luta, porque "um fujo nunca vence e um vencedor nunca foge", e eu, modesta à parte, me sinto um vencedor, apenas cansei de dizer vocês "não sei", pela falta de conhecimento de assuntos de seus interesses, os quais não me eram transmitidos, aliados aos fatos de não ser atendido em minhas reivindicações e o distanciamento existente entre a Diretoria Administrativa e Comando Executivo, não havendo nada de particular, como apoveou a Sra. Presidente.

Desejo ao atual Comandante, Sr. Sgt. Freitas, uma gestão profícua, repleta de êxitos e realizações profissionais e aproveite o ensejo para me colocar à sua inteira disposição no que for necessário e estiver ao meu alcance.

Meus guardinhas e funcionários meus afeto, carinho e respeito; colorando-me, também, às suas disposições.

Antônio Carlos Generoso é Sgt. Ref. PM.

TRÂNSITO

Como é fácil dirigir!...

RUBENS CENCI MOTA

Em toda atividade humana, não são só por competitividade mas também por aperfeiçoamento e melhoria da condição da vida, constantemente estamos nos preocupando em reclamar, aprender mais, enfim, não desejamos (e, nos dias atuais, nem podemos) ficar ultrapassados. É assim em nossa profissão, na nossa cultura geral, em nossos relacionamentos afetivos, sociais e etc.

Se isso é uma realidade em nosso meio, então porque não reclamamos em direção veicular. Muitos podem dizer: "Ah, isso não preciso, como é fácil dirigir!". Outros acrescentariam: "Dirigir além de fácil é como andar de bicicleta, a gente nunca esquece".

Para esses, principalmente, é que vale a reflexão deste artigo, e vão ai alguns "bons" motivos. Dirigir não é e não não pode ser confundido com diversão. É inevitável que para a grande maioria das pessoas, dirigir se constitui numa tarefa prazerosa, no entanto, não podemos confundir e achar que automotível é brinquedo de gente grande. A direção veicular, nomenclatura técnica do ato de dirigir, faz parte de nosso cotidiano e certamente seria quase impossível pensar em viver sem isso nos dias de hoje. Apesar de sua importância, quase nunca pensamos na responsabilidade que temos quando, além da tarefa de dirigir, assumimos a tarefa de condutores - conduzimos nossos familiares como passageiros - e, tão pouco eles tem a opção de recorrer a melhores motoristas. Para aqueles que acham estranho o que estou dizendo, apresento o primeiro dado para reflexão.

28% dos mortos são motoristas e 72% são passageiros.

Se não somos nem motorista e nem passageiros, somos pedestres e estamos em melhores condições, certo?

Era ridículo! 38,3%, ou seja, 10.301 do total de mortos diretos, vítimas de acidentes de trânsito 1.996, foram vítimas de atropelamento.

Certamente alguns, até os mais cépticos, já começam a refletir um pouco mais sobre a importância e a complexidade da direção veicular, tanto mais quando estamos e fazemos de nossos familiares, passageiros, nossos ou de outros.

A direção veicular é tarefa complexa onde simultaneamente estamos controlando nossos parâmetros e senso de posição lateral, longitudinal, frontal, tempo de aceleração, retro-vista, frenagem, mudança de marchas, etc., etc., etc.

Nosso cérebro deve estar ávido e com suas funções cognitivas, associativas e de controle autônomo funcionando em perfeitas condições. A performance visual simplesmente não é suficiente, a que se ter também muita "perspicácia" para se reconhecer o que deve e o que não deve ser notado daquilo que vemos, e isso vai muito além de uma boa acuidade visual. Num alogia ao futebol, temos como certo que não basta ao bom goleiro ir à bola, tem que antever a jogada; quando a bola vier, tem que antever a jogada; quando a bola vier,

tem que ter reflexos rápidos e agilidade de membros.

Assim, por responsabilidade, devemos pelo menos tentar aceitar nossos limites. Periodicamente devemos nos ater e ler aqueles livrinhos que estão dentro do porta-luvas dos nossos carros, que não servem somente para o registro das revisões e/ou garantia de nosso bem. Eles contêm informações importantíssimas para nos permitir reciclar em leis de trânsito, sinalização, forma de dirigir e etc. Podemos ir mais além e participar de diversos cursos de direção defensiva que muitas entidades nos colocam a disposição. Estimular as crianças e os mais velhos a entenderem o complexo sistema viário em que elas convivem e sobre tudo fundamental e evitará acidentes.

Para aqueles que ainda não duvidam e que somente se preocupam com acidentes quando vão dirigir em condições especiais, com chuva, neblina e a noite, vale observar atentamente esses dados:

- 74% dos acidentes em estradas ocorrem com bom tempo;
- 60% deles acontecem durante o dia;
- 60% em retas;
- 90% dos acidentes ocorrem por erro do motorista e a maioria das vítimas são os passageiros;
- 35% dos acidentes são causados por motoristas entre 30 e 40 anos;
- 30% por motorista entre 18 e 30 anos;
- 90% dos acidentes de trânsito ocorrem por erro do motorista, 6% por problemas das vias e 4% por má condição do veículo.
- Todos esses dados são oficiais e fornecidos pelo Departamento Nacional de Trânsito - Denatran e Polícia Rodoviária Federal. A expectativa é de que ocorram mais de 25.000 mortos, 350.000 feridos e 210.000 pessoas ficaram com alguma seqüela, em apenas um ano. Em 1996 foram 36.503 mortos, 323.000 feridos e 193.000 seqüelados.
- Os desperdícios e custos financeiros consumidos, também são astronômicos, vejamos:
 - 70% das verbas com acidente de trabalho;
 - 70% da ocupação dos leitos de Ortopedia e Traumatologia;
 - 216 milhões de reais do SUS;
 - 1 bilhão de reais somente em rodovias federais;
 - 4,5 bilhões de reais em custo geral.
- As principais causas são imprudência, imperícia, impunidade, uso de álcool, manobras perigosas, banalização da violência, velocidade excessiva e anonimato.
- É urgente que mudemos um pouco essas estatísticas, e fundamental que, nós e nenhum de nossos familiares, venhamos a fazer parte delas. Os exames médicos periódicos são importantes, mas não podemos nos julgar aptos simplesmente por isso. Temos a nossa própria consciência de limites e responsabilidade, coisas que nenhum exame é capaz de detectar. Devemos nos aprimorar e constantemente nos reclamamos em direção veicular com mais segurança, limitação e prudência.

Rubens Cenci Mota é médico perito de trânsito

ESPIRITISMO

Em estado de inconsciência viu o próprio corpo

DIRECU FERRAZ DE MELLO

Tenho muitos amigos, e dentre eles está o Gregório. Pessoa boa, inteligente, sincera, educada, e outras qualidades mais.

Numa tarde do dia 17/06/99, encontrei-me com Gregório em frente ao prédio onde se instala a Caixa Econômica Estadual, nesta cidade, e após os cumprimentos que se fazem necessários, convidou-me a tomar um cafezinho no interior do prédio. Enquanto sobrevivamos o precioso líquido, disse-me ele:

- Dirceu, você soube que fui operado da hérnia?

- Você teve ocasião de contar-me. Passa bem?

- Mas o que você desconhece é o fato que aconteceu comigo durante essa cirurgia. Vou narrar-lhe resumidamente.

- Enquanto estava sendo operado houve um acidente cirúrgico - o rompimento do intestino, que deu origem a uma infecção séria. Depois fiquei em estado de inconsciência total, e foi ai que eu vi o meu próprio corpo inerte, cuja vida era sustentada pelos aparelhos, e simultaneamente divisava também uma senhora ao meu lado, que tomava minhas mãos entre as suas, como que afagando-as. Isto que me aconteceu foi muito real, tanto assim que no momento em que tornei-me consciente (acordei), fiz à minha esposa esta pergunta:

- Você não se esqueceu de gratificar aquela mulher que esteve ao meu lado?

- Que mulher? Não havia ninguém junto de você.

- Dizei por isso mesmo, todavia, ninguém rouba de mim a certeza que tudo aconteceu com fantástica realidade. Agora eu lhe pergunto:

- Dirceu, é possível que isto tenha mesmo sucedido?

- É claro, Gregório, e trata-se de fenômeno natural. Nós não somos somente músculos, nervos, sangue, etc., e não existe também uma alma que comanda nosso corpo, e o Espiritismo já provou sobejamente este fato.

Gregório, quando estamos inconscientes, seja pelo sono natural, pelo sono magnético, pela ação de algum anestésico, nossa alma (espírito) desvincula-se em parte do nosso organismo físico (soma) e nesse estado suas faculdades se aguçam além do estado de vigília, e de maneira natural passamos a observar: vemos os homens, nosso lar, nosso corpo em sofrimento (o seu caso), visitamos amigos, etc. Eu o aconselharia que lesse o "Livro dos Espíritos" de Allan Kardec, pois além dos ensinamentos profundos e inigualáveis que ele nos transmite, ali está também o seu caso magistralmente explicado no capítulo VIII, ou seja, Empiçamento da alma.

Quando a presença da mulher ao seu lado, trata-se de espírito benéfico que quer ajudar-lo. O fato de sua esposa não ter visto decorre dela não ter mediunidade de vidência, compreende-se.

Como que Gregório ficou satisfeito com estas explicações espíritas, e entre sorrisos discretos despedimos-nos com abraços afetuosos; ele tomou a direção da rua e eu fui enfrentar uma fila para descontar um cheque.

Explicação ao leitor: Gregório é um nome forjado pelo deste artigo. A pessoa verdadeira pediu-me que preservasse sua identidade.

Direcu Ferraz de Mello é membro do Instituto de Cultura Espírita de Piracicaba