



Ansiedade: dias de um futuro inesquecível

É sempre assim: de quatro em quatro anos, nossa pressão arterial começa a subir devagarinho... De início, nosso interesse se resume a um dar de ombros – tanto faz! –, para acabar num grito retumbante: “Força, Brasil!”. Mas, agora a Copa é aqui, e a onda de solidariedade, esperança e adrenalina vai crescendo, crescendo...

É isso aí: estamos todos com o coração na boca, o cérebro na ponta das chuteiras da galeira do Felipão, e aquela sensação que médicos e psicólogos conhecem tão bem: a ansiedade.

Trabalhar durante os jogos do Brasil na Copa pode se tornar estressante. A ansiedade toma conta dos rodoviários que não podem parar para assistir aos jogos. O jeito é ir se informando a cada parada: “Aí, meu irmão, como é que está o jogo?”. E se contentar em decifrar caras, bocas e gestos do pessoal que está nos bares ou nas ruas. “Uhuuu! Gol perdido...”.

Mas também há aqueles que não estarão trabalhando na hora, e sim acompanhando em casa, na própria garagem, junto com os companheiros, ou em algum bar, os jogos da seleção. Não importa: a ansiedade é a mesma. Será que isso faz mal? Afinal, o que é a ansiedade? A psicóloga Mary Scabora esclarece: “A ansiedade é uma reação normal do organismo diante de situações que podem provocar dúvidas e expectativas. Envolve padrões fisiológicos e psicológicos, que incluem pensamentos e emoções que geram tensão corporal. Trata-se de um aumento excessivo

de noradrenalina e adrenalina, que provocam excitação”.

“É normal sentir ansiedade quando um jogo está para começar”, continua Mary. “Uma pessoa com baixo nível de ansiedade e que se agencia bem com suas emoções, pode ocorrer que, diante da apreensão, ela venha a roer unhas, altere seu humor diante da perda do time ou exagere no álcool e na comida. Mas nada que possa causar danos posteriores a sua saúde”, declara.

Entretanto, há sempre alguns riscos, diz a psicóloga: “Torcedores mais exaltados, com dificuldades de controlar suas emoções e com histórico de doenças cardíacas ou pressão arterial alta, podem exceder os limites do organismo, pois passam por grande período de tensão emocional; são 90 minutos de puro estresse, quando o coração é posto à prova. A adrenalina aumenta os batimentos cardíacos, os vasos sanguíneos se enrijecem e as artérias se contraem. Estas reações corporais podem trazer danos mais sérios”.

Mas a ansiedade não é somente um vilão: ela tem aspectos positivos para a nossa saúde e o nosso comportamento social. Segundo a psicóloga Mary, “a ansiedade é um estado de ânimo produtivo que colabora para nosso estado de atenção e alerta, nos preparando para desafios, protegendo-nos de possíveis perigos, além de preparar nosso organismo para o ataque ou fuga. Ela contribui para aumentar nossa capacidade de realização”.



Friozinho na barriga

É devido à ansiedade a expressão popular “friozinho na barriga”. O médico Fernando Duarte Moreira, especialista em Medicina do Trabalho e responsável pelo Consultório Volante da Fetranspor, que atende os rodoviários em seus locais de trabalho, explica essa e outras sensações que acometem o cidadão antes, depois e na hora do jogo: “Os sintomas da ansiedade podem se apresentar de várias maneiras; como exemplos, temos o nervosismo, o medo, a dificuldade para dormir e a presença de preocupação excessiva. Quando estes sintomas estão presentes de forma muito acentuada, a qualidade de vida fica muito comprometida”.

Perguntamos ao médico como isso influencia no risco de outras doenças: “Nosso organismo precisa de equilíbrio. Quando este se rompe, abrimos espaço para o surgimento de doenças. É fundamental buscar uma vida mais equilibrada em todos os campos. É preciso fazer atividades ao ar livre, caminhadas, alimentação saudável e garantir um bom número de horas de sono diariamente. A obesidade, o fumo e as bebidas alcoólicas devem ser evitadas. Estas medidas podem melhorar muito a qualidade de vida das pessoas ansiosas e servem para a prevenção de doenças”.

Estes são conselhos mais do que importantes para o torcedor. Mas, só para a gente ficar preparado para qualquer eventualidade, queremos saber quais os sintomas que devem ser percebidos como alarmantes pelos rodoviários em relação à ansiedade, ao nervosismo ou à tensão.

“Apesar de serem muito raras, complicações podem ocorrer nessas condições. Todos os extremos podem ser prejudiciais, independentemente da origem. Torcer para a seleção pode ser um prazer ou um sofrimento, cabe a cada um decidir como vai participar da partida. Nesse caso, devemos lembrar que o esporte envolve disputa e que a graça está exatamente nisso, não valendo a pena arriscar a nossa saúde. O melhor que se pode fazer é encarar os jogos com uma postura de amor ao futebol, este esporte maravilhoso que é capaz de nos proporcionar tantas emoções e mobiliza o mundo inteiro”, diz o médico.

E no dia a dia do rodoviário, quais os principais fatores para o aumento da ansiedade e como ele pode se prevenir desses problemas? O dr. Fernando é direto: “Na operação do transporte rodoviário de passageiro é muito importante conhecer as especificida-



“A ansiedade em graus elevados altera a saúde como um todo. Ela é o gatilho para desencadear danos à saúde. Muitos são os sintomas. Ela é considerada a causa mais frequente de doenças que se manifestam no corpo”

Mary Scabora, psicóloga



Nina Roche

des da atividade. Cotidianamente, surgem situações relacionadas a congestionamentos, atendimento aos clientes e demais usuários das vias públicas. Estas situações não devem ser encaradas como algo que nos possa ‘tirar do sério’. Faz parte do exercício da profissão saber lidar com elas de maneira equilibrada. Manter a calma e o profissionalismo, nessas horas, é sinal de competência e maturidade. Certamente, isso ajuda muito a preservar a saúde”.

A psicóloga Mary concorda: “A ansiedade em graus elevados altera a saúde como um todo. Ela é o gatilho para desencadear danos à saúde. Muitos são os sintomas. Ela é considerada a causa mais frequente de doenças que se manifestam no corpo. Acarreta problemas no aparelho digestivo (gastrite, cólicas e náuseas), aparelho respiratório (asma e alergias), afecções cutâneas, hipertensão, cefaleia, assim como distúrbios alimentares, de memória e funções sexuais. Síndrome do pânico, depressão, fobias (medo de sair, de dirigir, de objetos ou lugares específicos) e, conseqüentemente, prejuízos afetivos, na vida social e profissional”.

O que fazer?

- Respirar lenta e profundamente, para que os músculos relaxem e a pressão arterial estabilize.
- Atentar ao conteúdo dos pensamentos negativos, catastróficos e desconfortáveis, e neutralizá-los, alimentando pensamentos positivos.
- É importante cultivar hábitos saudáveis, fazer exercícios físicos com certa regularidade, ter dieta balanceada, evitar o fumo e o álcool em excesso.
- Por último, evitar preocupações desnecessárias: a maioria de nossas preocupações está relacionada a questões que não acontecerão ou que podem ter um impacto muito menor em nossas vidas do que imaginamos.

