

Estresse começa pelo pescoço e cabeça

Ducha de água quente no pescoço por alguns minutos ajuda a relaxar

Por que gastar energia e força com um peso que não é real?

Por Alex Botsaris

Hoje em dia, fala-se de estresse o tempo todo, seja na mídia, ou em conversas informais. Médicos costumam perguntar sobre estresse aos seus pacientes e dão conselhos para que se relaxem. Revistas trazem testes para autoavaliação do nível estresse e sugestões para se livrar do mesmo. Livros de auto-ajuda também condenam o estresse, apontando-o como um dos empecilhos para a realização pessoal e profissional, reservando também um espaço significativo do seu conteúdo para ensinar as pessoas como lidar com ele. Mas a despeito de tudo, parece que o estresse veio para ficar. A constatação é que nos tempos atuais não há quem não se queixe de suas conseqüências.

Já nos anos 90, tive a forte impressão que o número de pacientes estressados que entrava no meu consultório não parava de aumentar. Eu mesmo tinha sido obrigado a adotar uma rotina de vida e de trabalho muito pesada, e comecei a sentir na pele os seus efeitos. Olhando para mim mesmo, ou a minha volta, intuí que o problema não parava de crescer na sociedade, no Brasil e em outros países do mundo. Mesmo assim a percepção da gravidade desse fato pela sociedade era (e ainda é) insuficiente, assim como as medidas efetivas para seu controle me pareciam tímidas. O estresse tem se comportado como um mal silencioso que vai tomando conta de nossas vidas e quando nos damos conta, já não conseguimos mais nos libertar dele. Por isso iniciei uma pesquisa sobre o estresse, que acabou resultando num livro sobre o assunto, lançado em 2003, chamado de "O Complexo de Atlas".

A pesquisa para esse livro identificou que a incidência de várias doenças aumentou, da década de 50 até os dias de hoje, todas com provável associação ao aumento do nível de estresse na sociedade. Dores de cabeça tensionais, dores nas costas, insônia, ansiedade, pressão alta e depressão são alguns dos problemas que se tornaram mais freqüentes. Juntando todos eles, quase $\frac{3}{4}$ da população adulta dos países de primeiro mundo (de onde a maioria dos dados foi extraído) possui um nível elevado de estresse, resultando em desconforto ou doença.

Outro ponto que identifiquei nesses estudos foi que a musculatura do pescoço e da cabeça é um dos primeiros locais onde o estresse começa a causar estragos. Isso fica patente se comparamos a incidência de dor na coluna cervical, que era tão baixa na década de 50 (provavelmente inferior a 4% da população) e que merecia apenas um comentário passageiro nos livros de ortopedia da época, e que agora se situa em torno de 25%, segundo pesquisas feitas na Inglaterra e Austrália.

Estresse começa pelo pescoço

Do ponto de vista evolutivo, o pescoço é o local mais freqüente de ataque de algum predador ou mesmo durante disputas dentro da mesma espécie. Por isso é comum o animal, quando ameaçado, contrair a musculatura do pescoço, visando protegê-lo do agressor. Com a musculatura contraída, o pescoço encurta, dificultando o golpe. O aumento do tônus muscular local ainda se explica como uma preparação para desviar das estocadas adversárias. Nós, humanos, herdamos esse reflexo dos nossos antepassados na escala evolutiva. Por isso, mesmo que não haja qualquer predador visando nosso pescoço, nós o protegemos. Tanto isso é verdade que, quando alguém está ameaçado, podemos usar um 'golpe no pescoço' como símbolo dessa ameaça: "Se fizer isso, o chefe vai cortar o meu pescoço", alguém diria. Assim, ao sermos confrontados com ameaças, ou desafiados, contraímos imediatamente a musculatura cervical. Se a tensão é forte e continuada, a musculatura do pescoço também fica contraída de forma intensa e prolongada, o que vai causar vários problemas locais.

Existe ainda um aspecto simbólico, que reforça a tendência de concentrar a tensão diária no pescoço. As pessoas estão cada vez com maiores responsabilidades e preocupações, tanto no ambiente profissional quanto na vida pessoal. Em nossa fantasia, essas responsabilidades estão colocadas sobre nossos ombros. Esse fardo simbólico faz com que haja uma tendência inconsciente a tensionar a musculatura cervical como se houvesse um peso real a ser carregado. Não é por menos que os anatomistas chamaram de Atlas (o gigante que carregava o mundo nas costas) a primeira vértebra cervical, aquela que sustenta a cabeça.

Complexo de Atlas

Assim chamei de 'Complexo de Atlas' a combinação de estresse, tensão na coluna cervical, dor cervical ou dor de cabeça, e sobrecarga de responsabilidades pessoais e profissionais. É o problema mais comum dos cidadãos modernos, que carregam seus próprios mundos, cada vez mais pesados, nas costas. E como o gigante mitológico, curvam-se com o peso e o sofrimento gerado pelo seu martírio voluntário. Diz a mitologia grega que Atlas foi punido por Zeus com a dura tarefa de carregar o mundo nas costas, porque liderou o exército dos Titãs numa revolta contra seu domínio, a pedido de Cronos (líder mais antigo dos Deuses gregos). Por isso, nos quadros e esculturas, a fisionomia de Atlas, em geral, é representada com uma expressão de angústia, refletindo o pesado fardo que Zeus obrigou-o a carregar.

Contudo, no caso do cidadão do terceiro milênio, não existe qualquer imposição divina obrigando-o a carregar seu mundo como um pesado fardo. Vamos tirar esse peso de nossas costas! Não é preciso carregá-lo! Já temos que fazer muita força na vida, por que gastar energia e força com um

peso que não é real? O curioso é que estamos tão condicionados a isso, que é lenta e difícil a adaptação ao modelo relaxado. Relaxar parece fácil, mas depende de capacidade e treinamento.

Por isso, aconselho meus pacientes a reservarem uma hora de seu dia para combater o Atlas aprendendo a relaxar a mente e o pescoço. Sessões de massagem freqüentes ajudam muito e a pessoa pode comprar algum aparelho elétrico de automassagem para o dia-a-dia. Acupuntura regula o tônus da musculatura cervical e controlando as dores. Exercícios de alongamento e relaxamento devem ser feitos todo dia, como a circunvolução da cabeça, rotações do pescoço para os dois lados e flexão e extensão da cabeça. Aprender a meditar auxilia no relaxamento e no controle da ansiedade. O calor tem um bom efeito relaxante muscular e pode ser usado pelas pessoas que estão com dores ou forte tensão no pescoço. Uma forma prática de fazê-lo é deixando uma ducha de água quente cair no pescoço por alguns minutos.