

Cerca de 90% da população mundial sofre de estresse

Mônica Daltro

Coordenadora do Curso de Psicologia da Bahiana

Hoje é comemorado o Dia do Psicólogo, por isso, se faz necessária uma reflexão sobre a saúde mental, que tem sido considerada um dos grandes desafios do século XXI para a Organização Mundial da Saúde – OMS. Entre as doenças que mais acometem a população mundial, sejam as cardíacas, câncer, infertilidade, úlceras, entre outras, as questões psicológicas ainda respondem por 70% a 80% dos casos, especialmente no que se refere ao estresse.

Na atualidade, 90% da população mundial é afetada pelo estresse em níveis de gravidade distintos. Estudos nacionais indicam que no Brasil 30% da população economicamente ativa apresenta níveis de estresse considerados patológicos, causados por pressão excessiva, muitas ve-

zes decorrente das demandas do cotidiano urbano.

O resultado de subsequentes dias de aprisionamento em múltiplas atividades é um corpo com dor. A coluna trava, a cabeça dói, o sono não chega. A alegria se esvai. Precisamos relaxar. Mas não dá tempo. Como pensar em saúde sem pensar nos cárceres da vida moderna?

Curiosamente, a psicologia não tem sido apresentada como uma alternativa de investimento para esses males do século XXI. É evidente, ao senso comum, a necessidade de psicólogos nas escolas, nos hospitais, na atenção básica, nas creches, na assistência social. Porém não encontramos psicólogos na rede pública e nos acostumamos a pensar que psicólogo é coisa de rico, o que é um absurdo!

Drogas

Em vez de psicologia, a sociedade de consumo nos oferece a droga como alternativa. Uma cerveja, um lexotan, um analgésico, um anti-inflama-

tório, um fitoterápico. Qualquer coisa que tire esse corpo daquele torpor, mas de forma rápida, sem crítica ou reflexão ou mudança de posição.

Quando pensamos no nosso cotidiano, fica evidente a complexidade que envolve o ser humano. E é óbvio que nenhuma droga pode dar conta do sofrimento dos pais na tentativa de entender os filhos, do assédio vivido pelas mulheres no trabalho, da homofobia, do estresse, do trânsito, do medo.

Precisamos de tempo, de mobilidade, de liberdade. Precisamos de ajuda, de diá-

logo, de escuta. E a psicologia pode nos ajudar como uma ciência capaz de refletir sobre o efeito desse encarceramento contemporâneo nos sujeitos, nas famílias, no trânsito, nas relações de trabalho, nas instituições escolares e de saúde, na juventude, nos processos de envelhecimento, na violência, nos motivos que levam milhares de jovens às ruas ou os fazem aceitar a corrupção como algo normal, comum no dia a dia.

A psicologia, em seu histórico identitário múltiplo, pode contribuir para uma sociedade melhor, justa e igualitária, através da pesquisa e do desenvolvimento de ações voltadas para o singular e o plural.

A psicologia, profissão definida por suas possibilidades de cuidar e refletir, precisa que a sociedade lhe dê uma oportunidade de realizar seu potencial ético e humanista-transformador, pois a gente precisa da psicologia para abrir as portas do nosso cárcere.

Segundo dados da OMS, 70% a 80% dos casos de doenças são por problemas psicológicos