

## O futebol é um jogo!

(Quase) Todos os portugueses, mesmo aqueles que não apreciam jogos de futebol, nem com clubes de equipas profissionais, milionárias, nem com equipas de clubes recreativos da localidade onde residem têm, em relação à seleção nacional, uma posição diferente.

A diferença é, naturalmente, marcada pelo patriotismo, pelo gosto de ver as cores nacionais hasteadas, pelo prazer de ouvir o hino nacional cantado, a plenos pulmões, por jogadores e espetadores. Uma experiência, diria, arrepiante.

Para quem gosta de futebol, todos os minutos são importantes. Para quem não aprecia, o que interessa é o resultado final. Os mais exigentes, obrigam os jogadores a marcar. Outros, compreendem insucessos, muitas vezes inesperados.

Ganhar representa mais felicidade coletiva, mais alegria, mais humor e mais orgulho. O empatar, por vezes, também – principalmente quando se ultrapassam eliminatórias. São alturas que levam a que os problemas do dia-a-dia sejam transitoriamente abafados, que amarguras, lamentos e divergências pessoais sejam colocadas em segundo plano. Congregam cidadãos desconhecidos a partilharem sentimentos de fraternidade. Multidões. Arraiais espontâneos. Manifestações de euforia.

Em Saúde, estes sentimentos, ao imprimirem uma estimulação endógena, não podem fazer mal. Não curam doenças agudas ou crónicas, se bem que muitos admitem que podem representar um incentivo a um humor depressivo. Isto é, o ânimo coletivo tem reflexos individuais, ainda que passageiros ou transitórios.

Muitos outros admitem que os momentos antes do fim do jogo, ou após um penalti falhado, por exemplo, são críticos em termos de produção de adrenalina e representam elevados níveis de exposição a *stress*. São célebres as “crises cardíacas” relatadas por locutores e espetadores, ou a diminuição drástica do comprimento das unhas.

Outro aspeto, reconheça-se, diz respeito à cultura da promoção do *fair play*. Os fins não justificam todos os meios e o bom ambiente tem de ser mantido. Não esqueçamos que o futebol é um jogo...

Por isto, prescrevo, como receita médica:

1. A Seleção tem de ganhar;
2. A ingestão de bebidas alcoólicas deve ser moderada;
3. O consumo do tabaco deve ser evitado;
4. O protetor solar deve ser sempre aplicado;
5. As unhas devem ser poupadas;
6. Recomendam-se abraços, gritos e manifestações de alegria nos golos.

Francisco George

Lisboa, 25 de junho de 2016

[Publicado *on-line* pelo Expresso a 25.06.2016; publicado em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) a 27.06.2016]