

[Página inicial](#)[UnB Agência](#)  
[Banco de Pautas](#)  
[Releases](#)[UnB Hoje](#)  
[UnB Pauta](#)  
[UnB Clipping](#)[Artigos](#)  
[Entrevistas](#)  
[Personalidade](#)  
[Coletâneas](#)  
[Coberturas especiais](#)[Jornal UnB Notícias](#)[UnB em dia](#)[Por dentro da UnB](#)[Acontece na UnB](#)  
[Divulgue seu evento](#)[Galeria de fotos](#)[Atendimento à imprensa](#)[Críticas e sugestões](#)[Expediente](#)**22/ 02/ 2005 - JORNAL DA COMUNIDADE**

## Estresse urbano chega a Brasília

*O trânsito é um dos principais causadores de estresse urbano, ao lado das filas*

**CARLOS OLIVEIRA**

Trânsito, violência, pressão, falta de tempo para lazer, para estar com a família. Este é o estilo de vida das grandes cidades. Esses problemas alteram o estado emocional das pessoas causando o chamado estresse urbano. Os distúrbios desse mal podem trazer conseqüências graves como transtornos psicológicos, síndrome do pânico, fobias diversas, ansiedade, úlceras, câncer e até depressão. São as chamadas doenças psicossomáticas, aquelas que começam psiquicamente e passam para o físico. Em Brasília já é possível notar crescente número de pessoas que padecem desse mal.

O somatório de todos os problemas dos grandes centros transforma coisas elementares como uma fila em um verdadeiro calvário. Numa pesquisa feita pelo psicólogo Fábio Iglesias, podemos ter a noção do que valem alguns minutos numa grande cidade. Ele estudou o comportamento das pessoas que ficam em filas. No geral, os integrantes têm a sensação de esperarem mais tempo do que o real. Numa observação feita no horário de almoço no restaurante do campus da **Universidade de Brasília - UnB**, o pesquisador disse que a maioria das pessoas dizia ter ficado mais de 20 minutos na fila, quando tinha ficado apenas 6 minutos e 40 segundos.

Para Iglesias, as grandes filas são fatores estressores inerentes às metrópoles. "A rapidez e cultura das grandes cidades e o tempo de fila causa a impressão de improdutividade", refletiu.

Anadergh Barbosa especialista em saúde do trabalho, revela, baseada numa pesquisa feita pela UnB em parceria com o INSS, que em profissões como a dos aeroviários, carreira quase exclusiva das metrópoles, o índice de afastamento por causa do estresse é proporcionalmente maior do que a média de todas as outras profissões. "Todo mundo agüenta um certo nível de pressão, de ansiedade, mas, especificamente nas profissões onde há um relacionamento constante com um grande contingente de pessoas, a exigência é maior", ponderou.

Anadergh alerta que nas grandes cidades as pessoas que lidam com o público sofrem mais influências dos fatores estressores pelo fato de que tanto quem presta quanto quem recebe os serviços estão sob os mesmos efeitos daqueles fatores. "Em um banco o atendente não pode perder a 'pose' nunca; apesar de ter enfrentado os mesmos problemas de trânsito, de falta de vaga para estacionar, que o cliente", destaca.

### Impaciência na porta das escolas

Uma das coisas que mais causam estresse em Brasília é o trânsito no horário de entrada e saída das escolas. Enormes filas de carros, às vezes duplas, transformam em caos as ruas e avenidas próximas aos colégios. Lúcia de Fátima diz que toda vez que vai buscar os filhos na escola é a mesma história. "Tem hora que até o guarda de trânsito atrapalha", afirmou. Já Marco Aurélio diz que mesmo sendo prazeroso estar mais um tempo com o filho, o excesso de carros incomoda. "É realmente um grande teste de paciência", disse.

Segundo especialistas, estresse é o nome dado à capacidade de resistência e reação que a pessoa tem diante de situações diversas. Isso é chamado de síndrome de adaptação. E, a vida na cidade grande é repleta de acontecimentos que testam a adaptação das pessoas aos mais variados inconvenientes e imprevistos. Imagine os congestionamentos, a fila interminável do banco, a violência, os problemas financeiros, o tempo resumido para fazer inúmeras coisas, a cobrança por resultados rápidos no trabalho. Então, se você resiste a esses males está tudo bem. Se não, você está além do que pode suportar.

### Crianças também sofrem

O especialista em psicologia pediátrica, Áderson Costa, diz que o estresse das grandes cidades

não é exclusividade dos adultos, as crianças também podem sofrer deste mal. A exigência de um bom rendimento escolar, a falta de tempo para estar com os pais, mudanças de bairro ou de cidade são alguns dos agravantes do estresse infantil. "A combinação de vários desses fatores durante um período mais longo pode causar estresse, pois é necessário um esforço para se adaptar a essas mudanças", ressaltou.

Como conseqüência desses problemas, as crianças mudam a rotina, se irritam com mais facilidade, não fazem as brincadeiras que antes gostavam de fazer, perdem a concentração e se isolam. E, neste momento, considera Anderson, a presença dos pais, um pouco mais de dedicação e atenção é suficiente para eliminar o problema.

A psicóloga Maria Alexina Ribeiro diz que, como terapeuta familiar, tem percebido que o que mais estressa as pessoas em Brasília é a violência, o uso de drogas, promiscuidade sexual, gravidez indesejada, consumismo, falta de autoridade dos pais em relação aos filhos, e a questão de como educar (dar limites) e ao mesmo tempo dar a liberdade necessária para o crescimento saudável. "Acredito que precisamos fazer uma avaliação dos nossos valores, identificar o que realmente é importante em nossas vidas e, talvez aí, encontraremos a maneira de viver bem", aconselhou.



Página inicial



Sobre o site



Histórico



UnB em números



Cadastre-se