

Sobre o Stress

A expressão stress parece ter sido “inventada” para definir uma situação caracterizada por um aumento da produção de hormonas pelas glândulas supra-renais em resposta a determinados estímulos como o frio, a fadiga ou as infecções. Essas hormonas actuariam no quadro de um mecanismo geral de adaptação e defesa do organismo.

Em 1950, Hans Selye, professor da Universidade de Montreal (Canadá), publicou um tratado exclusivamente sobre STRESS (mais de mil páginas dedicadas ao estudo exaustivo do problema).

Mas, para além daqueles estímulos já citados, a ansiedade, a impaciência, a irritabilidade e a instabilidade emocional são habitualmente identificados como estando associados a factores de stress. Tal como, também, a pressão devida ao excesso de trabalho ou de responsabilidade.

A chamada gestão do stress assume hoje, em Saúde Pública, um relevo muito especial, sobretudo porque está relacionada com a prevenção de problemas que constituem as principais causas de doença, de incapacidade e de morte em Portugal: hipertensão arterial, acidentes vasculares cerebrais e doenças cardíacas.

De qualquer maneira, é preciso distinguir a situação de stress quotidiano resultante de factores psico-sociais, particularmente frequentes nos centros urbanos, das situações que expõem os indivíduos e as populações a situações de grande stress. É o caso das catástrofes naturais e das guerras. Os tsunamis de Sumatra no Natal de 2004 ou, mais recentemente, no Japão em 2011 são dois exemplos paradigmáticos. Igualmente, não é difícil imaginar os efeitos dos horrores de uma guerra na saúde das populações civis. Imagens actuais em certos países de África ou, se bem que mais distantes, como as reveladas na Alemanha de 1945, traduzem situações de exposição ao stress de grande intensidade, que muitas vezes se reflectem em síndromes pós-traumáticas de difícil tratamento.

Sobre Sumatra recomenda-se a visita ao site da Direcção-Geral da Saúde em www.dgs.pt, utilizando a palavra-chave “Sumatra” no respectivo motor de busca, uma vez que Portugal, a partir de 5 de Janeiro de 2005, montou uma unidade hospitalar de campanha em Pango Raya – Banda Aceh. Em relação ao Japão, a dimensão da catástrofe foi potenciada, como se sabe, pelo acidente nuclear de Fukushima, cujas repercussões ainda não estão totalmente determinadas e que vão muito para além do stress que causou.

Considera-se, portanto, oportuna a discussão em saber se a exposição ao stress pode ou não ser controlada, reduzida ou evitada.

Francisco George

Lisboa, Junho de 2011

[Publicado em www.franciscogeorge.pt]