



O estresse crônico, a rainha e um pentágono (para você)

Você anda estressado? Você e mais uns quantos milhões. Conheça um aplicativo que pode tirá-lo do buraco com ajuda de... você mesmo. Examine seus estressores, reflita sobre eles e mexa-se. Tudo isso em, no máximo, 5 minutos. Podem ser os 5 minutos mais importantes da sua vida.

Se o problema pode ser resolvido, então para que se preocupar? E se ele não puder ser resolvido, de que adianta se preocupar?

Shantideva

Você sabia que Abril é o Mês da Tomada de Consciência do Estresse? Bem, no Reino Unido ele é. Coisas do Brexit, talvez. E com razão, de acordo com a *Mental Health Foundation* de lá, de cada 4 súditos da Rainha - ou rainha, se você for nacionalista - nada menos que 3 "ficaram estressados em algum momento do último ano, a ponto de se sentir 'completamente derrotados ou impossibilitados de sequer enfrentar'."

Coisa terrível, o estresse. Não o estresse agudo, aquele ao que circunstancialmente recorreremos

para reagir diante de uma ameaça... um fiscal da receita, um Tigre de Bengala, ou coisa que o valha.

Refiro-me ao estresse persistente, crônico... o do operador no mercado financeiro, da mulher que precisa trabalhar mesmo assediada pelo chefe ou do torcedor do São Paulo. Esse destrói o organismo, seja neurologicamente ou apoiando (ou, como alguns dizem, gerando) outras doenças crônicas, sejam orgânicas (ex.: dor lombar) ou mentais (ex.: ansiedade e depressão).

Então eu decidi dar uma mão aos britânicos. Afinal, no Brasil ninguém anda estressado. Brasileiro é cordial, essas coisas.

Eu inventei um aplicativo antiestresse. Infelizmente ele não é exclusivo dos ingleses - *oh, dear!* Hospedado nas plataformas do Google ([Play Store](#)) e da Apple ([App Store](#)) - ele pode ser acessado por habitantes de todo o mundo interessados em se livrar do seu estresse. [Pentágono](#) é o seu nome. Conheça mais sobre ele no vídeo abaixo.

Vídeo

O [Pentágono](#) é um passatempo digital que gera na pessoa uma reflexão sobre 1) seus estressores mais influentes e 2) a sua própria influência sobre eles..

O estresse, quando repetido, torna-se crônico. Nessa condição ele passa a contribuir com problemas físicos (ex.: constipação, alergias, problemas de sono) e estados mentais anormais (ex.: ansiedade, depressão). A dinâmica desse conjunto amplifica ou gera dor crônica.

Existem centenas de propostas sobre como combater, reduzir ou aliviar os efeitos do estresse crônico. O problema é que, via de regra, o estressado não se detém considerá-las - precisamente por estar estressado.



Um primeiro passo viável na direção do controle ou cura do estresse consiste, portanto, em

aproveitar uma parada breve no cotidiano para refletir sobre o que está havendo, de uma forma lúdica e fácil.

Usar o [Pentágono](#) para isso demora 3, 7, 10 minutos, no máximo. A pessoa então passa revista aos fatores causadores de estresse mais presentes na sua vida – os estressores – e (dentre uns 40 e tantos) seleciona os 5 mais importantes. Em seguida, ela avalia o quanto ela própria poderia amenizar o eliminar cada um desses cinco.

O resultado do exercício, executado ludicamente movimentando ícones na tela do celular ou tablet, identifica 1) estressores muito influentes sobre os quais a pessoa tem influência; e 2) estressores muito influentes sobre os quais a pessoa carece de influência.

Na etapa seguinte, a pessoa é convidada a refletir sobre essas duas saídas.

- No primeiro caso: ela tendo influência sobre um estressor muito influente, como permitiu que este prejudicasse a sua vida?
- No segundo caso, em que a pessoa carece de influência sobre um estressor muito influente, a indagação é outra: como amenizar ou sair desse “beco sem saída”.

No fim, os cinco estressores são classificados pela sua origem: externa/ambiental (ex.: problemas familiares ou no emprego) ou interna/mental (ex.: intolerância, pessimismo).

“Se você realmente quer escapar das coisas que o estressam, o que você precisa não é estar num lugar diferente, mas ser uma pessoa diferente”.

— Lucius Annaeus Seneca, em Letters from a Stoic

Logo em seguida da sua passagem pelo [Pentágono](#) haverá seguramente alguma frustração naqueles que se sintam tão estressados quanto estavam antes. Isso é possível de acontecer. Afinal, se o [Pentágono](#) agisse tão velozmente quanto um Viagra antiestresse eu não estaria escrevendo estas maltraçadas e sim, deitado numa praia nas Bahamas.

O objetivo do [Pentágono](#) não tem fins terapêuticos, nem de ação. A sua única pretensão é a de fazer a pessoa refletir superficialmente sobre os seus estressores mais influentes, e sobre o que ela pode fazer em relação a eles para proteger a sua saúde física e mental.

Eu sobrevivi à experiência super-hiper-estressante de operar diretamente na bolsa de valores durante mais de 30 anos. Nada aprendi de bolsa, mas fiquei craque em estresse e uma coisa sei a respeito: existem mil ofertas antiestressantes, desde pomadas miraculosas a massagens tailandesas, passando por retiros espirituais, mantras e livros de autoajuda. Nada disso funciona. A única forma do estressado sair do buraco – ou túmulo antecipado, no caso de muitos – que cavou para si mesmo é refletir, refletir e refletir sobre a condição em que se encontra.

O [Pentágono](#) faz isso. *Oh, dear!*