

Jornal de Piracicaba, Piracicaba/SP, 31 de Agosto de 1999, página 6 - Geral

## **E S T R E S S E : 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, D3 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 apanhado 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 estatística 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, chega-se próximo disso.

Selecionei dois trechos do artigo: “... As conseqüências para a saúde dariam para encher um calhamaço de termos médicos: rinite, dores de cabeça, enxaqueca, problemas digestivos, herpes, gripes constantes, dores nas costas, hipertensão, diabete, 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 antecipação, 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: “Pesquisas tentam desvendar mecanismos de tensão”. Nesse trabalho, o Autor discorre 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, transcreveremos: “Durante muito tempo a medicina ocidental resistiu à idéia 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...” “Elas 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, baseando-se 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 confissionários 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 começa. Basta reler 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 - Pesquisador Científico

Leia seu artigo:

**PORQUE ME TORNEI UM HOMEOPATA**

[http://www.cesaho.com.br/publicacoes/arquivos/artigo\\_20\\_cesaho.PDF](http://www.cesaho.com.br/publicacoes/arquivos/artigo_20_cesaho.PDF)

Atualmente é Diretor Geral do CESAHO que oferece

Curso de Homeopatia para agrônomos.

Curso de Homeopatia para médicos e

Curso de Homeopatia para veterinários.

<http://www.cesaho.com.br/cursos/index.aspx>