

Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ
Centro de Filosofia e Ciências Humanas – CFCH
Escola de Comunicação – ECO
Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura
Linha de pesquisa em Mídia e Mediações Socioculturais

Bruna Werneck de Andrade Bakker

ESTRESSE NA MÍDIA:
a construção discursiva de um mal-estar contemporâneo

Tese de Doutorado

Rio de Janeiro
2019

Bruna Werneck de Andrade Bakker

ESTRESSE NA MÍDIA:
a construção discursiva de um mal-estar contemporâneo

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Doutor em Comunicação e Cultura.

Orientador: João Freire Filho

Rio de Janeiro
2019

CIP - Catalogação na Publicação

B166ee Bakker, Bruna Werneck de Andrade
Estresse na mídia: a construção discursiva de um mal-estar contemporâneo / Bruna Werneck de Andrade Bakker. -- Rio de Janeiro, 2019.
152 f.

Orientador: João Batista de Macedo Freire Filho.
Tese (doutorado) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola da Comunicação, Programa de Pós Graduação em Comunicação, 2019.

1. comunicação . 2. mídia. 3. estresse. 4. cultura. 5. biopolítica. I. Freire Filho, João Batista de Macedo, orient. II. Título.

ESTRESSE NA MÍDIA:
a construção discursiva de um mal-estar contemporâneo

Bruna Werneck de Andrade Bakker

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Doutor em Comunicação e Cultura, sob a orientação do professor Doutor João Freire Filho.

Rio de Janeiro, 05 de abril de 2019.

Prof. Dr. João Freire Filho – Orientador
Doutor em Literatura Brasileira (PUC-Rio), ECO/UFRJ

Prof^a. Dr^a. Gisela Grangeiro da Silva Castro
Doutora em Comunicação e Cultura (ECO/UFRJ), ESPM-SP

Prof. Dr. Henrique Mazetti
Doutor em Comunicação e Cultura (ECO/UFRJ), DPM/UFV

Prof. Dr. Igor Sacramento
Doutor em Comunicação e Cultura (ECO/UFRJ), ECO/UFRJ

Prof^a. Dr^a. Tatiana Siciliano
Doutora em Antropologia Social (Museu Nacional/UFRJ), PUC-Rio

Agradecimentos

Ao meu orientador, João Freire Filho, por toda a atenção, paciência e “lições de vida que não têm preço” ao longo de mais de dez anos de orientação. Para além dos agradecimentos como professor (que já são tantos), sou profundamente grata pela amizade e pelo apoio que sempre me deu e que se tornaram ainda mais essenciais nesses últimos anos.

À Escola de Comunicação da UFRJ, por ter proporcionado toda a minha formação acadêmica, e ao CNPq pelo financiamento a esta pesquisa.

Aos membros da banca de defesa, Gisela Castro, Igor Sacramento, Henrique Mazzetti e Tatiana Siciliano, pela gentileza em aceitar o meu convite. Às professoras Maria Cristina Franco Ferraz, Ieda Tucherman e Paula Sibilia pelas aulas ministradas ao longo destes quatro anos de doutorado e ao professor Paulo Vaz, cujas valiosas contribuições durante a banca de qualificação foram fundamentais para a elaboração desta tese.

Ao Nemes, por ser um grupo de pesquisa tão acolhedor e um lugar de inspiração e reflexão muito importantes não só para a pesquisa, mas também para vida (uma sororidade na prática). Agradeço especialmente à Tatiane Leal, Amanda Medeiros, Renata Tomaz e Julia Anjos pela cuidadosa revisão de todos os textos desta tese e pelas alegres tardes de segundas e quartas nas aulas de Teoria III. Aprendi imensamente com vocês e faço questão de continuar aprendendo... Às amigas Mayka Castellano e Julia Salgado, que tive a felicidade de conhecer durante o mestrado e que tenho a sorte de ainda manter a amizade.

Ao *Queen*, pela trilha sonora com a adrenalina necessária para os momentos de desânimo (que também fazem parte do processo de escrita). Ao meu querido amigo Gabriel Kalegario, pela parceria, carinho e solidariedade de sempre. À minha afilhada Lulu, por ter chegado à minha vida neste último ano e ter me proporcionado altas doses de ternura. À minha família, pelo apoio incondicional à carreira acadêmica.

Ao meu amor, por ter revolucionado a minha vida, pelo companheirismo, pelo afeto e pelas muitas horas de escuta e de dedicação a esta tese. Sou grata pelo lar que construímos e por ter a meu lado alguém com uma mente maravilhosamente inquieta e que, a cada dia, me ajuda a compor com a vida.

*... Insanity laughs under pressure we're breaking
Can't we give ourselves one more chance?
Why can't we give love that one more chance?
Why can't we give love, give love, give love, give love?
'Cause love's such an old fashioned word
And love dares you to care for
The people on the edge of the night
And love dares you to change our way of
Caring about ourselves
This is our last dance
This is our last dance

This is ourselves under pressure
Under pressure
Pressure*

Queen e David Bowie – *Under Pressure* (1982)

RESUMO

BAKKER, Bruna. *Estresse na mídia: a construção discursiva de um mal-estar contemporâneo*. Rio de Janeiro, 2019. Tese (Doutorado em Comunicação e Cultura). Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

Definido como uma “epidemia global” pela Organização Mundial de Saúde, o estresse figura atualmente como um dos principais transtornos no século XXI. No âmbito midiático, tornou-se uma expressão versátil, que aparece tanto como fator de risco à saúde e à qualidade de vida, quanto como um adjetivo capaz de nomear estados de ânimo, situações e eventos cotidianos. Nesta tese, investigo os discursos sobre estresse na revista *Veja*, de 1968 a 2018, com o objetivo de compreender de que formas o conceito passou a ser articulado como um mal-estar contemporâneo. Para isso, realizo uma análise discursiva de inspiração foucaultiana, na qual considero os discursos midiáticos como práticas que constroem os objetos de que falam e que são capazes de influenciar na formação, consolidação e legitimação de valores na sociedade. A pesquisa tem caráter qualitativo e a seleção do *corpus* foi feita no acervo digital de *Veja*, considerando reportagens, propagandas, entrevistas, editoriais e imagens de capa que apresentassem a palavra *estresse* (ou suas variações *stress*, *estressado*, *estressada*, *estressante*). O aporte teórico utilizado articula as noções de *risco* e de *qualidade de vida* aos conceitos de *biopolítica* e de *governamentalidade neoliberal*, presentes na obra de Foucault. As análises deste trabalho estão organizadas em três eixos. O primeiro abrange as matérias publicadas de 1968 à década de 1990, período em que o conceito prevaleceu como um *fator de risco* à saúde relacionado, sobretudo, a doenças cardiovasculares e ao público masculino; em um segundo momento, avalio as edições dos anos 2000 em diante, quando o termo adquire maior abrangência e, amiúde, emerge como um risco à *qualidade de vida*, representando um obstáculo não só para o bem-estar físico e mental, mas também para o êxito profissional e pessoal; por último, examino as reportagens de capa sobre o assunto e as maneiras pelas quais o estresse é conceituado como uma “experiência de limite”, tanto fisiológica quanto psicológica. Concluo que esses enunciados posicionam o estresse como uma medida individual do limite físico e emocional que cada um é capaz de suportar, fomentando a *resiliência* como um valor e atribuindo aos sujeitos a responsabilidade de reduzir os efeitos do estresse sobre seus corpos. Como algo passível de ser administrado e controlado, o estresse torna-se uma poderosa ferramenta discursiva de integração dos sujeitos ao *status quo*, naturalizando as fontes de tensão que os atormentam sem, contudo, problematizá-las.

Palavras-chave: comunicação; mídia; estresse; cultura; biopolítica

ABSTRACT

BAKKER, Bruna. *Estresse na mídia: a construção discursiva de um mal-estar contemporâneo*. Rio de Janeiro, 2019. Thesis (Doctorate in Communication and Culture). School of Communication, Federal University of Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

Defined as a “global epidemic” by the World Health Organization, stress is currently considered one of the major disorders in the 21st century. It has become a versatile expression in the *media*, appearing both as a risk factor for health and quality of life, and as an adjective capable of naming states of mind, situations and everyday events. In this thesis, I investigate the discourses about stress in *Veja* magazine, from 1968 to 2018, in order to understand in which ways the concept came to be articulated as a contemporary malaise. This work is based on the Foucauldian discourse analysis, through which I consider media discourses as practices that construct the objects of which they speak and which are capable of influencing the formation, consolidation and legitimation of values in our society. I undertake here a qualitative research and its material was gathered on *Veja's* digital archive, considering articles, advertisements, interviews, editorials and cover images that contained the word *stress* and its variations, such as *stressed* and *stressful*. The theoretical approach used here articulates the notions of *risk* and *quality of life* to the concepts of *biopolitics* and *neoliberal governmentality*, as they were presented in Foucault's work. This work's analyzes are organized in three main aspects. The first one includes the articles published from 1968 to the 1990s, when the concept prevailed as a risk factor for health that was related, above all, to cardiovascular diseases and to the male public; in a second moment, I evaluate the issues from the 2000's onwards, when the term *stress* acquires greater scope and often emerges as a risk to the quality of life, representing an obstacle not only to physical and mental well-being but also for professional and personal success; finally, I examine the cover stories on that subject and the ways in which stress is conceptualized as a “experience of limit”, both physiological and psychological. Hereby, I conclude that these media statements place stress as an individual measure of the physical and emotional limit that each one is able to withstand, fostering *resilience* as a value and assigning subjects the responsibility of reducing the effects of stress on their own bodies. As something manageable and controlled, stress becomes a powerful discursive tool for integrating subjects into the *status quo*, naturalizing the sources of tension that plague them without, however, problematizing them.

Keywords: communication; media; stress; culture; biopolitics

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Publicidade da empresa MED-LAR: “Aço também derrete”.....	52
Figura 2 – Publicidade da empresa MED-LAR: “Executivo também é gente”.....	53
Figura 3 – Publicidade do vinho Acquasantierra	56
Figura 4 – Capa da revista <i>TIME</i>	62
Figura 5 – Publicidade <i>do Stress control biofeedback card</i>	65
Figura 6 – Propaganda da loja Mesbla	67
Figura 7 – Anúncio da empresa Hoescht	71
Figura 8 – Campanha publicitária da empresa Pfizer sobre disfunção erétil	72
Figura 9 – Publicidade do <i>site salutia.com</i>	80
Figura 10 – Capa da revista <i>Veja</i> sobre o colapso de Lula, em 2010	87
Figura 11 – Imagem da irmã Mary Helen na reportagem <i>Stress no Claustro</i>	102
Figura 12 – Imagem das cabines da empresa <i>Metronaps</i> na revista <i>Veja</i>	104
Figura 13 – Compilação de algumas etapas do aplicativo “S Health”, da Samsung, para mensurar os níveis de estresse.....	122
Figura 14 –Quadro publicado na reportagem especial “Pressão demais”	123
Figura 15 – Capas das revistas <i>Veja; Mente e Cérebro</i> e <i>Super Interessante</i> publicadas entre 1997 e 2017	127
Figura 16 – Compilação de imagens da reportagem de capa da revista <i>Galileu</i> sobre estresse e a <i>síndrome do burnout</i>	127
Figura 17 – Página da reportagem “Um aliado chamado stress”	133
Figura 18 – Reportagem especial Os donos de si	136

LISTA DE ABREVIACOES

OMS – Organização Mundial de Saúde

SAG – Síndrome da Adaptação Geral

INPS – Instituto Nacional de Previdência Social

ISMA – *International Stress Management Association*

WHOQOL – *World Health Organization Quality of Life*

TPM – Tensão pré-menstrual

SUMÁRIO

Introdução	12
1. Uma perspectiva histórica sobre o conceito de estresse	23
1.1 A modernidade e as doenças nervosas.....	26
1.2 Walter B. Cannon e o conceito de <i>homeostase</i>	36
1.3 Estresse e a <i>Síndrome de Adaptação Geral</i> (SAG) na obra de Hans Selye.....	39
2. Estresse como fator de risco à saúde na revista VEJA (1968 – 1990)	46
2.1 Estresse e a saúde vulnerável do homem de negócios (1968 – 1979).....	51
2.2 Emoções e as retóricas da gestão do estresse (1980 – 1999).....	61
3. Estresse como risco para qualidade de vida na revista VEJA (2000 – 2018)	76
3.1 <i>Qualidade de vida e bem-estar</i>	78
3.2 Quem pode sofrer de estresse e o que pode causá-lo?	83
3.3 O estresse da emancipação feminina	90
3.3.1 Hormônios: a “feminização das doenças masculinas” e a TPM	92
3.3.2 A tripla jornada feminina	95
3.3 O estresse no trabalho e a gestão produtiva de si mesmo	100
3.3.1 A idade “certa” para aposentar-se.....	107
4. Os limites do estresse: corpo, produtividade e resiliência	110
4.1 Notas sobre as sociedades de controle.....	115
4.1.1 Da norma ao risco: os impactos no corpo e na subjetividade	118
4.2 De corpos esgarçados a corpos <i>resilientes</i> : qual o limite do estresse?	121
4.3 O papel dos hormônios e a gestão emocional: o lado bom do estresse.....	129
5. Conclusão	139
6. Referências Bibliográficas	146

Introdução

Há dias que o estresse vinha batendo. A ponto de ser necessário procurar o velho Aurélio. Sim, porque a palavra é nova. Há uns anos atrás (sic), não sei se era a palavra ou o estresse que não existiam. Acho que primeiro inventaram a palavra. Aí estressou todo mundo¹.

O trecho acima pertence à crônica do jornalista Mario Prata, publicada no jornal *O Estado de S. Paulo*, em outubro de 2000, na qual ele manifesta sua perplexidade diante do uso recorrente da palavra *estresse* no cotidiano dos brasileiros e na mídia da época. Além de criticar a adoção do termo para traduzir sensações e estados emocionais, ele destacou que o estresse também endossava um novo vocabulário médico-científico, que vinculava corpo e mente e que fazia de mal-estares, antes ordinários (como uma simples dor de cabeça ou de estômago), sintomas de alguma potencial doença ou distúrbio psíquico². Se há dezenove anos o jornalista indagava o significado da “nova palavra”, atualmente, é improvável que o seu uso seja surpreendente para nós. No entanto, mesmo que tenhamos naturalidade em definir a nós mesmos como estressados e às nossas rotinas, atividades ou empregos como estressantes, conceituar o estresse não é algo tão simples.

Nos dicionários de língua portuguesa, as definições da palavra aparecem em associação estreita ao conceito científico, cunhado em 1920, no âmbito da fisiologia estadunidense. No *Aurélio*, como nos revela o cronista, o estresse é definido como “uma perturbação da homeostase corporal” promovida através de “um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa; estricção”³. Embora a aceção formal do estresse mantenha a abordagem científica⁴, o termo não carece de mais elucidações quando citado no contexto de outros verbetes.

Em um breve levantamento no dicionário *Houaiss da Língua Portuguesa* (2009), o estresse surge como causa associada para *afta* e *depressão*, como elemento-chave para a definição de *psicossomático* (sendo aquilo “que é causado ou agravado por estresse

¹ PRATA, Mario. Estresse, para mim, é piada. *O Estado de S. Paulo*. 18/10/2000, p. 4.

² Idem, *ibidem*.

³ Idem, *ibidem*.

⁴ Além da definição do *Aurélio* exposta acima, presente em diferentes edições do mesmo (FERREIRA, 1975; 1977; 2004), o verbete *estresse* aparece da seguinte forma em outros dicionários: “estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, levam o organismo a disparar um processo de adaptação caracterizado pelo aumento da secreção de adrenalina, com várias consequências sistêmicas” (HOUAISS, 2001, p. 1264); “perturbação causada por agressões de ordem física ou psíquica” (BORBA, 2004, p. 564); “esgotamento físico ou emocional como reação do organismo a agentes de natureza diversa (trauma, doença, emoção, cansaço, tensão etc.) que alteram a homeostase e aumentam a produção de adrenalina” (CALDAS AULETE, 2018).

psíquico”) e até mesmo como antônimo de *confortável* (o que é livre de “tensão” ou “estresse”). As menções ao termo são ainda mais recorrentes no dicionário *UNESP do Português Contemporâneo* (2005), sendo citado em quatorze verbetes e expressões, alguns de modo bastante inusitado, tais como: *escape*, “o humor é uma ótima via de escape para o estresse” (p. 523); *atrofiar*, “estresse longo pode atrofiar o cérebro” (p. 133); *metodicamente*, “quem trabalha metodicamente não sofre de estresse” (p. 915) ou ainda *chuá*, “curava o meu estresse ouvindo o chuá da cachoeira” (p. 277). Como algo a ser sanado ou atenuado porque pode causar sofrimentos ou danos físicos aos indivíduos, o estresse emerge na contemporaneidade como uma espécie de sinônimo para qualquer desconforto.

Chancelado pela Organização Mundial de Saúde como uma “epidemia global” do século XXI (FINK, 2017) e, pelo jornal *O Globo*⁵, como o “maior gatilho para as síndromes da vida moderna”, o estresse é também um poderoso argumento para a venda dos mais diversos produtos e serviços. No final dos anos 1990, estimou-se que a indústria de controle e gerenciamento de estresse já chegava a um valor de 11 bilhões de dólares, com expectativa de crescimento desse nicho de mercado (JACKSON, 2013, p. 16). Essa variedade de atribuições e significados não é apenas indício da popularidade do termo, mas também de sua elasticidade e “natureza camaleônica”, como propõe Becker (2013, p.16). Segundo a autora, especialmente a partir dos anos 2000, o estresse vem se tornando um conceito proteico que pode representar situações ou eventos, estados psicológicos e fisiológicos, e, ainda, emoções, o que lhe confere grande versatilidade para explicar os dilemas humanos.

Ainda que o estresse possa ser sentido no corpo, não há um conjunto específico de manifestações físicas que traduzam a experiência. Nos discursos midiáticos, nota-se a predileção por um repertório visual que expresse a sensação de *tensão*, *pressão* e *peso* que o estresse, supostamente, suscitaria. Com frequência, imagens de cordas quase rompendo, copos transbordando, rostos enrubescidos de raiva, painéis de pressão na iminência de explodir ilustram as reportagens. O corpo estressado aparenta ser aquele que chegou ao seu limite.

Como propôs a colunista Eliane Brum, no jornal *El país*, o sujeito contemporâneo está “exausto-e-correndo-e-dopado”⁶. Inspirada nos argumentos do filósofo Byung Chul-Han (2015), em *Sociedade do Cansaço*, ela critica a ubiquidade

⁵ O GLOBO. Estresse, o maior gatilho para as síndromes da vida moderna. 01/06/2014, p. 51.

⁶ BRUM, Eliane. Exaustos-e-correndo-e-dopados. *El País*. 04/06/2016. Disponível em: < https://brasil.elpais.com/brasil/2016/07/04/politica/1467642464_246482.html >; Acesso em: 15/02/2019.

das tecnologias digitais; o esmaecimento das fronteiras entre vida pessoal e profissional e a consequente submissão dos indivíduos a fluxos intermitentes de trabalho. Tal *frenesi* cotidiano resultaria em um estado de esgotamento físico e mental, esgarçando até o limite nossas capacidades corporais. Corpo que, nas palavras de Brum, “virou um atrapalho, um apêndice incômodo, um não-dá-conta que adocece, fica ansioso, deprime, entra em pânico”⁷. Esse cenário repleto de pressão e urgências é geralmente mencionado como causa provável para o estresse que parece assombrar a todos como “uma praga moderna”, conforme definiu Lya Luft em sua coluna na revista *Veja*:

Não tem doença em que algum médico e psiquiatra não sentencie, depois de recitar os enigmáticos termos médicos: ‘e tem também o stress’. Para alguns ele é, aliás, a raiz de todos os males. Eu digo que é filho da nossa agitação obsessivo-compulsiva. Quanto mais compromissados, mais estressados: é inevitável, pois as duas coisas andam juntas, gêmeas siamesas da desgraça. Porque a gente trabalha demais, se cobra demais e nos cobram demais, porque a gente não tem hora, não tem tempo, não tem graça⁸.

Diante da vasta elasticidade do conceito, foi difícil encontrar uma abordagem para o estresse como objeto de pesquisa desta tese. Em 2015, quando ingressei no doutorado, meu enfoque era a relação entre estresse e trabalho. Como desde o mestrado venho pesquisando os discursos midiáticos sobre o tema, o estresse parecia estar circunscrito naquele contexto. Em minha dissertação⁹, examinei especificamente como o universo profissional estava articulado ao imaginário de autorrealização, tendo como *corpus* de análise alguns filmes lançados durante os anos 2000. A perspectiva que adotei, porém, estava bastante distante de uma visão entusiasmada sobre as condições de trabalho atuais, pelo contrário. Observei como as metamorfoses deste setor e os avanços de uma cultura neoliberal influenciam a vida e as decisões dos sujeitos contemporâneos que, apesar das inseguranças e instabilidades, buscam a realização pessoal em seus ofícios. Minha expectativa no doutorado, portanto, era a de avaliar o *outro lado da moeda*, ou seja, quando o trabalho pode representar um espaço hostil, fonte de tensões e produtor de estresse.

Neste primeiro momento da pesquisa, eu havia decidido analisar as revistas *Veja* e *Época* a partir dos anos 2000, período em que verifiquei o aumento de notícias sobre o

⁷ BRUM *op. cit.*

⁸ LUFT, Lya. A praga moderna. *Veja*. Ed. 2141, 02/12/2009, p. 28.

⁹ No mestrado, desenvolvi a pesquisa “Trabalhando para si: felicidade e capital humano no cinema dos anos 2000”. A dissertação também foi orientada pelo professor João Freire Filho e defendida em 2012, no PPGCOM da Escola de Comunicação Social da UFRJ.

assunto na mídia nacional¹⁰. No acervo digital da *Veja*, entre 1970 e 1979, foram encontradas apenas 35 menções às palavras *estresse* e *stress*. Na década de 1980, essas ocorrências aumentam para 109 e mais que triplicam ao longo dos anos 1990, chegando a 351 menções ao termo. Entre 2000 e 2009, essa trajetória ascendente se mantém, alcançando mais de 550 casos, número cinco vezes superior à década de 1980¹¹. A virada do milênio também marca o crescimento de reportagens de cunho terapêutico nas revistas semanais de informação, direcionadas ao bem-estar subjetivo e ao empoderamento dos indivíduos em detrimento das usuais notícias sobre política e economia (FREIRE FILHO, 2010; 2011b). Tanto o escopo de análise quanto o recorte temático pareciam adequados para conduzir a pesquisa, uma vez que havia um número satisfatório de reportagens que articulavam o estresse à esfera profissional e eu havia constatado um efetivo crescimento de menções ao termo nas últimas duas décadas. No ano seguinte, porém, realizei algumas modificações deste estudo.

Em março de 2016, a partir da sugestão de meu orientador para redigirmos um artigo juntos sobre estresse, eu ampliei meu recorte temporal de pesquisa na plataforma *on-line* da revista *Veja*, buscando as palavras *estresse* e *stress* de setembro de 1968 (data de lançamento do semanário) a dezembro de 2015. O material encontrado me surpreendeu pela diversidade dos discursos sobre estresse na revista. Até os anos 1980, notei o predomínio de publicidades de medicamentos, tônicos, planos de saúde, seguros de vida, *spas* que, em sua maioria, abordavam o estresse como um *fator de risco* à saúde, especialmente para as doenças cardíacas. A esfera profissional surgia apenas para delimitar o perfil daquele que poderia sofrer de estresse, em sua grande maioria, executivos, homens e com idade entre quarenta a cinquenta anos. De meados da década de 1990 ao início dos anos 2000, verifiquei que a palavra adquiria maior protagonismo e se tornava, ela mesma, a pauta das reportagens¹². O estresse já não se restringia à condição de fator de risco e passava a figurar como um *mal* em si mesmo, como um entrave para a qualidade de vida e para a *performance* profissional.

¹⁰ Em um levantamento preliminar em revistas e jornais do país, observei um aumento da visibilidade do estresse a partir dos anos 1990. O jornal *O Estado de S. Paulo*, na primeira década dos anos 2000, apresentou mais de 5.000 ocorrências sobre o estresse em seu acervo digital, um aumento de mais de 350% em relação à década de 1990. O jornal *Folha de S. Paulo* também demonstrou resultado significativo, apesar de a diferença entre os períodos ter sido menor. Na primeira década dos anos 2000, o jornal registrou mais de 8.000 ocorrências, número 120% superior ao histórico da década anterior.

¹¹ Essa coleta de dados foi realizada ainda em 2015 e se refere a quantidade de vezes que as palavras *estresse* ou *stress* aparecem na revista ao longo de cada década.

¹² No período estudado, apenas quatro reportagens de capa traziam a palavra *estresse* ou *stress* no título: “Stress: como conviver com ele” (Ed. 1484, 1997); “Crise Nervosa: stress, depressão, pânico e ansiedade” (Ed. 1556, 1998); “Receita para morrer mais cedo: stress, obesidade, sedentarismo e cigarro” (Ed. 1673, 2000); “Stress: por que estamos todos à beira de um ataque de nervos” (Ed. 1840, 2004).

Essa avaliação preliminar de reportagens e publicidades da revista me fez constatar que um escopo temporal mais amplo enriqueceria a pesquisa e que, diante da abrangência do conceito de estresse, delimitar um tema específico ainda na fase de seleção do material poderia prejudicar a minha própria relação com o objeto de análise. Com isso, não estou afirmando que minha proposta anterior teria sido inócua. Acredito, inclusive, que há uma relação muito importante entre a ideia de estresse e o universo profissional, vide a emergência da *síndrome de burnout*¹³ (ou *síndrome do esgotamento profissional*). O que procuro destacar aqui é o processo de redirecionamento da pesquisa. Ao que exatamente estamos nos referindo quando definimos as nossas experiências cotidianas, profissionais, urbanas, familiares, a partir do termo *estresse*? De que modos, e em que medida, os usos e as significações contemporâneas do estresse apontam para novas relações com as noções de tempo, de trabalho, de saúde, de ideais de sucesso, de produtividade, de qualidade de vida?

Com essas questões em mente, investigo, nesta tese, os discursos sobre estresse na revista *Veja*, de 1968 a 2018, com objetivo de compreender como o conceito passou a ser articulado como um *mal-estar*¹⁴ contemporâneo. A pesquisa tem caráter qualitativo e a seleção do *corpus* foi realizada no acervo digital de *Veja*, considerando reportagens, propagandas¹⁵, entrevistas, editoriais e imagens de capa que apresentassem a palavra *estresse* (ou suas variações *stress*, *estressado*, *estressada*, *estressante*). Foram reunidos 488 textos no total, majoritariamente, a partir de amostras mensais de cada ano¹⁶. Eles

¹³ A *síndrome do burnout* se refere a um quadro de agravamento do estresse ocupacional sendo, portanto, diretamente relacionado à experiência profissional: “refere-se a uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, qualquer esforço lhe parece ser inútil. Trata-se de um conceito multidimensional que envolve três componentes, que podem aparecer associados, mas que são independentes: a) exaustão emocional; b) despersonalização e c) falta de envolvimento no trabalho” (MUROFUSE *et al.*, 2005, p. 258).

¹⁴ O termo *mal-estar* é utilizado aqui como qualquer tipo de “desconforto”, de “incômodo”, seja ele físico, emocional ou psíquico. Por ser uma expressão de significativa trajetória filosófica, com particular proeminência na obra de Freud “O mal-estar na civilização”, faz-se necessário ressaltar que não há aqui a pretensão de discorrer sobre os variados significados do termo no universo acadêmico. Meu intuito ao utilizá-lo foi, portanto, o de sublinhar a variedade de situações e de sensações desagradáveis a que o estresse está relacionado e, em grande medida, a maneira pela qual ele contrasta com a ideia de *bem-estar*.

¹⁵ Embora eu esteja ciente da diferença conceitual entre os termos “propaganda” e “publicidade” eles serão utilizados aqui como sinônimos, uma vez que o intuito é apenas demarcar as intenções desses discursos em promover um produto, serviço ou ideia a um potencial público consumidor. Ainda que algumas reportagens e notas do jornal fletam com a venda de produtos (como a seção de “Livros mais vendidos” com os rankings e resenhas das publicações ou reportagens que citem diretamente a obra de algum autor estrangeiro que acabou de chegar ao Brasil), a linguagem que utilizam é diferente. As publicidades e propagandas, aqui como sinônimos, são expressões investidas de estratégias de persuasão que convidam diretamente o leitor/consumidor para os benefícios simbólicos e práticos do que estão anunciando.

¹⁶ A coleta do material desta tese apresenta dois diferentes métodos de levantamento de dados em função da mudança na plataforma do acervo digital da revista *Veja*. Em um primeiro momento, em 2016, foi possível levantar o número de menções à palavra *estresse* e suas variações em cada uma das edições de

foram catalogados segundo a data e a seção em que foram publicados, e identificados pelo modo de abordagem ao estresse a partir das seguintes categorias: *fator de risco; emoções; trabalho; mulheres; homens; jovens; aparência; transtorno de estresse pós-traumático*. Essa organização do *corpus* foi feita apenas para facilitar o acesso e a análise dos textos, sem a intenção de estabelecer parâmetros estatísticos sobre a recorrência desses assuntos na revista, uma vez que cada texto pode atender a mais de uma categoria e, devido à natureza dispersa do meu objeto de estudo, tal iniciativa seria demasiado fragmentada. Dessas divisões temáticas, a única que não examinei na tese foi a de *estresse pós-traumático*¹⁷, uma vez que se trata do diagnóstico de uma condição clínica muito específica e que, portanto, não se insere no escopo da pesquisa.

A escolha pela revista *Veja* como *corpus* de estudo se justifica pela relevância desta publicação no país. Apesar de estar direcionada para um segmento de mercado específico (com perfil cosmopolita e de classe média), a revista é o semanário brasileiro de maior circulação e apresenta influência significativa nas pautas de outros veículos de comunicação por pertencer a um dos maiores conglomerados editoriais do Brasil, o Grupo Abril¹⁸. No *site* que apresenta os títulos comercializados pela editora, *Veja* se define como “a maior, a mais influente e a mais prestigiada revista brasileira”¹⁹. Conforme salienta Freire Filho (2011a, p. 740), essa generosa autoavaliação da marca

1970 a 2010 e, assim, realizar um comparativo entre as décadas, como já citado anteriormente. Neste período, também selecionei e cataloguei todos os textos encontrados de 1968 a 1999, um total de 120 textos. Esse material foi analisado na primeira versão desta tese e apresentado na banca de qualificação, em 2017. Foi então que o acervo digital da revista foi modificado. Antes era gratuito e sua ferramenta de busca permitia maior refinamento da pesquisa, indicando o número de menções aos termos procurados em cada edição. No fim de 2017, quando retomei a seleção do material, a plataforma digital da revista passou a ter o acesso restrito a assinantes e sua funcionalidade para buscas ficou mais limitada. Todos os dados absolutos que eu havia coletado previamente ficaram comprometidos, uma vez que eu não consegui ter acesso às mesmas informações na coleta do novo material, de 2000 a 2018. Desse modo, o material coletado de janeiro de 2000 a dezembro de 2018 foi realizado através de amostras, selecionadas de acordo com os seguintes critérios: em cada mês, apenas uma edição era analisada e os textos que mencionassem o estresse eram catalogados. Para exemplificar o crescimento das citações ao estresse a partir da virada do milênio, somente de 2000 a 2009 foram examinados 246 textos, enquanto de 2010 a 2018 foram 122. Ou seja, mesmo sem examinar todas as menções ao termo, os textos publicados de 2000 a 2009 representam 50% da amostra total da pesquisa e, de 2000 a 2018, 75%.

¹⁷ O *transtorno de estresse pós-traumático* se alinha ao cenário das psicopatologias traumáticas e consta na terceira revisão do Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM III), de 1980 (FASSIN e RECHTMAN, 2009, p. 15). Embora esse diagnóstico tenha surgido no contexto da Guerra do Vietnã e ainda seja bastante recorrente em zonas de conflito e campos de refugiados de guerra, ele abrange, atualmente, outras situações de violência física e mental como abuso sexual e estupro (SCHESTATSKY *et al.*, 2003).

¹⁸ Um dos mais influentes da América latina, o grupo Abril apresenta mensalmente, nos meios impresso e digital, uma audiência de mais de 15 milhões de pessoas, sendo a revista *Veja* responsável por praticamente metade deste número, com cerca de sete milhões de assinaturas (um milhão apenas no meio impresso). Disponível em: http://publiabril.abril.com.br/svp/tabelas/circulacao?platform_id=revista-impresa-mais-digital; Acesso em: 01/08/2017.

¹⁹ Disponível em: < <http://publiabril.abril.com.br/marcas/veja> >. Acesso em: 18/02/2019.

não destaca apenas o número de assinantes e o faturamento publicitário, mas também enaltece seus maiores propósitos: “a insistência na necessidade de consertar, reformular, repensar e reformar o Brasil”. Para além dos predicados que a revista se atribui e de sua declarada intenção de contribuir para a discussão de temas importantes no país, a revista também se constitui como um arquivo histórico relevante para pesquisas sobre a mídia nacional, uma vez que disponibiliza em seu portal na Internet todas as edições digitalizadas desde seu lançamento, em setembro de 1968, até a penúltima edição publicada.

Nesta tese, realizo uma análise discursiva, de inspiração foucaultiana, do *corpus* de pesquisa. Sob esta abordagem, penso os discursos midiáticos como práticas que produzem os objetos de que falam e que são capazes de influenciar na formação, consolidação e legitimação de valores na sociedade. Com isso, considero os textos da revista como construções discursivas que emergem em um determinado tempo histórico e são atravessados por relações de saber e de poder. Tais enunciados, portanto, não são neutros, mas, ao contrário, atribuem sentidos, edificam representações e operam naturalizações (FOUCAULT, 2009a, 2009b).

Embora Foucault não tenha estruturado propriamente uma vertente de *análise do discurso*, alguns autores têm procurado delinear uma metodologia de pesquisa baseada em sua obra. Inspirada nos textos de Ferraz (2005) e Fischer (2012), Leal (2019, p. 71) defende a pertinência de uma *análise do discurso foucaultiana* como um aporte teórico profícuo para o campo da Comunicação, um espaço “privilegiado para observar relações entre enunciados (que produzem, a partir da chancela dos meios de comunicação, efeitos de verdade), tanto entre si quanto com uma série de condições econômicas, políticas, culturais, tecnológicas”. Segundo a autora, a adoção de tal método de análise não tem o intuito de reconhecer ou de desmascarar os textos midiáticos como verdadeiros ou falsos, mas sim proporcionar “uma leitura possível da sociedade a partir de seus discursos” (LEAL, 2019, p. 72).

Nesse sentido, há que se considerar que os enunciados sobre estresse na mídia são atravessados pelo saber biomédico. Por se tratar de um conceito científico e que, amiúde, está alicerçado pelos estudos da medicina, das neurociências, da psicologia cognitiva, entre outros, o termo produz efeitos de verdade capazes de influenciar a relação que os sujeitos estabelecem com seus corpos e avaliam suas condutas e estilos de vida. Assim, para amparar as análises desta tese, recorri a um referencial teórico que permitisse investigar as noções de *saúde* e de *bem-estar* que se estabeleceram em cada

época e como estas participam na formação discursiva do estresse. Para isso, apresento como elementos centrais da análise os conceitos de *risco* (CASTIEL *et. al*, 2010; VAZ, 2007; VAZ *et. al*, 2007) e de *biopolítica* (FOUCAULT, 2008; ROSE, 2013; SIBILIA e JORGE, 2016).

Para Foucault (2008), a *biopolítica* enseja um tipo de poder que atua na gestão da vida humana e que teria se consolidado junto aos Estados modernos e suas técnicas de governo. Assim, nos arranjos *biopolíticos*, os discursos científicos adquirem grande proeminência justamente porque se propõem a explicar o funcionamento do organismo humano, corrigir e antecipar suas falhas, e otimizar suas capacidades. De acordo com a configuração *biopolítica* atual, por exemplo, estar saudável não significa apenas estar livre de doenças, mas também adotar as medidas necessárias para evitar os *riscos* que podem ocasionar futuras enfermidades, conduzindo o dia-a-dia de modo a fortalecer o corpo e até mesmo aumentar suas capacidades físicas, sexuais, profissionais etc. (ROSE, 2013; SIBILIA e JORGE, 2016).

Desse modo, vale ressaltar a importância que as revistas semanais de informação, tal qual a *Veja*, adquirem na contemporaneidade. Ao atribuírem para si mesmas a função de traduzir os resultados das pesquisas e inovações científicas ao público leigo, assumem um papel *biopolítico* relevante para estimular e orientar determinadas condutas em prol da saúde individual, da longevidade, da felicidade etc. (SAINT CLAIR, 2012; VAZ *et.al*, 2007). Nesses contextos, o estresse geralmente surge como um *fator de risco* à saúde e aos ideais de qualidade de vida. O termo, portanto, não é uma doença em si; mas um prenúncio para alguma enfermidade futura e que, devido a tal probabilidade, deve ser combatido, amenizado, gerenciado. Sendo assim, que tipos de *riscos* o estresse representa hoje que, antes, sequer existiam nos discursos da revista? E a que serve esta dimensão de risco que o estresse representa? Quais valores sociais corrobora e quais rechaça? O desenvolvimento desses questionamentos, bem como o panorama teórico delineado acima, não estão concentrados em um único capítulo e serão elaborados ao longo da tese, uma vez que são ferramentas de análise importantes para o estudo do *corpus* empírico.

As análises empreendidas aqui foram pensadas a partir de um recorte temporal do material da revista *Veja*. Essa decisão não significa que almejo desvendar a evolução do conceito, como se houvesse alguma verdade sobre o estresse que foi se revelando ao longo do tempo. Meu objetivo foi o de verificar as continuidades e discontinuidades das construções discursivas da revista sobre o assunto. Desse modo, identifiquei a

predominância de três tipos de articulações: (1) o *estresse* como um *fator de risco* à saúde, no qual o conceito não é o elemento central da reportagem ou da publicidade, mas um dos possíveis elementos que, no futuro, podem contribuir para o desenvolvimento de determinada doença ou o mal-estar; (2) o *estresse* como um *risco* em si mesmo, como um obstáculo à qualidade de vida dos indivíduos, afetando não apenas o seu bem-estar físico, mas seus relacionamentos, sua aparência, sua *performance* sexual, suas perspectivas de êxito profissional e nos papéis sociais de mãe e pai, esposa e marido etc.; (3) o *estresse* como um *mal-estar* contemporâneo, posicionado como protagonista das reportagens de capa e no centro de matérias ou publicidades na revista.

O primeiro eixo de análise foi predominante até a década de 1990, momento em que não apenas há um significativo aumento do número de reportagens sobre estresse, mas também uma mudança no perfil editorial da revista *Veja* e da própria noção de saúde e bem-estar. Nos demais eixos de análise a emergência de tais enunciados ocorre, sobretudo, na passagem do século XX ao XXI, sendo especialmente evidente na primeira década dos anos 2000, quando houve um número expressivo de menções ao estresse²⁰. Ao propor esse tipo de recorte, portanto, reconheço, uma descontinuidade significativa no conteúdo desses textos e que, para fins de análise desse material, eu optei por delimitar um período de tempo específico.

A tese está dividida em quatro capítulos. No primeiro, apresento uma perspectiva histórica sobre o conceito científico de estresse. Mais do que apenas relatar uma sucessão de fatos e descobertas científicas, observo as condições de possibilidade que facultaram a emergência do termo no início do século XX. Para isso, discorro sobre as doenças nervosas que permearam os estudos da medicina durante os séculos XVIII e XIX, sobretudo, *neurastenia* e *colapso nervoso*. Tais diagnósticos clínicos já associavam os avanços tecnológicos e as transformações sociais, políticas e econômicas da época a um impacto no corpo humano, capaz de despotencializá-lo, enfraquecendo os nervos e infligindo sofrimento físico e psíquico (BARKE *et al.*, 2000; BECKER, 2013; SIMMEL, [1903] 2002; SALISBURY e SHAIL, 2010; JACKSON, 2013). Posteriormente, avalio a trajetória do conceito científico do estresse através das obras dos endocrinologistas Walter B. Cannon (1920) e Hans Selye (1965), sendo o primeiro

²⁰ Apesar de esta não ser uma pesquisa quantitativa, o grande volume de menções ao *estresse* de 2000 a 2010 é significativo para os fins desta pesquisa. Como observei anteriormente, a mostra nesse período representa 50% do total coletado. E, em termos de número de menções à palavra no conteúdo de cada texto, há um aumento de 500% em relação à década de 1980.

considerado como o criador e, o segundo, como o responsável por sua popularização (JACKSON, 2013; KUGELMANN, 1992; POLLOCK, 1988; BECKER, 2013; COOPER e DEWE, 2004).

No segundo capítulo, inicio a análise discursiva das publicações de *Veja* de 1968 a 1999, momento em que se observa uma abordagem ao estresse bastante marcada por sua condição de *fator de risco* à saúde, especialmente as patologias cardíacas. Estruturo esse capítulo em duas partes: na primeira, avalio o período de 1968 a 1979, no qual constatei uma menor recorrência do termo e a grande proeminência de propagandas. Nesses textos, observei a passagem de uma retórica dos inabaláveis *nervos de aço* dos chefes de família e executivos (voltado exclusivamente para o público masculino) para o imaginário da resiliência e da flexibilidade como ferramentas para subsistir no cenário contemporâneo. Na segunda parte, analiso as notícias divulgadas depois de 1980, quando a ênfase sobre as doenças do coração diminui e aumentam as matérias sobre bem-estar e cotidiano. Nesse momento, o estresse desponta como um malefício para a saúde não apenas como *fator de risco* para doenças, mas também como um entrave para o bem-estar físico e mental.

No terceiro capítulo, examino o material publicado de 2000 a 2018, tendo como enfoque a relação do *estresse* como um *risco à qualidade de vida*. Para tanto, apresento a noção tal qual ela foi desenvolvida pelo Grupo de Qualidade de Vida da OMS, e o papel que realiza como uma importante ferramenta *biopolítica* na contemporaneidade ao reunir questões relativas à aparência, à sociabilidade e à saúde física e psicológica. Dessa maneira, avalio de que modos esses textos constroem o estresse como um obstáculo para se alcançar ideais específicos de bem viver ofertados pela revista. No período analisado, surgem expressões como *estresse feminino*, *estresse juvenil*, *estresse infantil*, *tecnostress*, categorias que delimitam aflições e tensões como sendo vivenciadas por atores sociais e ambientes específicos, e que são possíveis de ser abrandadas com a ajuda de profissionais especializados e técnicas de controle e gestão emocional.

Por fim, no quarto e último capítulo, investigo os textos publicados a partir da década de 1990 e que apresentam o *estresse* como tema central, incluindo as duas capas de *Veja* sobre o assunto: “Stress: como conviver com ele” (26/02/1997) e “Stress: por que estamos todos à beira de um ataque de nervos” (11/02/2004). Nelas, observa-se o esforço em definir o conceito de estresse, explicando o funcionamento dos fluxos hormonais de cortisol e adrenalina no organismo e apontando suas principais causas e

consequências. Nesta parte, portanto, desenvolvo melhor a hipótese central da tese. Ao ser considerado como um mal-estar contemporâneo, o estresse torna-se uma medida individual do limite físico e emocional que cada um é capaz de suportar, fomentando a *resiliência* como um valor e atribuindo aos sujeitos a responsabilidade de reduzir os efeitos do estresse sobre seus corpos. Como algo passível de ser administrado e controlado, o estresse surge como uma poderosa ferramenta discursiva de integração dos sujeitos ao *status quo*, naturalizando as fontes de tensão que os atormentam sem, contudo, problematizá-las.

CAPÍTULO 1

Uma perspectiva histórica sobre o conceito de estresse

Em 26 de fevereiro de 1997, a revista *Veja* publicou sua primeira reportagem de capa sobre o *estresse*²¹. Nela, o tema é abordado como um inevitável mal moderno com o qual todos devemos aprender a conviver, atingindo “da dona de casa que não aguenta mais o tédio das tarefas domésticas ao executivo que é perseguido pela exaustão constante devido ao acúmulo de trabalho”²². Entre as consequências somáticas das tensões que pesam sobre milhões de brasileiros nas grandes cidades estão: perda de cabelos, insônia, dores de cabeça, apatia, entre outras. Tais sintomas também são considerados efeitos colaterais de determinados comportamentos, especialmente aqueles que são caros à esfera profissional, como a dificuldade em “delegar tarefas” ou a “obsessão doentia pelo trabalho”²³.

Apesar de relacionar as causas do estresse a situações que são vivenciadas nos dias atuais, a reportagem define o termo como um processo biológico que remonta a nossos ancestrais primitivos, cuja função seria a de garantir a sobrevivência face às ameaças constantes de predadores naturais. Um mecanismo eficiente “no tempo em que se podia cruzar com um tigre dente-de-sabre pelo caminho”, mas que estaria obsoleto diante das exigências dos “dos sustos da vida moderna”²⁴.

Na reportagem, o vocabulário relacionado à modernidade é utilizado de diversas maneiras: seja para definir um período histórico associado ao imaginário de *progresso* (com o advento de novas tecnologias e saberes científicos), seja no sentido de *civilidade* para distinguir a conduta comedida do homem *civilizado* do comportamento instintivo e emocional do homem *primitivo*.

No final da década de 1990, segundo a revista, estaríamos vivenciando o auge de uma “espiral da fadiga”, devido ao acúmulo de tensões que vinham se desenvolvendo “como uma bola-de-neve desde o tempo das cavernas”²⁵. O intenso regime de trabalho contemporâneo é contrastado com o modo de vida – supostamente menos estressante – de outros períodos históricos: do homem primitivo, que dedicava poucas horas de seu dia à caça; ao homem na Idade Média, período em que “ainda se trabalhava pouco” e,

²¹ VEJA. Stress: por que estamos todos à beira de um ataque de nervos. Ed. 1484. 26/02/1997, p. 92 - 98.

²² Ibidem, p. 92.

²³ Ibidem, p. 96.

²⁴ Idem, ibidem.

²⁵ Ibidem, p. 94.

ao menos nos países europeus, tinha-se “o domingo como descanso sagrado e, de lambuja, cinquenta feriados por ano”²⁶. O trabalho exclusivamente braçal a que humanidade se dedicou durante séculos teria se modificado somente após a Revolução Industrial. No Brasil, o ingresso tardio na lógica da produção em escala e da concorrência capitalista teria sido um “trauma” e, portanto, “o choque do *stress* foi ainda mais violento” do que nos demais países ocidentais industrializados²⁷.

As novas tecnologias também completariam o rol de angústias e aborrecimentos singulares dos tempos modernos. Os automóveis, que surgiram como a promessa de encurtar os deslocamentos do trabalhador, agora o aprisionavam em engarrafamentos de trânsito; e o computador, que supostamente facilitaria os afazeres do trabalho, “quando emperra, pode vir a fazer o homem *civilizado* enfurecer-se como um canibal”. Conforme conclui a *Veja*: “a vida tornou-se acelerada demais para o ritmo do corpo humano”²⁸.

Esta perspectiva de descompasso entre as demandas do tempo presente e os limites do corpo humano não é recente. De acordo com Schaffner (2016), desde o século XVIII, o conceito de *exaustão* já era utilizado como um ponto de partida para críticas culturais à modernidade, relacionadas, especialmente, às transformações sociais e tecnológicas da época. Nas obras dos médicos George Cheyne, George M. Beard e Sigmund Freud, as condições de exaustão dos indivíduos e da sociedade são salientadas tanto do ponto de vista médico, quanto social e cultural; críticas que, de certo modo, ainda perduram nos argumentos de pensadores contemporâneos como Alain Ehrenberg e Jonathan Crary (SCHAFFNER, 2016). Para a autora, o traço comum dessas análises é a ideia de que a relação entre os sujeitos e a modernidade é infeliz, e “que a própria natureza da modernidade drena as energias dos indivíduos”²⁹ (SCHAFFNER, 2016, p. 328, tradução minha).

Em seu artigo *As grandes cidades e a vida do espírito*, o sociólogo Georg Simmel ([1903] 2005) recorre ao funcionamento do sistema nervoso para pensar o impacto dos novos arranjos sociais, culturais e emocionais que emergem da experiência urbana. Assim, a estratégia do indivíduo metropolitano para lidar com as cambiantes e contraditórias situações, pressões e adversidades da vida é a de sobrepor a razão à

²⁶ VEJA *op.cit.*, p. 94.

²⁷ *Ibidem*, p. 94 - 95.

²⁸ *Ibidem*, p. 95.

²⁹ Trecho original em inglês: “[One of the most abiding refrains in both past and present theories of exhaustion-related illnesses is the idea that the relation between humans and modernity is an unhappy one, and] *that the very nature of modernity drains the individual's energy*”.

emoção e adotar uma atitude *blasé* – uma espécie de indiferença sensorial que era necessária para que os nervos de uma pessoa pudessem lidar com o estímulo sem fim da vida na cidade:

Assim como uma vida desmedida de prazeres torna *blasé*, porque excita os nervos por muito tempo em suas reações mais fortes, até que por fim eles não possuem mais nenhuma reação, também as impressões inofensivas, mediante a rapidez e antagonismo de sua mudança, forçam os nervos a respostas tão violentas, irrompem de modo tão brutal de lá para cá, que extraem dos nervos sua última reserva de forças e, como eles permanecem no mesmo meio, não têm tempo de acumular uma nova. A incapacidade, que assim se origina, de reagir aos novos estímulos com uma energia que lhes seja adequada é precisamente aquele caráter *blasé*, que na verdade se vê em todo filho da cidade grande em comparação com as crianças de meios mais tranquilos e com menos variações. (SIMMEL, [1903] 2005, p. 581, grifos do autor).

A perspectiva de Simmel sobre a atitude *blasé* é decorrente de um panorama mais amplo da grande influência que o imaginário dos nervos obteve durante a modernidade. Especialmente a partir do século XVIII, diversas manifestações físicas e psicológicas eram associadas a uma espécie de debilidade dos nervos como resultado das condições de vida naquele período. É a partir desta conjuntura histórica que proponho, neste capítulo, observar as condições de possibilidade para a emergência do conceito de *estresse*.

Apesar de a palavra inglesa *stress* ter tido seu primeiro registro em 1440 – restrito aos estudos da física e definida como força ou pressão exercida sobre um objeto (JACKSON, 2013) –, o conceito que está presente nos dicionários brasileiros e que figura em jornais e revistas do país se refere ao significado que lhe foi atribuído nas obras do fisiologista estadunidense Walter B. Cannon, e do endocrinologista húngaro Hans Selye. Mesmo que o termo já estivesse presente no trabalho de Cannon designando os agentes externos que afetam a homeostase corporal, o uso do *estresse* como conceito científico só ocorre a partir da década de 1950, quando foi apropriado por Selye no contexto da *Síndrome de Adaptação Geral* (SAG) (BECKER, 2013; COOPER & DEWE, 2004; JACKSON, 2013; SELYE, 1965).

Em um primeiro momento, analiso as transformações sociais, culturais e científicas que facultaram a emergência e a difusão de diversas patologias nervosas, especialmente a partir do século XVIII. Em seguida, examino as continuidades e descontinuidades dos discursos sobre *estresse* nas obras de Cannon (1920) e Selye (1965).

1.1 A modernidade e as doenças nervosas

Em 1901, o médico estadunidense Albert Adams expressou sua preocupação diante dos avanços tecnológicos e científicos de sua época: “o que é essa nossa civilização espetacular se, no final, nossos *sistemas nervosos* não podem resistir às suas pressões?³⁰” (ADAMS, 1901 *apud* BARKE *et al*, 2000, p. 570, tradução minha, grifos meus). Criador do conceito de colapso nervoso (*nervous breakdown*³¹), ele buscava estreitar a relação entre a cadência acelerada da modernidade e os muitos casos de estafa física e psicológica que surgiam naquele momento. A ideia de uma “ruptura” mental, concebida a partir de um desgaste dos nervos e, portanto, de uma consequente incapacidade fisiológica de dar conta dos diversos estímulos que a vida moderna oferece, transbordaria para além dos discursos médico-científicos. Na literatura da Europa e dos Estados Unidos na passagem do século XIX ao XX, protagonistas acometidos por doenças nervosas expressavam o sofrimento de homens e mulheres das classes mais abastadas.

No livro *O papel de parede amarelo* ([1895] 2016), Charlotte Perkins Gilman narra a aflição de uma mulher diagnosticada com depressão nervosa e o seu tratamento de repouso forçado. Considerado como um conto autobiográfico, o texto descreve os sentimentos da personagem não apenas em relação à suposta doença, mas também às recomendações médicas de seu marido que lhe privavam de qualquer esforço. Em *The Crack-up*, F. Scott Fitzgerald ([1936] 2017) relata as sensações de *estar quebrado* (*cracked up*) e, dentre elas, a possibilidade de se quebrarem os nervos:

Agora, um homem pode quebrar de diversos modos – pode quebrar a cabeça, e nesse caso o poder de decisão é tomado de você pelos outros; ou no corpo, quando não há outra saída senão submeter-se ao mundo branco do hospital; ou em seus nervos³² (FITZGERALD, [1936] 2017, tradução minha).

³⁰ Trecho original em inglês: “What is our spectacular civilization if, in the end, our nervous systems cannot stand up under its pressures?”.

³¹ Optei por traduzir o termo como “colapso nervoso”, porém pode-se interpretar também como “ataque de nervos”, devido ao uso da expressão “to be in the verge of a nervous breakdown”, que é geralmente traduzida em português como “à beira de um ataque de nervos”.

³² Trecho original em inglês: “Now a man can crack in many ways—can crack in the head, in which case the power of decision is taken from you by others; or in the body, when one can but submit to the white hospital world; or in the nerves” (FITZGERALD, [1936] 2017).

Neste mesmo período, o vocabulário dos nervos também pode ser encontrado na literatura brasileira. Duarte (1988) menciona o conto *A causa secreta*, de Machado de Assis, publicado em 1873, em que uma personagem feminina é caracterizada como sendo de “compleição nervosa”. No livro de Aluísio de Azevedo, *Casa de Pensão*, de 1884, a descrição das “perturbações físico-morais” de alguns personagens recorre a categorias como “sensibilidade nervosa”, “temperamento nervoso”, “tipo nervoso”, “enfermidades nervosas” (DUARTE, 1988, p. 62). Tais categorias associam, com frequência, a *mulher ao nervoso*, e a *cabeça aos nervos*, um tipo de relação entre “avaliação moral” e “estado físico” que, segundo Duarte, “é marca fundamental da configuração do nervoso³³” (DUARTE, 1988, p. 64, grifos do autor).

Essa proeminência do imaginário dos nervos se deve à emergência de novos discursos da medicina sobre o corpo humano, especialmente na passagem do século XVIII ao século XIX (DUARTE, 1988; FOUCAULT, 2009a, 2009b). Segundo Foucault (2009a), com o desenvolvimento do capitalismo, o corpo é socializado como força de produção e de trabalho, tornando-se alvo dos saberes médicos e científicos. Assim, o controle da sociedade não se dá apenas no âmbito da consciência ou da ideologia, mas começa *no corpo, com o corpo*. Para Foucault (2009a, p. 80), foi “no biológico, no somático, no corporal que, antes de tudo, investiu a sociedade capitalista. O corpo é uma realidade bio-política. A medicina é uma estratégia bio-política”. É neste contexto que emerge a ciência da neurologia, que atribui um olhar específico não só aos mecanismos de funcionamento dos nervos no organismo, como também ao modo pelo qual este sistema nervoso é capaz de atravessar a relação dos sujeitos com o mundo e promover *perturbações* tanto na superfície corporal quanto na organização mental dos indivíduos.

A ideia dos *nervos* como elementos presentes na fisiologia humana já vinha, há muitos séculos, atraindo especulações acerca de seu formato, estrutura e funções (SCHAFFNER, 2016). Ainda no século II, o médico romano Galeno considerava os nervos como tubos vazios através dos quais a energia vital era distribuída pelo corpo, transmitindo impressões sensoriais ao cérebro e impulsos motores aos músculos. Apenas no século XVIII, os pressupostos de Galeno foram questionados e surgiu a concepção moderna dos nervos como fibrosos e não ocos. Dentre as descobertas

³³ Esta associação da mulher ao nervoso também está presente no *Formulário e guia médico*, de Chernoviz, publicado em 1883. Nele, diversas moléstias são relacionadas aos nervos, entre elas a histeria, apresentada como uma manifestação, em alto grau, dos ataques nervosos, definidos como “espasmos, e outros fenômenos nervosos, observados particularmente nas *senhoras* e nos *homens muito irritáveis*” (CHERNOVIZ, 1883, p. 870 *apud* DUARTE, 1988, p. 65, grifos meus).

científicas empreendidas a partir desta nova abordagem está o conceito de *fraqueza nervosa*, proposto pelo médico escocês George Cheney (1733 *apud* SCHAFFNER, 2016). Para ele, esta condição seria a causa primária de diversas doenças do corpo e da mente, dentre elas “baixa espiritual”, “embotamento letárgico”, “melancolia” e “lamentação”, podendo também resultar em “hipocondria” e “histeria” (SCHAFFNER, 2016, p. 330).

Cheney percebe o corpo humano como uma máquina constituída por um grande número de canais, repletos de diversos fluidos e líquidos que percorreriam o organismo de modo dinâmico e cíclico, abastecendo-o a partir de pequenos ramos e saídas para “umedecer, nutrir e reparar o *desgaste de viver*”³⁴ (CHENEY, 1733 *apud* SCHAFFNER, 2016, p. 330, tradução minha, grifos meus). Desse modo, os nervos teriam a função de fazer circular os “sucos vitais” que mantêm o corpo vivo. A *fraqueza dos nervos*, assim como diversas “disfunções de humor”, pode ocorrer quando esses fluidos são impedidos de circularem livremente pelo corpo. Nervos fracos, portanto, criam um ciclo vicioso, uma vez que suas fibras não têm a força, a potência e o grau de elasticidade necessários para que os fluidos se espalhem pelo organismo. Tal desnutrição dos nervos deixa o corpo vulnerável e aprisionado a “sucos mórbidos e viciosos”³⁵ (CHENEY, 1773 *apud* SCHAFFNER, 2016, p. 330, tradução minha). A exaustão do corpo, portanto, seria fruto desta *fraqueza dos nervos*, patologia que poderia ser herdada ou adquirida, especialmente pelo consumo *excessivo* de vinhos pesados, licores, chocolate, especiarias, carne vermelha e tabaco. As recomendações do médico a seus pacientes incluíam uma rotina de exercícios e uma dieta a base de leite, sementes e vegetais (SCHAFFNER, 2016).

Embora as causas fossem consideradas individuais, Cheney alertava para um aumento epidêmico da doença nas primeiras décadas do século XVIII, especialmente na Inglaterra. Em seu livro *The English malady*, publicado em 1733, ele associa a doença à riqueza crescente da nação inglesa e às consequências adversas da imoderação, da preguiça e dos estilos de vida luxuosos (*apud* SCHAFFNER, 2016, p. 330). O médico também menciona a vida urbana e o clima úmido da Inglaterra como geradores adicionais de *fraqueza nervosa*. Para ele, não só a recorrência desta doença, mas também a intensidade de seus sintomas era alarmante, uma vez que nenhum outro país

³⁴ Trecho original em inglês: “[an infinite Number and Variety of different Channels and Pipes, filled with various and different Liquors and Fluids, perpetually running, glideing, or creeping forward, or returning backward, in a constant Circle, and fending out little Branches and Outlets,] *to moisten, nourish, and repair the Expense of Living*”.

³⁵ Trecho original em inglês: “(...) ‘*vicious and morbid juices*’”.

em nenhuma outra época havia conhecido níveis de exaustão tão severos. Na visão do médico, o alastramento da doença no país poderia ser considerado uma “benção misturada da civilização e do progresso”³⁶ (CHENEY, 1733 *apud* SCHAFFNER, 2016, p. 330, tradução minha). Se por um lado estes conferiram maior refinamento, educação e sensibilidade aos sujeitos, por outro, elevaram também os perigos dos excessos, da obesidade e do enfraquecimento dos nervos (SCHAFFNER, 2016).

Enquanto os ingleses – civilizados e urbanos – sofreram uma epidemia de *fraqueza nervosa* durante o século XVIII, outro tipo de patologia afligiu os norte-americanos de meados do século XIX até o fim da Primeira Guerra Mundial, a *neurastenia*. O termo adquiriu popularidade no campo da medicina a partir das obras do médico George M. Beard que, apesar de não ter criado o conceito, foi quem o desenvolveu de modo mais significativo, disseminando-o para além do território norte-americano (BECKER, 2013; JACKSON, 2013; SCHAFFNER, 2016). A *neurastenia* era concebida por Beard como um descompasso entre a velocidade das evoluções tecnológicas que ocorriam nos Estados Unidos e a capacidade das pessoas em acompanhá-las. O diagnóstico clínico ganhou maior evidência com a publicação do artigo *American nervousness: its causes and consequences*, em 1881, no qual ele associava a proliferação da doença naquele país à introdução da energia a vapor, ao advento da imprensa e do telégrafo, bem como à evolução das ciências e ao aumento da educação e do emprego das mulheres (*apud* JACKSON, 2013, p. 38). Neste sentido, a doença era uma resposta *quase natural* ao desenvolvimento das sociedades livres e avançadas, acometendo, sobretudo, as elites do país, como ressalta Becker (2013, p. 24, tradução minha):

Os americanos estavam livres para alçar estratos sociais acima daqueles em que nasceram e alcançar a fama e a fortuna por meio de seus próprios méritos, e isto não viria sem custos. A neurastenia incorporava tanto a trajetória ascendente do estilo de vida americano, quanto o alto preço que os americanos estavam pagando pelo rápido crescimento industrial e o aumento do materialismo³⁷.

A *neurastenia* era, portanto, mais do que uma condição médica. Ao justificar o *status quo*, o diagnóstico da doença deu aos americanos “um modo de se

³⁶ Trecho original em inglês: “*Civilisation and progress, in his view, are a decidedly mixed blessing: [in their wake followed refinement, education, and enhanced sensitivity on the one hand, but also the dangers of overindulgence, obesity and nervous weakness on the other]*”.

³⁷ Trecho original em inglês: “*Americans were free to rise above the social station into which they had been born and to achieve fame and fortune on their own merits, and this did not come without cost. The neurasthenic embodied both the upward trajectory of American life and the high price Americans were paying for rapid industrial growth and increasing materialism*”.

reequilibrarem” a partir da mudança de estilos de vida (BECKER, 2013). Mesmo que os sintomas fossem praticamente iguais em ambos os gêneros, os médicos associavam as mulheres à *histeria* e os homens à *neurastenia*. Deste modo, as fraquezas masculinas não seriam efeminadas (BECKER, 2013, p. 26 - 27). Além das mulheres, excluía-se do repertório de vítimas da doença as classes operárias; com isso, seus sintomas eram considerados como “doença de rico” (*disease of the well-off*), um indício dos esforços dos homens das classes médias e altas para a industrialização e modernização dos Estados Unidos. Em pouco tempo, a *neurastenia* seria relacionada aos homens fracos e apenas sofrida por eles (BECKER, 2013, p. 26).

A lista de sintomas da doença era longa e incluía, além de exaustão física e mental, manifestações de irritabilidade, indigestão, insônia, embriaguez, sonolência, desesperança, fobias de todo tipo, cáries, cócegas, pés frios, cabelos e pele secos e ejaculação precoce (BEARD, 1881 *apud* SCHAFFNER, 2016, p. 331). A popularidade do diagnóstico foi parcialmente explicada pelo fato de ele ter juntado, em uma única condição médica, toda uma gama de mal-estares mais ou menos triviais. Além disso, Beard define claramente a *neurastenia* como um transtorno físico e não psicológico, liberando assim aqueles que padeciam dela de qualquer estigma que possa ser associado a transtornos mentais. Aqueles que fossem diagnosticados com a doença poderiam obter consolo no fato de que havia uma dimensão orgânica *real* de seus sofrimentos em oposição a apenas mental, como, por exemplo, no caso da *histeria* (SCHAFFNER, 2016, p. 331).

Para tornar seu diagnóstico ainda mais palatável para o público leigo, Beard utilizava termos e metáforas da economia, da engenharia e da física com o intuito de ilustrar o modo de funcionamento da doença. Em *American Nervousness*, Beard dedica o capítulo *Nervous Bankruptcy* (Falência nervosa) à explicação da dinâmica de enfraquecimento dos nervos e como administrá-la de maneira eficiente. À semelhança do capital, a força dos nervos deve ser gerenciada com prudência, evitando-se o desperdício por gastos irresponsáveis ou investimento excessivo em atividades potencialmente danosas (BEARD, 1881 *apud* SCHAFFNER, 2016, p. 332).

Mesmo que as condições de *fraqueza nervosa* e de *neurastenia* tenham sido inicialmente associadas, respectivamente, às elites da Inglaterra e dos Estados Unidos, as doenças nervosas também tiveram influência nas classes proletárias. A partir do século XIX, o processo de intensa industrialização da produção e a implementação de novas tecnologias de transporte ocasionaram diversos acidentes, tanto nas fábricas

quanto nas ferrovias. As lesões sofridas se estendiam de traumas físicos aparentes (ossos quebrados, amputações, etc.) a traumas neurológicos, que não deixavam marcas evidentes no corpo, apenas sintomas (como a perda de memória ou a perda de sensibilidade das pernas ou dos braços). Foram estes tipos de acidentes que contribuíram para a proliferação dos diagnósticos de *neuroses traumáticas*³⁸ e outras patologias como *railway spine*³⁹ (FASSIN e RECHTMAN, 2009; HACKING, 1995).

De acordo com Fassin e Rechtman (2009), a importância e a popularidade destes diagnósticos se deram em função dos processos de indenização pecuniária, sobretudo, para as vítimas dos acidentes ferroviários. Em fins do século XIX, com a intensificação do processo de industrialização, o maior grupo de pacientes identificados com estes tipos de transtorno eram os operários das fábricas, cujas condições de trabalho eram precárias e frequentemente perigosas (FASSIN e RECHTMAN, 2009).

Em 1907, diante deste contexto de vulnerabilidade da classe operária, o neurologista francês Edouard Brissaud introduziu o conceito de *sinistrose*, uma doença peculiar aos trabalhadores na era industrial que era causada após um acidente de pequenas proporções. A *sinistrose* era caracterizada pela recusa categórica de se voltar ao trabalho até que a compensação financeira fosse paga, mesmo quando as lesões estavam aparentemente sanadas. Os sintomas clínicos eram similares aos da *histeria* e da *neurose traumática*: fadiga, pesadelos, pseudo-paralisia e uma dor intensa e difusa sem aparente embasamento neurológico. Ao mesmo tempo em que apontavam para as péssimas condições de trabalho e para a baixa remuneração dos operários, essas peculiaridades da *sinistrose* fizeram com que seu diagnóstico fosse considerado como uma espécie de “corpo-mole”⁴⁰ dos trabalhadores, o que sustentava a hipótese de má fé,

³⁸ Para além dos meandros judiciais entre as vítimas de acidentes e as companhias ferroviárias, as associações do “trauma físico” (acionado por um agente externo) a um impacto neurológico foram estudadas por outros cientistas e médicos, e adquiriram uma perspectiva mais aprofundada a partir dos estudos do psiquiatra alemão Oppenheim sobre o conceito de “neurose traumática” que, posteriormente, foi objeto de interesse para os estudos de Charcot, Freud e Janet (FASSIN e RECHTMAN, 2009). De um modo geral, o conceito de *neurose traumática* associa a vivência de um evento externo a uma espécie de abalo psicológico decorrente dele; ou seja, a passagem de uma “ferida física” a uma “ferida psicológica”.

³⁹ O diagnóstico de “*railway spine*” surgiu da condição específica de algumas vítimas de acidentes de trem que, mesmo tendo sobrevivido aparentemente ilesos ao evento, se queixavam de dores em algumas partes do corpo, especialmente nas costas, e, portanto, pleiteavam indenizações das companhias ferroviárias. Esta condição clínica ganhou notoriedade quando foi debatida pelo médico londrino John Eric Erichsen, em 1866. Ele defendia que o sistema nervoso dessas pessoas apresentaria abalos significativos em decorrência dos acidentes. Inicialmente, as causas estariam associadas a “micro lesões na medula espinhal” que, embora imperceptíveis em um primeiro momento, reverberariam no sistema nervoso posteriormente (FASSIN e RECHTMAN, 2009, p. 30). Esta condição, no entanto, não era exclusiva dos acidentes ferroviários, mas se notabilizou como tal.

⁴⁰ No livro, Fassin e Rechtman (2009, p. 37) utilizam o termo em inglês *malingering*, que significa “fingir que está doente ou machucado para evitar o trabalho”, conforme tradução (*to pretend or exaggerate*

de preguiça, de falta de amor à pátria e de fraqueza moral daqueles que sofriam com a doença (FASSIN e RECHTMAN, 2009).

Ainda que o cenário exposto acima esteja restrito aos contextos europeu e norte-americano de meados do século XIX ao início do século XX, o imaginário dos nervos foi também bastante presente no Brasil. Em sua tese de doutorado, o antropólogo Luiz Fernando D. Duarte (1988) identificou a forte presença de um campo semântico associado aos *nervos* no cotidiano das classes trabalhadoras urbanas que formavam o *corpus* de sua pesquisa, realizada em bairros proletários nas cidades de Niterói e de Petrópolis, ambas no Rio de Janeiro. O pesquisador constatou que um dos segmentos em que as pessoas recorriam a este vocabulário era relacionado ao que chamavam de *encosto no INPS* (Instituto Nacional de Previdência Social)⁴¹ por *doença dos nervos*, ou seja, “(...) a obtenção do ‘auxílio-saúde’ daquele órgão, atribuído em função do que seus agentes qualificariam como ‘distúrbios psíquicos’” (DUARTE, 1988, p. 9, grifos do autor). Assim, os *nervos*, e todo amplo espectro de significados e sentidos que o termo pode adquirir, atravessavam não somente o âmbito do trabalho, mas também outras formas de sociabilidade com a vizinhança e com a família, as representações da saúde e da religião, “assim como a relação com as instituições e códigos dominantes; enfim, o cotidiano e o ritual, a norma e o desvio, a regra e o desempenho” (DUARTE, 1988, p. 10).

Por ser uma obra de relevância acadêmica no Brasil e de rica observação sobre a representação contemporânea do *nervoso* nas classes trabalhadoras urbanas – ou seja, com um recorte de pesquisa para além dos discursos clínicos e do escopo das classes médias e altas –, apresento aqui algumas das conclusões de Duarte (1988) sobre o que ele chama de *configuração do nervoso*.

Para tratar dos múltiplos significados do *nervoso*, Duarte (1988, p. 13) utiliza a locução *perturbações físico-morais* e, com isso, procura designar da maneira mais abrangente possível “todas as alterações do estado ‘normal’ da pessoa”.

Dessas alterações digo serem “físico-morais” para transmitir a impressão de totalidade, de multipresença, de que elas frequentemente se revestem, abrangendo ou atravessando dimensões diferentes da vida dos sujeitos. Embora a oposição entre “físico” e “não-físico”

incapacity or illness, as to avoid duty or work). Disponível em: < <https://www.merriam-webster.com/dictionary/malinger> >; Acesso em: 22/05/2018.

⁴¹ Atualmente o INPS não existe mais. Em 1990, o órgão foi unido ao Instituto de Administração Financeira da Previdência e Assistência Social (IAPAS) para a criação do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

possa não ser universal, ela é bastante recorrente no quadro comparativo das culturas e está certamente presente por sob os diferentes sistemas de representações ligados à “cultura ocidental”. É claro, porém, que o que aqui analiticamente incluo nas “perturbações físico-morais” pode ser eventualmente considerado ou classificado culturalmente como apenas “físico” ou apenas “moral” (no sentido amplo deste termo) (DUARTE, 1988, p. 13).

O autor realiza, para tanto, uma forçosa separação entre o que seriam sintomas *físicos* destas perturbações – que abarcam uma variada gama de problemas, dores e doenças que acometeriam o organismo humano (“tremura; tremeliques; tonteiras; aflições; dores de cabeça; insônia; friagem; zoeira; zumbido; pressão; desmaios”) –, dos sintomas *morais* das manifestações do *nervoso* que, segundo o pesquisador, se apresentam dispostos da *tristeza* à *fúria* – “triste; desorientado; abobado; deprimido; leso; exausto; indisposto; perturbado; aperreado; esgotado; agitado; atacado; esquentado; atravessado; alterado; desesperado; furioso” (DUARTE, 1988, p. 29). Assim, o *nervoso* poderia indicar tanto uma condição clínica quanto um *temperamento*. *Ser nervoso* ou *estar nervoso*, nas observações de campo de Duarte (1988), sugeriria uma oposição à normalidade, à *saúde* (como oposto à doença) ou ao bem-estar, como uma espécie de oposição a estar *bem-disposto*, estar com “ânimo”.

Amparando-se nas observações realizadas por Michel Foucault sobre os discursos médicos e filosóficos dos séculos XVIII e XIX, em *A História da Loucura e O nascimento da clínica*, Duarte avalia a emergência das doenças nervosas como alicerces fundamentais para uma nova percepção do *corpo humano*, concebido a partir de uma perspectiva totalizante, em que se atribui ao *sistema nervoso* “a qualidade de eixo ou centro articulador geral da pessoa humana” (DUARTE, 1988, p. 72). As patologias que antes eram associadas ou ao *corpo* ou à *alma*, ou ainda explicadas a partir do funcionamento dos *humores* ou dos *espíritos*, dão lugar às explanações científicas embasadas nas entidades físicas e químicas do organismo. As doenças nervosas⁴² seriam, portanto, atravessadas pela ideia de *fisicalidade*, termo cunhado pelo autor para designar um dos principais temas da configuração do *nervoso*, em que “os fenômenos da vida humana são adstritos a uma ordem de explicabilidade que é contrária

⁴² Em decorrência destas novas perspectivas sobre o corpo e as patologias, Foucault observa a constituição de dois grupos de doenças: as *doenças orgânicas*, “que são acompanhadas de uma lesão evidente em um ou vários órgãos” e as *doenças nervosas*, “que não deixam em nenhuma parte do corpo uma alteração constante a que se possa atribuir sua origem” (FOUCAULT, 1966 *apud* DUARTE, 1988, p. 93).

a qualquer ‘espiritualidade’ e que se sustenta sobre uma racionalização ‘cientificista’” (DUARTE, 1988, p. 73).

Esta operacionalidade articulada pelo sistema nervoso propõe um sentido de unidade *físico-moral*. Os doentes nervosos serão identificados por apresentarem maior *sensibilidade* que é tanto do corpo quanto da alma, aliando a fragilidade da fibra nervosa a uma fragilidade íntima, moral. Como exemplo, Duarte (1988, p. 99) recorre ao imaginário da *mulher nervosa* que “não é apenas o resultado da constituição mais frágil das fibras de seu sistema nervoso”, mas também de uma suposta “sensibilidade maior própria de seu gênero”. Essa seria, portanto, uma “imagem moral que tem uma contrapartida física, tanto quanto é uma imagem física com uma contrapartida moral” (DUARTE, 1988, p. 99).

Neste sentido, os variados diagnósticos das doenças nervosas se ancoravam na ideia de uma “(...) insidiosa fraqueza, física e moral, mas, sobretudo, uma fraqueza dos nervos, ou seja, ao mesmo tempo física e moral” (DUARTE, 1988, p. 99). Esse novo modelo médico demandaria uma “ética da sensibilidade nervosa”, em que a *auto-responsabilização*, a *culpabilização* serão aspectos fundamentais da nova experiência das perturbações, como observa Foucault:

Doravante fica-se doente por sentir demais; padece-se de uma solidariedade excessiva com todos os seres vizinhos. Não se é mais forçado por uma natureza secreta, é-se vítima de tudo aquilo que, na superfície do mundo, solicita corpo e alma. E por isso se é ao mesmo tempo mais inocente e mais culpado. Mais inocente porque se é levado, por toda a irritação do *sistema nervoso*, numa inconsciência tanto maior quanto se está mais doente. Contudo mais culpado, e bem mais, uma vez que tudo aquilo a que nos tínhamos apegado no mundo, a vida que se levava, as afecções tidas, as paixões e as imaginações que se cultivaram com demasiada complacência, vêm fundir-se na *irritação dos nervos*, aí encontrando, ao mesmo tempo seu efeito natural e seu castigo moral (1966 *apud* DUARTE, 1988, p. 104, grifos do autor).

A partir do delineamento dessa nova ética, Duarte (1988, p. 75) conclui que os conceitos de *fraqueza nervosa*, *neurastenia* e, posteriormente, *estresse* “amarram a ‘física’ à ‘moralidade’”. Para ele, a oposição entre *força* e *fraqueza* – seja de fibras ou substâncias, seja de sentimentos ou de caráter – “enovelam-se em intrincadas rendas de sentido e valoração” (DUARTE, 1988, p. 75).

Esta perspectiva moral na relação com a doença é bem articulada na análise de Schaffner (2016) sobre o conceito de *neurastenia*. A autora discorre, especificamente,

sobre a associação feita por Beard entre os sintomas de exaustão física e mental da *neurastenia* com as condições de vida na modernidade.

Em uma época dominada pelos valores de produtividade, atividade e eficiência, os exaustos foram considerados um grande problema. No entanto, Beard confere a essas ansiedades um giro positivo: uma vez que ele acreditava que o cansaço era causado pelos próprios processos que caracterizavam a era moderna – as invenções tecnológicas, o ritmo mais rápido da vida, uma mudança do trabalho físico para o trabalho intelectual – estar esgotado podia ser visto como uma qualidade positiva. *Como uma ferida infligida pela modernidade, a exaustão poderia ser carregada tão orgulhosamente como uma cicatriz de batalha*⁴³. (SCHAFFNER, 2016, p. 333, tradução minha, grifos meus).

É possível observar discursos análogos em relação ao estresse. Embora não seja considerado propriamente uma doença, ele corresponde a uma alteração das condições de normalidade e de estabilidade da vida, seja na *fisicalidade* do corpo humano (a partir das manifestações bioquímicas que desencadeia), seja nas súbitas manifestações emocionais consideradas *excessivas* (acessos de raiva, ansiedade, medo, pânico).

De acordo com o historiador Mark Jackson (2013), os conceitos de estresse elaborados por Walter Cannon e Hans Selye estão alinhados a uma forma particular de investigação científica sobre os mecanismos fisiológicos capazes de manter a estabilidade física e emocional dos organismos vivos⁴⁴. Na década de 1920, as obras de Walter Cannon (1920) obtiveram grande repercussão no que tange às discussões sobre equilíbrio corporal. Inicialmente dedicado a estudos sobre o processo digestivo, ao papel do sistema nervoso autônomo e às bases fisiológicas das emoções, Cannon introduziu nas ciências o termo *homeostase* com o intuito de descrever o modo pelo qual os homens e os animais conseguiriam manter a estabilidade e/ou equilíbrio corporal mediante circunstâncias externas que se modificam constantemente.

No início do século XX, em meio à influência das teorias de adaptação evolutiva no campo científico, muitos pesquisadores e clínicos argumentavam que doenças

⁴³ Trecho original em inglês: “*Beard’s writings on neurasthenia show that ideological and cultural factors can substantially influence the conception of medical symptoms. In an age dominated by the values of productivity, activity and efficiency, the exhausted were considered a major problem. However, Beard gives these anxieties a positive spin: since he believed that exhaustion was caused by the very processes that characterized the modern age—recent technological inventions, the faster pace of life, a shift from physical to intellectual labour—being exhausted could be seen as a positive quality. As a wound inflicted by modernity, exhaustion could be borne as proudly as a battle scar*”.

⁴⁴ Conforme argumenta Jackson (2013), embora a perspectiva dos corpos em equilíbrio teria origem em épocas mais antigas e os princípios biológicos que sustentam a “ciência da estabilidade” teriam sido inicialmente postulados em meados do século XIX, por Claude Bernard, a fisiologia dos corpos autorreguláveis emergiu de modo mais efetivo em meados do século XX.

crônicas como pressão alta e doenças do coração ou dos rins, câncer, reumatismos, e uma grande variedade de alergias e condições inflamatórias, seriam produto de uma má adaptação às circunstâncias hostis da vida. Essas doenças, portanto, seriam decorrentes de prolongadas tentativas de adaptação ao ambiente externo, levando à exaustão ou, até mesmo, à morte. Neste contexto científico, a palavra *estresse* inicialmente surge como um termo capaz de abarcar as mais variadas adversidades que pudessem afetar o corpo. Embora tenha sido Cannon (1920) quem realizou esta primeira articulação do *estresse* como um agente externo capaz de engatilhar os mecanismos bioquímicos da *homeostase* no corpo, foi apenas a partir da obra de Hans Selye que o *estresse* se torna um conceito científico.

Em *Stress, a tensão da vida*, o enfoque de Selye (1965) é relatar o seu trajeto de pesquisa sobre o termo. Com isso, ele apresenta o conceito de *síndrome de adaptação geral* (SAG) em que o corpo humano – a partir da atuação de diversos órgãos internos, especialmente das glândulas endócrinas e do sistema nervoso – é capaz de se *ajustar* “às constantes modificações com que nos defrontamos, interna e externamente” (SELYE, 1965, p. XIII). O conceito de *estresse* não se relaciona apenas ao mecanismo bioquímico que é acionado pelo corpo em situações de perigo ou ameaça, mas é também uma condição para o ajustamento dos indivíduos em suas relações com o mundo. Assim, o *estresse* não seria necessariamente danoso à saúde dos indivíduos, ele seria também “o sal da vida, pois qualquer emoção, qualquer atividade causa estresse” (SELYE, 1965, p. XIII).

A seguir, analisarei os discursos sobre o estresse presentes na trajetória científica desses autores, tendo como base os livros *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*, de Walter B. Cannon (1920), e *Stress, a tensão da vida*, de Hans Selye (1965).

1.2 - Walter B. Cannon e o conceito de *homeostase*

No livro *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*, publicado em 1920, Walter Cannon discorre sobre os resultados da pesquisa que conduziu durante quatro anos no Laboratório de Fisiologia da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos. Seu objetivo era examinar de que modo ocorriam as mudanças corporais nos homens e alguns animais quando estes estavam em estados emocionais de dor, fome, medo e raiva. A pesquisa resultou na descoberta de notáveis alterações no organismo⁴⁵,

⁴⁵ Cannon faz ressalvas quanto ao uso do termo *emoção* em sua pesquisa e dedica uma nota de pé de página para explicar o uso do conceito. Segundo ele, quando se utiliza do termo *emoção*, ele não se

observadas por ele como indícios da eficiência de adaptação do corpo humano para garantir a preservação e o bem-estar dos indivíduos (CANNON, 1920, vii).

Seus experimentos procuravam traduzir a maneira pela qual o organismo manifesta atos instintivos. Todos os recursos sensoriais que comumente traduzem a sensação de medo – como o suor frio, a sensação de a língua estar colada no céu da boca, as pupilas dilatadas – foram efetivamente investigados por Cannon (1920) e associadas a mudanças fisiológicas empíricas no fígado, na circulação sanguínea e na concentração de glicose no sangue, nos pulmões, no sistema nervoso central, entre outros.

Segundo Cannon, o livro seria interessante tanto para seus pares no campo da fisiologia quanto para os psicólogos, sociólogos e, especialmente, para o público leigo, uma vez que ele se preocupou em traduzir suas descobertas de modo inteligível mesmo para aqueles que não tivessem familiaridade com a literatura médico-científica. Ainda nas primeiras páginas, o autor pleiteia a importância dos estudos da Biologia para as pesquisas sobre o comportamento humano que, até aquele momento, eram dominadas por teorias da sociologia e da psicologia:

As filosofias sociais que prevaleceram durante o século passado pressupõem que a conduta foi determinada por uma busca calculada de prazer e evasão da dor ou foi atribuída a uma faculdade vaga e indefinida chamada consciência e sentido moral⁴⁶ (CANNON, 1920, p. 2, tradução minha).

Se a passagem do século XVIII para o XIX foi considerada, por alguns autores, como a *era dos nervos* (SHALISBURY e SHAIL, 2010; SCHAFFNER, 2016), as primeiras décadas do século XX foram especialmente marcadas pela popularização das ciências do campo *psi*, especialmente da psicanálise. Em um período histórico marcado pelas consequências devastadoras da Primeira Guerra Mundial e pelos avanços das então novas ciências da sociologia e da psicologia, Cannon (1920) reivindica o lugar da bioquímica para explicar o comportamento humano.

Diante das instabilidades do cenário político, econômico e social pelas quais passavam os Estados Unidos (e o mundo ocidental) naquele momento, Cannon busca

restringe a *violentos estados afetivos*, mas também inclui sentimentos. Às vezes, segundo ele, para evitar expressões estranhas, o termo é usado de “maneira popular, como se o ‘sentimento’ causasse a mudança corporal” (CANNON, 1920, p. 3, tradução minha).

⁴⁶ Trecho original em inglês: “*The social philosophies which prevailed during the past century either assumed that conduct was determined by a calculated search for pleasure and avoidance of pain or they ascribed it to be a vague and undefined faculty named the conscience and the moral sense*”.

estudar, justamente, as formas pelos quais o organismo é capaz de sobreviver às intensas excitações emocionais e retornar a um estado de estabilidade bioquímica, a *homeostase*. Embora ele ainda não tivesse efetivamente cunhado o termo *estresse* como um conceito científico, o autor se refere aqui à palavra como uma espécie de estado emocional de tensão.

A eleição da dor, do medo, da raiva e da fome como objetos de estudo são justificadas pelo pesquisador por constituírem “as grandes emoções” (*the great emotions*), sendo “experiências primitivas que os seres humanos compartilham com os animais inferiores” e que, portanto, são as mais poderosas na determinação da ação de homens e de animais (CANNON, 1920, vii, tradução minha). Elas teriam um *efeito energizante* no corpo, algo que poderia ser facilmente observado na “excitante natureza da *raiva*”⁴⁷ ou na força e na velocidade extraordinárias que os homens conseguem obter quando impulsionados pelo *medo*. Essas seriam, portanto, as emoções que garantiram a sobrevivência da espécie humana desde os primórdios, acionando um mecanismo bioquímico que permitiu ao homem, assim como a outros animais, reagirem rapidamente às ameaças e às circunstâncias adversas. Nestas ações instintivas de defesa do organismo, os sujeitos ficariam submetidos a um estado bioquímico de luta ou de fuga para sobreviver.

Diante desta perspectiva, Cannon menciona os impactos emocionais e fisiológicos da experiência de guerra. Esta temática aparece no último capítulo do livro *Alternative satisfaction for fighting emotions*, no qual ele discorre sobre a potência do que chama de “emoções de luta” (*fighting emotions*), aquelas que manifestariam uma “sensação de poder”, uma “intensa satisfação” do corpo atingindo o seu auge (CANNON, 1920, p. 216). Esta noção de que o corpo se potencializa quando está em *estado de alerta* como uma reação instintiva do organismo para “lutar ou fugir” foi bastante influenciada pela experiência da Primeira Guerra Mundial. No fim do livro, o autor faz sugestões ao exército dos Estados Unidos sobre como preparar os militares para vivenciarem, do modo mais eficiente possível, essas “grandes emoções” no campo de batalha.

As guerras modernas, segundo Cannon (1920), por serem travadas a partir de armas de fogo e de equipamentos bélicos que não proporcionam contato físico, não permitiriam que os corpos dos soldados fossem efetivamente preparados para

⁴⁷ Sobre a raiva, Cannon (1920, p. 230) menciona que seu efeito energizante pode ser observado no costume que alguns jogadores de futebol americano possuem de gritar e bater em algumas partes do corpo como um estímulo para aumentar a *performance* no jogo.

vivenciarem essas “*fighting emotions*” em tempos belicosos. Como uma espécie de sugestão tanto para o público em geral, como para as instituições militares em particular, o autor propõe a adesão à prática esportiva.

Se as emoções naturais devem ser expressas, se as funções de luta do corpo devem ser exercitadas, melhor será se estas satisfações forem encontradas em ações naturais e não artificiais, será mais razoável que os homens lutem pela vitória assim como nos tempos antigos, um contra o outro, corpo e espírito, como nos grandes jogos⁴⁸ (CANNON, 1920. p. 301, tradução minha).

As pesquisas de Cannon sobre a *homeostase*, portanto, contribuíram para uma perspectiva do ajuste do organismo humano diante das hostilidades do ambiente. Em “tempos de estresse” (*times of stress*), o corpo se potencializa para enfrentar as adversidades que encontra. Conforme já mencionei anteriormente, o autor não introduziu um conceito científico à palavra *estresse*, mas contribuiu de modo efetivo para a consolidação da ideia de que há uma luta da nossa constituição fisiológica com as exigências da vida que nos afetam.

A obra do fisiologista, especialmente o conceito de *homeostase* corporal, influenciou diversos outros trabalhos científicos na época. Dentre os estudiosos influenciados por Cannon está o seu contemporâneo Hans Selye, cuja obra veremos a seguir.

1.3 Estresse e a Síndrome de Adaptação Geral (SAG) na obra de Hans Selye

A vida é essencialmente um processo de adaptação às circunstâncias em que subsistimos. Um perene dar-e-tomar entre os organismos vivos e o meio ambiente inanimado, entre um ser vivo e outro desde a aurora da vida, nos oceanos pré-históricos. *O segredo da saúde e da felicidade reside no ajustamento bem sucedido às condições deste mundo, perpetuamente em processo de modificação*; o preço do malôgro neste grande processo de adaptação são a doença e a infelicidade (...) *O stress é essencialmente o grau de desgaste total causado pela vida* (SELYE, 1965, p. XIV, grifos meus).

Hans Selye (1965) define o livro *Stress, a tensão da vida* como o resultado de mais de vinte anos e várias centenas de artigos científicos sobre o assunto. Ele propõe

⁴⁸ Trecho original em inglês: “*If, then, natural feelings must be expressed, if the fighting functions of the body must be exercised, how much better that these satisfactions be found in natural rather than artificial actions, how much more reasonable that men should struggle for victory in the ancient ways, one against another, body and spirit, as in the great games*”.

que sua obra pode auxiliar o leitor a lidar, da melhor forma possível, com as tensões da própria vida, uma vez que não é possível evitar o *stress*, mas sim manter “em grau mínimo seus efeitos danosos mediatos” (SELYE, 1965, p. XV-XVI).

Os estudos do endocrinologista são fundamentados na ideia de *adaptação* do organismo face os reveses de um mundo em constante mutação, como uma medida para resistir ao estado de doença ou morte. Por ser uma manifestação de defesa do organismo humano e, ao mesmo tempo, ser causada por agentes externos, o *estresse* é, conforme conclui Selye, “indubitavelmente um problema pessoal da maior importância para todos” (SELYE, 1965, p. XIV).

Embora o autor tenha adquirido notoriedade com a popularização do termo de *estresse*, o eixo central de sua obra foi o de *Síndrome da Adaptação Geral*, ao qual ele dedica grande parte do livro. Em boa medida inspirado na noção de *homeostase*, de Cannon, e de *equilíbrio interno*, do fisiologista francês Claude Bernard, Selye se interessa pelos mecanismos de defesa do organismo (tanto humano, quanto de animais com constituição fisiológica similar). Antes mesmo das descobertas de Cannon⁴⁹ e de Bernard, alega Selye, diversas técnicas curativas antigas, como a sangria, os emplastos, e as induções de estados febris⁵⁰, recorriam a este mecanismo de defesa para forçar o organismo a reagir, proporcionando a melhora na saúde dos pacientes e, inclusive, a cura dos mesmos.

As doenças, para Selye, indicam um estado de luta constante, de resistência do corpo. Neste sentido, o corpo doente é aquele que está batalhando para manter a *homeostase*. Estas qualidades do organismo aproximaram o pesquisador do termo *estresse*, que já era utilizado tanto na linguagem médica das doenças nervosas quanto no campo da engenharia, no qual corresponderia à faculdade de resiliência dos materiais sob pressões e tensões. Inspirado por esses significados correntes da palavra, Selye inicialmente nomeia o mecanismo de defesa do corpo como *Síndrome de Stress*, que revela um quadro de alterações não específicas do organismo ocasionado por variados agentes nocivos, e que apresenta três diferentes fases: *reação de alarme* (um “registro de manifestações particularmente agudas”); *fase de resistência* (a “subsequente

⁴⁹ Grande admirador da obra de Walter B. Cannon (algo notório uma vez que se inspirou bastante em seus conceitos), Selye revela sua frustração com as elegantes, porém contundentes, críticas do fisiologista estadunidense ao seu trabalho. Procurado por Selye durante conferências acadêmicas, Cannon teria feito objeções ao conceito de *estresse* e questionando até mesmo a existência de uma “síndrome de adaptação geral” (SELYE, 1965, p. 218).

⁵⁰ Selye indica alguns dos tratamentos como ingestão de urina de bode em algumas regiões da África para induzir o estado de febre com o intuito de curar o doente ou o uso de sanguessugas ou punções no corpo.

desaparição dos sintomas”); *fase de exaustão* (“um colapso do organismo, com a desaparecimento total da resistência”) (SELYE, 1965, p.41).

Em seus primeiros artigos científicos, este uso da palavra *estresse* lhe rendeu severas críticas, uma vez que o termo era demasiado abstrato. A tamanha repercussão negativa o fez recuar sobre o nome da síndrome que, posteriormente, veio a se chamar *Síndrome de Adaptação Geral* (SAG)⁵¹. Alguns anos depois, a palavra voltou à pesquisa de Selye para substituir o termo “agentes nocivos”, tornando-se um conceito científico associado às causas, aos estímulos para a SAG. O novo termo proporcionou à teoria de Selye maior inteligibilidade para o público leigo uma vez que se tratava de uma palavra amplamente conhecida. Por outro lado, para seus críticos, o estresse era uma abstração, algo puramente hipotético e que, portanto, seria impossível de isolar como uma variável de pesquisa científica. Com isso, os experimentos no âmbito da fisiologia e da endocrinologia não eram bem aceitos por seus pares, uma vez que não havia uma possibilidade clara de mensurar os níveis de estresse, de comprová-los empiricamente.

Vale ressaltar que nem a leitura do livro de Selye nos ajuda a entender, exatamente, que sentido ele atribui ao que chama de estresse. Talvez o mais próximo que se possa chegar de uma definição é a de que os agentes externos que atuam na promoção da SAG no corpo são *agentes estressores*. Ou seja, o estresse passa a estar relacionado a qualquer ação, estímulo, variável de comportamento, temperatura que seja capaz de afetar o organismo e tirá-lo do estado de *normalidade, equilíbrio, homeostase*. Com este sentido, a palavra foi gradualmente caindo no uso corrente, “mais por meio da força do hábito que da lógica”, conforme ele próprio reconhece (SELYE, 1965, p.46).

Ainda que seus trabalhos acadêmicos fossem considerados de pouco valor, como ele mesmo admite, a importância do termo *stress* e sua inclusão em outros idiomas lhe serviu de consolo por ter conferido a Selye a “glória imorredoura de ter enriquecido o vocabulário de todas aquelas línguas com uma palavra, no mínimo” (1965, p. 52). De acordo com Becker, a grande popularidade do conceito ocorreu quando Selye passou a justificar a relevância do estudo sobre estresse para o bem-estar e a qualidade de vida dos sujeitos de seu tempo, ganhando adeptos tanto no campo da psicologia quanto fora do meio científico. Desse modo, o estresse passaria de uma “história contada por um

⁵¹ Após as críticas, Selye explica o uso de cada uma das palavras que compõem seu conceito científico: uma *síndrome* “por serem manifestações individuais coordenadas e mesmo parcialmente interdependentes”; *geral* “pelo fato de ser produzido especialmente por agentes que têm efeito geral sobre grandes partes do corpo”; e *adaptação* “por estimular as defesas e, portanto, facilitar o estabelecimento e a manutenção de uma fase de reação” (SELYE, 1965, p. 36, grifos do autor).

cientista às massas, para a experiência contada pelas pessoas comuns aos cientistas” (BECKER, 2013, p. 37).

Segundo Becker, assim como no caso da *neurastenia*, a “verdade” do conceito de estresse não se deu por meio de um acordo científico ou da cura médica para as doenças relacionadas a ele:

Foi a popularidade do estresse que o tornou “verdadeiro”. E por causa da “verdade” do conceito de estresse é que ele é estudado, discutido e vendido repetidas vezes como a fonte dos muitos problemas enfrentados no século XXI⁵² (BECKER, 2013, p. 37, tradução minha).

Nas seções finais do livro, o autor fornece estratégias para se subsistir às “implicações psicossomáticas” do estresse (SELYE, 1965, p. 291). Dicas como “conhecer a si mesmo”; “dissecar os problemas”; “como dormir” e, até mesmo um teste de “quociente de stress”⁵³, são ofertadas por ele. Uma das sugestões cruciais da cartilha de bem-viver de Selye é a dosagem ideal entre o esforço e o repouso, não pendendo para nenhum dos dois lados:

Muitos homens úteis, que ainda poderiam prestar numerosos anos de serviço valioso à sociedade, têm-se tornado fisicamente doentes e prematuramente senis, pela obrigatoriedade da aposentadoria na idade em que sua capacidade e condições de atividade são ainda ponderáveis. Essa doença psicossomática é tão comum que já recebeu um nome: *doença da aposentadoria* (SELYE, 1965, p. 297, grifos do autor);

No momento de publicação do livro, a dimensão psicossomática do *estresse* adquiria relevância ainda maior. Nas primeiras páginas, Selye já revela que novas pesquisas científicas teriam identificado que “*defeitos* em nossos sistemas de adaptação ao estresse” poderiam causar diversas doenças (SELYE, 1965, p. XIV, grifos do autor). Essas *moléstias de adaptação*, como define o autor, incluiriam as “perturbações nervosas e emocionais, pressão alta, úlceras gástricas e duodenais, certos tipos de reumatismo, alergias, moléstias cardiovasculares e renais” (SELYE, 1965, p. XIV). É,

⁵² Trecho original em inglês: “*It was stress’s popularity that made it “true.” And because of the “truth” of the stress concept, it is studied and talked about and sold again and again as the source of the many problems Americans face in the twenty-first century*”.

⁵³ Neste quociente, Selye distingue o que seria uma espécie de manifestação psicossomática de estresse (abrangendo da fadiga cognitiva à física) e o estresse localizado no corpo. Caso fosse maior no corpo, a indicação mais adequada seria o repouso; caso fosse uma manifestação psicossomática, a orientação seria a busca por diversão (definido como um local ou uma atividade que possa afugentar “pensamentos preocupantes”) (SELYE, 1965, p. 300).

portanto, durante a década de 1950 que a relação do *estresse* como um *fator de risco* para diversas doenças começa a se estabelecer. Relação que, como veremos no capítulo 2, será bastante articulada durante as décadas de 1980 e 1990 na revista *Veja*.

Como um misto de manual de autoajuda, enciclopédia de endocrinologia e diário de pesquisa, o livro de Selye se destaca pela centralidade que ele confere à *capacidade* e, em última instância, à *necessidade* de adaptação dos sujeitos às mudanças do mundo. A noção de *saúde*, para ele, representa a bem sucedida adaptação ao ambiente, enquanto a *doença* manifesta a incapacidade de fazê-lo.

Nos discursos midiáticos, é possível observar a influência dos estudos de Selye. A ênfase nos fatores psicológicos e fisiológicos dos indivíduos (emoções, hormônios, escolhas de estilos de vida) geralmente reforça a imbricada associação entre estresse e *saúde*, atribuindo, assim, menos importância (ou até mesmo desconsiderando) os efeitos diretos das desgastantes condições políticas e econômicas em que vivemos e seus efeitos sobre a saúde e o bem estar da população (pobreza, desigualdade, discriminação, longas jornadas de trabalho, insegurança laboral etc.). Desse modo, a lição deixada pelo autor é a de que se deve não apenas *enfrentar o estresse*, mas aprender a *conviver com* e a se *adaptar a* ele, como revela uma de suas últimas recomendações no livro: “lute sempre pelo objetivo mais elevado. Mas jamais ofereça resistência em vão” (SELYE, 1965, p. 284).

Neste capítulo, portanto, observei as condições de possibilidade que propiciaram a emergência do conceito de *estresse*. Embora ele seja relativamente recente, é possível vislumbrar semelhanças com as chamadas “doenças nervosas”. Tais patologias povoaram o imaginário médico-científico durante os séculos XVIII e XIX, e estabeleceram uma relação causal entre as mudanças sociais e tecnológicas associadas à modernidade e as mais variadas disfunções físicas, de comportamento ou de estado de ânimo. A partir das reflexões de Duarte (1988) sobre o *nervoso* nas classes trabalhadoras urbanas brasileiras, constatei que as relações *físico-morais* dessas doenças não se limitaram ao escopo científico e às classes médias e altas dos Estados Unidos e da Europa, onde inicialmente floresceram, mas também alcançaram as classes populares e contribuíram na maneira pela qual as pessoas dão sentido às aflições e adversidades vivenciadas no cotidiano.

As obras de Cannon (1920) e Selye (1965) sobre o *estresse* também obtiveram alcance para além do âmbito acadêmico. Seus livros são declaradamente tentativas de tornar acessíveis para o público leigo os resultados de suas pesquisas científicas sobre a

relação entre o corpo e o comportamento humano. Nos trabalhos de ambos os autores é possível observar que o processo bioquímico do estresse no organismo seria uma questão de *sobrevivência*. Segundo Cannon, os estresses da vida são uma espécie gatilho para as manifestações do instinto de defesa, uma sensação de potência do corpo humano. Por outro lado, para Selye, o estresse torna-se uma estratégia de adaptação social, remetendo a outro tipo de sobrevivência.

A articulação entre os trabalhos de Cannon e Selye sugere que há, em alguma medida, uma batalha contínua entre nossa fisiologia desatualizada e as exigências da vida moderna. O conceito de estresse, como propõe Becker (2013, p. 50, tradução minha), nos ajuda “a conciliar as causas sociais de muitos dos riscos que encontramos e nos poupa das perturbações das mudanças sociais ao nos manter focados na manutenção de nossa saúde pessoal⁵⁴”.

A existência do conceito de estresse condiz com o panorama que Rose (2013) identificou como uma *biopolítica contemporânea*, em que se pode observar uma preocupação não com os polos de *saúde* e de *doença*, mas com uma perspectiva de *otimização* das faculdades do corpo, um “crescimento qualitativo das capacidades de manipular nossa vitalidade, nosso desenvolvimento, nosso metabolismo, nossos órgãos, nosso cérebro” (ROSE, 2013, p. 17).

Assim, as premissas de Selye sobre *saúde* e *doença* como consequências de adaptações bem ou mal sucedidas às condições de vida, parecem se alinhar com este novo arranjo *biopolítico* e vem ao encontro do que, em 1948, a OMS definiu como saúde: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social” (*apud* KELLY & COLQUHOUN, 2003, p. 197). Mais do que um estado de não-doença, portanto, a saúde, afirma Rose (2013, p. 125, grifos meus), “não é *normalidade*, mas *normatividade* – a capacidade do organismo se ajustar às condições que se alteram”.

Alinhado a essa nova perspectiva sobre *saúde* e sobre a vulnerabilidade do corpo às circunstâncias externas, o conceito de *risco* adquire proeminência cada vez maior na formação dos discursos médicos e científicos, estando amplamente ancorado no cálculo de probabilidades e na previsão de eventos futuros (CASTIEL *et al.*, 2010). Especialmente nos estudos da epidemiologia e da biomedicina, busca-se localizar e identificar os possíveis *riscos* que os hábitos e os comportamentos podem vir a ter no desenvolvimento de doenças daqueles que, aparentemente, estão sadios.

⁵⁴ Trecho original em inglês: “(...) *the stress concept helps conceal the social causes of many of the risks we face and spares us the turmoil of social change by keeping us focused on personal health and health maintenance*”.

Dentre as diversas consequências da introdução do conceito de *risco*, nesta área, está o aparecimento do que Castiel *et al.* (2010) chamam de “clínicas da vigilância dos riscos”, cujos profissionais e *experts* não cessam em proliferar, chancelando quais práticas, comportamentos e alimentação são considerados saudáveis ou nocivos, bons ou ruins, não apenas para uma condição de vitalidade do corpo físico, mas também como uma indicação de *bem viver*, estabelecendo balizadores morais de conduta (CASTIEL *et al.*, 2010; VAZ *et al.*, 2007).

O discurso médico-científico torna-se, pois, um terreno particularmente persuasivo. A presença diária de peritos da área de saúde na mídia – sejam médicos gerais, neurologistas, nutricionistas, psicólogos, psiquiatras, psicoterapeutas – ilustram não só a legitimidade e o prestígio deste tipo de saber, mas também o modo pelo qual se estabelecem como um regime de verdade na sociedade contemporânea (FOUCAULT, 2009a, 2009b). O saber médico é cada vez mais voltado para condutas de prevenção de risco e divide conosco a responsabilidade por nossa saúde (BECKER, 2013; VAZ, 2007).

Nas últimas décadas, conforme destacam Vaz *et al.* (2007), são frequentes as abordagens da mídia às *novas descobertas científicas*, especialmente àquelas que têm por fim “revelar”, “desvendar”, “descobrir” os hábitos e comportamentos que supostamente influenciam o desenvolvimento de alguma doença no futuro. O termo *fator de risco* surge nestas ocasiões como uma espécie de palavra-chave capaz de promover um vínculo entre as ações do presente e a expectativa de um futuro governável e livre de doenças. No próximo capítulo, observarei de que maneiras o conceito de *estresse* foi articulado à noção de fator de risco tendo como recorte o material publicado por *Veja* desde o ano de inauguração da revista, em 1968, à década de 1990.

CAPÍTULO 2

Estresse como fator de risco à saúde: análise da revista VEJA de 1968 – 1999

As primeiras menções ao *stress*⁵⁵, em *Veja*, são discretas. Em 1968, ano de lançamento da revista, a palavra faz a sua estreia na coluna “Gente”. Mesclado ao *fait divers* característico das revistas semanais – que incluía de mexericos sobre a vida de artistas aos protestos do Secretário da Agricultura de Minas, o ruralista Evaristo de Paulo, sobre o possível envenenamento de seu estimado touro reprodutor –, o breve texto que menciona o estresse não escapou ao tom de irreverência que compunha a coluna⁵⁶. Nele, revela-se uma descoberta científica acerca das condições de saúde de elefantes africanos que, confinados em áreas demarcadas em alguns países do continente, estariam sofrendo do coração “exatamente como os homens das grandes cidades”⁵⁷. O estudo, realizado pela Fundação do Coração, na Inglaterra, asseverava que tanto os homens quanto esses animais estariam mais predispostos à síncope cardíaca devido ao *stress* vivido em áreas densamente povoadas, aumentando o sedentarismo e, portanto, agravando o entupimento de artérias e veias. “Onde os elefantes gozam de liberdade de movimentação nenhum sofre do coração”, constatou a reportagem.

O estresse só veio a ser citado novamente em 1971, na seção de “Medicina”, com a matéria “A psicologia da úlcera”, em que o surgimento de enfermidades no sistema digestivo é também relacionado à vida atribulada das metrópoles⁵⁸. Atingindo cerca de 7,5% da população do Rio de Janeiro e de São Paulo, as úlceras poderiam ocasionar quadros graves de hemorragia nos pacientes e, eventualmente, levá-los à morte. Embora houvesse terapias, dietas e medicamentos capazes de controlar e amenizar essas feridas, não se conhecia, até aquele momento, nenhum método eficaz para curá-las ou preveni-las. A reportagem, então, divulga as *novas descobertas* de uma pesquisa norte-americana, cuja tese é de que o agravamento das úlceras no organismo pode ser evitado pelo sujeito através do controle de suas tensões.

As cobaias deste experimento científico, porém, não eram humanos, e sim ratos de laboratório. Os animais eram submetidos a *estímulos estressores* que, sob a forma de suaves choques elétricos, provocavam lesões em seu organismo. Esses estímulos, no

⁵⁵ A grafia portuguesa *estresse* só passou a ser adotada em 1975, conforme indica o dicionário Houaiss (2001). Em algumas ocasiões, especialmente nas reportagens anteriores a esta data, a grafia da palavra surgirá como *stress* em citações diretas do conteúdo da revista.

⁵⁶ VEJA. Ed. 16, 25/12/1968, p. 66.

⁵⁷ VEJA, 1968 *op.cit.*, p. 66.

⁵⁸ VEJA. Ed. 161, 06/10/1971, p. 65.

entanto, podiam ser evitados pelos ratos ao movimentarem uma roda instalada dentro da gaiola. De acordo com o experimento, os ratos que se esforçavam para fugir do choque tinham a mucosa digestiva mais afetada do que aqueles que, despendendo menor esforço, recebiam as correntes elétricas com maior frequência. Ou seja, a tensão gerada pela expectativa do choque seria mais danosa do que a descarga elétrica em si. A partir disso, com base em uma insólita comparação entre a psique humana e a dos roedores, o pesquisador concluiu que “as úlceras podem ser evitadas caso seus possíveis portadores consigam reunir oportunidades de combater as tensões diárias de suas vidas⁵⁹”.

As reportagens destacadas acima apresentam alguns pontos comuns, embora seja possível observar seus distintos propósitos, com a ironia prevalecendo na primeira enquanto o caráter científico predomine na segunda. Em ambas, no entanto, o estresse é descrito como um agente hostil presente no ambiente externo que é capaz de provocar reações fisiológicas no organismo de animais e de humanos (sem aparente distinção) e, assim, contribuir para o desenvolvimento de doenças cardíacas ou úlceras. Mesmo sem oferecer muitos detalhes acerca dos métodos e dos conceitos científicos das pesquisas em que se baseiam, as reportagens recorrem a uma mesma hipótese: as tensões e condições de vida nas metrópoles podem facultar o desenvolvimento de doenças crônicas no organismo. Nesse sentido, o estresse é pensado como um *fator de risco*, ou seja, como uma variável capaz de, em menor ou maior grau, resultar em um futuro adoecimento do corpo.

Esta perspectiva do estresse como um *fator de risco* à saúde se torna mais recorrente a partir de meados da década de 1970, quando, em sua maioria, as reportagens passam a relacioná-lo diretamente com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Esse maior volume de citações ao estresse pode ser, ao menos em parte, justificado pelos avanços científicos da cardiologia durante o período. O aprimoramento de tecnologias como marca-passo, o advento de cirurgias de ponte de safena e os estudos sobre etiologia das doenças cardíacas, foram celebrados em “Nova vida para o coração”⁶⁰, reportagem de capa da revista, em 1975. O mote central do texto eram as mudanças na expectativa de vida dos cardíacos. Se em 1960 eles estariam condenados “à inutilidade ou à morte”, daquele momento em diante já poderiam “ter certeza da cura”⁶¹. A reportagem relata o aumento significativo dos casos de enfarte no país e traça um perfil para o cardíaco em potencial: o homem urbano que, além de uma

⁵⁹ VEJA, 1971 *op.cit.*, p. 65.

⁶⁰ VEJA. Ed. 367, 17/09/1975, p. 64 - 68.

⁶¹ *Ibidem*, p. 64.

vida sedentária, sobrepeso e condição de fumante, apresenta certa “vulnerabilidade diante do *stress*”⁶².

Na revista, a constante atenção às doenças do coração não se limitava ao jornalismo de cunho científico. Nas décadas de 1970 e 1980, especialmente nas seções de “Notícias”, são noticiados casos de enfarte e de problemas cardíacos de figuras públicas importantes como o papa João Paulo I⁶³ e os presidentes do Brasil, João Figueiredo⁶⁴ e José Sarney⁶⁵. O medo de um súbito ataque cardíaco também transparecia nas propagandas da época. Direcionadas exclusivamente a homens, com idades entre 40 e 50 anos e de perfil empresarial, elas representam uma parcela significativa das menções ao estresse entre 1968 a 1979, totalizando 40% da amostra deste período⁶⁶. Tônicos, medicamentos e tratamentos clínicos (supostamente revitalizadores), planos de saúde e seguros de vida são os produtos anunciados. Esta atmosfera de prevenção do corpo às ameaças do estresse condiz com as noções sobre *saúde* e *risco* que se consolidaram na época.

A partir de meados da década de 1970, conforme propõe Rose (2013), o agenciamento médico assumiu uma forma bem diferente daquele da medicina moderna, tal qual descrita por Foucault (2009a). Segundo o filósofo francês, um tipo de saber médico e científico emerge em fins do século XVIII, promovendo concepções de *saúde* e de *doença* que atuam de modo a normalizar os corpos e as condutas dos sujeitos. O período moderno, pautado por uma lógica capitalista de produção, demandava corpos aptos ao trabalho e cabia ao Estado garantir a saúde da população. Essa nova racionalidade de governo que emerge com as sociedades modernas, e que tem como foco a disciplinarização e o conhecimento biológico do corpo humano, foi percebida por Foucault como *biopolítica* (FOUCAULT, 2008, 2009a; ROSE, 2013; SIBILIA e JORGE, 2016).

Especialmente a partir do século XIX, o controle *biopolítico* da população se exerce através das políticas públicas de saúde, que empreendem campanhas de vacinação e que organizam o espaço público urbano a partir da *expertise* de médicos

⁶² Ibidem, p. 68, grifo do autor.

⁶³ VEJA. Ed. 526, 01/10/1978.

⁶⁴ VEJA. Ed. 838, 26/09/1984.

⁶⁵ VEJA. Ed. 879, 10/07/1985.

⁶⁶ Essa porcentagem é referente às menções às palavras *stress*, *estresse*, *estressante*, *estressada* e *estressada* no período de 1968 a 1979. De um total de 38 menções, 40% são publicidades, seguidas de reportagens da rubrica “Medicina” e “Notícias”, com 13% cada uma e da coluna de humor do desenhista Millôr Fernandes (8%). As seções “Vida Moderna”; “Entretenimento”; “Comportamento” e “Ciência” representam 5% da amostra enquanto “Esporte” e “Gente” significam apenas 3%.

sanitaristas e higienistas, como medidas preventivas para o controle de doenças epidêmicas. Assim, o corpo *saudável* era aquele livre de doenças, passível de ser mensurado, diagnosticado e curado, caso convalescesse.

É neste contexto que nasce a ciência da epidemiologia, cujo objetivo é identificar os fatores causais das doenças e, assim, indicar medidas preventivas capazes de evitar o contágio do restante da população (CASTIEL *et al.*, 2010). Em 1854, por exemplo, durante uma epidemia de cólera em Londres, uma das principais causas para o alastramento da doença foi atribuída à contaminação da água na cidade. Medidas preventivas como “ferver a água antes de consumir” contribuíram de modo significativo para o controle da cólera. Porém, em meados do século XX, essa “epidemiologia dos modos de transmissão” passa a dar lugar à “epidemiologia dos fatores de risco”, contribuindo para a perspectiva de que há uma “rede de causação”, ao invés de agentes causais isolados associados às doenças (CASTIEL *et al.*, 2010, p. 39). Predominava, assim, uma perspectiva preventiva em relação às doenças a partir da supressão de costumes e da adoção de novos hábitos e comportamentos no cotidiano.

Especialmente a partir da década de 1940, essa nova dinâmica da epidemiologia se amplia consideravelmente com a utilização do conceito de *fator de risco* em estudos que buscaram investigar a relação entre o hábito de fumar e o câncer de pulmão (VAZ, 2007; CASTIEL *et al.*, 2010). Constatou-se que apesar de os fumantes desenvolverem câncer, esta não é uma causa necessária para a doença, uma vez que havia não fumantes que também adoeciam da mesma enfermidade. Observou-se, porém, uma maior frequência de câncer entre aqueles que fumavam. Havia, portanto, uma probabilidade de que o hábito de fumar pudesse contribuir para o desenvolvimento do câncer de pulmão no futuro e, para embasar esta hipótese, foi necessário “sofisticar o raciocínio causal” para que essa correlação estatística não fosse espúria (VAZ, 2006, p. 91 - 92). O aprimoramento do conceito, e sua conseguinte generalização para outras enfermidades, teve maior impacto em meados dos anos 1950, ao ampliar o nexos causal e associar alguns estilos de vida às doenças cardiovasculares.

Nas últimas décadas, novas ferramentas *biopolíticas* se consolidaram. Como postula Rose (2013, p. 24, grifo meu), a jurisdição médica gradualmente se expandiu para além do cuidado com as enfermidades, epidemias e acidentes, e passou a cuidar da administração das doenças crônicas e da morte, da “detecção e administração do ‘risco’ e da manutenção e *otimização* da saúde do corpo”. Vivemos, portanto, na “era da suscetibilidade”, na qual todos estamos teoricamente em *risco*, não importa o quão

saudáveis sejamos. O saber médico contemporâneo, portanto, atua de modo preventivo, orientando quais hábitos, condutas e, até mesmo, posturas diante da vida podem contribuir para que se tenha alguma enfermidade no futuro.

Embora as variáveis científicas que envolvem o conceito de *fator de risco* sejam baseadas em cálculos de probabilidade e, portanto, não possam garantir o vínculo de causalidade entre os hábitos do cotidiano e o adoecimento futuro, essa “incerteza da ciência, por ser uma prática humana, não é notícia” (VAZ *et al.*, 2007, p. 149). Frequentemente envoltas sob uma aura de novidade, as “descobertas” da medicina, quando são reportadas pelos meios de comunicação, tendem a cancelar os seus resultados como *verdades*. Assim, essa “aliança entre mídia e medicina”, especialmente quando concilia a fé na verdade científica à credibilidade de determinado meio de comunicação, contribui para sustentar a crença de que “o que se faz no dia-a-dia é importante para o futuro”:

A temporalidade dos meios de comunicação se harmoniza com aquela que a medicina preditiva propõe aos indivíduos: de um lado, temos a tendência ao esquecimento – a outra face da construção midiática de um presente sempre repleto de “novidades” –, dificultando a percepção de contradições nos resultados das inúmeras pesquisas médicas; de outro, há a reiteração diária da crença de que, se bem cuidarem de sua saúde, se conseguirem controlar certos prazeres e ordenarem seu corpo para que realize certas práticas, os indivíduos podem, ainda uma vez, se afastar da vizinhança da morte (VAZ *et al.*, 2007, p. 149).

Conforme destacam os autores, essa relação entre mídia e medicina é tão imbricada que até mesmo as críticas realizadas por acadêmicos ou por profissionais da área estão geralmente focadas na distância entre o “consenso dos médicos” e o “consenso dos leigos”. O jornalista, portanto, teria o papel de encontrar a linguagem mais apropriada para traduzir as descobertas médicas para as pessoas comuns. Embora a acuidade científica das notícias seja considerada importante, em alguns casos, dependendo dos hábitos e dos comportamentos ditos “de risco” (bem como as consequências que eles poderiam gerar à saúde da população), admitem-se “deformações” no discurso médico para incentivar ou desencorajar determinadas condutas (VAZ *et al.*, 2007, p. 149). É facultado ao jornalismo científico, portanto, traduzir o termo *fator de risco* como *causa*, atribuindo a ele uma perspectiva de causalidade e não de probabilidade. Segundo os autores, estaríamos “diante de uma ética da verdade”, na qual os discursos médicos são considerados verdadeiros e,

portanto, a preocupação dessas notícias é a de passar a informação do modo mais adequado e eficiente possível e evitar a adoção de hábitos que supostamente contêm riscos, “mesmo quando os indivíduos estão adequadamente informados sobre eles” (VAZ *et al.*, 2007, p. 150).

Há, portanto, uma moralização dos hábitos nessa retórica do risco, uma vez que ela é capaz de reforçar “conteúdos morais e conservadores” ao mesmo tempo em que “redimensiona o papel da relação entre espaço e tempo na sua compreensão do adoecer” (CASTIEL *et al.*, 2010, p. 26). Em termos conceituais, alertam os autores, o risco se constitui “como uma forma presente de descrever o futuro, sob o pressuposto de que se pode decidir qual o futuro desejável” (CASTIEL *et al.*, 2010, p. 28).

Nesse capítulo, portanto, observaremos de que modos os discursos sobre o estresse são articulados como fator de risco para a saúde na revista *Veja* e que tipos de condutas e hábitos são considerados bons ou ruins à saúde. A seguir, examinaremos os textos publicados de 1968 a 1979, período em que prevalecem as propagandas. Destaca-se aqui a figura do homem de negócios, cujo imaginário corporal já não remete ao sujeito de estrutura rígida e inabalável. A constante suscetibilidade aos estresses da vida moderna ensejaria outro imaginário corporal e de saúde, que tem na capacidade de resiliência sua principal virtude.

2.1 Estresse e a saúde vulnerável do homem de negócios (1968 – 1979)

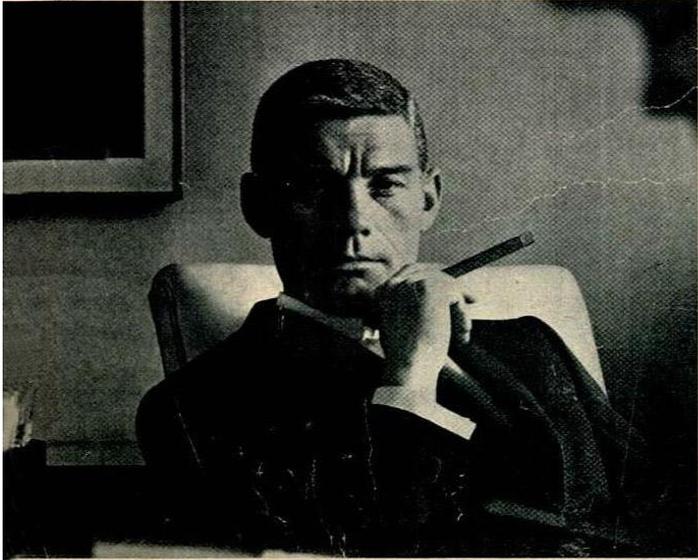
“Aço também derrete”, assinalou a empresa de assistência médica MED-LAR em campanha publicitária na *Veja*, em 1975 (FIGURA 1)⁶⁷. A mensagem, destacada em negrito e em caixa alta, alvejava o público executivo, identificado como aquele que, embora possua “nervos de aço” e esteja acostumado “a uma avalanche diária de problemas”, também está suscetível a adoecer com o “‘stress’ das grandes cidades”⁶⁸.

⁶⁷ VEJA. Ed. 331, 08/01/1975, p. 22. A empresa MED-LAR apresentou ainda outras duas peças publicitárias semelhantes da revista em quatro edições entre os anos 1974 e 1975 (Ed. 307; 309; 335 e 338).

⁶⁸ VEJA, 1975 *op. cit.*, p. 22.

Figura 1 - Publicidade da empresa MED-LAR

AÇO TAMBÉM DERRETE.



Você, executivo, sempre acostumado a uma avalanche diária de problemas, mostra possuir nervos de aço, ao achar uma solução para cada caso.

Até deparar-se com um problema de saúde. Qualquer um. Como aguentar o "stress" das grandes cidades?

A MED-LAR existe para lembrá-lo de sua saúde. Saúde que é a base de seus negócios.

A MED-LAR é um plano de assistência médico-hospitalar internacional, que satisfaz ao paciente mais exigente, mantendo um elevado padrão em todo e qualquer atendimento, aqui e no exterior, com livre escolha de médicos e hospitais.

Diminua já esta tensão pedindo a sua secretária para chamar um representante da MED-LAR.

E tem mais: o plano, você deduz integralmente do imposto de renda e tem menor carência.

Bons negócios.

80.3056 -
282.3289 -
227.5668

med-lar
assistência médica internacional

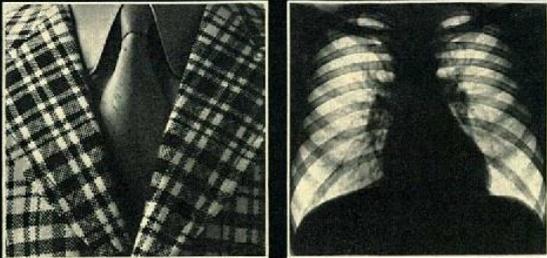
Fonte: VEJA, 1975, Ed. 331, p. 22.

O semblante austero ilustra a segurança e a aparente solidez da figura do executivo. A publicidade de MED-LAR, portanto, faz um alerta sobre a fragilidade da saúde do pai e provedor da família, que apesar de superar com êxito as adversidades do mundo dos negócios não é capaz de se blindar ao estresse urbano.

As analogias à rigidez do corpo executivo não se encerram na figura do "homem de aço". Em outros anúncios da empresa, publicados na mesma época, a suposta vitalidade inabalável do homem de negócios é ainda mais caricata. Sob o título "Executivo também é gente", a propaganda contrasta as imagens de um dorso, trajado de terno e gravata, e, ao lado, exhibe sua radiografia; ressaltando que, embora pareça sobre-humano, o executivo também é feito de carne e osso, como qualquer um (FIGURA 2)⁶⁹.

⁶⁹ VEJA. Ed. 309, 07/08/1974, p. 106.

Figura 2 – Publicidade da empresa MED-LAR



Executivo também é gente.

O corpo de um homem de negócios é igual ao de todo o mundo. Funciona da mesma maneira, se cansa, também tem problemas de saúde.

Com uma diferença.

Esse corpo não tem tempo para procurar um médico competente, um serviço hospitalar à altura, um tratamento necessário para cuidar dos problemas que surgem sem avisar.

MED-LAR é o mais completo plano de assistência médico-hospitalar, especial para executivos e suas famílias.

Com serviços que cobrem desde uma simples consulta médica até exames de laboratório, radioterapia, check-up, radiografias, intervenções cirúrgicas e todo o serviço hospitalar.

Seus associados têm a possibilidade de escolher os médicos e hospital em qualquer parte do Brasil e do mundo.

Além de contar com uma relação de profissionais indicados para as diversas especialidades.

O plano médico-hospitalar é feito mediante pagamento de mensalidades, integralmente dedutíveis do imposto de renda.

E os associados têm direito a toda a assistência necessária, sem nenhuma taxa ou despesa adicional.

Peça maiores informações à MED-LAR, pelos telefones: 80-3056 e 282-3289, São Paulo.

Se você é executivo, você é gente.



Fonte: VEJA, 1974, Ed. 309, p. 106.

Com apelo semelhante, a empresa de plano de saúde Medicard publicou, em 1978, um informe publicitário acerca de seus serviços exclusivos para executivos brasileiros, cuja agenda repleta de compromissos e reuniões impede que eles disponham de tempo suficiente para “cuidar das coronárias ou, simplesmente, controlar o inevitável ‘stress’ – esse indesejável mal dos tempos modernos”⁷⁰. O diferencial do produto estaria justamente na agilidade e praticidade de atendimento (livre de burocracias), adaptando-se, portanto, às imposições da vida empresarial, que exigem “do *homem* cada minuto da sua vida, de forma prática e racional”⁷¹.

Para além dos cuidados com a saúde, os executivos, especialmente aqueles de idade mais avançada, tornam-se o público-alvo de tônicos e de medicamentos que prometem ao consumidor aparência e disposição mais joviais, conforme interpela o

⁷⁰ VEJA, Ed. 515, 19 /07/1975.

⁷¹ Idem, ibidem, grifos meus.

anúncio do complexo vitamínico Biolectra: “Olhe bem no espelho. Um minuto é o suficiente para você perceber que já não é um menino. Mas em compensação também não é um velho”⁷². Aparecendo diversas vezes na revista ao longo da década de 1970⁷³, o medicamento conclama os “homens que passaram dos 40 anos” e garante que, com apenas um comprimido por dia, o leitor conseguirá manter o melhor de todas as idades: “com todo o amor dos 20 anos, a confiança dos 30 e a coragem dos 40”⁷⁴. Prometendo “ação restauradora comprovada *inclusive contra o stress*”, o remédio assegura o prolongamento da juventude sem que, para isso, seja preciso seguir rigorosamente as cartilhas médicas como praticar esportes, dormir 8 horas por dia e fazer um regime adequado. De acordo com seu *slogan*: “biolectra: faz quase o tempo parar”⁷⁵.

Nesse mesmo período, o medicamento VITFORTE estampou um longo informe publicitário em *Veja*. Autointitulado “uma nova arma da Ciência Geriátrica contra o envelhecimento”, o complexo vitamínico assegura ao cliente maior vitalidade para lidar com os desgastes diários e com os problemas motivados pelo *stress* ou pelo envelhecimento⁷⁶. Esse discurso também é relacionado ao tratamento médico CellVitta, método antienvhecimento criado em Genebra, na Suíça, que consiste na internação do paciente por uma semana em clínicas indicadas e na aplicação diária de injeções com material celular extraído de animais jovens. Recomendado, dentre outras coisas, para combater os primeiros sinais de impotência sexual e prevenir “o enfarte e o *stress dos executivos*”⁷⁷, o procedimento médico alega tratar a “fadiga como uma doença” e é capaz de “retardar, por vários anos, o envelhecimento precoce e a degradação progressiva que a vida moderna inflige ao organismo”⁷⁸.

Em sua maioria, essas peças publicitárias optam por um diálogo direto com o potencial consumidor e procuram alertar o público do iminente adoecimento de um nicho de mercado com faixa etária, ramo profissional e gênero bem delimitados. O estresse emerge como aquele “mal inevitável” que os envolve na estafa profissional e nas relações com o espaço urbano, como uma espécie de calcanhar de Aquiles dos super-homens do *business*. A rigidez desse corpo antes inabalável (ao menos é o que sugerem esses produtos) se dobra frente às multifacetadas atribuições do estresse: a

⁷² VEJA. Ed. 312, 28 /08/1974b, p. 102.

⁷³ O produto apresentou oito inserções publicitárias em *Veja* durante os anos de 1974 e 1975, nas seguintes edições: 311, 312, 315, 351, 353, 356, 358 e 360.

⁷⁴ VEJA, 1974b *op.cit.*

⁷⁵ *Ibidem*, grifos do autor.

⁷⁶ VEJA. Ed. 402, 19 /05/ 1976.

⁷⁷ VEJA. Ed. 582, 31/10/1979, grifos meus.

⁷⁸ *Idem*, *ibidem*, grifo meu.

ameaça da doença e dos sinais de envelhecimento, tanto do corpo quanto da perda da vitalidade associada à juventude.

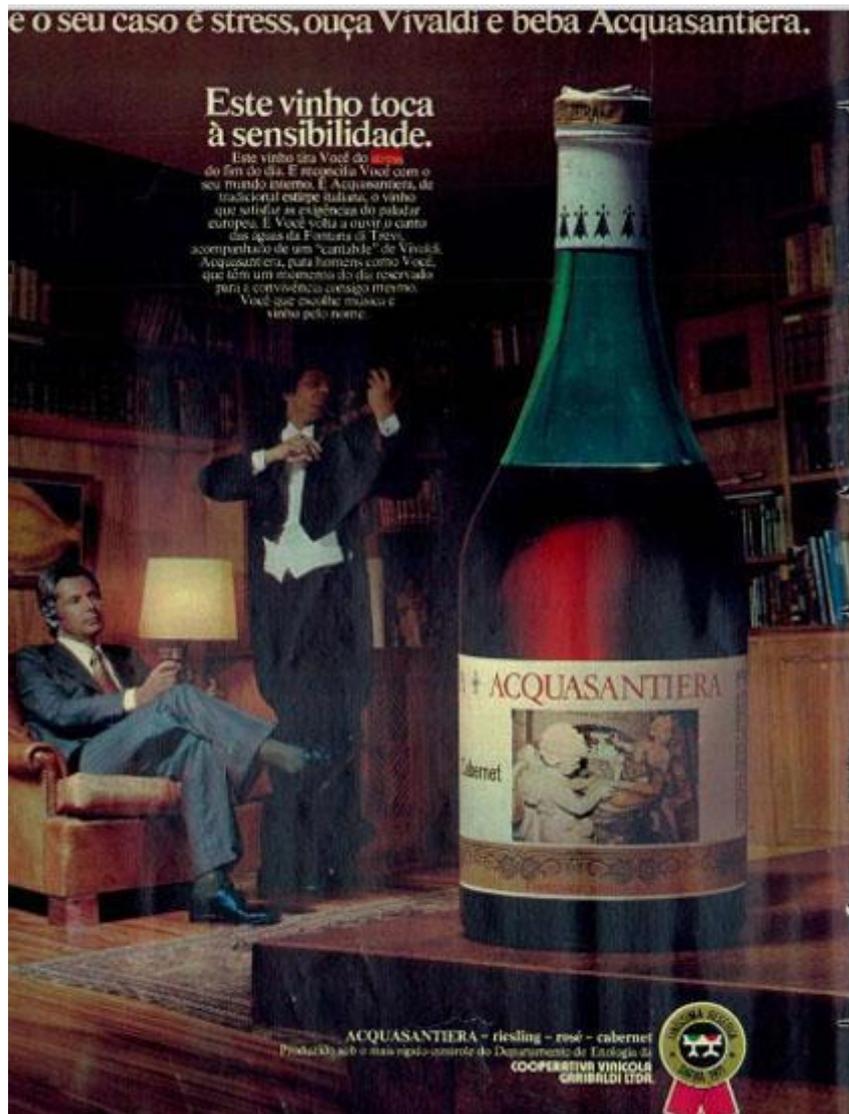
De maneira semelhante aos diagnósticos de neurastenia no século XIX, as tensões do mundo moderno parecem recair, de modo extraordinário, sobre os homens de classes mais abastadas, sujeitos que se dedicam a seus ofícios e sentem o peso do progresso (não tanto o progresso da nação, como era o caso da neurastenia, mas o de sua própria carreira). Neste sentido, o estilo de vida estressante, que deixaria esse público mais suscetível ao *risco*, não é problematizado, e sim enaltecido. Estes homens não são orientados a adotarem novos hábitos ou abrandarem a dinâmica de suas vidas profissionais. A eles, portanto, são oferecidos variados produtos e serviços que possam auxiliá-los a não sucumbir às pressões, tornando seus corpos mais *resilientes*, seja por meio dos efeitos restauradores de medicamentos ou pelos serviços de planos de saúde personalizados.

A capacidade de *resiliência* desse corpo estressado dos executivos não é apenas demandada pela maior propensão ao desenvolvimento de doenças crônicas ou de envelhecimento. Em algumas publicidades da época, e de variadas formas, o corpo e a mente do empresário também são convidados a relaxar. É o caso de uma marca de vinho, que, com pretensioso requinte, interpela o leitor através de seu *slogan*: “Se o seu caso é stress, ouça Vivaldi e beba Acquasantierra” (FIGURA 3)⁷⁹. Posicionando-se como uma bebida para paladares refinados, Acquasantierra seria feito para “homens que têm um momento do dia reservado para a convivência consigo mesmo”⁸⁰.

⁷⁹ VEJA. Ed. 324, 23 /10/1974, p. 59.

⁸⁰ Idem, ibidem.

Figura 3 – Publicidade do vinho Acquasantiera



Fonte: VEJA, 1974, Ed. 324, p. 59.

Outro possível método relaxante exposto nas páginas da revista é a oferta de serviços de massagem “só para cavalheiros”, conforme explica a propaganda:

Trata-se de massagistas que atendem apenas cavalheiros e especializaram-se em massagem manual calmante, também chamada massagem relax ou *massagem para vencer o “STRESS”* (sic). (...) Os homens encontram assim uma fórmula nova e agradável para o rejuvenescimento através da insuperável terapeutica (sic) que é a MASSAGEM.⁸¹

⁸¹ VEJA. Ed. 275, 12 /12/1973, p. 103, grifos meus.

A perspectiva do relaxamento, porém, não se resumia apenas ao alívio físico e psicológico das tensões do dia a dia. A publicidade do produto Relax Fantástico⁸², que consiste apenas em um texto corrido, concilia uma série de questões já apontadas acima.

Vamos mudar para melhor? Estamos falando do RELAX FANTÁSTICO, sem falsa modéstia, o mais prático, revolucionário, moderno, dinâmico e acessível método de RELAX até hoje concebido (...) A grande amplitude e alcance do RELAX FANTÁSTICO, deve-se ao fato de que, além de manter o físico em plena forma e o organismo em perfeita harmonia, alivia as tensões do dia-a-dia, predispondo as pessoas a encarar seus problemas com mais otimismo e combatê-los de frente, com a tranquilidade e segurança que qualquer problema requer. Tal mudança de comportamento contribui, substancialmente, para acabar de vez com as angústias, os desânimos, as ânsias, as depressões, e até mesmo com os sentimentos de culpa e crises existenciais que, inegavelmente, constituem fatores comuns na vida do homem moderno, expondo-o a toda sorte de distúrbios que vão desde a aparentemente inexplicável inibição sexual, ao stress. A prática do RELAX FANTÁSTICO leva as pessoas a se esquecerem ‘daquela’ úlcera ou ‘daquela’ dor de cabeça insuportável (...) O uso do RELAX FANTÁSTICO libera o ser humano do “medo do fracasso” fazendo com que se torne o dono quase absoluto do seu destino e libere, de uma vez por todas, sua capacidade natural de afeição, ternura e amor em relação ao sexo oposto e em relação a tudo e a todos que cercam a sua existência⁸³.

Embora não se defina, na propaganda, exatamente o que é o Relax Fantástico, o produto se apresenta como um antídoto para todos os males que afligem o “homem moderno”. Vagamente apresentado como um “método relax”, ele propõe uma mudança de comportamento e de disposição ante a vida. Deste modo, a retórica do equilíbrio corporal de Relax Fantástico – que promete o físico em “plena forma” e o “organismo em perfeita harmonia” – é o cerne da proposta de se “mudar para melhor”, erradicando as emoções indesejadas, aumentando a performance nas atividades diárias, em suma, combatendo o corpo enrijecido, *ansioso*, *estressado* e *deprimido* dos potenciais consumidores do produto.

A proposta desse anúncio, ainda que megalômana, vai ao encontro do tipo de abordagem ao estresse que se torna mais recorrente em fins da década de 1970. Mais do que um adjetivo ao perfil do executivo e à sua rotina de trabalho ou um sinônimo das

⁸² O produto foi anunciado quatro vezes na revista, entre agosto e setembro de 1979, nas seguintes edições: 573, 575, 576, 577.

⁸³ VEJA. Ed. 573, 29/08 1979 a, p. 60.

tensões da vida moderna⁸⁴, o estresse torna-se passível de ser gerenciado e administrado a partir da adoção de determinadas condutas e de um estilo de vida saudável.

Neste momento, alguns livros com cunho terapêutico como *Aptidão física em qualquer idade*⁸⁵ e *Como vencer a fadiga*⁸⁶ (anunciado como uma “Bíblia para os executivos às portas do stress”) emergem nas páginas da revista, dispostos a oferecer cartilhas de bem viver com “tudo o que você precisa saber para aproveitar melhor a vida”⁸⁷ ou para aumentar a disposição física e prevenir o corpo de doenças⁸⁸. Embora essas abordagens ao controle e à gestão do estresse começassem a adquirir notoriedade na época, nem sempre elas eram legitimadas pela *Veja*.

Em 1978, a revista publicou as repercussões negativas da palestra do médico canadense John Howard, oferecida em Curitiba, para um público de executivos⁸⁹. Em aparente sintonia com os ensinamentos do Relax Fantástico, o médico reforçou que “tudo é uma questão de postura ante a vida”⁹⁰ e assegurou que o indivíduo pode atuar para gerenciar o seu estresse diário a partir da adoção de um estilo de vida mais saudável – com alimentação adequada; maior satisfação com o trabalho; oito horas de sono; exercícios bem dosados; abandono do uso de álcool e do fumo; além de manter intensa atividade sexual. As descobertas científicas de Howard (que associava o estresse humano ao de animais da savana africana) são ironizadas ao longo da pequena matéria de *Veja*, reforçando a obviedade e a imprecisão científica das explicações do pesquisador. A palestra, como destaca a revista, frustrou os executivos presentes, que apenas foram reconfortados pela possibilidade de abatimento do preço do evento no imposto de renda.

No mesmo ano, a revista abriu espaço para uma abordagem diferenciada sobre estresse e saúde. Os termos *medicina* e *política* sobressaíram no título da entrevista com o médico italiano Giovanni Berlinguer, em que ele observa o aumento das doenças cardiovasculares como um sintoma social⁹¹. Convicto do papel das políticas estatais para a manutenção da saúde dos cidadãos, o médico reforça que as doenças são uma

⁸⁴Essa associação também é explicitada na reportagem sobre o livro “São Paulo 1975 – crescimento e pobreza”, publicada na ed. 418, 08/09/1976. Sob o título de “Rica e miserável”, a reportagem discorre sobre os problemas da cidade de São Paulo, citando “o stress, a poluição, as doenças do coração e a solidão” como os “grandes males da metrópole paulistana” (p. 126).

⁸⁵ VEJA. Ed. 551, 28 /03/1979, p. 95 – 96. A reportagem foi a única publicada na seção “Vida Moderna”.

⁸⁶ VEJA. Ed. 465, 03/08/1977.

⁸⁷ VEJA, 1977 *op.cit.*

⁸⁸ VEJA *op cit.*, 1979.

⁸⁹ VEJA. Ed. 537, 20 /12/ 1978, p. 110.

⁹⁰ *Ibidem*, p. 111.

⁹¹ VEJA. *Medicina e Política: a saúde pública só pode ser obtida em regime democrático, com participação do cidadão*. Ed. 532, 15 /11/ 1978, p. 73 – 74.

realidade social e que não serão combatidas, caso não haja políticas públicas mais eficientes e um despertar de consciência crítica sobre qual caminho estamos trilhando como sociedade.

Para o médico, se no início do século XX as chamadas “doenças da miséria” marcaram a época – com o alastramento de epidemias e de doenças infecciosas parasitárias e broncopulmonares (fruto das condições insalubres a que eram submetidas as classes sociais mais pobres) –, o momento que se estava vivendo (anos 1970) seria marcado pelas “doenças do progresso”, a saber os distúrbios cardiovasculares e os tumores, traçando um paralelo entre essas patologias e “o desenvolvimento indiscriminado, a poluição, as razões psicossomáticas, o stress, a fadiga, o ritmo de vida e de trabalho”⁹².

As considerações do médico sobre o assunto remetem a mudanças significativas nas atribuições da “saúde pública” que, dali em diante, passaria por profundas transformações. A partir da década de 1970, especialmente na América do Norte, houve a emergência do que se convencionou chamar de “nova promoção da saúde”, uma perspectiva sobre “saúde pública” que modifica substancialmente as atribuições do Estado nesse âmbito.

Em 1974, o conceito de “promoção de saúde” surge pela primeira vez em um documento oficial do governo canadense. O “Informe Lalonde”, como ficou conhecida a proposta do ministro, Marc Lalonde, considerou a existência de um “campo da saúde”, formado não apenas pelo sistema de assistência médica, mas também por outros elementos como a “biologia humana”, o “meio ambiente” e os “estilos de vida”, que, daquele momento em diante, passaram a ser vistos como variáveis importantes para o bem-estar dos cidadãos (CASTIEL *et al.*, 2010, p. 32). Assim, as políticas públicas passaram a abarcar todos esses fatores, dividindo com os cidadãos a responsabilidade pela saúde da população e, portanto, desonerando o Estado, que passou a reduzir os investimentos tradicionalmente voltados para os hospitais e para o tratamento dos doentes.

Assim como o Informe Lalonde, o Departamento de Saúde, Educação e Bem-Estar do governo dos Estados Unidos publicou, em 1979, um relatório que ficou conhecido como *Healthy People*. Ambos os documentos marcaram a emergência dessa nova abordagem à saúde pública, orientada para mudanças comportamentais e de estilo de vida e, portanto, “vista como um meio de incentivar os indivíduos a assumirem

⁹² VEJA, 1978 *op.cit.*, p. 74, grifo do autor.

responsabilidade por sua própria saúde e, assim, reduzir os gastos com o sistema de saúde”⁹³ (CASTIEL *et al.*, 2010, p. 33).

Esse incentivo aos hábitos e aos estilos de vida saudáveis que tomava corpo, sobretudo, nos países norte-americanos e europeus, também repercutiu na mídia brasileira. Segundo um levantamento realizado por Moraes (2013) nas revistas *Veja* e *IstoÉ*, de 1988 a 1998, houve um aumento considerável de reportagens de capa sobre saúde e bem-estar, especialmente a partir do ano de 1995. Juntas, as revistas praticamente triplicaram o número de capas sobre o assunto ao longo dos 10 anos do recorte da pesquisa⁹⁴.

De acordo com Moraes (2013, p. 5), não houve apenas um acréscimo no volume de reportagens, mas também uma mudança na abordagem das mesmas ao tema, que passaram a sobrevalorizar os “aspectos subjetivos do adoecimento, supostamente modificáveis, minimizando a importância de fatores externos – ambientais, econômicos e culturais”. A autora identifica uma diminuição de matérias sobre *saúde pública* e a significativa expansão daquelas voltadas à “saúde individual”, ou seja, notícias que priorizam “hábitos corporais e mentais de autocuidado”, a “conduta individual para prevenir o adoecimento e adquirir saúde ótima, longevidade com bem-estar psíquico e até mesmo beleza” (MORAES, 2013, p. 8). Segundo ela, até 1992, a situação política e econômica do país eram os assuntos principais das revistas e questões de saúde e de bem-estar eram secundárias e versavam, em sua maioria, sobre erros hospitalares; falta de remédios e má gestão dos hospitais públicos; campanhas de prevenção contra a AIDS e informações sobre a doença, que permaneceu com bastante atenção até 1995 (MORAES, 2013, p. 8).

Para além das observações de Moraes sobre a primazia da saúde individual em detrimento da pública, essas reportagens parecem destacar também uma compreensão ainda mais personalizada sobre os *riscos* de adoecimento e de envelhecimento do corpo. Já não bastaria identificá-los como *fatores de risco* e estipular uma profilaxia

⁹³ O termo “nova promoção da saúde” foi consolidado após um encontro de especialistas da área da saúde, promovido pela OMS, em 1984, com o objetivo de alcançar consensos mínimos sobre a ideia de “promoção de saúde”. Nesta nova abordagem ao campo, a noção de risco epidemiológico tem seu foco dirigido a “condicionantes mais gerais da saúde, como os indissociáveis ambientes social, ambiental e econômico” (CASTIEL *et al.*, 2010, p. 33). Conforme constatam os autores, o ideário da “nova promoção de saúde” chega ao Brasil importado de países desenvolvidos do Ocidente, como o próprio Canadá, adotando também valores e políticas neoliberais daquelas nações que, até aquele momento, estavam atreladas a sólidas políticas de um Estado de bem estar social (CASTIEL *et al.*, 2010).

⁹⁴ Em 1988, a revista *Veja* apresentou cinco reportagens de capas e a *IstoÉ* quatro sobre bem-estar e saúde. Já em 1998, a primeira teve 10 capas, enquanto a segunda realizou 15 acerca desse tema (MORAES, 2013).

generalizada para todos. Os *riscos* estariam passíveis de ser mensurados, dispostos em gradações, níveis e intensidades que variariam de acordo com cada um. As pessoas passam a ser divididas por sua capacidade de administrar não apenas esses riscos, mas também suas emoções.

Na década de 1980, um modelo de gestão do estresse (*stress and coping model*), inventado por Richard Lazarus e Susan Folkman (*apud* BECKER, 2013) trouxe à tona a ideia de que o estresse era resultado não apenas das circunstâncias, mas do modo pelo qual as pessoas poderiam se sentir sobrecarregadas com determinadas situações. Os pesquisadores, portanto, começaram a formular hipóteses de que a habilidade de cada um em lidar com o estresse dependia do que o próprio sujeito identificava como sendo uma sobrecarga (BECKER, 2013, p. 61). Esse novo horizonte científico sobre o estresse reforça a perspectiva de que, apesar dos estímulos estressores estarem no ambiente (ou seja, em alguma medida serem compartilhados socialmente), cabe ao indivíduo saber gerenciar as situações que o afetam.

Essa perspectiva, como veremos na seção seguinte, influenciou diretamente a abordagem das reportagens sobre estresse. Ainda associado como um *fator de risco* à saúde, o estresse passaria, com maior frequência, a ser alvo da gestão emocional e física de cada indivíduo, contribuindo para que as circunstâncias sociais e culturais que são tidas como *estressantes* sejam obscurecidas.

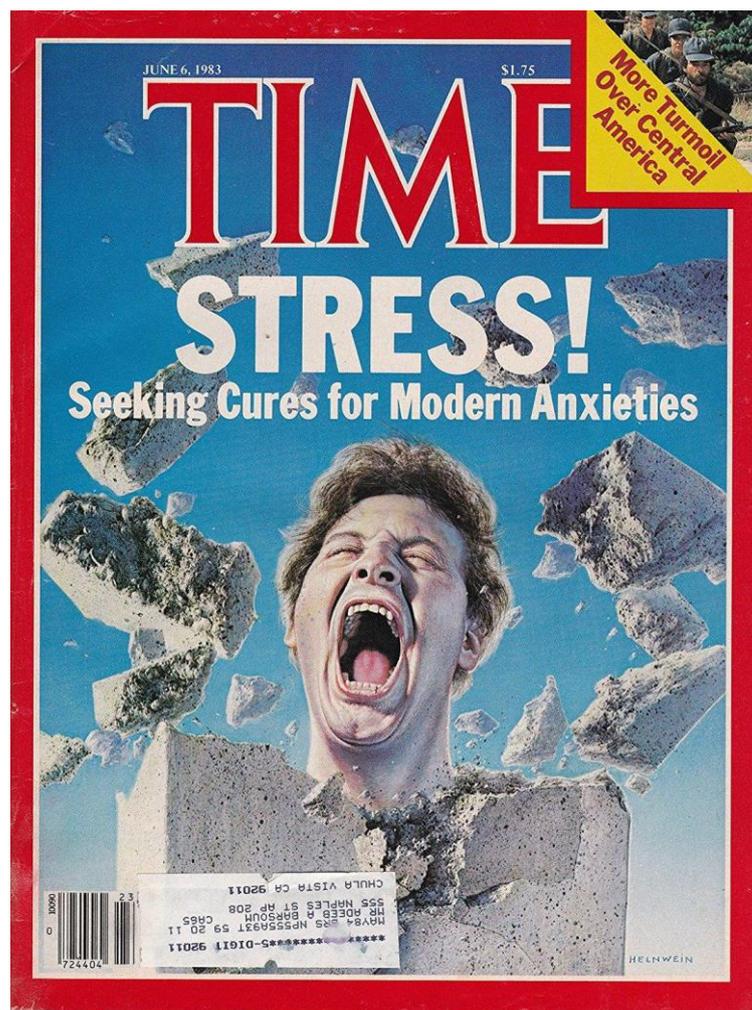
2.2 Emoções e as retóricas da gestão do estresse (1980 – 1999)

No livro *The age of stress*, o médico e historiador britânico Mark Jackson (2013, p. 13, tradução minha) argumenta que, no início da década de 1980, o termo *stress* emerge nos discursos das revistas de renome nos Estados Unidos e é difundido na linguagem popular do país como signo de uma nova era na história da humanidade, percebido como “uma doença arquetípica da civilização, uma epidemia causada pelas implacáveis e crônicas tensões da vida⁹⁵”. Para o autor, a reportagem de capa da revista *Time*, “*Stress! Seeking cures for modern anxiety*”⁹⁶, publicada em 1983, é considerada um divisor de águas, um ponto de virada na história do estresse (FIGURA 4).

⁹⁵ Trecho original em inglês: “*an age in which stress emerged as the archetypal disease of civilization, an epidemic caused by the relentless ‘chronic strains of life’*”.

⁹⁶ TIME. Stress: seeking cures for modern anxiety. vol 121, n.23, 06/06/1983.

Figura 4 – Capa da revista TIME



Fonte: TIME, 1983, vol 121. n. 23.

Ilustrada com a atordoante imagem de um rosto emergindo do concreto, a reportagem revelaria as múltiplas manifestações do estresse na vida dos americanos. A publicação da matéria, bem como a grande repercussão que obteve na época, pode ser considerada como reflexo de uma ampla visibilidade do conceito em diversos âmbitos da sociedade (JACKSON, 2013).

Novas disciplinas acadêmicas, como a medicina comportamental e a psiconeuroendocrinoimunologia⁹⁷, emergiram para explorar o impacto das emoções no corpo humano e uma indústria bilionária de gerenciamento de estresse se consolidou⁹⁸.

⁹⁷ Psiconeuroimunologia (PNI) e psiconeuroendocrinoimunologia (PNE) são os estudos das interações entre o comportamento e os sistemas nervoso, endócrino e imunológico. Surgiu após a percepção de que o sistema imunológico não trabalha de forma autônoma como inicialmente suposto. Esses termos científicos foram introduzidos por Robert Ader, em 1981 (MARQUES-DEAK e STERNBERG, 2004).

⁹⁸ No livro *The truth about stress*, publicado em 2006, a autora Angela Patmore estimou que a indústria do gerenciamento do estresse movimentou, na época, até 18 bilhões de dólares a cada ano apenas nos Estados Unidos (apud JACKSON, 2013, p. 31-32).

Além de todo o filão comercial dos fármacos amplamente comercializados (que se sustenta através da promessa de reduzir a ansiedade, baixar a pressão sanguínea e prevenir úlceras), diversos produtos e serviços terapêuticos foram disponibilizados no mercado com a intenção de combater o estresse ou, ao menos, canalizá-lo e controlá-lo. Seja devido a um excesso de tensão no corpo ou, ao contrário, devido “ao tédio e a letargia de ter pouca tensão na vida”, como asseverou a reportagem da revista *Time*, “o desafio de cada pessoa seria o de encontrar o nível de gerenciamento do estresse que revigorasse a vida ao invés de devastá-la”⁹⁹.

Nas últimas décadas do século XX, o estresse passa a ser considerado como uma das principais causas, assim como um dos maiores sintomas tanto de doenças crônicas quanto de infelicidade. Em 1992, a Organização Mundial de Saúde¹⁰⁰ publicou um relatório encorajando governos e instituições não-governamentais a tomarem medidas de gerenciamento do estresse, especialmente em relação aos grupos sociais mais fragilizados (desempregados, imigrantes e refugiados, por exemplo), propondo modos de reforçar “iniciativas comunitárias para prevenção e gestão do estresse” (JACKSON, 2013 p. 13-14, tradução minha). Desse modo, o estresse adquire relevância como um problema social ao mesmo tempo em que se manifesta como fator de risco associado a doenças crônicas e a distúrbios psicológicos.

Na revista *Veja*, durante os anos 1980, as doenças cardiovasculares ainda protagonizaram boa parte das matérias sobre estresse. Reportagens de capa¹⁰¹ discorreram sobre os fatores de risco da doença, que, naquele momento, contavam com a inclusão do colesterol¹⁰² e da hipertensão arterial¹⁰³. A adoção de determinados comportamentos e hábitos como medida preventiva para evitar o futuro adoecimento do corpo se tornou lugar comum. A prática do *cooper*¹⁰⁴ e as maratonas de corrida (consideradas “o esporte das grandes cidades”¹⁰⁵) amiúde se popularizaram em cidades como Rio de Janeiro e São Paulo. Além de manter a boa forma e de resguardar o corpo

⁹⁹ TIME *op.cit.*

¹⁰⁰ WORLD Health Organization. *Approaches to stress management in the community setting: report on a WHO consultation*. Copenhagen: WHO, 1993.

¹⁰¹ VEJA. A defesa do coração. Ed. 623. 13/08/1980; _____. Infarto: um guia para se prevenir. Ed. 1411, 27/09/1995. _____. Os inimigos do coração. Entrevista. Ed. 675, 12/08/1981.

¹⁰² VEJA. Uma brecha vital – dois cientistas ganham o Prêmio Nobel de 1985 por cercarem um inimigo mortal que sempre foi esquivo: o colesterol. Ed. 894, 23/10/1985; _____. Patrulha culinária – o livro A cura do colesterol traz ao Brasil a guerra americana contra os maus hábitos alimentares. Ed. 1071, 15/03/1989.

¹⁰³ VEJA. Estudos mostram como reverter enfarte. Ed. 1154, 31/10/1991.

¹⁰⁴ VEJA. Depois da moda: a mini-saia se foi, mas o cooper ficou de vez. Ed. 551, 28/03/1979.

¹⁰⁵ VEJA. Maratona! O esporte das grandes cidades. Ed. 726, 04/08/1982. Essa foi a matéria de capa da revista.

de possíveis doenças, as atividades físicas, sobretudo a corrida, tinham a função de “combate ao *stress*”¹⁰⁶.

Em 1978, a súbita morte por enfarte do Papa João Paulo I, cujo papado durou apenas 34 dias, foi a notícia de capa da revista *Veja*¹⁰⁷. Embora ele já apresentasse saúde debilitada, a causa da morte, “na opinião dos médicos”, havia sido o estresse e o esgotamento proporcionados pelas demandas do pontificado¹⁰⁸. No Brasil, o risco de ataque cardíaco assombrava os políticos que ocupavam a presidência da República.

Em 1984, o presidente João Figueiredo, que havia infartado há dois anos, preocupava pela fragilidade de sua saúde e tinha a rotina acompanhada por uma equipe médica para evitar o “*stress da presidência*”¹⁰⁹ – termo que ganhava popularidade na época porque dois de seus antecessores, os presidentes Juscelino Kubitschek e João Goulart, também sofreram ataques cardíacos enquanto estavam no cargo¹¹⁰. No ano posterior, seu sucessor na presidência, José Sarney, passava por consecutivos *check-ups* preventivos. Embora alguns o considerassem hipocondríaco (ou apenas cauteloso, “como todo homem de 55 anos deve ser”¹¹¹), Sarney não realizava exercícios físicos. Comparado a uma tartaruga, o político aparentava um corpo supostamente despreparado para as descargas de adrenalina e cortisol que o posto demandava. Premissa que, no entanto, foi refutada por um dos cardiologistas que acompanhava a saúde do presidente: “Eu que me inspiro no exemplo da tartaruga. É um animal que vive cem anos e não faz nenhum esporte”¹¹². Este *ethos* da prevenção também se manifestou nas publicidades do período.

A propaganda do Heart Club, uma mistura de clube e clínica de saúde, sediada em São Paulo, salientou a importância da prevenção em meio aos constantes fatores de risco vivenciados nas cidades. A publicidade ocupou uma página inteira da revista, sendo metade dela ilustrada com um desenho de uma metrópole vista de cima. No topo da página, em letras grandes e caixa alta, destaca-se: “O enfarte é nosso!”.

Não só o enfarte, mas o stress, a úlcera, o envelhecimento precoce, a obesidade, hipertensão e outros males. As doenças nasceram para todos, mas é lógico, costumam dar preferência aos moradores das grandes cidades. (...) No Heart Club você irá perceber que: prevenir,

¹⁰⁶ VEJA *op.cit.*, p. 72, 74.

¹⁰⁷ VEJA. Ed. 526, 04/10/1978.

¹⁰⁸ Ibidem, grifos do autor.

¹⁰⁹ VEJA. Ed. 838, 26/09/1984.

¹¹⁰ Idem, ibidem.

¹¹¹ Idem, ibidem.

¹¹² VEJA. Ed. 879, 10/07/1985, p. 27.

além de muito mais agradável, é muito mais barato do que remediar¹¹³.

Outro produto que aparece nas páginas de *Veja* é o “Stress control biofeedback card”¹¹⁴, um cartão em que é possível aferir o grau de estresse dos sujeitos a partir da temperatura do dedo polegar (FIGURA 5).

Figura 5 – Publicidade do Stress control biofeedback card,

Fonte: VEJA, 1985, Ed. 878, p. 25.

O cartão propõe mapear as variações de estresse a partir de quatro níveis: *estressado*; *tenso*; *normal*; *relaxado*. Acompanhado de um folheto em “linguagem fácil”, que ensina técnicas de relaxamento para aliviar a insônia, úlceras e dores de cabeça, o produto se apresentava como uma tecnologia simples e acessível de autodiagnostico. Em uma das edições de *Veja* em que a propaganda aparece, a coluna “Gente” aproveita para mencionar que algumas figuras políticas faziam uso do cartão,

¹¹³ VEJA. Ed. 783, 27/10/1982.

¹¹⁴ A propaganda foi publicada quatro vezes, entre os meses de junho e setembro no ano de 1985 (Edições 877, 878, 880, 887).

como os então ministros, Fernando Lyra e Aluizio Alves, e o presidente da República, José Sarney (cujo cartão, brinca a coluna, está sempre na cor preta, indicando estresse)¹¹⁵.

O Stress Control é ainda mencionado em outra reportagem, dessa vez da seção “Medicina”, que celebra a proliferação no mercado brasileiro de variados *kits* de autodiagnóstico. Além do supracitado cartão (cuja acuidade científica a reportagem refuta), *Veja* menciona outros produtos: medidores óticos de pulsação, equipamentos de medição da glicose no sangue, exames de gravidez que possibilitariam o “controle instantâneo da saúde”, algo que, conforme destaca a revista, estava “na moda”¹¹⁶.

Valendo-se da proeminência desse controle preventivo da saúde, bem como do aumento do consumo de medicamentos farmacêuticos na época, algumas publicidades encontraram abordagens inusitadas para seus produtos. Dentre elas está a coleção de fitas cassete Halpern Sounds, composta por “sons que fazem bem à saúde” e que foram criteriosamente desenvolvidos pelo Dr. Steven Halpern, médico que estudou, com afinco, os efeitos que o “som produz sobre o corpo e a mente”¹¹⁷. Com o *slogan*: “Em caso de *stress* aperte o botão”, o anúncio revela o poder relaxante dos “sons musicais” do Dr. Halpern, sem contraindicações: “Tome Halpern Sounds. Para aproveitar e relaxar”¹¹⁸.

Já a loja de departamento Mesbla¹¹⁹ anunciou de modo irreverente sua coleção de agendas como um dos melhores remédios para a fadiga mental e o stress. Na propaganda, elas servem como método profilático para evitar as consequências de uma vida profissional atribulada (FIGURA 6).

¹¹⁵ VEJA. Ed. 887, 25/06/1985.

¹¹⁶ VEJA. Laboratórios caseiros: confiáveis e rápidos, os kits autodiagnóstico ganham terreno no Brasil. Ed. 880, 17/06/1985.

¹¹⁷ VEJA. Ed. 796. 07/12/1983.

¹¹⁸ Idem, ibidem.

¹¹⁹ VEJA. Ed. 1004, 02/12/1987.

Figura 6 – Propaganda da loja Mesbla



Fonte: VEJA, 1987, Ed. 1004, p. 65 – 67.

A relação entre estresse e trabalho também ganha destaque na revista, como é possível observar na série especial de reportagens “Macunaíma que dá duro”, em que se procura desmentir “o teimoso mito nacional” de que o brasileiro trabalha pouco¹²⁰. Embasada em dados divulgados pelo Censo, em abril de 1982, a reportagem alega que o brasileiro trabalha, em média, mais do que alemães, ingleses, franceses e norte-americanos, chegando a uma jornada de 48 horas semanais, números que, segundo *Veja*, “fariam corar o bocejante Macunaíma”¹²¹. Na mesma edição da revista, a matéria “No limite do esforço” se dedica, especialmente, a discorrer sobre o excesso de trabalho e as “duras consequências do stress que o brasileiro enfrenta”¹²².

À semelhança da imagem publicitária de Mesbla (que ilustra a estafa mental através da fumaça que sai do topo da cabeça do homem), a reportagem aborda o estresse a partir do imaginário do desgaste físico, do estiramento do corpo até o seu limite. Como afirma a revista, o estresse “sempre deixa a sua marca nas rugas do rosto, na química do organismo ou na própria alma”¹²³. Segundo os especialistas consultados, o

¹²⁰ VEJA. Ed. 710, 14/04/1982.

¹²¹ Ibidem, p. 52.

¹²² Idem, ibidem.

¹²³ Ibidem, p. 58.

maior problema da atual dedicação ao trabalho está na *ilusão* de que o homem pode se comportar como uma máquina, funcionando ininterruptamente no limite de suas possibilidades. Embora a reportagem mencione ramos profissionais específicos, o estresse no trabalho é percebido como algo que está no ar, como um ingrato mas, ao mesmo tempo, “inseparável companheiro na vida”¹²⁴.

A suscetibilidade ao estresse, no entanto, aparece como algo capaz de variar dependendo do ofício. Dentre eles, os executivos são geralmente citados como aqueles que mais sofrem com a estafa profissional. É o que constata a matéria “A outra face do sucesso”:

Eles são o símbolo do sucesso profissional. Ganham salários bastante altos em relação à maioria dos brasileiros e conquistaram seus postos pela eficiência em tomar decisões e assumir responsabilidades. Uma pesquisa divulgada na semana passada pelo Funcor, um fundo de amparo a pesquisas ligado à Sociedade Brasileira de Cardiologia, revelou que essas pessoas, os executivos brasileiros, pagam, com a própria saúde, um preço alto pelo sucesso na profissão¹²⁵.

Assim como nas publicidades das décadas de 1960 e 1970 analisadas anteriormente, os executivos parecem sofrer de seu próprio êxito no trabalho. Embora essa propensão do grupo às doenças cardiovasculares também remeta a outros fatores de risco – como o fumo, a vida sedentária, o colesterol, dentre outros –, o estresse, além de ser considerado o mais recorrente, é também aquele que não é percebido como um comportamento indesejado, prejudicial. Transparece nesses discursos, portanto, valores morais associados ao empreendedorismo e à retórica da meritocracia que, durante as últimas décadas do século XX, se consolidaram nas sociedades ocidentais (EHRENBERG, 2010). A imagem e os discursos sobre o executivo *estressado* são, portanto, insígnias de alta *performance* no trabalho. Embora não seja um corpo *saudável*, o corpo do executivo é um corpo *produtivo*.

Dessa forma, o estresse pode ser situado nesse limiar entre o corpo *produtivo* (capaz de atender às exigências de alto desempenho) e o corpo *saudável* (aquele que tem êxito em se prevenir de potenciais doenças). O período analisado aqui, por remeter

¹²⁴ Idem, *ibidem*.

¹²⁵ VEJA. A outra face do sucesso. Ed. 1096, 13/09/1989, p. 77. Na reportagem, a única menção ao público feminino ocorre quando são citados os dados de outra pesquisa, desenvolvida pela PUC-Rio que alega que as mulheres dos executivos se sentem frustradas pela ausência dos maridos no âmbito doméstico e se ressentem pelas constantes mudanças de cidade que a profissão de seus esposos exige. A maioria delas, no entanto, apesar de se queixar, “descarta a hipótese de separação, porque está satisfeita com a posição social conquistada” (p. 77).

ao momento de consolidação de um novo panorama *biopolítico*, parece fluir entre o conceito de *saúde* moderno (como corpo livre de doenças) e o conceito contemporâneo de *saúde* (como um corpo aprimorado, otimizado). Conforme constatam Sibilía e Jorge (2016, p. 41):

No final do século XX, ela [a biopolítica] foi absorvida pelo espírito empresarial e pela lógica do mercado, na tentativa de ampliar, controlar e remodelar as capacidades vitais dos sujeitos. Estas são concebidas agora como biocapitais, que devem ser lucrativas e bem cotadas nos flutuantes mercados em que seus portadores atuam. A finalidade consiste em otimizar a vida, sempre de acordo com os valores ora vigentes, e adaptá-la ao que cada um quer ser ou se espera que deveria ser.

Mais do que um corpo “livre de doenças” e do que a adoção de medidas preventivas ao adoecimento no futuro, o sujeito considerado *saudável* em fins do século XX também deve ostentar aparência jovial – mascarando, sempre que possível, os vestígios físicos e comportamentais da maturidade. Essa preocupação em procrastinar a morte e os sinais de envelhecimento promove diversas consequências não apenas para a noção de *saúde*, mas também de *vida*. Conforme ressaltam Vaz *et al.* (2007, p. 145), faz-se urgente refletir sobre “que tipo de vida está sendo construído por esses alertas sobre perigos que estariam à espreita em nossos hábitos e que podem se concretizar num futuro remoto”. Segundo os autores, essa perene atenção aos comportamentos ditos saudáveis e equilibrados cria as condições para a existência de um “cuidado crônico”, em que “nunca é cedo demais para começar a evitar o risco de doenças” e “nunca é tarde demais para se fazer alguma coisa” (VAZ *et al.*, 2007, p. 150).

Para que os indivíduos cuidem de si, a morte deve estar a uma distância adequada, aquela onde acreditam que podem evitá-la, nem muito afastada no horizonte das decisões cotidianas, para que seja ignorada quando se age, nem próxima demais, de modo a que se pense que nada pode ser feito para adiá-la e que o melhor é repensar a relação com a vida.

Em 1987, essa constante do “cuidado crônico” pode ser identificada em uma reportagem da revista *Veja*, que celebra a proeminência da “geriatria preventiva” no Brasil¹²⁶. Essa especialidade da medicina, que aparecia como novidade no país, teria conquistado espaço na agenda de jovens, de políticos e de celebridades como a apresentadora Marília Gabriela, o ator Mauro Mendonça e o ex-jogador de futebol Pelé,

¹²⁶ VEJA. Cuidado precoce: o geriatra não cuida mais só dos idosos. Ed. 991, 02/09/1987, p. 69.

peças “cujo sucesso profissional está intimamente ligado à vitalidade e à boa aparência física”¹²⁷. Segundo a geriatra especializada na área, Maria do Carmo Lins, o ideal é que o tratamento preventivo geriátrico começasse a partir dos 25 a 30 anos: “Não faz mesmo sentido começar a prevenir os sintomas do envelhecimento quando eles já chegaram”¹²⁸. Na época, os moradores da cidade de São Paulo apresentavam expectativa de vida de 65 anos, muito inferior a de habitantes de países como o Japão, cuja expectativa de vida era vinte anos maior. De modo pioneiro, os japoneses haviam criado a “geriatria pediátrica, especialidade que visaria a espantar os males da velhice ainda na infância”¹²⁹.

Na reportagem, o envelhecimento, dissociado do curso biológico da vida e evitado a qualquer custo, apresenta como um de seus principais *aceleradores* o estresse. Nas palavras do médico paulista Markus Ângulo, entrevistado pela revista, “as pessoas precisam aprender a domar as suas preocupações”¹³⁰. A recomendação do entrevistado é sustentada por uma explicação bioquímica sobre o quanto o estresse pode desgastar o corpo e contribuir para o envelhecimento:

Quando alguém produz emoções negativas, como ansiedade ou mágoa, as glândulas supra-renais descarregam grandes fluxos de adrenalina na corrente sanguínea, baixando a resistência imunológica, provocando alterações no metabolismo, desregulando o funcionamento das glândulas e contribuindo para um desgaste precoce do organismo¹³¹.

Com a impossibilidade de se conduzir a vida sem aborrecimentos, o elixir da juventude esboçado por *Veja* está ancorado na ideia de gestão emocional, na faculdade de incitar o corpo a produzir emoções mais convenientes e positivas para domar as preocupações. Sob esta ótica, *viver* o grande espectro de sensações, portanto, passa a ser um fator de risco para o envelhecimento.

Para além dos efeitos bioquímicos do estresse no corpo, as emoções negativas e as inquietações do cotidiano seriam particularmente nocivas àqueles que alcançassem os cinquenta anos. Em 1996, a empresa do ramo farmacêutico Hoechst interpelou o público masculino sobre os perigos do infarto. Vale observar, porém, que o alerta já não se restringia à iminência das doenças cardiovasculares, mas também às possíveis

¹²⁷ Ibidem, p. 69

¹²⁸ Idem, ibidem.

¹²⁹ Idem, ibidem.

¹³⁰ Idem, ibidem.

¹³¹ Idem, ibidem.

limitações da velhice caso o indivíduo não se previna de modo eficiente. A *vida moderna*, sugere a propaganda, embora tenha trazido alento àqueles que chegam à “idade madura”, como a possibilidade de viver mais e mais *plenamente as suas emoções*, também “contribuiu para o aumento do estresse, da hipertensão arterial e do risco de um infarto”¹³².

A empresa, que divulga nessa peça publicitária os avanços de suas pesquisas científicas sobre ataques cardíacos e hipertensão arterial, sugere ao seu público alvo que, mais do que garantir a saúde, seu objetivo “é fazer você sentir, no peito, apenas as fortes e agradáveis emoções da vida” (FIGURA 7)¹³³.

Figura 7 – Anúncio da empresa Hoechst



O homem de 50 anos ainda pode esperar muito da vida. Até mesmo um infarto.

A vida moderna trouxe muitas esperanças ao homem que chega à idade madura: entre elas, a possibilidade de viver mais e mais plenamente suas emoções. No entanto, também contribuiu para o aumento do estresse, da hipertensão arterial e do risco de um infarto. Uma dor aguda no peito, em geral causada por um coágulo na artéria coronária, exige socorro imediato.

Após a recuperação da fase inicial do infarto, o tratamento é dirigido para evitar um eventual reinfarcto. A Hoechst Marion Roussel pesquisa no momento um princípio ativo extraído do sanguessuga, que poderá oferecer novos meios de prevenção das trombozes coronarianas recorrentes.

Outra pesquisa, também extremamente promissora, visa combater a circulação sanguínea inadequada do tecido cardíaco, reduzindo o risco de o infarto vir a se manifestar.

Tudo isso porque o nosso objetivo é fazer você sentir, no peito, apenas as fortes e agradáveis emoções da vida.

Hoechst Marion Roussel S.A.
Av. das Nações Unidas, 18.001
Cep 04795-900 - São Paulo, SP
Internet: <http://www.hoechst.com/>

As primeiras horas são decisivas.

Em caso de ataque cardíaco, cada minuto é vital. Quanto mais rapidamente o paciente receber assistência especializada, maior será sua chance de sobreviver.

Atualmente a classe médica dispõe de modernos e eficazes recursos para atuar nessas circunstâncias. Por exemplo, uma medicação trombolítica que dissolve o coágulo, permitindo que o sangue volte a fluir livremente dentro da artéria.

Hoechst

Hoechst: um grupo internacional de empresas inovadoras que está entre os fornecedores líderes de medicamentos, defensivos agrícolas e produtos químicos. Com 160.000 colaboradores em todo o mundo e vendas anuais de US\$ 36 bilhões.

Fonte: VEJA, 1996, Ed. 1462, p 30 – 31.

Nessas duas últimas abordagens ao estresse, pode-se verificar uma relação estreita com as emoções: seja a percepção do estresse como um estado emocional em si mesmo (semelhante a “emoções negativas” como a “angústia” ou a “mágoa”) ou como efeito bioquímico que é desencadeado no organismo a partir da experiência emocional

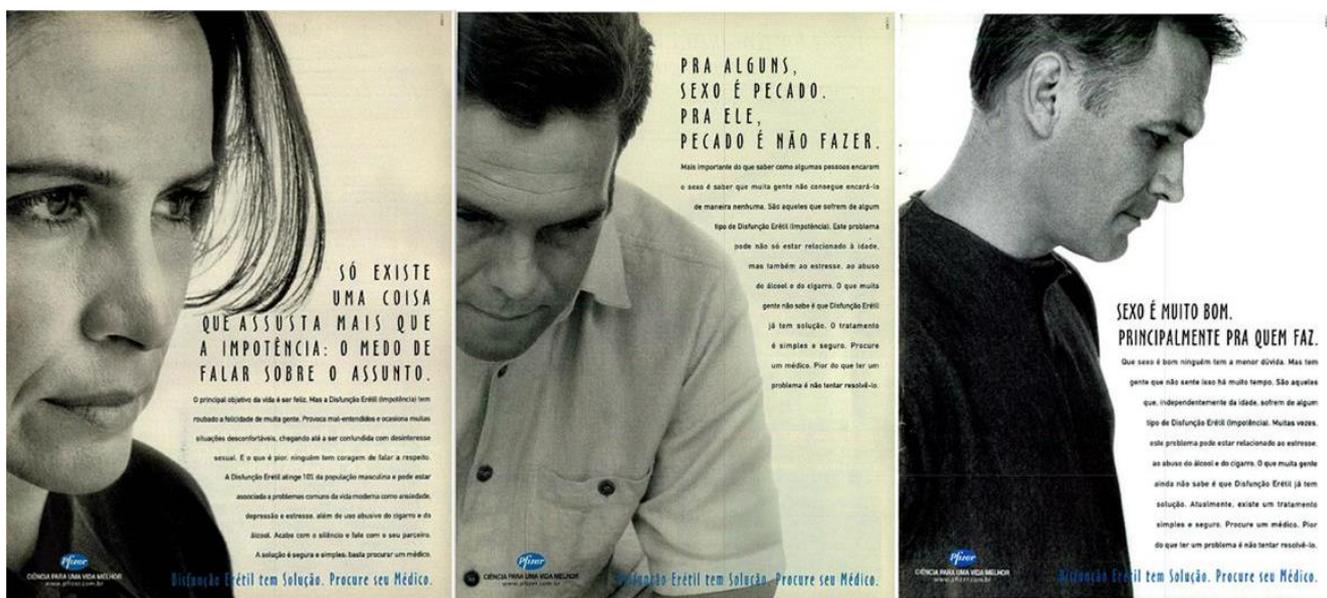
¹³² VEJA. Ed. 1462. 18/09/1996, p. 30 - 31.

¹³³ Ibidem, p. 30 - 31.

de cada sujeito. O estresse, portanto, ao mesmo tempo em que é causa torna-se a consequência dessas alterações do organismo.

Apropriações semelhantes ocorrem no caso das campanhas sobre disfunção erétil, promovidas por outra empresa farmacêutica, a Pfizer. De 1998 a 2002, a empresa publicou algumas versões da publicidade, que articulava um breve texto a fotografias do rosto de homens e mulheres com semblante entristecido. Essas imagens contrastavam com *headlines* como: “Sexo é muito bom. Principalmente para quem faz”¹³⁴ ou “Sexo para alguns é pecado. Para ele, pecado é não fazer” (FIGURA 8)¹³⁵.

Figura 8 – Campanha publicitária da empresa Pfizer sobre disfunção erétil



Fonte: VEJA, 1999, Ed. 1582 p. 133; _____. 1998, Ed. 1567, p. 127; _____. 1999, Ed. 1580, p. 127, respectivamente.

A campanha se tornava, portanto, um convite aos homens (bem como às suas parceiras) para que procurassem a ajuda de especialistas. Em todas essas peças, a Pfizer reforça que a disfunção erétil não tem, necessariamente, relação com a idade, mas sim com “problemas comuns da vida moderna como a ansiedade, depressão e o estresse” ou com o uso abusivo de álcool e de cigarros. Em 2002, a campanha teve continuidade nas páginas de *Veja* e adquiriu maior popularidade tendo como cerne a imagem de Pelé, o “atleta do século”, que, sorridente e bem vestido no centro de um estádio de futebol, endossa o apelo para que os homens não se envergonhem e procurem ajuda médica¹³⁶.

¹³⁴ VEJA. Ed. 1567. 07 /10/1998, p. 127.

¹³⁵ VEJA. Ed. 1580. 13/01/ 1999, p. 127.

¹³⁶ VEJA. Ed. 1747. 17 /04/ 2002, p. 124.

A virilidade masculina também é assunto de outra reportagem da revista, em uma edição dedicada às fragilidades do homem moderno, sob o título: “A angústia do macho: inseguro diante da mulher, preocupado com a forma física e o desempenho sexual, o homem está acuado”¹³⁷. Dentre as várias aflições que aturdem o *macho* está o fato de ser dispensável até mesmo para a reprodução. A revista destaca o assunto em um quadro dedicado aos casos da apresentadora brasileira Xuxa Meneghel e da cantora estadunidense Madonna que, naquele momento, haviam declarado publicamente a predileção pela inseminação artificial para concepção de seus futuros filhos. Ambas com mais de 30 anos e economicamente independentes, elas seriam um exemplo da vulnerabilidade do homem na sociedade: “Se todas as mulheres começassem a pensar assim, os homens se tornariam um acessório descartável e perderiam o direito a ter família”¹³⁸. Este desprestígio do chamado “sexo forte” seria acentuado por um alarmante fenômeno de caráter mundial: a diminuição na produção de esperma. Segundo a revista, estudos científicos teriam comprovado essa tendência ao longo dos séculos e, mesmo que os especialistas ainda não soubessem indicar as causas exatas para o fenômeno, havia fortes indícios de que o estresse e as tensões do cotidiano contribuíram para mais esta adversidade do universo do masculino¹³⁹.

A relação entre infertilidade e estresse, no entanto, não parece se restringir aos homens. Em 1995, a reportagem “Cólica moderna” alerta para o aumento de *endometriose* entre mulheres acima dos 30 anos, uma afecção ginecológica que é mencionada por *Veja* como “um mal das profissionais que adiam a gravidez”¹⁴⁰. Enquanto o estresse masculino é associado às tensões do cotidiano e, até mesmo, à apatia do “macho” na sociedade, o estresse feminino é, especificamente, decorrente da dedicação de “corpo e alma à carreira profissional”, que prejudicaria o sistema de defesa do organismo.

O conceito de estresse, portanto, parece se desprender da categoria de *fator de risco* para determinadas doenças e pode se apresentar como um *risco* em si mesmo. Com a premissa de que não se é capaz de evitar as tensões do ambiente, da profissão, da relação com os entes queridos e cônjuges, um dos métodos profiláticos mais recorrentes para se evitar os males do estresse é ser capaz de gerir as emoções do modo mais eficiente possível.

¹³⁷ VEJA. Ed. 1428. 24 /01/1996.

¹³⁸ Ibidem, p. 72.

¹³⁹ VEJA. O cansaço do esperma: o homem moderno produz cada vez menos a semente da vida. Ed. 1614, 24/01/1996.

¹⁴⁰ VEJA. Cólica moderna – um mal das profissionais que adiam a gravidez. Ed. 1377, 01/02/1995, p. 57.

Em 1992, em entrevista à *Veja*, o psicoterapeuta Ruy Fernando Barboza propôs que o estresse do ambiente de trabalho está intimamente associado à dificuldade de gestão emocional dos sujeitos. Criador do “Programa anti-stress para executivos”¹⁴¹, ele costuma atender grandes empresas tanto nas políticas de admissão e gerenciamento dos recursos humanos, quanto nos processos demissionais que realizam, prestando assistência aos funcionários desempregados. Segundo Barboza, mais do que “medo do futuro”, esses profissionais estariam sendo “massacrados por uma assombração comum: o estresse”¹⁴².

Rondando as grandes cidades, onde ataca em todas as profissões em geral e algumas em particular – executivos, jornalistas, médicos e assistentes sociais, entre outras – o estresse (do inglês *stress*, tensão) é detentor de um recorde apavorante. Calcula-se hoje que de 80% a 85% das pessoas que procuram um clínico geral têm distúrbios causados por estresse de origem emocional¹⁴³.

Embora apresentado como um “mal vago, difuso, incurável”, o estresse é pensado como uma espécie de somatização das emoções, essas sim, em última instância, as responsáveis pelas manifestações fisiológicas no corpo. A raiva, especialmente a contida (que não pode ser expressa ao chefe, que não condiz com as normas de decoro), torna-se o exemplo paradigmático dos problemas do estresse no trabalho. Diante da impossibilidade da expressão da raiva no espaço do escritório, Barboza sugere que o corpo consiga dar vazão ao sentimento de alguma forma, como “pegar uma almofada e espancá-la aos gritos”¹⁴⁴. Para o entrevistado, o aumento nos índices de doenças crônicas associadas ao estresse é preocupante, mas não tanto pela ausência de políticas públicas capazes de modificar as condições de vida e de trabalho da população, como argumentou, em 1978, o médico italiano Berlinguer; mas por ainda não ser aceito um conceito de saúde “holístico, totalizante, do bem-estar do homem, que abrange os aspectos emocionais, mentais e físicos e sua interdependência. É o caminho da medicina do futuro”¹⁴⁵.

Essa “medicina do futuro”, citada por Barboza na reportagem de 1992, parece já ter se estabelecido nos dias de hoje. O estresse, como termo que capaz de congrega estados emocionais e fluxos hormonais, participa ativamente deste cenário *biopolítico* que vem se consolidando desde o século XX.

¹⁴¹ VEJA. A raiva mata: o estresse vai assombrando muita gente com conflitos no trabalho, que não briga por si e acha que tudo é cansaço na vida. Ed. 1261, 11/11/1992, p. 7-10.

¹⁴² VEJA. Ed. 1261, 11 /11/1992, p. 7, grifos do autor.

¹⁴³ *Ibidem*, p. 7.

¹⁴⁴ *Ibidem*, p. 10.

¹⁴⁵ *Idem*, *ibidem*.

Para além dos cuidados com a forma física e com a alimentação, que parecem compor uma profilaxia generalizada que atende aos mais diversos tipos de doença, as condutas e os hábitos que podem vir a prevenir os sujeitos dos efeitos do estresse amiúde remetem a terapias e recursos que visam conter e administrar as emoções consideradas “negativas”. Estados de depressão, ansiedade, raiva ou angústia são apresentados como sendo passíveis de serem “domados”, administrados e, até mesmo, extravasados (desde que em um espaço adequado). No entanto, as condições deprimentes, angustiantes e enervantes que proporcionaram esses estados de ânimo não são questionadas. A rigor, os mecanismos do estresse parecem apontar para uma limitação do corpo que não quer se enquadrar nos valores morais contemporâneos.

Nesse capítulo, portanto, observei a trajetória do estresse como um *fator de risco* à saúde. A seguir, examinarei o material publicado por *Veja* de 2000 a 2018. O termo, que até os anos 1990, ainda estava extremamente vinculado ao universo masculino, passa a abranger praticamente todos os setores sociais no novo milênio. O caráter “epidêmico” do estresse, tal qual definiu a OMS, traz o conceito para o centro das pautas jornalísticas. Gradualmente, ele se descola da condição de fator de risco de doenças graves e passa a estar associado a um entrave para a *qualidade de vida*, como um *mal-estar* generalizado, como veremos a seguir.

CAPÍTULO 3

Estresse como risco para *qualidade de vida* na revista VEJA (2000 – 2018)

Das muitas estratégias *biopolíticas* de nosso tempo, os discursos sobre *qualidade de vida* parecem atuar de modo especialmente persuasivo. O conceito, utilizado tanto em estudos demográficos e políticas públicas quanto na retórica publicitária, é amiúde respaldado pela sua principal finalidade: revelar os elementos necessários para a construção de uma vida feliz e saudável. Esse propósito é aparentemente tão bem-intencionado que é difícil criticá-lo sem inspirar desconfiança.

Apesar de sua popularidade, não há uma definição única sobre *qualidade de vida* na literatura especializada¹⁴⁶. Dependendo da área de interesse, modificam-se as variáveis utilizadas, e a expressão pode contemplar tanto parâmetros objetivos – como estado de saúde e condição social (acesso à informação, transporte, educação, padrões de consumo, saneamento básico etc.) – quanto critérios subjetivos de felicidade, bem-estar e estilos de vida (PEREIRA *et al.*, 2012, p. 241).

O termo alcançou visibilidade em 1964, quando foi utilizado no discurso político do então presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson, no qual ele assegurou aos cidadãos que seu governo lhes garantiria uma vida *boa e de qualidade* ao oferecer “as estruturas sociais mínimas para que pudessem *perseguir sua felicidade*¹⁴⁷” (DAY e JANKEY, 1996 *apud* PEREIRA *et al.*, 2012, p. 242, grifos meus). As promessas de Johnson aparentemente não perderam o apelo político. Até hoje, articulações similares frequentam os palanques de candidatos e os níveis de qualidade de vida da população tornaram-se meios legítimos para ratificar a eficiência dos governos vigentes.

Em meados da década de 1990, a OMS criou o *The World Health Organization Quality of Life* (conhecido como Grupo WHOQOL) com o intuito de oferecer um significado estável para o termo e instrumentos de análise que aferissem os níveis de *qualidade de vida* a partir de uma perspectiva transcultural (FLECK, 2000). O grupo formado por profissionais de diferentes áreas de conhecimento, países e bagagens culturais estabeleceu a seguinte definição para o conceito: “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em

¹⁴⁶ De modo esquemático, os estudos sobre qualidade de vida podem apresentar quatro abordagens gerais: “econômica, psicológica, biomédica e geral ou holística” (DAY e JANKEY, 1996 *apud* PEREIRA *et al.*, 2012, p. 242).

¹⁴⁷ Vale lembrar que “perseguir a felicidade” (*pursuit of happiness*) é um dos direitos inalienáveis mencionados na Declaração de Independência dos Estados Unidos. Sendo assim, o discurso de Johnson atendia aos valores basilares da sociedade norte-americana.

relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1995 *apud* FLECK, 2000, p. 34).

A amplitude do verbete não inviabilizou a elaboração de um método de avaliação. O grupo então desenvolveu um questionário de cem perguntas referentes a seis domínios: *físico; psicológico; nível de independência; relações sociais; meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais*¹⁴⁸ (WHOQOL, 1998a *apud* FLECK, 2000). Eles são configurados a partir de tópicos que definem, grosso modo, o que é capaz de imprimir *qualidade* à vida em cada um desses aspectos.

O *meio ambiente* é o único voltado para pontos de ordem socioeconômica – como as condições de acesso à saúde, ao lazer, à educação, à segurança, a recursos financeiros e a exposição à poluição, ruído, trânsito, clima. O quesito *psicológico*, por sua vez, é formado pelo cômputo dos sentimentos *positivos* e *negativos*, pela relação com a *imagem corporal e a aparência* e pela *autoestima*. As relações pessoais, o acolhimento social e comunitário e, até mesmo, a atividade sexual são pensadas como um domínio à parte: o das *relações sociais*. Enquanto isso, a esfera profissional é descrita como *capacidade de trabalho* e surge como um tópico do *nível de independência*, enfatizando assim a autonomia dos sujeitos a partir de sua empregabilidade. Finalmente, no domínio *físico*, observa-se a preocupação com a *dor* e o *desconforto*, mas não propriamente com as doenças. *Energia e fadiga* e *sono e repouso* são mencionados em pares, reforçando a saúde do corpo como a plena sensação de bem-estar (WHOQOL, 1998a *apud* FLECK, 2000, p. 35). Tratando-se de uma ferramenta de estudos institucionalizada pela OMS, boa parte dos fatores que compõem o documento surge em diversas reportagens de *Veja*, ainda que não haja menção direta.

De 1980 aos anos 2000, observa-se que, gradualmente, a perspectiva de “combate ao estresse” na revista passa de recomendação médica a prescrições de *qualidade de vida*, chanceladas por médicos, psicólogos, especialistas de variadas áreas. Neste capítulo, analisarei as reportagens entre os anos 2000 e 2018 período em que o estresse aparece relacionado fortemente ao conceito de *qualidade de vida*.

¹⁴⁸ Esses domínios são ainda desmembrados em 24 facetas com 4 perguntas cada. A extensão do método fez com que ele se tornasse inviável para a aplicação em determinadas circunstâncias e, com isso, foi concebida uma versão simplificada. As perguntas reduziram de 100 a 26, organizadas em cinco domínios, excluindo apenas *espiritualidade/religiosidade/crenças*, que foi inserido como uma questão do *domínio psicológico*.

3.1 Qualidade de vida e bem-estar

Meu esforço inicial, aqui, será contextualizar o *estresse* como um *mal-estar* plural que se manifesta, sobretudo, como um obstáculo à *qualidade de vida* e ao ideal de *bem-estar*. Considerando a polivalência do conceito de *estresse* e a abrangência dos quesitos de *qualidade de vida* mencionados acima, proponho aqui uma breve exposição do material encontrado no *corpus* de análise deste capítulo.

Enquanto antes o estresse era tido como um *fator de risco* à saúde por estar associado a doenças graves, dos anos 2000 em diante ele também surge amiúde como causa possível para alguns incômodos cotidianos como dores de coluna¹⁴⁹, dores de cabeça¹⁵⁰ e insônia¹⁵¹. Os desconfortos proporcionados pelo uso intenso das novas tecnologias são também associados ao estresse, seja pela “má postura” no manejo de *tablets* e *Ipads* (em que há o *estresse* da musculatura do pescoço e das costas)¹⁵², seja pelo *tecnostress*, definido como a “dificuldade em aceitar as imperfeições da tecnologia ou conviver com ela”¹⁵³. Métodos profiláticos de relaxamento como meditação, massagens e ioga, antes considerados esotéricos, adquirem o crivo das ciências (especialmente da neurociência) e são descritos como comprovadamente eficazes para tratar o estresse¹⁵⁴.

¹⁴⁹ VEJA. Quando a coluna pede socorro. Especial Sua Saúde. Ed. 1377A, 28 /03/ 2001; _____. Estica, puxa e torce. Ed. 1709, 18 /07/ 2001; _____. Dores modernas. Ed. 2271, 30 /05/ 2012, p. 134; _____. A luta contra a inimiga ancestral: a dor, finalmente, tornou-se uma das prioridades da saúde no Brasil. Ed. 2231, 24 /08/ 2011.

¹⁵⁰ VEJA. Ela não pára (sic) de doer: Ninguém escapa da dor de cabeça. Especial Sua Saúde. Ed. 1377A, 28/03/ 2001; _____. A mais comum das dores. Ed. 1809, 2 /07/ 2003; _____. Quando o cérebro é o médico... e o monstro: o impacto das emoções e dos transtornos psíquicos. Ed. 1962, 28 /07/ 2006. _____. Brasil, país da dor de cabeça. Ed. 2062, 28 /05/ 2008;

¹⁵¹ VEJA. Não perca o sono: os avanços da ciência para combater a insônia, mal que aflige três em cada dez brasileiros. Ed. 1821, 24 /09/2003, p. 28. Outras reportagens que articulam o estresse à insônia são: “Saúde: A pilha permanente da insônia” (Ed. 1715, 29/08/2001); “Sono em companhia de valeriana e melissa” (Ed. 1709, 18/07/2001); “Um tempinho a mais: a Associação Brasileira do Sono quer atrasar em uma hora a entrada dos alunos nas escolas de ensino médio” (Ed. 2569, 14/02/2018).

¹⁵² VEJA. Dores modernas. Ed. 2271, 30/05/2012.

¹⁵³ VEJA. Em luta contra a máquina, Ed. 1733, 09 /01/ 2002. p. 94. Além dessa reportagem, publicada na seção “Guia Veja”, a revista publicou outras matérias que versam sobre a relação *estressante* dos sujeitos com as chamadas “novas tecnologias”: “O estrago do stress” (Ed. 1708, 11/07/2001); “O cansaço causado pela tecnologia” (Ed. 1938, 11/01/2006); “100.000.000 de celulares” (Ed. 1991, 17/01/2007); “A internet transforma seu cérebro” (Ed. 2125, 12/08/2009); “Vem aí o Facebook?” (Ed. 2566, 24/01/2018).

¹⁵⁴ Segue aqui uma relação das reportagens sobre as técnicas citadas como métodos anti-stress eficazes: “O corpo é o espelho da mente” (Ed. 1804, 28/05/2003); “O valor da meditação” (Ed. 2329, 10/07/2013); “Todo mundo quer fazer Ioga” (Ed. 1829, 19/11/2003); “Os donos de si” (Ed. 1868, 25/08/2004); “A ioga de cada um” (Ed. 2104, 18/03/ 2009); “Meditação: para o corpo e para a mente” (Ed. 2154, 03 /03/ 2010); “O valor da meditação” (Ed. 2329, 10 /07/ 2013); “País, profissionais e estressados” (Ed. 1994, 07/02/2007); “De costinhas eretas” (Ed. 2590, 11/07/2018) “A arte de não morrer” (Ed. 2176, 04/08/2010), nesta última, a colunista Betty Milan defende a filosofia oriental do taoísmo e critica a cultura ocidental por estimular a impaciência, “a maior causa do stress” na sociedade ocidental (p. 152).

As mazelas também se estendem às questões de *autoestima, aparência e imagem corporal*. Segundo *Veja*, o surgimento de acne no rosto estaria causando sofrimento nas mulheres, especialmente as que estão em cargos de chefia ou com atividades profissionais “muito dinâmicas”¹⁵⁵. Geralmente associadas às turbulências hormonais da adolescência, as espinhas na vida adulta seriam deflagradas “principalmente por aquele vilão manjadíssimo da vida moderna: o *stress*”¹⁵⁶.

A relação entre estética, *estresse* e *qualidade de vida* adquire contornos ainda mais ostensivos quando se trata das rugas. Se na década de 1980, o tema do envelhecimento era focado na manutenção do vigor físico e na prevenção à saúde, a partir dos anos 2000, as insígnias da idade devem ser camufladas na superfície da pele. Atenuar o aparecimento de rugas engessando a expressão através da aplicação de Botox passa a ser recomendado a partir dos trinta anos, uma vez que “a musculatura que passou por *décadas de stress* responde menos ao tratamento”, asseverou a médica entrevistada pela revista¹⁵⁷.

Para além de intervenções clínicas, uma boa aparência também pode resultar de “cuidados diários, mudanças de estilo e comportamento”, como indica a revista na edição de capa sobre o “Quociente de Beleza” (QB): “um teste que ajuda a verificar quanto você pode ser considerado belo – e como é possível melhorar o seu desempenho nesse aspecto”¹⁵⁸. Inspirado no livro *A fórmula de cálculo da beleza* (2010), do cirurgião plástico americano Roger Tornambe, a reportagem explica aos leitores as variáveis que atuam no QB para além da simetria do rosto ou de atributos geneticamente favoráveis: “Algo desagradável na personalidade, comportamentos inadequados, o uso excessivo de perfume – todos esses fatores podem diminuir o QB de uma pessoa”¹⁵⁹. Segundo a revista, é possível “subtrair uma década na aparência” ao aderir a um estilo de vida mais ativo e saudável – abandonando o cigarro, praticando exercícios regularmente e *aprendendo a controlar o stress*”¹⁶⁰: “Por fim, nem todo Botox do mundo pode remover a preocupação do rosto. Stress constante é sinônimo de rugas, infelizmente”, alerta a revista¹⁶¹.

¹⁵⁵ VEJA. Fora de hora. Ed. 1383, 09/05/2001, p. 74.

¹⁵⁶ Idem, *ibidem*. A relação entre estresse e acne é também mencionada em outras reportagens: “Quando o stress está na cara” (Ed. 1816, 20/08/2003); “É de Lei: o direito à beleza” (Ed. 1835, 07/01/2004).

¹⁵⁷ VEJA. Preencher e alisar é só começar. Ed. 2253, 25/01/2012, p. 106, grifos meus.

¹⁵⁸ VEJA. O quociente de beleza. Ed. 2199. 12/01/2011, p. 78.

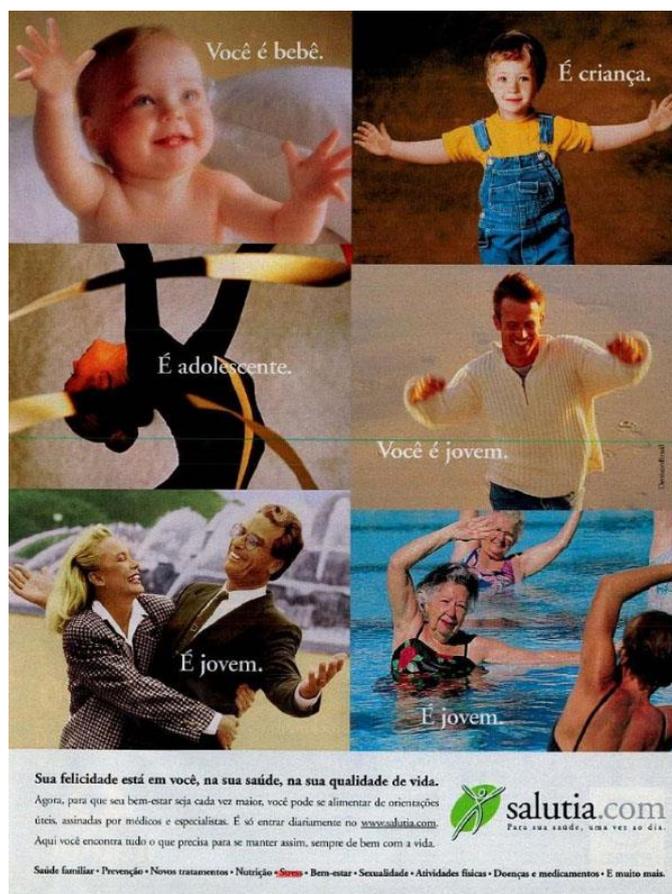
¹⁵⁹ *Ibidem*, p. 79 - 80.

¹⁶⁰ *Ibidem*, p. 90, grifos meus.

¹⁶¹ Idem, *ibidem*.

A vigência do que Paula Sibilia (2012) chamou de “moral da pele lisa” interdita não apenas os sinais do envelhecimento do corpo como também ajuda a sustentar a proeminência da juventude como valor, como constatou Castro (2016). Premissa que, de modo sucinto, foi manifestada na publicidade do *site salutia.com* (FIGURA 9).

Figura 9 – Publicidade do site *salutia.com*



Fonte: VEJA, 2000, Ed. 1649, p. 7.

Sob o *slogan* “Sua felicidade está em você, na sua saúde, na sua qualidade de vida”, o plano de assistência médica realça não apenas o valor da juventude, mas também promove a ideia de que a escolha dos sujeitos em aderir a uma alimentação saudável, a atividades físicas regulares e a manter-se “de bem com a vida” promove sua *qualidade de vida*. Isso geraria, conseqüentemente, felicidade. Discretamente citado no rodapé da página do anúncio e implicitamente combatido pelas feições alegres das imagens, o estresse surge como um dos empecilhos para se viver a vida com o entusiasmo juvenil.

A formulação de *salutia.com* nos adverte, pois, que a tônica da sobrevivência imediata aos riscos de doenças dá lugar a preocupações com a saúde menos letais,

embora constantes. O que se espera não é apenas um aumento de expectativa de vida, mas da longevidade com “qualidade”, a partir de aptidões e de predicados específicos, geralmente associados à juventude, à produtividade, à resiliência emocional e física e, sobretudo, a bens de consumo.

Desde fins da década de 1980, reportagens e notícias sobre hábitos saudáveis e *qualidade de vida* começaram a ter mais visibilidade na imprensa semanal brasileira (MORAES, 2014). Os semanários, antes praticamente dedicadas a pautas sobre política e economia, passaram a diversificar os temas para atrair novos públicos, sobretudo, feminino e juvenil. No caso da *Veja*, os novos rumos editoriais acompanharam também a popularização de linguagens e temáticas, até então, pouco usuais. Em 1990, na seção de “Livros mais vendidos da semana”, a obra *Aproveite o seu stress*, do médico americano Peter Hanson, despontou no *ranking* de não-ficção¹⁶². A resenha do livro condena um tipo específico de abordagem ao estresse: a linguagem da autoajuda.

O médico americano Peter Hanson devia estar à beira de um esgotamento mental quando escreveu o livro *Aproveite o Seu Stress*. Nele, Hanson conseguiu o prodígio de reunir clichês de manuais de emagrecimento, fórmulas de controle de tensão através da hipnose e reflexões sobre a vida humana. Para alinhar tudo isso, o autor se vale de um sem-número de jargões médicos. O resultado não poderia ser mais estafante ao leitor. Segundo Hanson, doses suportáveis de estresse no cotidiano ajudam o indivíduo a desempenhar suas funções com mais eficiência. Todo o problema estaria em saber equilibrar os picos de estresse com programas de lazer. Ao prescrever sua receita para isso o autor só fala bobagens. O livro chega a afirmar que um idoso está perto da morte quando perde o interesse em comprar roupas novas. Viver, portanto, seria sinônimo de passar regularmente pelo caixa em lojas de confecções. Óbvio em seu diagnóstico e inútil no receituário, *Aproveite o Seu Stress* só poderá aliviar a fadiga dos leitores que o encararem como um livro de humor¹⁶³.

O conteúdo e a forma do livro, que tanto causaram perplexidade ao autor da resenha, conquistariam amplo espaço nas páginas da revista na década seguinte. Segundo Freire Filho (2010; 2011a), com a virada do milênio, é possível observar nesse filão editorial a abordagem a temas de ordem mais subjetiva, promovendo a emergência do que o autor chamou de “jornalismo de autoajuda”: um tipo específico de redação e estruturação das reportagens que, sob a premissa de incitar o leitor a exercer o autoconhecimento e o autoaperfeiçoamento, “delineiam os roteiros de práticas e

¹⁶² VEJA. Convite à fadiga. Edição 1124, 4 abril 1990, p. 77.

¹⁶³ VEJA, 1990 *op.cit.*, p. 77.

cuidados necessários para a conquista da saúde, da desejabilidade, do equilíbrio interior e da harmonia doméstica” (FREIRE FILHO, 2010b, p. 10).

Para Castro (2016, p. 7), a promoção desses modos de ser e estilos de vida geralmente baseados em práticas de consumo forma um tipo de pedagogia social que pode ser identificada como “*coaching midiático*”¹⁶⁴. Junto às cartilhas de bem-viver, há uma abundante oferta de produtos e de serviços capazes de auxiliar os sujeitos a encontrar versões aprimoradas de si mesmos, desde que em consonância com os valores e princípios socialmente estabelecidos. Evitar o estresse ou saber o melhor modo de gerenciá-lo tornam-se ativos importantes no mercado de estilos de vida *saudáveis e produtivos*.

Diante do panorama exposto até aqui, a premissa que norteia este capítulo é a de que, especialmente a partir dos anos 2000, o estresse surge como risco aos ideais de bem-estar e de qualidade de vida, capaz de afetar a aparência, o bem-estar físico e psíquico, a atividade sexual, o funcionamento ideal do organismo e a eficiência no trabalho. Para isso, algumas perguntas orientarão a análise: quais são as possíveis causas para o estresse e quem pode sofrer com elas? De que maneiras esses agentes estressores são legitimados como riscos para um grupo social específico (mulheres, homens, crianças, adolescentes, idosos etc.) ou associados a certas práticas, situações ou âmbitos sociais (relacionamento, trabalho, tecnologia, família...)?

Proponho, aqui, a noção de risco segundo uma perspectiva sociocultural que o observa como uma “construção social *forte*” na qual ele “nunca é totalmente objetivo, nem passível de ser conhecido fora do sistema de crenças e valores morais” (LUPTON, 2004 *apud* CASTIEL *et al.*, 2010, p. 43). Essa abordagem dialoga com uma perspectiva foucaultiana do termo¹⁶⁵, como salienta Saint Clair (2012). Para ele, a ideia de risco que é popularmente disseminada hoje “torna-se equivalente a qualquer perigo que se acredita poder ser controlado de acordo com uma boa gestão de si e da sociedade: uma colonização do futuro” (SAINT CLAIR, 2012, p. 99).

¹⁶⁴ Como exemplo para este tipo de “tutoria social”, a autora menciona os *reality shows* de transformação, nos quais há o estímulo a uma “busca interminável e ostensiva por versões mais adequadas” de si mesmo e, usualmente, utiliza-se “a autoestima como moeda de troca na prescrição de modos de ser e de viver considerados condizentes segundo as lógicas de consumo regidas pelos patrocinadores” (CASTRO, 2016, p. 7).

¹⁶⁵ Conforme destaca Saint Clair (2012), os estudos sobre o risco apresentam algumas linhas de abordagem, e, dentre elas, pode-se identificar uma corrente foucaultiana com autores como Nikolas Rose, Robert Castel, Paul Rabinow e Deborah Lupton, que trabalham a partir das pesquisas de Foucault a respeito da governamentalidade. No Brasil e, especificamente, na área de Comunicação, Saint Clair destaca alguns trabalhos de Paulo Vaz também mencionados nesta tese (VAZ, 2007; VAZ *et al.*, 2007).

Dessa forma, a junção de *estresse*, *risco* e *qualidade de vida* será pensada sob a ótica de uma estratégia *biopolítica* contemporânea, mais especificamente, como uma técnica de governamentalidade, como uma “conduta da conduta” (FOUCAULT, 2008). Por vezes, como veremos nas análises que se seguem, o termo *qualidade de vida* não estará explícito. Minha premissa é a de que esses guias de comportamento têm como norte alguns princípios do que Foucault observou como “governamentalidade neoliberal”, ou seja, a adesão a uma forma de subjetividade pautada pela racionalidade empresarial, orientando através do cálculo de custo-benefício e do autoinvestimento todas as decisões dos sujeitos.

A busca obstinada por sucesso, felicidade ou qualidade de vida – expurgando seus obstáculos e nutrindo os caminhos mais rápidos para se “chegar lá” – não remete apenas ao esforço pessoal, mas também convém a um modo de governo que desonera o Estado e o torna potencialmente mais produtivo. Como o próprio “guru da felicidade”, o economista inglês Paul Dolan, revelou em entrevista à *Veja*: “Cidadãos felizes são mais produtivos, mais saudáveis, ficam menos doentes, são mais sociáveis, ajudam mais os outros e vivem até seis anos a mais do que os infelizes. Por isso, os políticos estão cada vez mais interessados nesse assunto”¹⁶⁶.

Enquadrado como um dos mais insistentes “vilões” da vida moderna ao *graal* da felicidade e da qualidade de vida, o conceito de estresse versará, portanto, sobre as inquietações, os mal-estares e os desconfortos associados a determinados hábitos e situações que podem atuar de modos e intensidades distintas. Algo que se manifesta nas muitas classificações e categorias que o termo vem adquirindo nos últimos anos, conforme discorrerei a seguir.

3.2 Quem pode sofrer de estresse e o que pode causá-lo?

Em 2006, *Veja* publicou uma reportagem dedicada ao *stress juvenil*, um tipo de transtorno que acometeria meninos e meninas de 14 a 18 anos. O intuito era orientar os pais para reconhecer as diferenças entre um *aborrescente* e um *estressado*, uma vez que os comportamentos dos jovens nessa idade poderiam nublar a percepção de seus responsáveis sobre o que seria “normal” ou “patológico”: mudanças hormonais, reclamações constantes, insatisfações em relação ao corpo em transformação,

¹⁶⁶ VEJA. A equação da felicidade. Ed. 2434, 15/07/2015, p. 19

inseguranças, insônia etc.¹⁶⁷. A matéria divulga então a primeira “escala brasileira para medir o *stress* entre adolescentes”, formada por vinte afirmações sobre o comportamento do jovem, dentre elas: manifestações excessivas de impaciência, agressividade, tensão, desânimo, tristeza e entusiasmo (sem motivo aparente); dificuldades de dormir, de acordar, de se socializar com pessoas de sua idade, de se concentrar e, sobretudo, de estudar – essas últimas sob o risco de acarretar queda no rendimento escolar¹⁶⁸.

O *excesso* ou a *insuficiência* dessas condutas são julgados pelos pais, uma vez que são eles que respondem o questionário. Desse modo, o propósito do teste é demarcar os limites aceitáveis de timidez, de produtividade e de sociabilidade do jovem, associando tudo aquilo que extrapola ou que falta à ideia de estresse e suas consequências fisiológicas – como o desenvolvimento precoce de doenças de “adulto”, dentre elas: hipertensão, diabetes e gastrite, ou ainda vícios como alcoolismo e tabagismo. Premissas análogas às do livro que serviu de inspiração à reportagem: *Dá um tempo – identificar, prevenir e administrar o estresse na adolescência* (2006), da psicóloga Ana Maria Rossi.

A categoria de *stress infantil* também aparece em algumas ocasiões na revista. Considerando a infância como uma importante fase da vida para o desenvolvimento intelectual, muscular e comportamental, alguns pais estariam pecando pelos *excessos* na rotina de seus sucessores: “É a *superagenda*, que contém escola, natação, inglês, computação e a exagerada cobrança dos pais em tentar garantir, desde cedo, um futuro melhor para os filhos”¹⁶⁹. Em seções de menor destaque da revista, como “Veja Essa” e “Guia Veja”, proliferam aconselhamentos sobre a idade certa para a prática esportiva¹⁷⁰. A escolha ideal do tipo de atividade física para cada idade e gênero pode apresentar o estresse tanto como consequência indesejável (quando as crianças são precocemente inseridas em esportes competitivos ou de grande desgaste físico), quanto como um mal a ser expurgado através do esporte. Como sugere a revista, o futebol é considerado uma atividade capaz de “reduzir o stress” além de aumentar a sociabilidade e fortalecer a musculatura¹⁷¹.

¹⁶⁷ VEJA. Para além da aborrecência. Ed. 1969, 16/08/2006.

¹⁶⁸ VEJA, 2006 *op.cit.*, p. 110.

¹⁶⁹ VEJA. Eles estão aprendendo cedo demais? Ed. 1715, 29/08/2001.

¹⁷⁰ VEJA. Esporte na idade certa. Ed. 1393, 25/07/2001; _____. Esporte na boa medida. Ed. 1782, 18/12/2002; _____. Esforço que compensa. Ed. 2015, 04/07/2007.

¹⁷¹ VEJA. Esporte na boa medida. Ed. 1782, 18/12/2002, p. 144.

Em reportagens mais recentes, as descobertas científicas da neurociência passaram a enfatizar os malefícios do *stress tóxico* nos jovens, caracterizado pela alta concentração de cortisol no sangue, decorrente de situações de medo e dor – como no caso de agressões verbais ou físicas às crianças¹⁷² e, no caso de adolescentes, quando estes se sentem angustiados, sozinhos ou deprimidos¹⁷³. O impacto desse aumento hormonal em organismos ainda em formação poderia acarretar a perda de neurônios e conexões em regiões associadas à memória, ao humor e à aprendizagem, além de alterações na conformação cerebral. Essa tipificação do estresse não é fortuita. Ao endereçá-la ao jovem ou à criança, validam-se determinadas condutas ou situações como potenciais agentes estressores e, portanto, legitima-se o sofrimento causado por elas. As provas de vestibular exemplificam bem essa relação.

Em 2000, uma reportagem da seção “Guia” ratificou as pressões do vestibular, bem como o sentimento de frustração daqueles que não foram aprovados no exame, como uma das três grandes causas de *stress* na juventude, sendo as duas outras a morte de parente e desemprego¹⁷⁴. No mesmo ano, a publicidade do curso pré-vestibular Objetivo convocou os jovens a se matricularem sob a promessa de fornecer todos os requisitos para uma aprovação sem surpresas e sem *stress*¹⁷⁵.

Na década seguinte, no entanto, a abordagem do colunista Claudio de Moura e Castro ao tema foi bastante diferente. Para ele, a insistente e despropositada relação entre estresse e vestibular seria decorrente da cultura brasileira: “Um coreano pode passar doze horas estudando, todos os dias, sem *stress*, pois é seu hábito. Um brasileiro que estuda dez minutos por dia vai ficar estressado se tiver que estudar meia hora”¹⁷⁶. Os argumentos acalorados de Castro são incitados por uma matéria da revista americana *Science* em que uma das diretoras da Universidade de Standford, nos Estados Unidos, declarou compadecer-se com o estresse dos alunos que concorriam “às universidades hipercompetitivas” do país e afirmou que eles poderiam ter êxito semelhante e serem mais felizes em universidades menos prestigiadas. O comentário em si, aparentemente, não causou qualquer consternação a Castro. O que lhe indignou foi a repercussão do assunto na mídia nacional onde, segundo ele, “alguns festejam as desculpas para a

¹⁷² VEJA. Chega de palmadas. Ed. 2607, 21/11/2018

¹⁷³ VEJA. As dores do crescimento: no mundo conectado das redes sociais, em que tudo é compartilhado, os adolescentes nunca estiveram tão sós – é o paradoxo que alimenta o estrondoso aumento de casos de depressão. Ed. 2579, 25/04/2018.

¹⁷⁴ VEJA. Eles entraram... eu não. Ed. 1633, 26/01/2000, p. 148.

¹⁷⁵ VEJA. Ed. 1636, 16/02/2000, grifo meu.

¹⁷⁶ VEJA. Coitadinho, tão estressado. Ed. 2231, 24/08/2011, p. 24.

malandragem”. Assim, a hipótese de uma macunaímica preguiça à brasileira estruturou a argumentação do colunista para deslegitimar o evento “vestibular” como um efetivo agente estressor.

Outro exemplo em que o estresse foi utilizado com um modo de desacreditizar grupos ou situações está na relação entre estresse e política. Se em décadas anteriores os cargos políticos eram considerados particularmente enervantes, oferecendo até mesmo um risco à saúde daqueles que ocupavam os mais altos postos da República Brasileira, no primeiro ano do governo Lula, 2003, essa relação apresenta contornos diferentes. O rigor dos textos da seção “Política” ou “Brasil” dão lugar a notas e reportagens de curto fôlego em seções de variedades como “Veja Essa”; “Holofote” e “Radar”. Coincidência ou não, a articulação entre estresse e política adquire, com frequência, tom de deboche.

Até a década de 1980, políticos como João Figueiredo, José Sarney, Fernando Collor e Itamar Franco, tinham o “*stress da presidência*” legitimado pela revista durante o desgastante e conturbado período de transição do governo brasileiro. Por outro lado, nas abordagens de 2003, aliados e políticos filiados ao Partido dos Trabalhadores (PT) protagonizaram notícias sobre as práticas de relaxamento e terapias alternativas de combate ao estresse. *Tai Chi Chuan*¹⁷⁷, massagens relaxantes¹⁷⁸ e acupuntura¹⁷⁹ aparecem como medidas um tanto extravagantes para lidar com as tensões e os embates políticos do governo, especialmente durante o primeiro mandato.

Com a reeleição do presidente em 2007, em meio aos escândalos de corrupção do Mensalão, as alusões irônicas ao estresse são ainda mais evidentes. Na seção “Cartas”, um leitor critica uma das plataformas políticas de Lula:

O PAC deveria ser chamado de Programa Anti-Stress do Companheiro, em vez de Programa de Aceleração do Crescimento. Lula brinca com a sorte. Achar que com um punhado de medidas no papel e poucas ações práticas transformará o país é ingenuidade ou deboche¹⁸⁰.

¹⁷⁷ VEJA. Tai chi pra quê? Ed. 1825, 22 /10/2003. Na breve nota da seção *Radar*, o chefe de gabinete de Lula teria começado a praticar *Tai Chi Chuan* para, segundo a revista, “amenizar o stress de administrar a carregada agenda do presidente” (p. 32).

¹⁷⁸VEJA. Isso, ministro. Relaxa. VEJA. Ed. 1833, 17/12/ 2003. A reportagem da seção “Brasil” discorre sobre o “estresse” do Ministro da Justiça do governo Lula, Márcio Thomaz Bastos. “O stress relacionado ao cargo só quem passou por aqui sabe”, revela Bastos (p. 47).

¹⁷⁹VEJA. O stress diminui. Ed. 1821, 24/09/ 2003. Publicada em nota da seção “Holofote”, a revista ironiza a “agenda cheia de petistas e aliados” do acupunturista chinês Gu Hanghu: “Além do presidente Luiz Inácio Lula da Silva e do senador Aloísio Mercadante, a senadora Patrícia Saboya Gomes, vice-líder do governo no Senado, está se submetendo a duas sessões semanais para combater o stress” (p. 39).

¹⁸⁰ VEJA. Ed. 1991, 17/01/ 2007, p. 27.

Em 2009, a escritora Lya Luft manifesta sua indignação com a apatia política dos brasileiros frente à crise econômica e às denúncias de corrupção: “Tudo numa boa. Porque aqui é assim. Sem *stress*, que dá rugas, sem exageros, que a gente vira chato”¹⁸¹. Essas relações entre o estresse e o governo Lula, embora esparsas e, aparentemente desconexas no discurso da revista, tornam-se mais claras no último ano de seu governo.

Em fevereiro de 2010, o então presidente estampou a capa da revista após ter sido internado às pressas devido a uma crise de hipertensão em um evento no Recife. Já no título da capa, com a imagem de Lula com o olhar marejado e a linha agitada de um eletrocardiograma ao fundo, a revista condensa seu diagnóstico sobre o caso: “Sob pressão: Lula exagera, ignora o stress e tem uma crise de hipertensão” (FIGURA 10)¹⁸².

Figura 10 – Capa da revista *Veja* sobre o colapso de Lula, em 2010



Fonte: VEJA, 2010, Ed. 2151, p. 52..

Na reportagem, em determinados momentos, o caso de Lula é comparado ao de “outros poderosos” do passado e do presente que ocuparam cargos políticos relevantes, como o ex-presidente Ronald Reagan, dos EUA, os ex-mandatários brasileiros João

¹⁸¹ VEJA. Esse poço tem fundo? Ed. 2111, 08/05/ 2009, p. 24.

¹⁸² VEJA. Susto, sufoco e pressão. Ed. 2151, 10/02/ 2010, p. 52.

Figueiredo e Tancredo Neves, e políticos de relevância no cenário político daquele momento, como o presidente francês Nicolas Sarkozy, o vice-presidente José Alencar e a então Ministra da Casa Civil Dilma Rousseff, que estava em processo de remissão de um câncer. Em outras ocasiões, no entanto, o “mal” de Lula se descola de uma pressão quase natural do cargo para sua peculiar agenda que conciliava compromissos da presidência com a campanha de Dilma para as eleições daquele ano. Se os questionamentos sobre o *stress* do presidente estavam ainda tímidos na reportagem de capa da revista, a seção de “Cartas”, na edição seguinte, foi repleta de comentários espinhosos¹⁸³.

Uma leitora deseja saúde ao mandatário do país, ao mesmo tempo em que o alfineta, afirmando ser sorte sua não precisar do SUS para o atendimento médico; outro diz que o mal-estar de Lula na semana anterior serviria para lembrá-lo de sua mortalidade, “pois parece que pensam que ele é um ser imortal e infalível”, opinião compartilhada por outro assinante de *Veja*, que teve sua frase destacada na diagramação da revista: “Depois do susto, o presidente Lula com certeza descobriu, contrariado, que não é o Deus que imaginava ser. É o que se espera!”. Em outra carta, um leitor nega que o estresse de Lula tenha sido decorrente de seu excesso de trabalho, uma vez que trabalhar “nunca foi o forte do presidente”, e atribui como causa para o mal-estar sua amizade e suas relações diplomáticas com outros políticos:

O que deve ser estressante mesmo é ser amigo de Chávez, Fidel, Zelaya, Morales, Lugo, além de ter de continuar acreditando no Mercosul e seguir os conselhos de Celso Amorim, Marco Aurélio Garcia e ainda de Nelson Jobim, na Defesa. *Isso, sim, causa stress*¹⁸⁴.

Com este preâmbulo, destaco que a legitimidade ou o questionamento das causas do estresse são decorrentes de uma validação moral. Desse modo, tanto as fronteiras entre os exageros *aborrescentes* e os sintomas de estresse; quanto o leque de atividades adequadas para estimular os filhos e não sobrecarregá-los condiz com o *status quo* contemporâneo, que valoriza o bem-estar das crianças, mas também fomenta os estímulos às suas habilidades e potenciais. O estresse se sobressai então como o diapasão capaz de identificar a afinação ideal desses corpos jovens para a produtividade. No caso das abordagens ao governo Lula, o estresse adquire outro tom. A evidente dissonância entre as pautas da revista e as medidas políticas do presidente reverberam

¹⁸³ VEJA. A saúde do presidente. Ed. 2151, 10/02/2010.

¹⁸⁴ *Ibidem*, p. 28, grifos meus.

desde a maneira irônica em relatar as práticas *antiestresse* dos entes do governo às repercussões da síncope do presidente em 2010.

Haja vista o profuso leque de sujeitos potencialmente estressados e as causas associadas a ele, eu optei por examinar dois aspectos: 1) o que podemos chamar de “estresse feminino” – referindo-se às tensões, mudanças e pressões sociais que impactam especificamente as mulheres; 2) o universo do trabalho como agente estressor, que demandará dos sujeitos determinados recursos de gestão de si mesmos para amenizar ou evitar os infortúnios que a profissão pode suscitar.

Estas escolhas resultam da grande presença dos temas no período analisado, mas também são marcadas pela minha formação como pesquisadora. Propus o recorte de gênero, pois ele esteve presente desde o início da minha análise. Até a década de 1980, o estresse foi ostensivamente associado ao mundo masculino (com idade e profissão específicas) e, só posteriormente, passa a ser considerado um *mal* mais abrangente, capaz de atingir a “todos” – apesar de notoriamente referir-se às pessoas de classe média e alta, habitantes das metrópoles, especialmente do eixo Rio de Janeiro/São Paulo. Ainda assim, mesmo com a suposta pluralidade do estresse, as fotografias de reportagens e publicidades, bem como as pessoas escolhidas para serem entrevistadas, eram, em sua maioria, homens.

Dos anos 2000 em diante, o que se observa é a flagrante presença feminina, tanto na imagem das capas quanto nas declinações de gênero no material publicado¹⁸⁵. Dessas reportagens, destacam-se, sobretudo, as tentativas da revista em explicar as mudanças sociais com o processo de emancipação da mulher. Se as aflições masculinas foram realçadas nas edições da década de 1990, são as agruras e os *estresses* femininos que passam a ganhar espaço na revista no período subsequente. Dito isso, não procuro aqui determinar o porquê do aumento das reportagens, uma vez que, como constatou Moraes (2014), interesses financeiros podem ter influenciado esse direcionamento editorial ao público feminino como nicho de mercado. Meu intuito é observar a maneira pela qual certos dilemas e angústias são atribuídos à mulher e, especialmente, as explicações que a revista oferece para as mudanças sociais que se consolidavam na época.

Em relação à escolha pelo espectro laboral como *corpus* de análise, este é um tema bastante caro à minha trajetória acadêmica e, como mencionei na introdução desta

¹⁸⁵ Durante o levantamento realizado para esta pesquisa, identifiquei cinco edições especiais “Mulher”, todas a partir da virada do milênio. São elas: Ed. 1729a, dezembro de 2001; Ed. 1765a, agosto de 2002; Ed. 1816a, agosto de 2003; Ed. 2062a, junho de 2008; Ed. 2166a, junho de 2010.

tese, foi a primeira abordagem que fiz ao estresse. Para além dessa inclinação pessoal, o valor de *sofrer de estresse no trabalho* parece adquirir novos contornos a partir dos anos 2000 em relação às décadas anteriores. Algumas mudanças na própria estrutura do emprego assalariado facultaram a emergência de discursos mais alinhados às premissas da gestão emocional no trabalho e, até mesmo, da criação da categoria *de estresse ocupacional*.

3.3 O estresse da emancipação feminina

Em sua coluna na revista *Veja*, em 2009, a escritora Lya Luft identificou o estresse como “um filho de nossa geração obsessivo-compulsiva”, fruto dos excessos de trabalho e de cobranças externas e internas: “uma praga moderna”, como ela mesma definiu¹⁸⁶. A autora, porém, constata algumas mudanças no estatuto do estresse: “o que antes era coisa de maridos e de pais mortos de cansaço”, agora também seria um “privilégio da mulher”:

De eficientes faxineiras a competentíssimas executivas, passamos de nervosas a estressadas, stress daqueles que faz cair cabelos aos tufos. Não sei se a calvície feminina vai ser um dos preços dessa nossa entrada no mercado de trabalho a todo vapor – pois ainda temos a casa, o marido, os filhos, a creche, o pediatra, o ortodontista, a aula de dança ou de judô dos meninos, de inglês ou de mandarim (acho o máximo, “meu filhinho fala mandarim”) –, mas a verdade é que o stress nos domina. É nosso novo amante, novo rival da família e da curtição de todas as coisas boas da vida¹⁸⁷.

As *estressadas* do século XXI, a que se refere Luft, remetem a uma nova roupagem para as angústias femininas: naturalmente diligentes e propensas às tarefas domésticas, elas agora também estariam se dedicando à vida profissional. Embora direcionada a todas as mulheres, sua fala endossa atividades caras a um determinado perfil socioeconômico e descreve vivências específicas de maternidade e de casamento como aflições extensíveis a todo o gênero – apresentadas como valores capazes de traduzir “todas as coisas boas da vida”. Desse modo, o pujante ingresso das mulheres no mercado de trabalho ameaça a harmonia familiar e, sob o título de *stress*, torna-se uma relação de infidelidade com as bases do papel social feminino. Este recorte de gênero não foi um caso isolado nas colunas da escritora.

¹⁸⁶ LUFT, Lya. A praga moderna. *Veja*. Ed. 2141, 02/12/2009, p. 28, grifos meus.

¹⁸⁷ Idem, *Ibidem*.

Algumas edições depois, o conceito de estresse é evocado novamente por Luft, mas com o propósito de discorrer sobre os alarmantes índices de violência doméstica no país¹⁸⁸. Nessa ocasião, a colunista criticou a vigência de um implícito “direito ao *stress*” atribuído aos maridos e pais como uma espécie de “passe livre” para “gritar e distribuir bofetões em casa”, eximindo-os assim das consequências de extravasar a raiva acumulada do cotidiano. Enquanto isso, as exasperações femininas, no trabalho doméstico ou em “um empreguinto fora”, não teriam a mesma condescendência.

Esses recortes de gênero apresentados por Luft trazem questões pertinentes para a construção discursiva do estresse, apontando processos de legitimação tanto de suas causas quanto de suas possíveis manifestações. A agressividade masculina é interdita às mulheres; bem como as preocupações domésticas não parecem orbitar “naturalmente” o universo masculino. Quando esses limites são vazados, tais constatações devem encontrar novas formas de sustentação.

Em fins dos anos 1990, verifica-se a atenção de *Veja* às mudanças culturais que facultaram o esmaecimento dessas fronteiras de gênero. Como observei no capítulo anterior, a ascensão profissional e o empoderamento feminino foram elementos que contribuíram para o que a revista chamou de “nocaute do macho”, uma desorientação do homem na sociedade que lamentava perder o papel de provedor da família e descobria-se insatisfatório “na cama” e, até mesmo, desnecessário como par biológico de reprodução. O estresse apareceu como uma das evidências fisiológicas desses abalos emocionais, podendo acarretar em disfunção erétil e, inclusive, na diminuição da produção de esperma. A partir dos anos 2000, o enfoque parece estar direcionado às mulheres, especialmente à construção discursiva do que Leal (2015) chamou de “mulher poderosa”¹⁸⁹, termo que alude ao imaginário feminino de sucesso de quem “chegou lá”, conseguindo ter êxito na esfera profissional, familiar e amorosa, ao mesmo tempo em que se mantém bela e atraente. Segundo a autora, os discursos midiáticos sobre essa mulher poderosa “engendram subjetividades conformadas, ao mesmo tempo, aos ideais tradicionais de feminilidade e às demandas produtivistas do capitalismo neoliberal” (LEAL, 2015, p. 6).

Nas páginas a seguir, vou discorrer sobre os “estresses” desta mulher poderosa. As análises serão organizadas a partir de dois eixos: os hormônios femininos e a tripla jornada de trabalho.

¹⁸⁸ LUFT, Lya. Por que os homens nos matam. *Veja*. Ed. 2174, 21/07/2010, p. 25.

¹⁸⁹ Sobre a construção discursiva da “mulher poderosa” nas revistas semanais brasileiras de informação, ver a dissertação de mestrado de Tatiane Leal (2015).

3.3.1 Hormônios: a “feminização das doenças masculinas” e a TPM

Na edição especial *Mulher* da revista *Veja*, de junho de 2008¹⁹⁰, o sintomático título de “Iguais, jamais!” já prenuncia o tipo de abordagem às diferenças entre homens e mulheres. As singularidades de cada gênero estariam irremediavelmente inscritas nos aparatos biológicos, influenciando aptidões específicas a cada um e transparecendo, por exemplo, na evidente superioridade das mulheres no desempenho escolar e, dos homens, na vida profissional. As explicações para tais suposições são bastante versáteis. Ainda nas primeiras linhas, a reportagem faz alusão à passagem bíblica da destruição de Sodoma e Gomorra, narrando os deslizes da mulher de Lot que, mesmo tendo sido advertida sobre os perigos de olhar para trás, rendeu-se à *natural curiosidade feminina* e deu uma “espiadinha no caos”¹⁹¹. Afinal, como a ciência já havia constatado, as mulheres têm audição, olfato e visão periférica mais apuradas que os homens e, portanto, como poderia a mulher de Lot obedecer às ordens divinas “se sentiu cheiro de enxofre, ouviu gritos de horror e percebeu as chamas pelos cantos dos olhos?”¹⁹². A matéria da revista, aparentemente ciente das críticas que poderia sofrer com estas alegações, respalda seu posicionamento:

Para muito além do folclore e das piadas sexistas, a neurologia, a fisiologia e a psicologia confirmam que homens e mulheres são efetivamente seres muito diferentes, não são só nos sentidos, mas também no modo como compreendem o mundo e interagem com ele¹⁹³.

Em um quadro explicativo, a reportagem ilustra de que maneira as disposições biológicas de cada gênero influenciam no uso das faculdades do cérebro, dos sentidos e da concentração; podendo conferir maior propensão à agressividade ou à cooperação, à longevidade ou ao desenvolvimento das doenças. Nesses últimos quesitos, a expectativa de vida masculina tende a ser menor em comparação às mulheres por eles estarem tradicionalmente predispostos a infartos e doenças cardiovasculares. A mudança desse cenário, no entanto, estava em curso. Segundo a reportagem, as mulheres passaram a apresentar maior incidência de doenças tipicamente masculinas. Mesmo que protegidas

¹⁹⁰ VEJA. Especial Mulher. Ed. 2062a, junho de 2008.

¹⁹¹ VEJA. Iguais, jamais. Ed. 2062a, junho de 2008, p. 17.

¹⁹² Ibidem, p. 18.

¹⁹³ Ibidem, p. 19.

pelos hormônios femininos até a menopausa, a suposta razão para essa mudança estaria na “adoção, por elas, de um modo de vida ‘masculino’ – mais competitivo –, que resulta em maior *stress* e aumenta os fatores de risco para as doenças *deles*”¹⁹⁴.

Em 2011, essa suposição adquire o nome de “feminização das doenças coronarianas”¹⁹⁵, fenômeno que estaria ocorrendo desde a década de 1960, de modo lento e silencioso. Para *Veja*, com a emancipação feminina, o gênero foi sendo cada vez mais exposto aos mesmos fatores “que sempre fustigaram o coração masculino: stress, tabagismo, dietas desequilibradas, entre outros”¹⁹⁶. As mulheres que ilustram a reportagem são executivas em cargos de direção, chefia ou sociedade de grandes marcas como a vinícola Salton, a rede de hotéis Blue Tree e o banco Santander. Em sua maioria trajadas de terninho executivo em tons escuros e calçadas de salto alto, elas aparecem de corpo inteiro em um fundo cinza, conferindo sobriedade às figuras. Com idades entre 28 e 60 anos, as entrevistadas revelam as mudanças de alimentação e a rotina de exercícios físicos como medidas preventivas para o agora combalido coração feminino. Essas transformações, no entanto, não se limitariam à intangibilidade dos fluxos hormonais e seus malefícios à saúde. A própria estrutura corporal das mulheres estaria se alterando nos últimos anos.

Em uma insólita reportagem sobre o novo padrão estético das rainhas de bateria do Carnaval carioca¹⁹⁷, argumenta-se que a predileção nos desfiles por formas musculosas e avantajadas (em contraste ao tradicional “corpo violão” das brasileiras) não é apenas resultante de alterações nos parâmetros sociais de beleza, mas também é decorrente de alterações bioquímicas no organismo feminino. Premissa que é embasada por uma pesquisa de uma universidade americana que relaciona as silhuetas menos curvilíneas à mudança comportamental das mulheres que se lançaram ao mundo do trabalho remunerado, uma vez que isso ampliaria o nível de hormônio masculino no sangue (e, portanto, proporcionaria quadris mais estreitos e pouca cintura). Por outro lado, o mesmo evento dotaria a mulher de faculdades consideradas masculinas, aumentando a competitividade e a capacidade de lidar com situações de *stress*¹⁹⁸.

Se essas influências dos comportamentos e dos hormônios masculinos acarretam tais mudanças, que influências os hormônios ditos “femininos” poderiam ter nas mulheres do século XXI?

¹⁹⁴ Ibidem, p. 21, grifos meus.

¹⁹⁵ VEJA. O perigo mora do lado esquerdo do peito. Ed. 2215, 04/05/2011.

¹⁹⁶ Ibidem, p. 104.

¹⁹⁷ VEJA. Querida, expandi as rainhas. Ed. 2098, 04/02/2009.

¹⁹⁸ Ibidem, p. 112.

Ao longo da história, o corpo da mulher foi objeto de estudos para diversas áreas científicas que buscaram desvendar sua suposta natureza. Com destaque para o diagnóstico de histeria e das doenças nervosas na passagem do século XIX ao XX, a fisiologia feminina é historicamente associada a oscilações de humor, com súbitos rasgos de irritabilidade, que contrastam com a cordialidade e amabilidade associadas ao temperamento do gênero (LEAL e BAKKER, 2017; LEAL, 2017). Atualmente, os discursos que parecem predominar como chave explicativa para esse desequilíbrio emocional são os que destacam a ação dos hormônios (estrogênio, progesterona, ocitocina etc.) e, especialmente, a influência da TPM (Tensão pré-menstrual).

Usualmente associada à irritação e à raiva, a TPM aparece em algumas reportagens de *Veja* relacionada ao estresse. Em mais um especial “Mulher”, publicada em 2010, questiona-se a possibilidade de delimitar as influências biológicas e as ambientais no comportamento feminino. A flutuação mensal dos hormônios seria parcialmente responsável pelos sintomas emocionais de depressão, depressão pós-parto, menopausa e TPM¹⁹⁹ (Tensão pré-menstrual). Neste último, o estresse crônico é considerado um dos fatores que contribuem para aumentar a irritabilidade da mulher “para além dos hormônios”²⁰⁰.

A equivalência dos sintomas de TPM e de estresse é mencionada como um alerta para o público feminino, especialmente para quem está acima dos 30 anos que já têm filhos e que “trabalha fora”. Tidas como “as principais vítimas desse problema”, essas mulheres teriam uma rotina mais estressante que a habitual, o que poderia simular variações hormonais típicas da TPM. Apesar das semelhanças entre a síndrome e o estresse, há validações morais implícitas a cada um deles. A TPM, por prescindir de circunstâncias que incitem essa tônica emocional e estar associada à fisiologia de “todas as mulheres”, não tem o mesmo respaldo que o estresse, motivado por alguma circunstância reconhecida como um problema, como fonte de tensão ou de angústia. É o que se observa no depoimento de uma das entrevistadas pela reportagem, uma dermatologista, de 40 anos: “Até então, TPM, para mim, era *coisa de dondoca*, de mulher com tempo sobrando. No período pré-menstrual, se eu ficava irritada, *achava que era stress*”²⁰¹. Ainda que, no contexto da reportagem, essa declaração corrobore o diagnóstico de TPM, a distinção entre as *dondocas* e as profissionais estressadas é

¹⁹⁹ A Tensão pré-menstrual ou Síndrome pré-menstrual (SPM), como também é conhecida, caracteriza-se pelo conjunto de sensações (irritação, dores de cabeça, dor nos seios, dentre outros) que ocorrem alguns dias antes do início do ciclo menstrual.

²⁰⁰ VEJA. É tudo hormônio? Ed. 2166A, Junho de 2010, p. 63.

²⁰¹ VEJA. Muita calma nessa hora... Ed. 2011, 06/06/2007, p. 120, grifos meus.

fundamentada na abundância ou escassez de “tempo”, em que tê-lo “sobrando” soa quase ofensivo, uma vez que está associado à futilidade e à improdutividade.

Como veremos a seguir, o respaldo moral que embasa o estresse feminino está intimamente associado ao que se convencionou chamar de *tripla jornada de trabalho*, geralmente simbolizada pelas pressões vivenciadas por aquelas que acumulam as funções de *mãe, esposa e profissional*.

3.3.2 A tripla jornada feminina

As reportagens sobre o estresse feminino parecem compartilhar uma certeza: dos 30 aos 50 anos a mulher está mais vulnerável ao estresse. Com a conquista do mercado de trabalho e o conseqüente “adiamento” da maternidade, esse seria um período em que coincidiriam duas grandes fontes de tensão: o aumento das demandas profissionais para garantir a consolidação na carreira e a criação dos filhos. Embora essas não sejam prerrogativas exclusivas do gênero, pode-se observar a descrição de algumas aflições como sendo particularmente “femininas”.

Na reportagem “Pais, profissionais e estressados”²⁰², essa fase da vida é apresentada como um momento de desafios e preocupações para os casais, especialmente para aqueles que ocupam cargos executivos e possuem longas jornadas de trabalho. Embasado nos resultados de uma pesquisa do ISMA, realizada nos Estados Unidos e no Brasil, o texto discorre sobre o “stress parental” e o “stress executivo” que permeiam a rotina tanto de homens quanto de mulheres. Essa equivalência, no entanto, é relativa, conforme destaca a psicóloga, Ana Maria Rossi, responsável pela pesquisa: “Elas estão sujeitas a uma avalanche de cobranças: o trabalho, a casa, as crianças, o marido... O que gera, *na maioria delas*, a angústia de não poder dedicar mais tempo ao marido e aos filhos”²⁰³. As declarações da especialista são corroboradas pelo filão editorial que, segundo a reportagem, multiplicava-se naquele momento: *sites, blogs*, livros e até publicações dirigidas a mulheres no mercado de trabalho, dentre elas, a revista americana “*Working Mother*”, com tiragem mensal de 850.000 exemplares e pautas como “100 melhores empresas para uma mãe trabalhar” e “Como conciliar o bebê com Wall Street”²⁰⁴.

²⁰²VEJA. Pais, profissionais e estressados. Ed. 1994, 07/02/2007.

²⁰³VEJA, 2007 *op.cit.*, p. 108.

²⁰⁴Ibidem, p. 109.

As dificuldades em equilibrar as demandas profissionais e familiares seriam apenas alguns dos dilemas enfrentados pelas mulheres a partir dos quarenta anos, considerada como “a década do stress”²⁰⁵. Nessa idade, supõe-se que elas têm de administrar os flutuantes humores dos filhos adolescentes, a sua própria oscilação hormonal decorrente da menopausa e a flagrante “sensação de decadência real” de sua aparência. Esse estresse seria ainda maior para as mulheres solteiras ou separadas: “É a década em que elas começam a se sentir infelizes com o corpo. As que trabalham percebem mais próximo o risco de demissão e o espectro de não encontrar quem as empregue”²⁰⁶.

Mesmo que expostas a conjunturas profissionais e familiares reconhecidas como extenuantes, as mulheres são convocadas pela revista a conduzirem sua rotina e organizarem seu tempo de modo a preservar a saúde e a forma física, sem descuidar da família e da profissão. Caso contrário, o cotidiano pode se tornar uma receita para “sucumbir ao stress”:

Pegue uma quantidade mínima de tempo livre para se divertir e conviver com a família, misture bem e, em seguida, salpique algumas pitadas esparsas de atividade física – uma caminhada de vez em quando, e olhe lá. Coloque, agora, o máximo possível de dedicação ao trabalho, recheada de reuniões intermináveis e perdas de arquivos importantíssimos por causa do computador. Acrescente a gosto muitas horas perdidas no trânsito, alimentação desbalanceada, medo da violência urbana e este ou aquele problema pessoal: eis a receita ideal para sucumbir ao stress do dia-a-dia²⁰⁷.

A descrição desse cenário vem acompanhada de seu antídoto: um estilo de vida com dieta equilibrada, atividade física e relaxamento – preferencialmente, a adesão à meditação, considerada como um método eficaz para “reduzir os efeitos do stress e da ansiedade”²⁰⁸. Em interpelação direta à leitora, a reportagem ainda sugere o melhor modo para abrandar as consequências de eventuais rugas conjugais sem engordar: “Brigue com ele comendo bem, exercitando-se e relaxando”²⁰⁹.

Preocupação semelhante aparece na reportagem “Infernos femininos”, em que a obesidade é apresentada como um dos efeitos colaterais do estresse decorrente dessas

²⁰⁵ VEJA. A década do stress: 40 anos. Especial Mulher, Ed. 1729A, dezembro de 2001.

²⁰⁶ Ibidem, p. 23.

²⁰⁷ VEJA. Dê um basta ao cansaço. Especial Mulher, Ed. 2062A, junho de 2008.

²⁰⁸ VEJA, 2008 *op.cit.*, p. 171.

²⁰⁹ Ibidem, p. 170.

pressões da tripla jornada²¹⁰. O hábito de comer ou beber em excesso é esquadrihado pela revista no formato de um teste: “Qual o seu tipo de *stress* e por quê ele engorda?”²¹¹. Nele, alguns hábitos alimentares são identificados como válvulas de escape para as tensões do cotidiano, como: beliscar doces à tarde; deliciar-se com salgadinhos em frente à televisão; beber taças de vinho ou “comer até explodir”²¹². As classificações finais descrevem quatro tipos de estresse: (a) “mulheres com responsabilidades demais”; (b) “mulheres que atingiram seu limite físico e psicológico”; (c) “pessoas deprimidas, ansiosas, entediadas e infelizes”; (d) “mulheres que de tão cansadas e estressadas se tornaram autoindulgentes e deixaram de se preocupar com a própria aparência”²¹³. Nessa última (a única a ser considerada como “um perigo”), a recomendação da revista para expurgar o estresse é: “em vez de comer ou beber demais, passe uma hora num massagista, compre uma roupa ou um lindo vaso de flores”²¹⁴. Os outros conselhos sugerem de banhos de chuveiro relaxantes e racionalização das tarefas diárias a conversas com a família (para “que ela seja compreensiva”) e consultas com um médico psiquiatra. Em seu laudo final, a reportagem conclui:

A participação feminina em todas as atividades da vida moderna tem sido custosa, do ponto de vista do *equilíbrio emocional e da manutenção da forma física*. E não é fácil enfrentar tanto problema (...). Os especialistas recomendam que a mulher relaxe. Não há como ser perfeita em tudo²¹⁵.

Apesar dos muitos reveses da emancipação feminina, a profissionalização e a maior independência financeira também proporcionaram às mulheres maior desinibição e liberdade sexual. Ao menos, é o que se observa com a ampla presença de reportagens sobre o tema na revista²¹⁶, especialmente voltadas ao público feminino e repletas de conselhos para uma vida sexual *saudável e ativa*. Afinal, o sexo, “se bem feito”, alerta a revista, pode “proteger o coração”; “elevar a autoestima”; “melhorar o humor”; “aliviar

²¹⁰ VEJA. Infernos femininos. Especial Mulher, Ed. 1729A, dezembro de 2001.

²¹¹ Ibidem, p. 31.

²¹² Idem, Ibidem.

²¹³ Ibidem, p. 32.

²¹⁴ Idem, Ibidem.

²¹⁵ Idem, ibidem, grifos meus.

²¹⁶ Seguem alguns dos títulos das reportagens de *Veja* que abordaram o assunto no período analisado neste capítulo: “É bom e faz bem” (Ed. 1377A, 28/03/2001); “O prazer de não se esconder” (Ed.1729A, dezembro de 2001); “As idades do sexo” (Ed. 1738, 13/02/2002); “Debaixo daqueles lençóis” (Ed. 1777A, novembro de 2001); “Sexo: o que funciona e o que não funciona” (Ed.1790, 19/02/2003); “A vida sem muito sexo: não se preocupe se a sua frequência está abaixo da média das pesquisas” (Ed. 2052, 19/03/2008); “Hoje não, minha querida” (Ed. 2077, 10/09/2008); “Sem culpa na cama, mas...” (Ed. 2166A, junho de 2010).

o *stress*”; “remoçar”; e, até mesmo “quando não é lá grande coisa, ajudar a queimar calorias”²¹⁷.

Para além das contribuições para a saúde, o sexo tornou-se também uma questão de prazer, bem-estar e, sobretudo, de *performance*. A frequência sexual, o que “funciona ou não funciona” para satisfazer não apenas a si mesma, mas, sobretudo ao parceiro; a importância do sexo para a felicidade conjugal; e conselhos sobre como “recuperar” a libido são alguns dos temas que permeiam o amplo manual ofertado pela revista para se alcançar a *normalidade* sexual feminina. Como destacou Foucault (2009a), ainda na década de 1970, a celebrada “liberdade sexual” que aparentemente se vivenciava como uma forma de resistência estaria sendo arregimentada por novas técnicas de poder. Falar sobre sexo (e praticá-lo, sem o mesmo pudor de antes), em certa medida, deixava de ser um tabu para se tornar algo compulsório. Passa-se, portanto, de um “controle-repressão” do corpo sexual para um “controle-estimulação”: “Fique nu... mas seja magro, bonito, bronzeado!” (FOUCAULT, 2009a, p. 147).

Em sua coluna na revista, a historiadora Mary Del Priore discorreu sobre as mudanças no discurso da imprensa sobre a sexualidade feminina: da interdição moral ao tema durante boa parte do século XX, a uma entediante obrigatoriedade no século XXI. Publicado em 2010, o texto traz uma análise crítica sobre os modos pelos quais a mídia nacional, a despeito das transformações no papel social da mulher, continua “investindo na figura da mãe e da dona de casa”, mas, agora, angustiada, *estressada* e dividida entre “o desejo de vários parceiros sexuais e a estabilidade necessária aos filhos”; “ameaçada” pelas mulheres mais novas e, portanto, temerosa de “ser trocada por duas de 20”²¹⁸.

Na edição especial *Mulher da Veja*, de 2001, uma reportagem constatou não apenas a maior *felicidade* sexual feminina – agora “menos submissa e reprimida” –, mas também detectou que, “como trabalha e se estressa mais”, a mulher estaria “reclamando de falta de desejo”²¹⁹. No amplo rol de causas para a diminuição da libido feminina, além do *stress*, são mencionados também problemas hormonais, incompatibilidade com o parceiro, inibição ou cansaço.

Os paradigmas da normalidade sexual são mencionados também quando se suspeita não estar à altura da frequência ideal²²⁰. A reportagem orienta o leitor, portanto, a realizar o teste “Está faltando sexo na sua vida?”, formado por cinco perguntas iguais,

²¹⁷ VEJA. É bom e faz bem. Especial Sua Saúde. Ed. 1377A, 28/03/2001, p. 70 - 75.

²¹⁸ PRIORE, Mary del. Sem culpa na cama, mas.... *Veja*. Ed. 2166A, junho de 2010, p. 59.

²¹⁹ VEJA. O prazer de não se esconder. Especial Mulher. Ed.1729A, dezembro de 2001, p. 98.

²²⁰ VEJA. A vida sem muito sexo. Ed. 2052, 19/03/2008.

mas com três possibilidades de respostas diferentes para homens e mulheres. Para os homens, uma das possíveis razões para o sexo é “relaxar do *stress* do dia-a-dia”, “para ter prazer” ou “porque todo homem *normal* faz”. No caso das mulheres, nem o relaxamento e nem qualquer outra razão que tenha a própria mulher como referência estão listadas. Tanto na reportagem quanto no teste, o sexo é uma espécie de mediador conjugal, sendo geralmente orientado para a satisfação masculina e praticado “para evitar brigas e vê-lo de bom humor” ou para evitar a infidelidade. E, mesmo quando se destaca o prazer feminino, o item vem acompanhado de outra justificativa: “ter maior intimidade com ele”²²¹.

Ao fim do teste, no quadro com o gabarito e as descrições dos “perfis” sexuais de cada um, o *excesso* de preocupação em agradar o parceiro é problematizado apenas para as mulheres. No caso de se constatar uma legítima falta de desejo – “uma baixa sexual” ou “aquilo que os especialistas chamam de ‘desejo sexual hipotativo’” –, a mulher é orientada a buscar ajuda profissional, uma vez que “sexo é saudável e enriquece o relacionamento”²²².

Para além das relações sexuais, a emancipação feminina impactaria no cotidiano do matrimônio. Em uma reportagem dedicada ao *stress conjugal*, a revista cita como principais causas as diferentes expectativas sobre o relacionamento, como: “menosprezar as diferenças entre marido e mulher ou imaginar que ela deve dedicar-se mais à família do que ele”²²³. Em outra ocasião, em uma pequena nota na seção “Para usar” da revista, as brigas dos casais são parcialmente atribuídas ao descuido com as atividades domésticas, uma vez que, maridos e esposas agora “trabalham fora”²²⁴. Com base em um estudo da universidade Queen Mary, na Inglaterra, argumenta-se que há menor incidência de *stress* entre trabalhadores que têm um parceiro cuidando das tarefas domésticas, como o preparo das refeições. Apesar de curta, a nota não se furta a esclarecer, “antes que as feministas protestem”, que “a pesquisa não faz distinção de sexo”, e completa: “a descoberta pode levar muitos maridos para a cozinha”²²⁵.

Considerando as reportagens que formam esse *corpus* de análise, a emancipação feminina sobre a qual a revista discorre aparentemente não valeu a pena. A hipótese de um aumento do *estresse* entre as mulheres aponta para as lacunas deixadas por elas na vida em família, na relação conjugal, nos cuidados com o lar. Há casos, porém, em que

²²¹ Ibidem.

²²² Ibidem, p. 92.

²²³ VEJA. Stress a dois: psicóloga aponta saídas para tensão conjugal. Ed. 1745, 25/04/2001, p. 121.

²²⁴ VEJA. Alguém tem de cuidar da louça e do fogão. Ed. 1764, 28/11/2001, p. 152.

²²⁵ VEJA, 2001 *op.cit.*, p. 152.

esta variedade de atribuições femininas é vista como um modo de abrandar o estresse. Com o sugestivo título *Sem tempo para ninharias*, a reportagem divulga os números de mais uma pesquisa do ISMA-Brasil, desta vez sobre os níveis de estresse das mulheres que têm “dupla jornada”, definida na ocasião como “a *obrigação feminina* de cuidar da casa e dos filhos depois de um dia inteiro de escritório”²²⁶. Ao contrário do que se imaginava, argumenta a revista, apenas 25% das mulheres que possuem dupla jornada se consideram estressadas, porcentagem inferior aos 37% das que ocupam apenas uma função. Outro indício utilizado pelo Instituto é a taxa de obesidade nos dois grupos: das donas-de-casa, 40% tornaram-se obesas; contra 20% das mulheres que fazem dupla jornada²²⁷. A explicação para tal fenômeno estaria na ansiedade e insatisfação gerada pela dedicação exclusiva a uma única tarefa. De acordo com a reportagem, *a mulher* quando é instada a se dividir em duas importantes funções tenderia a se sentir menos pressionada e a valorizar menos os eventos que ocorrem no trabalho ou em casa. Supondo um “excesso feminino” quase natural, o estresse, portanto, não seria decorrente de uma sobrecarga de trabalho profissional ou doméstico, mas sim do modo de lidar com as circunstâncias adversas que surgem. Como já destaca o título da reportagem, a mulher menos “estressada” seria aquela que, portanto, não tem “tempo para ninharias”²²⁸.

Ingrediente central nas abordagens da revista ao “estresse feminino”, o trabalho apresenta ainda outras peculiaridades quando articulado como um agente estressor potencial.

3.3 O estresse no trabalho e a gestão produtiva de si mesmo

Apesar de há muito tempo ser associado à atividade profissional, sobretudo à figura do empresário, o estresse, até a década de 1980, ainda era considerado algo irrelevante na administração das empresas brasileiras; uma “frescura de grã-fino”²²⁹, nas palavras da psicóloga Marilda Lipp. Esse panorama se modificaria a partir de 1999, quando o *estresse* foi reconhecido pelo Ministério da Saúde como uma nova *doença*

²²⁶ VEJA. Sem tempo para ninharias. Edição 1959, 07/07/2006, p. 92, grifos meus.

²²⁷ Ibidem, p. 94.

²²⁸ Ibidem, idem.

²²⁹ VEJA. O estrago do stress. Ed. 1708, 11/07/2001, p. 116.

ocupacional²³⁰ e, portanto, como um diagnóstico capaz de licenciar os trabalhadores do emprego.

Em 2001, uma reportagem da *Veja* salientou a crescente implementação de programas de prevenção ao estresse no país, iniciativas que, embora ainda fossem recentes aqui, já eram habituais em outras partes do mundo²³¹. Lipp, especialista no assunto e figura recorrente na revista, adverte sobre as dificuldades em mensurar os níveis de estresse dos funcionários, uma vez que é bastante difícil reconhecer “quando o mero cansaço vira risco de doença ocupacional”²³². A fronteira entre a produtividade ideal e o esforço excessivo é comparada à afinação de uma corda de violão, como já mencionado na introdução desta tese: nem tão frouxa que não possa produzir som; nem tão tensionada a ponto de se romper²³³.

Considerando que determinados ofícios são mais suscetíveis às pressões do que outros, a revista divulga uma nova reportagem na qual expõe um *ranking* do *estresse ocupacional* no país, elaborado pelo ISMA-Brasil. No topo da lista, junto a executivos, policiais, atendentes de telemarketing e motoristas de ônibus estão padres e freiras da Igreja Católica. Intitulada *Stress no Claustro*, a reportagem fala sobre as fontes de tensão da carreira religiosa, dentre elas: a jornada de trabalho indefinida – uma vez que os paroquianos têm de estar constantemente à disposição, como disse um dos clérigos entrevistados por *Veja*, “o padre é padre a vida toda” –; o excesso de trabalho, pois “o clero nacional é pequeno para o tamanho de seu rebanho”; e, além disso, a constante avaliação dos fiéis, o que é mais um fator de pressão sobre eles²³⁴.

Como contrapartida, afirma a revista, padres e freiras são a categoria profissional que, com maior frequência, “se diz feliz e mais raramente se sente sem esperança”²³⁵. Por outro lado, o modo de lidar com as adversidades da carreira está para além das virtudes católicas. É o que ilustra a reportagem com o caso de Irmã Mary Helen, que

²³⁰ O documento, firmado pelo então ministro José Serra, inclui “reações ao Estresse Grave e Transtornos de Adaptação (F43); Estado de Estresse Pós traumático (F43.1)”. A neurastenia também é mencionada, apresentada como uma espécie de sinônimo para a “Síndrome da Fadiga” (BRASIL, 2008). Segundo a revista, essa foi uma mudança significativa na lista das doenças ligadas ao trabalho que, até aquele momento, considerava “apenas os males causados por motivos físicos, como o contato com chumbo ou a exposição de ruídos excessivos” (p. 117).

²³¹ VEJA, 2001 *op.cit.*

²³² Idem, *ibidem*.

²³³ *Ibidem*, p. 118.

²³⁴ VEJA. *Stress no claustro*. Ed. 2063, 04/06/2008, p. 160.

²³⁵ Idem, *ibidem*.

recorreu a uma terapia mais prosaica para relaxar: “fê e futebol para aliviar a tensão da vida religiosa” (FIGURA 11)²³⁶.

Figura 11 – Imagem da irmã Mary Helen na reportagem Stress no Claustro



Fonte: VEJA, 2008 Ed. 2063, p. 160.

A atividade eclesiástica é então apresentada como uma carreira como qualquer outra. Mesmo que padres e freiras não estejam submetidos aos mesmos padrões de produtividade do mercado de trabalho formal – regido por sistemas de metas ou contemplados por seus esforços com placas de funcionários do mês –, suas atribuições são (forçosamente) equiparadas a de ofícios regulares, recorrendo-se ao léxico comum na avaliação de empresas: jornadas de trabalho, excessos de tarefas, avaliação do “cliente”... Até mesmo as estratégias de relaxamento são secularizadas, proposta ostentada na simpática foto da Irmã Mary Helen.

Em outras reportagens da revista, as estratégias de combate ao estresse adquirem novas nuances. Em *A redenção da soneca*, o hábito da *siesta* que já associou os povos latinos a “uma imagem de indolência e preguiça”, afirma a revista, estaria agora sendo

²³⁶ Idem, ibidem.

revisitado nos ambientes de trabalho²³⁷. Em 2006, sob o título de “*power nap*”, cochilar após o almoço havia se tornado não só uma iniciativa moderna como reconhecidamente benéfica para a saúde. De modo análogo a outros materiais publicados pela revista a partir da virada do milênio, a pauta é inspirada no lançamento de um livro estadunidense dedicado ao assunto: *Take a nap, change your life* (2006), escrito pela psicóloga Sara Mednick. O descanso vespertino, voltado não só para a saúde como um hábito que ajuda no “funcionamento do coração, na regulação hormonal e na *diminuição do stress*”, também melhora a atenção no trabalho, tornando o sujeito mais produtivo. Como menciona a autora do livro: “os cochilos beneficiam principalmente o cérebro, ajudando a memória e a criatividade”.

As sonecas despreziosas de outrora haviam se tornado parte da rotina de empresas multinacionais como a confecção de material esportivo Nike, a companhia aérea British Airways e a cadeia de *fastfood* Pizza Hut. Com salas especificamente voltadas para isso, as organizações abriam espaço para expiar a culpa daqueles que ansiavam dormir em horário comercial. A prática, inclusive, rendeu um filão de mercado nos Estados Unidos e no Canadá, países em que a empresa MetroNaps consolidou seus negócios, disponibilizando cabines silenciosas e com design futurista para garantir a privacidade, seriedade e comprometimento com a atividade profissional. Como destaca a legenda da foto que ilustra a reportagem: “cabine feita para cochilar no trabalho: não é coisa de preguiçoso” (FIGURA 12).

²³⁷ VEJA. A redenção da soneca. Ed. 1987, 20/12/2006, p. 90.

Figura 12 – Imagem das cabines da empresa Metronaps

Compartmento

A REDENÇÃO DA SONECA

A velha *siesta* vira *power nap* e ajuda a aumentar a produtividade

O costume da *siesta* já rendeu aos povos latinos uma imagem de inércia e preguiça. Aos olhos do mundo, dormir após o almoço, em pleno horário comercial, era uma forma de fugir ao trabalho. Nos últimos anos, entretanto, os Estados Unidos e alguns países do norte europeu estão mudando de opinião, se não em relação aos latinos, em relação à *siesta*. Pesquisas científicas recentes sugerem que um cochilo de trinta minutos no início da tarde pode ser útil para aumentar a produtividade no trabalho. A soneca, que em inglês se chama *nap*, já é conhecida nos meios acadêmicos como *power nap*, ou seja, um *break* para iniciar a tarde com a mesma disposição sentida de manhã. O *power nap* (e não a malvista *siesta*) é mais eficiente para melhorar a produtividade do que manter-se desperto à força de cafezinhos, garantem os pesquisadores. Com esse aval, o eixo do cochilo diurno mudou. Segundo um levantamento feito pela Academia Americana de Neurologia, a Alemanha é o país da Europa onde mais se dorme durante a tarde. Cerca de 22% dos entres-

tados fazem isso até três vezes na semana. Na Espanha, berço tradicional da prática, foram apenas 7%. Entre os americanos, um terço da população adulta tira dois *power naps* por semana.

O hábito já é conhecido no mercado. Em 2004, a empresa americana MetroNaps passou a oferecer espaços silenciosos para usuários dormirem em horário comercial. Hoje ela tem duas filiais em Nova York e uma no Canadá, que cobram 14 dólares por vinte minutos de cochilo. Companhias como Nike, British Airways e Pizza Hut também já oferecem salas de cochilo aos funcionários. Neste mês, a psicóloga Sara Mednick, do Salk Institute, da Califórnia, está lançando nos Estados Unidos o livro *Take a Nap. Change Your Life* (algo como Tire um Cochilo e Mude Sua Vida). É uma defesa veemente em favor da soneca diurna. A autora garante que esse é um hábito

que ajuda no funcionamento do coração e na regulação hormonal, diminui o **stress** e melhora a atenção no trabalho. Sara fez um estudo com trinta voluntários, que passaram um dia inteiro realizando uma série de tarefas específicas. Aqueles que dormiram trinta minutos na metade do dia tiveram performance até 50% superior à dos que permaneceram acordados. “Os cochilos beneficiam principalmente o cérebro, ajudando a memória e a criatividade”, disse a VEJA Sara Mednick. Para quem tem sono no trabalho, ela recelava uma soneca diária de quinze a vinte minutos, no fim da manhã ou no início da tarde. Cochilos mais longos podem levar a um estágio mais profundo do sono, que provoca indisposição ao acordar. Se o seu chefe não aceitar as sonecas durante o expediente, Sara sugere: “Converse com ele. Quanto mais se divulgarem os benefícios, mais empregadores vão entender que o cochilo ajuda a melhorar a produção”.

Marcelo Bortoleti

Só faz bem

O cochilo durante o dia é extremamente benéfico para a saúde

- ✓ Regula a pressão sanguínea, prevenindo doenças cardíacas
- ✓ Aumenta a produção de insulina, responsável por controlar a taxa de açúcar no sangue
- ✓ Estimula a memória
- ✓ Reduz o **stress**
- ✓ Melhora a atenção

Foto: Take a Nap. Change Your Life de Sara Mednick



Mulher em cabine feita para cochilar no trabalho: não é coisa de preguiçoso

90 20 de dezembro, 2006 veja

Fonte: VEJA, 2006, Ed. 1693, p. 79.

Mesmo depois de certificar os benefícios à saúde e ao desempenho profissional, bem como o caráter empreendedor do novo *power nap*, a reportagem insiste que o leitor converse com o chefe caso ele não simpatize de imediato com a ideia. Afinal, após décadas de *siestas* malvistas, é necessário empenho para que a revigorante soneca abandone o rótulo de hábito vicioso e preguiçoso para ser ressignificada como intervalo comercial de virtuosa produtividade.

Esse rechaço a qualquer vestígio de ócio ou da sensação de tempo de produção desperdiçado ganhou *status* de doença em reportagem da seção “Saúde”, em 2001. Sob o nome de *síndrome do lazer*, o “distúrbio ataca homens e mulheres com obsessão pelo trabalho e, como indica, o seu próprio nome, se manifesta nos fins de semana, feriados prolongados ou nas férias”²³⁸. Para as vítimas desse mal, os momentos de folga, ao invés de relaxantes, são permeados por crises de ansiedade, dores de cabeça e musculares, náuseas e fadiga. De acordo com a revista: “ficam doentes porque estão longe de seus

²³⁸ VEJA. Férias? Nem pensar. Ed. 1693, 26/03/2001, p. 79.

afazeres profissionais”²³⁹. A relevância do assunto é respaldada por estudos realizados nos EUA, que indicariam que 5% da população economicamente ativa padece da síndrome. Geralmente são indivíduos perfeccionistas e inseguros, que costumam trabalhar mais de dez horas por dia e, por viverem sob *stress* constante, não conseguem “se desligar”.

A seriedade com a qual a reportagem abordou a “síndrome do lazer” não se estendeu à curta alusão ao livro *20 minutos de férias*, publicada no mesmo ano²⁴⁰. A autora, Judith Sachs (identificada apenas como “americana”, sem qualquer rastro de formação profissional, o que é estranho ao costume da revista), propõe aos trabalhadores tirarem vinte minutos de férias diariamente no emprego. Segundo ela, a ideia é “suavizar a rotina do trabalho” e “aliviar o stress” daqueles profissionais que anseiam por recessos durante todo o ano. Dentre as sugestões do livro estão: dominar a arte de cochilar sem que ninguém perceba; adotar uma planta como guru ou mentor e pedir conselhos a ela (sempre com um olhar de respeito) e “tornar-se o rei do ioiô”²⁴¹.

A revista, no entanto, não utiliza o mesmo tom jocoso para outra proposta de remodelação das férias. Desta vez, a nota está alocada na seção “Para Usar”, mais especificamente na rubrica “Carreira”. Nela, orienta-se o trabalhador a sempre negociar as férias com o patrão. Embora os 30 dias de descanso consecutivos sejam asseguradas por lei, os chefes não estariam dispostos a liberar seus funcionários por esse tempo, uma vez que também é facultada a divisão das férias em períodos menores. Considerando o aumento da competição no mercado de trabalho, a revista orienta, portanto, os profissionais a chegarem a uma “solução de consenso” com o empregador. Proposta ratificada por um consultor, cuja legitimidade da fala é sustentada apenas pela grafia inglesa de seu nome e empresa: “‘Bater o pé não é o procedimento mais apropriado’, afirmou John Cymbaum, da Carrer Center”²⁴². A defesa de direitos trabalhistas, tida como uma malcriação, é ainda desencorajada sob o argumento do estresse: “‘Afinal, passar as férias com medo do que vai acontecer na volta é tão estressante quanto ficar sem descanso’”²⁴³.

Esses discursos sobre a relação entre trabalho, férias e estresse aludem justamente ao início dos anos 2000, período em que mudanças significativas nas estruturas laborais se consolidaram. Os novos formatos de empresas enxutas e em rede

²³⁹ VEJA, 2001 *op.cit.*, p. 78.

²⁴⁰ VEJA. Férias de Bolso. Ed. 1383, 09/05/2001, p. 131.

²⁴¹ VEJA. Férias fatiadas. Ed. 1774, 23/10/2002, p. 115.

²⁴² *Ibidem.*

²⁴³ *Ibidem.*

prevaleceram, bem como os modelos de gestão por resultados atribuíram significativo valor à capacidade de produção dos funcionários (BOLTANSKI e CHIAPELLO, 2009)²⁴⁴. Direitos antes amparados por robustas leis trabalhistas e a perspectiva de estabilidade empregatícia foram perdendo espaço para contratos mais curtos e precários. Essas questões, no entanto, não aparecem como causas plausíveis para o desconforto do empregado em desfrutar de suas férias, sobretudo no caso da *Síndrome do Lazer*. O suposto perfeccionismo, a insegurança e a “obsessão pelo trabalho”, identificados como características pessoais daqueles que sofrem da condição, são absolutamente descolados de qualquer circunstância externa que, em menor ou maior medida, esteja afligindo essas pessoas ao se ausentarem de seus ofícios.

Outras duas notas divulgadas pela revista versam sobre os mesmos problemas, mas com outro enredo. Constrangidos pelas transformações do emprego moderno, cabe aos trabalhadores encontrarem espaços de vinte minutos em suas agendas “para relaxar” ou “negociar” com seus patrões o período de suas férias – diálogo que, apesar de notoriamente assimétrico, vem obtendo cada vez mais peso nas recentes reformas trabalhistas brasileiras...

Essas condições de mutação do pleno emprego passam a ser abordadas de modo passivo, como deletérias e inevitáveis consequências do “mundo moderno”. Com frequência, as reportagens fazem constatações generalizantes, divulgam resultados de pesquisas científicas, quase sempre de outros países, como se fossem irreparavelmente condizentes com a conjuntura brasileira²⁴⁵. As jornadas de trabalho, consideradas sempre longas e excessivas, perdem seus balizadores (assegurados de modos distintos por cada legislação) e assumem o caráter de queixas coletivas, com ênfase maior nas causas individualizadas de frustrações e aflições do que nas condições estruturais que fabricam esses mal-estares. Segundo a revista, uma angústia tipicamente provocada pelos tempos atuais é a “dor de nunca saber o bastante”, caracterizada pela ansiedade por formação e informação, componentes importantes do “stress no trabalho”²⁴⁶.

Assim, as consequências emocionais e fisiológicas decorrentes dessas inevitáveis demandas laborais só podem ser amenizadas a partir de uma transformação de si e da relação com o trabalho. Testes proliferam para entender o seu tipo de estresse

²⁴⁴ Para maiores esclarecimentos sobre as mudanças de gestão empresarial e modelos de negócio e de emprego consolidadas ao longo dos anos 1990 e 2000, ver Boltanski e Chiapello (2009).

²⁴⁵ VEJA. Tempos modernos. Ed. 1643, 05/04/2000. A reportagem revela dados de uma pesquisa realizada na Inglaterra, que constatou que “seis em cada dez trabalhos apontam o stress e não a falta de tempo para a família ou para o lazer, como a pior consequência de trabalhar muito” (p. 129).

²⁴⁶ VEJA. A dor de nunca saber o bastante. Ed. 1716, 05/09/2001, p. 64.

e qual o modo mais personalizado de gerenciá-lo: “Descubra como você se relaciona com o seu trabalho e quanto está vulnerável aos efeitos do stress na seção Testes de VEJA on-line”²⁴⁷; “Autoconfiança no trabalho é uma espécie de escudo contra o stress. Sem ela, qualquer um pode naufragar do ponto de vista emocional e psicológico (...) Na seção de Testes VEJA On-line você pode conferir se está seguro em seu trabalho”;²⁴⁸ “Termômetro do bem-viver: A ciência mostra que a forma de ver a vida influencia na conquista da felicidade (...) veja em que ponto você se encontra na busca e na manutenção de seu bem-estar”²⁴⁹. Ao lançar mão deste tipo de abordagem, o semanário reforça a responsabilidade individual dos trabalhadores em meio a um cenário laboral desregulamentado e competitivo.

Como analisarei a seguir, a relação entre estresse e trabalho não se dá apenas pelas demandas excessivas, horários irregulares ou obsessões pessoais por resultados. Deixar de trabalhar também surge como um potencial agente estressor. Em tempos de rápidas e unilaterais reformulações na legislação trabalhista do país, é relevante observar de que maneiras a aposentadoria, um dos direitos mais caros à população (e um dos mais discutido nos últimos anos), vem aparecendo nas páginas da revista desde os anos 2000.

3.3.1 A idade “certa” para aposentar-se

Um dos traços mais interessantes do conceito de *qualidade de vida* na revista *Veja* é o uso da palavra “precoce”. Assim como o envelhecimento é sempre precoce (e passível de ser retardado), a aposentadoria também surge adjetivada desta forma. Aposentar-se “cedo”, afirma a revista, pode ser um “veneno para a saúde”²⁵⁰. Em reportagem publicada em 2005, respaldada por “um dos maiores estudos já feitos sobre o assunto” pelo *British Medical Journal*, constata-se a significativa longevidade das pessoas que se aposentaram aos 65 anos em contraste com aqueles que o fizeram aos 55. Diferentemente das preocupações que vigoram atualmente com a perspectiva de uma iminente reforma da previdência (com possíveis mudanças na idade mínima para a aposentadoria), naquele ano, a reportagem alertou sobre “a má utilização do *tempo que sobra* na vida de um aposentado”, o que acarretaria não só o “aumento do stress” quanto

²⁴⁷ VEJA. Você no comando. Ed. 1824, 15/10/2003.

²⁴⁸ VEJA. De bem com o trabalho. Ed. 1762, 31/07/2002, p.104.

²⁴⁹ VEJA. Para não acabar na folia. Ed. 2569, 14/02/2018

²⁵⁰ VEJA. Aposentar-se? Só na hora certa – um estudo mostra que, quanto mais precoce a aposentadoria, maiores os riscos de morrer mais cedo. Ed. 1931, 16/11/2005, p. 102.

o maior risco de depressão e sedentarismo²⁵¹. *Stress* que ainda resvalaria na vida do cônjuge, a chamada “síndrome do *marido* aposentado”, conforme destacou a revista. Com o foco no homem heterossexual, o cônjuge em questão é a esposa, alguém que passa a ser diariamente surpreendida pela inconveniente presença do marido em casa, um aborrecimento que, em 60% dos casos, seria traduzido em sintomas de estresse: úlceras estomacais, irritações na pele e distúrbios psicomotores, como dificuldades para falar²⁵².

Como solução para evitar essa abundância de tempo livre e escassez de produtividade da “aposentadoria precoce”, a revista oferece ainda outra opção para os leitores deste segmento “sênior”. Para livrar-se da “chatice crônica dos pijamões” não é recomendado apenas estender o tempo do contrato de trabalho, mas sim empreender. Essa é a sugestão da reportagem de capa dedicada aos estilos de vida dos “cinquentões”, em 2008²⁵³. Segundo um consultor americano especializado em oportunidades de negócios para esse público, o próprio conceito de aposentadoria estaria sofrendo mudanças ao longo do tempo: significou descanso até 1960; passou a ser encarada como recompensa em 1970; um direito, em 1980; e, “hoje, é a oportunidade de recomeçar”²⁵⁴. Mais do que uma fonte de renda, o recomeço a partir de um novo tipo de trabalho é visto como uma perspectiva saudável para a velhice, evitando os tradicionais males que a aposentadoria pode acarretar como depressão, sedentarismo e o “stress, causado pela mudança de rotina”²⁵⁵.

Panaceia para quase todos os problemas estruturais nos últimos anos, o empreendedorismo vem se firmando como um modelo ideal de gestão de si, do Estado e dos negócios (EHRENBERG, 2010; SALGADO, 2016; SALGADO e BAKKER, 2017; CASTELLANO, 2014). Existe certo heroísmo na figura do empreendedor como aquele que se lança aos riscos de um futuro incerto, alguém autônomo que é capaz de superar circunstâncias adversas. Empreender se torna conselho tanto para os ativos e inativos do mercado de trabalho formal, quanto para os desempregados, cujo contingente cresce no Brasil e no mundo (SALGADO e BAKKER, 2017). Nessa reportagem de *Veja*, o empreendedorismo emerge ainda com outro propósito: refutar o sentimento de inutilidade. Mais do que uma ação de estabelecer um negócio ou seguir um novo rumo

²⁵¹ VEJA, 2005 *op.cit.*, p. 100.

²⁵² Ibidem, p. 102.

²⁵³ VEJA. Com 50 anos e sem patrão. Ed. 2068, 09/07/2008.

²⁵⁴ Ibidem, p. 92, grifos meus.

²⁵⁵ Ibidem, p. 93.

profissional, há o anseio em mostrar-se produtivo, sem o “tempo livre sobrando” (que aflige tanto os aposentados de pijamões quanto as dondocas).

Por fim, o intuito deste capítulo foi apresentar a versatilidade do conceito de estresse para reforçar, justificar e, por vezes, naturalizar determinadas condutas, relações de trabalho e papéis de gênero ainda vigentes na sociedade. Ao atribuir a determinadas aflições a palavra *estresse* – uma condição bioquímica que é associada mal-estares mais tangíveis (dores, patologias cardíacas e gástricas, calvície, dentre outros) – orienta-se o sujeito a buscar formas individuais de lidar com as tensões diárias. A legitimidade dos agentes estressores ocorre quando há respaldo moral para o sofrimento: a mulher angustiada por não atender a todas as demandas domésticas e profissionais; o funcionário que, sob constante ameaça de perder o emprego (uma vez que o mercado é “naturalmente” competitivo e voraz), aflige-se por se ausentar nas férias ou, até mesmo quando já não precisa mais trabalhar, não se sente útil e produtivo com o “tempo sobrando”. Questões que, com frequência, são acompanhadas do *savoir-faire* da revista, sempre ancorada por pesquisas científicas ou por livros do filão da autoajuda²⁵⁶ (às vezes com a convergência de ambos).

A necessidade de uma “vida com instruções” é, inclusive, reforçada por uma reportagem de 2008: “num mundo cada vez mais complexo, em que os desafios no convívio social, familiar e profissional aumentam em progressão geométrica, adotar regras se tornou uma questão de sobrevivência”²⁵⁷. A versatilidade do conceito de estresse permite que ele se pulverize como um dos males a ser combatido para se obter felicidade, sucesso, saúde... enfim, *qualidade de vida*.

No próximo capítulo, examino os limites conceituais do estresse. Para tanto, analiso as construções discursivas realizadas tanto por *Veja* quanto por outras revistas brasileiras que procuram esmiuçar, detalhar e explicar o que é o “estresse em si mesmo”. Minha hipótese é de que o conceito hoje adquire um novo fôlego e se articula aos ideais de *produtividade* e de *resiliência*, valores que considero estarem alinhados às transformações e às novas subjetividades que despontaram em fins do século XX e que se consolidam hoje em dia.

²⁵⁶ Na busca pela palavra “estressado” na plataforma eletrônica da revista *Veja*, destacaram-se as menções ao livro *Nietzsche para estressados*, de Allan Percy, presente nas listas dos 10 livros mais vendidos da seção “Autoajuda e Esoterismo” de 2011 a 2014.

²⁵⁷ VEJA. A vida com instruções. Ed. 2042, 09/01/2008.

CAPÍTULO 4

Os limites do estresse: corpo, produtividade e resiliência

Atualmente, é algo corriqueiro declarar-se *estressada* ou *estressado* – seja como um traço da personalidade ou como um breve rompante emocional. Há, inclusive, certo constrangimento quando não se utiliza tal expressão para definir a rotina ou o próprio estado de ânimo, como se a pessoa se tornasse suspeita de não se esforçar o suficiente nas metas de carreira ou no trato com a família. Se considerarmos o *estressado* como alguém que está sob tensão justamente por estar implicado nas exigências do mundo e que se esforça para atendê-las, confundi-lo com um *preguiçoso* pode soar como uma grave injúria. Por considerar a *preguiça* como uma espécie de antônimo do estresse, é a ela que dedicarei maior atenção no início deste capítulo.

Segundo Adauto Novaes (2015, p. 10), poucas palavras são capazes de promover um “longo cortejo de acusações bizarras” e, ao mesmo tempo, inspirar obras de arte, poesias, romances, pinturas, reflexões filosóficas. Tema central do ciclo de conferências *Mutações*²⁵⁸, organizado pelo autor, a *preguiça* tem seu atual descrédito questionado. Usualmente definida como a “aversão ao trabalho”, “vadiagem” ou “falta de pressa ou de empenho”²⁵⁹, ela enseja uma experiência temporal lenta, alheia a finalidades e propósitos; o inverso justamente do uso do tempo que viceja no sistema capitalista. Para Gros (2015, p. 280), o capitalismo é uma *cronopolítica*, ou seja, uma política do tempo, na qual este deve ser “especializado, produtivo, rentável e acelerado”. A preguiça, por outro lado, constitui um elogio “à ineficácia, à inutilidade, à gratuidade e ao presente imediato”²⁶⁰ (GROS, 2015, p. 280).

De acordo com Gros (2015), existem dois tipos de problematizações acerca da preguiça: uma de ordem moral e outra política. Na primeira, moral, a preguiça é associada ao vício, ao pecado capital, à indolência, à falta de energia, à recusa a trabalhar. No Brasil, tal associação se manifesta de variados modos, geralmente

²⁵⁸ Alguns artigos apresentados nesta introdução ao capítulo 4 participaram do ciclo de conferências *Mutações: Elogio à preguiça*, que ocorreu em 2011, nas cidades do Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte, Salvador e Brasília. Os ensaios publicados versam sobre outras experiências além da *preguiça*, como as acepções de *ócio* tanto nas sociedades gregas quanto nas romanas, a noção de *ociosidade*, especialmente a partir da obra de Walter Benjamin e, especialmente, a relação entre o sistema capitalista (e o uso que faz do tempo) e a noção de *preguiça* como resistência política na obra de Paul Lafargue.

²⁵⁹ DICIONÁRIO Eletrônico Houaiss da Língua Portuguesa 3.0. São Paulo: Objetiva, 2009. 1 CD-Rom.

²⁶⁰ Como experiência temporal, tanto a *preguiça* quanto o *ócio* não conheceram tamanha difamação em outros modelos econômicos e arranjos sociais. Ao contrário. O *ócio* era ostentado apenas pelos cidadãos livres de Atenas, no século V a.C., que se ocupavam das questões da cidade e da definição política interior e exterior a esta. O mesmo ocorria em Roma, onde o trabalho era considerado uma tortura, algo indigno aos cidadãos que usufruíam do *otium* (termo oposto ao *negotium*, ou seja, aos negócios e ao comércio) (ENRIQUEZ, 2011).

associada aos mestiços, negros e índios. A preguiça é uma das principais características de personagens da literatura nacional como o caipira *Jeca Tatu* (1914), de Monteiro Lobato, ou o anti-herói *Macunaíma* (1928), de Mário de Andrade. Como observa Chauí (2015, p. 87), as figuras do “índio preguiçoso” e do “negro indolente” tornaram-se imagens sociais pejorativas convenientemente difundidas, no país, ao final do século XIX, quando se substituiu a mão de obra escrava pela do imigrante europeu, o “chamado trabalhador livre”.

Em relação à faceta política, a preguiça seria uma forma de resistência à “ideologia capitalista do trabalho compulsivo”, tal qual postulou Paul Lafargue em *O direito à preguiça*, panfleto revolucionário publicado no jornal socialista francês *L’Egalité*, em 1880 (apud GROS, 2015, p. 280). A opção de Lafargue pelo termo foi provocativa. Conforme observa Chauí (2015), o autor considerou intitular a obra como “direito ao lazer” ou ao “ócio”, mas escolheu a preguiça justamente por ser um “pecado capital”, sobretudo um pecado da “religião do trabalho”, cujas bases morais já estavam profundamente inculcadas no operariado da época. Sua intenção, portanto, era inverter o trabalho e a preguiça no ordenamento moral proletário: o trabalho (antes considerado a mãe de todas as virtudes) torna-se um vício; a preguiça (antes o vício diabólico) torna-se a mãe de todas as virtudes (CHAUÍ, 2015, p. 91). Em sua obra, Lafargue convida os operários a usufruírem da preguiça, a desfrutarem de um tempo livre do controle do capital, livre do poderio burguês (CHAUÍ, 2015, p.106).

Sob esta perspectiva (e de tantos outros pensadores desde então), existe uma ancoragem moral do capitalismo no trabalho como um valor de dignidade, de respeitabilidade social e, até mesmo, como um modo de livrar o proletariado do caminho do alcoolismo e de outros vícios²⁶¹. Mais do que isso, o tempo dedicado ao labor é um dos grandes motores do sistema capitalista²⁶². A indústria – um dos confinamentos disciplinares por excelência, como propôs Foucault (2003) – torna-se um aparelho no qual o tempo da vida está submetido ao tempo de produção. Essa cooptação

²⁶¹ A partir da obra de Bertrand Russell, Novaes (2015) observa que, na Inglaterra do século XIX, a jornada regular de trabalho era de 15 horas, para os homens, e de 12 para as mulheres. Na época, esses longos períodos laborais, mesmo que considerados excessivos, eram balizados por argumentos morais e de civilidade, afirmando ser o trabalho uma ocupação necessária para livrar os adultos do alcoolismo e as crianças de fazerem bobagem.

²⁶² O autor propõe quatro grandes dimensões do capitalismo e os modos como a *cronopolítica* atuou com diferentes usos do tempo direcionados ao acúmulo de riqueza. Os períodos são *mercantil*, *industrial*, *empresarial* e *especulativo*, e remetem, respectivamente, às figuras do comerciante (homem de negócios), capitão da indústria, o *manager* e o *trader* (GROS, 2015, p. 280).

do tempo de vida do trabalhador vem se modificando em paralelo às próprias mudanças do sistema produtivo, como observa Novaes (2015, p. 10):

Se, no século XIX, o controle do tempo era apresentado ao operário como um “aprendizado de qualidades morais” que, na realidade, significava a integração da vida operária ao processo de produção, hoje o controle é aceito com naturalidade, e até mesmo desejado. O homem se integra voluntariamente a um tempo que não é mais o da existência, de seus prazeres, de seus desejos e de seu corpo, mas a um tempo que é o da continuidade da produção, do lucro.

A relação entre tempo e produção faz emergir a ideia de *produtividade* como uma competência imprescindível tanto para os entes econômicos como para os sujeitos. Oriunda do vocabulário da economia, *produtividade* significa “a utilização eficiente dos recursos produtivos, tendo em vista alcançar a máxima produção na *menor unidade de tempo e com os menores custos*” (NOVÍSSIMO, 1999, p. 496, grifos meus). Ou seja, “fazer *mais com menos*”, lema que vigora com toda a pujança e imprecisão que os termos “mais” e “menos” possuem, permanecendo indefinido o que se deseja aumentar ou diminuir em termos de quantidade e qualidade.

Desse modo, uma das questões que discuto neste capítulo é a vigência da *produtividade* como um valor que está para além das relações econômicas e laborais. A premissa de que as dinâmicas e racionalidades empresariais se espraiam para setores da vida pessoal e social já foi amplamente abordada por diversos conceitos e autores, como *culto da performance* (EHRENBERG, 2010); *sociedade do desempenho* (HAN, 2015) e, sobretudo, os estudos de Foucault sobre *governamentalidade neoliberal* e a teoria da escola de Chicago sobre *capital humano* (FOUCAULT, 2008)²⁶³. Expressões como “otimização”, “gestão” e “recursos” são utilizadas para descrever os modos de se relacionar com o tempo, com a família, com as emoções, com os afazeres cotidianos mais prosaicos (GAULEJAC, 2007; FREIRE FILHO, 2012). Nos discursos sobre estresse examinados até aqui, boa parte das tensões e aflições estão fundamentadas nas dificuldades de *otimização* do tempo, da má utilização dos *recursos* emocionais ou

²⁶³ Em *Nascimento da biopolítica*, Foucault (2008) examinou as condições de possibilidade para a emergência dessa conjuntura social em que a figura do empreendedor é valorizada. Ele considera como objetivo central da *governamentalidade neoliberal* a criação estratégica de condições sociais que encorajem uma forma de subjetividade pautada pela racionalidade empresarial, orientando através do cálculo de custo-benefício e do autoinvestimento todas as decisões dos sujeitos. Há, portanto, a revitalização do chamado *homo oeconomicus* que, deslocado de sua concepção original como “um parceiro de troca”, se restabelece como um empresário de si mesmo, “sendo ele próprio seu capital, sendo pra si mesmo seu produtor” (FOUCAULT, 2008, p. 311).

ainda na incapacidade de *gestão* da vida afetiva, profissional, sexual etc. Falar sobre estresse, portanto, é falar também sobre a lógica da *produtividade*.

Como destaquei no capítulo anterior, há um forte rechaço a termos que divorciam o tempo dos preceitos de eficiência. As estratégias de “reinvenção da soneca”, a recusa aos “pijамões” dos aposentados ou a validação do sofrimento daqueles que não conseguem desfrutar os momentos de lazer são indícios da abjeção contemporânea à *preguiça* ou ao *ócio* “não-criativo”. A gestão produtiva do tempo surge como uma recorrente estratégia para domar o estresse cotidiano e para trazer *qualidade* à vida, às relações e ao desempenho profissional. Esses discursos sobre estresse demandam sujeitos *resilientes*, capazes de se adaptar aos insistentes convites para “*ser mais*”: *mais* competente, *mais* musculosa(o), *mais* focada(o), *mais* pai ou mãe... Um corpo *estressado*, portanto, está próximo de romper-se, mas ainda não o fez; à beira de adoecer, mas ainda é apenas um fator de risco; a ponto de inflamar-se de raiva ou ódio, mas ainda oscila num vasto espectro emocional – que não descamba nem para a apatia e nem para emoções mais coléricas. Um corpo, portanto, que está no seu *limite*.

Constrangido por essas noções de limite físico e emocional, o estresse é observado aqui a partir de três hipóteses: (1) como um *mal-estar* coletivo, mas que é individualmente sentido e administrado; (2) por ser uma medida individual, ele é um conceito que obedece a gradações, sendo impossível não ter algum grau de estresse ao mesmo tempo em que tê-lo em excesso ou de maneira crônica torna-se um potencial risco à saúde; (3) está intimamente orientado para a *produtividade* como um valor e para a *resiliência* como uma qualidade imprescindível, um atributo que permite que aquele corpo e aquele sujeito continuem “estressáveis” e não tendam para a doença ou para a improdutividade.

Neste capítulo, serão especificamente analisados os conceitos de estresse que circularam na revista *Veja* desde fins da década de 1990, quando a mesma publicou duas reportagens de capa sobre o assunto: “Stress: como conviver com ele” (26/02/1997); “Stress: por que estamos todos à beira de um ataque de nervos” (11/02/2004). Tendo como enfoque observar de que maneiras o estresse é conceituado na mídia, serão incorporados à análise matérias de capa recentes das revistas *Super Interessante* e *Mente e Cérebro*.

A premissa deste capítulo é a de que o conceito de *estresse* adquire novo fôlego em fins da década de 1990 para os anos 2000. Como observei nos capítulos anteriores, nesse período, o *estresse* sai da condição de *fator de risco* de doenças crônicas e passa a

figurar como um *mal* em si mesmo, como algo que não inflige apenas o adoecimento do corpo, mas que implica uma redução da *qualidade de vida*, ou seja, capaz de afetar o bem-estar físico e mental, ao mesmo tempo em que se torna um empecilho à concretização dos ideais de felicidade e de sucesso. Diante dessa nova roupagem do *estresse*, a hipótese que levanto aqui é a de que a versatilidade da palavra – considerada no âmbito científico como uma variável excessivamente maleável e subjetiva desde as pesquisas de Hans Selye (1965) – permite que ela se torne uma poderosa ferramenta discursiva de integração dos sujeitos ao *status quo* e, sobretudo, às dinâmicas de produtividade e eficiência vigentes na contemporaneidade. Imbuído tanto do prestígio médico-científico quanto da vertente psicológica e emocional, o estresse constitui-se como um diapasão capaz de afinar ou desafinar os sujeitos aos desígnios morais que, em dado momento, sejam avaliados como adequados ou não.

Considerando o momento contemporâneo como profundamente atravessado por uma cultura neoliberal, embasada na autonomia, eficiência e produtividade como alguns de seus valores basilares, o conceito de estresse surge como um indicador maleável o suficiente para um período cujos limites são indefinidos, desorientado tanto por mudanças sociais e culturais recentes (como a chamada “emancipação feminina” e as reconfigurações do mercado de trabalho formal), quanto por uma tendência superlativa dos dias de hoje que demanda *sempre-um-pouco-mais* dos esforços da esfera profissional, da aparência física, dos relacionamentos afetivos e da *performance* sexual, da atenção e estímulos à prole etc.

Somado a esse cenário estão as constantes novidades tecnológicas da medicina e das telecomunicações. As primeiras permitem uma maior modelação estética e longevidade aos corpos; as segundas ensejam uma relação com o tempo cada vez mais pautada pela lógica do simultâneo – que versa não apenas sobre uma aceleração do tempo, mas sobre a possibilidade de se estar presente em diversos ambientes. Essas invenções, no entanto, não implicam mudanças por si mesmas. É necessário pensar as condições que facultaram a sua emergência e o uso que fazemos delas. Visando adensar as reflexões sobre esse panorama de transformações, elegi como principal referencial teórico o que Gilles Deleuze (2013) identificou como *sociedades de controle*, embasando-me tanto no texto seminal do autor como de outros escritores que se inspiram em sua obra e empreenderam novas contribuições teóricas (FERRAZ, 2014; SIBILIA, 2015; VAZ, 2006).

A seguir, realizo uma breve contextualização da passagem das sociedades disciplinares para as de controle, bem como os processos de subjetivação e de poder que estão em curso.

4.1 Notas sobre as sociedades de controle

O fim do século XX foi marcado por diversas teorias que identificaram alterações substanciais nas estruturas econômicas, políticas, sociais e tecnológicas. O projeto capitalista, especialmente sua faceta neoliberal, parece haver triunfado sobre outros modelos de socioeconômicos. O encolhimento de políticas estatais, o esmorecimento dos grandes projetos coletivos de mudança social, o predomínio do livre mercado e do capitalismo financeiro e especulativo, as novas tecnologias, entre outros fatores, foram examinados sob recortes específicos e são pensados a partir de diferentes paradigmas e reflexões como *pós-modernidade* (BAUMAN, 1998); *capitalismo flexível* (SENNETT, 2006, 2009); *modernização reflexiva* (BECK; LASCH; GIDDENS, 2012); *novo capitalismo* (BOLTANSKI e CHIAPELLO, 2009) e *sociedade de risco* (BECK, 2011). Embora esses conceitos ofereçam análises importantes sobre a contemporaneidade e possam contribuir para a discussão que proponho aqui, não vou me ater a eles. À luz do conceito de *sociedades de controle* (DELEUZE, 2013), examino essas transformações a partir das relações que elas ensejam com o corpo, com a subjetividade e com o tempo (FERRAZ, 2014; SIBILIA, 2015; VAZ, 2006).

Em *Post-scriptum sobre as sociedades de controle*, Deleuze (2013) atesta o declínio da *sociedade disciplinar*, tal qual concebida por Foucault (2003) e cujo processo de formação remonta a fins do século XVIII e início do XIX. Consolidada ao longo do período moderno, a sociedade disciplinar foi marcada pela vigência das instituições de confinamento (escola, caserna, fábrica, hospital, prisão etc.), a partir de um tipo de poder que atuaria na normatização das condutas e na docilização dos corpos, submetidos à constante vigilância e a um sistema de punições e recompensas sobre seus atos (FOUCAULT, 2003).

No arranjo disciplinar, os indivíduos passariam suas vidas em espaços fechados, percorrendo de modo sucessivo e linear essa rede de instituições uma a uma, cada qual com sua própria lei e que teria como função enquadrar os sujeitos aos comportamentos mais apropriados para cada circunstância: “primeiro a família, depois a escola (‘você não está mais na sua família’), depois a caserna (‘você não está mais na escola’), depois

a fábrica, de vez em quando o hospital, eventualmente a prisão, que é o meio de confinamento por excelência” (DELEUZE, 2013, p. 223). Embora bastante eficiente para as demandas da sociedade industrial e de um modelo capitalista de produção, o poder disciplinar foi gradualmente perdendo sua força.

Especialmente após a Segunda Guerra Mundial, observa-se um frequente debate acerca das necessidades de reforma de todas as instituições de confinamento, outrora aparentemente inabaláveis. Em 1990, Deleuze constatou, porém, que não se tratava mais de uma mera reforma, mas da instalação progressiva de novas forças que vêm a substituir as bases das sociedades disciplinares, as chamadas *sociedades de controle*. Ao propor isso, ele não pretende julgar qual destes regimes seria o “mais duro” ou “mais tolerável”, uma vez que em cada um deles enfrentam-se tanto liberações quanto sujeições específicas (DELEUZE, 2013, p. 223).

Nesse flagrante processo de transição, passa-se da rigidez do confinamento disciplinar para a flexibilidade no âmbito do controle. A dinâmica linear da disciplina engendrava um ciclo de “quitação aparente”, uma vez que assim que uma das etapas se encerrava outra necessariamente começava; uma dívida dos sujeitos com a estrutura social que sempre se reinicia. O “sonho de uma sociedade disciplinar”, afirma Vaz (2006, p. 51), “é não permitir vácuos entre as instituições, é fazer com que a vida se esgote nos espaços fechados pedagógicos”. Nas sociedades de controle, as etapas disciplinares perdem seus contornos e passa-se a operar como uma espécie de fluxo contínuo em que nunca se termina nada.

A lógica do controle seria a da “modulação”, como define Deleuze (2013, p. 225), “uma moldagem autodeformante”, como “uma peneira cujas malhas mudam de um ponto a outro”. Diferentemente da lógica industrial (especializada, repetitiva, previsível), no controle é o modelo de gestão empresarial que assume esse lugar. Os salários fixos dão lugar aos pagamentos que variam conforme as metas e projetos. A forma empresa (autônoma e eficiente) se imbrica às escolas, ao Estado e às instituições públicas; o aprendizado – antes sob o domínio quase exclusivo do espaço escolar ou universitário – é requerido constantemente e, assim, vivencia-se uma “formação permanente”, tornando sobrepostas e simultâneas as etapas disciplinares.

Assim, o *homem confinado* da disciplina dá lugar ao *homem endividado* do controle, submetido a uma espécie de *moratória ilimitada*, uma dívida “flexível, instável, negociável, contínua” que, como propõe Sibilia (2015, p. 39), não se refere apenas “ao plano mais banal e imediato do dinheiro”, mas como “uma capciosa

modalidade de sujeição em todos os âmbitos, particularmente nos modos de lidar com o tempo”. Nas palavras da autora:

Apesar de todas essas mudanças atualmente em curso, porém, não há dúvida de que o emblemático relógio – aquele aparelhinho singelo e implacável – continua liderando o cenário global. Mas ele também não deixou de sofrer a atualização de praxe, que o fez passar das velhas leis mecânicas e analógicas para os reluzentes fluxos informáticos e digitais. (...) A transição dos relógios analógicos para os digitais, todavia, sugere algumas pistas interessantes: nos novos modelos, o tempo perdeu os interstícios. O próprio aparelho específico tende a desaparecer, para se incrustar em todos os outros e se diluir por toda parte. Como ocorre com as instituições de confinamento, parece que também aqui os muros estão desabando: o tempo não é mais compartimentado geometricamente, passando a ser um contínuo fluido e ondulante, sempre escoando e nunca suficiente (SIBILIA, 2015, p. 29).

A perspectiva de Sibilía contempla elementos importantes do período contemporâneo. A mobilidade dos *smartphones*, ao mesmo tempo em que contribuiu para abrandar a necessidade de concentração dos funcionários nas empresas e flexibilizar o outrora rígido horário de expediente, possibilitou fluxos intermitentes de trabalho, aprisionando os indivíduos não tanto mais ao espaço do escritório, mas à virtualidade do *e-mail* e à disponibilidade *on-line* 24/7. Com a gradual obsolescência das barreiras físicas das instituições disciplinares, observamos uma conseqüente desordem do tempo a que estávamos orientados anteriormente. O necessário vínculo espaço-tempo que norteou a sociedade disciplinar, se reconfigura de diversos modos. Não apenas criamos os meios tecnológicos para uma presença virtual (possibilitando “estar” simultaneamente em vários lugares através da Internet) como nos habituamos a uma velocidade sem precedentes, o que não se manifesta apenas na celeridade dos meios de transporte e dos meios de comunicação, mas também numa espécie de encurtamento do tempo de resposta e a prevalência da eficiência como uma virtude que se estende dos aparelhos tecnológicos às pessoas.

Esse novo cenário também enseja outras relações possíveis com a experiência temporal de futuro. A previsibilidade das etapas disciplinares propiciava o planejamento a longo prazo das finanças, dos projetos pessoais, profissionais e familiares²⁶⁴. Em grande medida, engessava os sujeitos a esses projetos e constringia-lhes a liberdade,

²⁶⁴ Em *A corrosão do caráter*, o sociólogo Richard Sennett (2009) discute bastante as mudanças do capitalismo, sobretudo a passagem da estrutura do pleno emprego (pautada pelo longo prazo dos projetos pessoais) para a flexibilidade da vida por projetos a curto prazo. Para ele, a imprevisibilidade quanto ao futuro abala profundamente a coerência identitária dos sujeitos contemporâneos, impossibilitando que estabeleçam uma narrativa de vida linear.

mas lhes garantia regras claras e objetivas com as quais lidar. No controle, a perspectiva de estabilidade e previsibilidade do futuro é esmaecida por um cenário sem garantias. Para Deleuze (2013, p. 227), passa-se a vivenciar uma “metaestabilidade” que exige uma modulação constante, uma adaptação às circunstâncias sempre cambiantes.

Tais discontinuidades entre a disciplina e o controle revelam também distintos processos de subjetivação e técnicas de poder. Um dos traços que marcam esses deslocamentos é o constrangimento das condutas e dos modos de viver não mais pela rigidez das normas, mas sob a ameaça dos riscos.

4.1.1 Da norma ao risco: os impactos no corpo e na subjetividade

A partir dos apontamentos de Deleuze sobre os novos arranjos contemporâneos, Vaz (2006) ressalta que se pode identificar também a passagem da *norma* ao *risco*. Em suas palavras, o *risco* passa a ser o “conceito básico por meio do qual os indivíduos na cultura ocidental pensam o poder de suas ações e, desse modo, habitam o tempo” (VAZ, 2006, p. 37). O corpo docilizado das sociedades disciplinares internalizava os valores sociais. A submissão às regras de cada instituição produzia os “normais” e os “anormais” e, assim, as técnicas de poder disciplinar são modos de “produzir culpa”, de interiorização do olhar e do juízo dos outros. Segundo Vaz (2006, p. 46), cada indivíduo experimentava “uma inquietação com a normalidade do que faz e pensa, ao mesmo tempo em que se esforça por pertencer aos normais, por adequar-se à regularidade”. Por outro lado, o poder na sociedade de controle não opera mais de modo normativo e dual (certo/errado; normal/anormal; aprovado/reprovado). No modo “serpenteante do controle”, avalia Ferraz (2014, p. 36), a “norma perdeu seus contornos nítidos, volatilizou-se, dilatou-se e condensou-se na nuvem, inoculando nos corpos novos sofrimentos”.

Posto isso, se o indivíduo disciplinar guiava seu comportamento a partir da culpa (receoso de que seus atos e prazeres pudessem ser desviantes, anormais); os sujeitos do controle decidem, agem e adotam determinadas atitudes no presente considerando as probabilidades de risco no futuro: cerceiam seu prazer hoje numa aposta de que amanhã possam continuar vivos, saudáveis, usufruindo e consumindo (VAZ, 2006).

Em ambos os casos, pode-se observar as técnicas do poder como um modo de influenciar o campo de ação dos indivíduos, orientando sua conduta (FOUCAULT, 2008). O poder é, portanto, um “jogo estratégico de antecipação do comportamento” e,

neste sentido, é também *produção de subjetividade* (VAZ, 2006, p. 45). Como observa Vaz (2006), o poder interfere na subjetividade através da noção do “dever” (não tanto no que *se quer* ou no que *se pode* fazer, mas no que *se deve* fazer). Em alguma medida, “cola-se” a esse processo de singularização dos indivíduos os valores e as crenças gerados pela sua sociedade²⁶⁵.

Durante este processo, o corpo torna-se objeto de cuidado e cada cultura irá designar tanto o que *precisa ser cuidado*, quanto o que pode ser considerado e recriminado como *descuido* (VAZ, 2006, p. 45). Neste aspecto, os referenciais de norma e de risco atuam de maneiras bastante distintas. Enquanto no primeiro o descuido pode ser percebido como dar vazão a prazeres desviantes; no segundo descuidar-se significa uma má ponderação entre as ideias de risco e prazer – no qual este último pode ser nocivo quando se torna um vício ou algo considerado prejudicial à saúde²⁶⁶. Assim, ambos os paradigmas submetem o corpo a noções de cuidado que validam determinados modos de ser, de agir e de viver, enquanto rechaçam outros caminhos.

Sem restrições de espaço e tempo definidos ou metas de *performance* fixadas, os modelos de subjetividade atuais se amparam na identificação e previsão de riscos; articulam-se ao bem-estar e ao consumo, propondo como “finalidade da vida consumir *sem se consumir*” (VAZ, 2006, p. 53, grifos meus). A dinâmica de formação continuada, em que nunca se para de aprender e em que não se encerra nenhuma etapa e jamais se saldamos as dívidas, gera novas inquietações nos indivíduos contemporâneos. Como ressalta Vaz (2006, p. 60),

não se trata mais da perturbação experimentada ao se estar entre a normalidade e um desejo singular. A dívida não diz mais respeito à identidade. A dificuldade do indivíduo hoje é a de se situar entre a sensação de uma imensa impotência – somos constituídos e perpassados por riscos, ameaçados de dependência, tornamo-nos insignificantes diante das mudanças aceleradas provocadas pelas tecnologias no mundo do trabalho e encontramos dificuldades para estabelecer alianças uns com os outros visando mudanças sociais – e a solicitação social de que sejamos responsáveis por nossa vida e morte. Impotência e responsabilidade que bem se articulam com a crise das instituições estatais anteriormente responsáveis pela educação, trabalho e saúde.

²⁶⁵ Isso se daria de duas formas: com a naturalização destas crenças e valores (elevados à condição de verdade e, portanto, assegurando a retidão moral daquela sociedade) e através da atribuição de um sentido à vida, aquietando assim as problematizações acerca da finitude (VAZ, 2006).

²⁶⁶ Um dos exemplos fornecidos tanto por Vaz (2006) quanto por Castiel *et al.* (2010) sobre esta relação entre prazer e risco é a relação sexual. Atualmente, não se impugna o sexo de antemão, como pecado ou algo imoral; mas sim o sexo imprudente, sem proteção, sem responsabilidade. A nomenclatura “grupos de risco” exemplifica o quanto o conceito está presente neste aspecto (CASTIEL *et al.*, 2010).

Não estamos mais inscritos em uma sociedade burocrática e estritamente normativa, pois os parâmetros se esfumam e se renovam constantemente. Hoje, atribui-se a cada indivíduo responsabilidade sobre si mesmo, sobre seu corpo, sua saúde, seu sucesso, sempre por sua conta “em risco”. Mudam-se os padrões de beleza, de feminilidade e de masculinidade, os ideais de saúde e de bem-estar e, sobretudo, de produtividade, do uso do tempo e da gestão adequada das emoções para se estar “mais do que bem” (ELLIOT, 2004) profissionalmente, amorosamente, sexualmente... A rigidez normativa da sociedade disciplinar dá lugar à resiliência produtiva do controle. As normas de ontem tornam-se metas a serem batidas hoje e assim se segue uma renovação constante dos indicativos de avaliação dos sujeitos.

Diante dessa conjuntura, e na esteira de Deleuze e do pensador português José Gil, Ferraz (2014, p. 32) propõe a vigência dos “diagramas de avaliação” e a emergência do “homem avaliado”. Segundo ela, as novas práticas sociais fundadas no constante aferimento da *performance* individual devem ser examinadas de forma diagramática, ou seja, a partir do “mapeamento de suas lógicas de funcionamento” considerando os variados campos em que atuam (FERRAZ, 2014, p. 32). Seja através de aplicativos *fitness* de celular (que contabilizam os passos diários e perda de calorias) ou de dispositivos que mensuram o desempenho acadêmico de professores e pesquisadores a partir da quantidade de visualizações da produção científica dos mesmos, esses mecanismos de avaliação permeiam todo o corpo social e exprimem modelos de vida a serem valorizados ou descartados (FERRAZ, 2014, p. 32). O diagrama de avaliação, pois, se estabelece como “um dispositivo de exclusão em *variados graus*”; fomenta e dissemina sentimentos de frustração, inferioridade e incompetência, uma vez que, como afirma Ferraz (2014, p. 36), “não havendo uma meta fixa e estável, sempre se estará aquém”.

As reflexões expostas aqui sobre as sociedades de controle e as implicações subjetivas dos diagramas de avaliação dialogam, de muitos modos, com o que já foi discutido sobre o *estresse*. Não proponho que esse conceito tenha emergido da dinâmica da sociedade de controle, mas sim que vêm adquirindo novo fôlego com sua consolidação. Estar *sob estresse*, nivelado em menor ou maior grau, é integrar as sociedades de controle em que nunca se termina nada e sempre é possível ir além. Fala-se também em *níveis* de estresse para mensurar, sobretudo, os riscos que pode vir a oferecer à saúde; aceita-se que não é possível evitar o estresse na vida e a palavra

encaixa-se como um sinônimo quase-perfeito para os nervosismos, angústias, aflições, irritações etc. – nublando as singularidades do amplo vocabulário que temos para expressar emoções e sentimentos. Como uma espécie de medidor (individual e intransferível) do grau de tensão necessário para se atender aos padrões de *produtividade* e, ainda assim, retornar à homeostase, o estresse demanda sujeitos *resilientes* e lhes serve como um alerta de limite: até onde são capazes de ir sem, contudo, romper-se?

4.2 De corpos esgarçados a corpos resilientes: qual o limite do estresse?

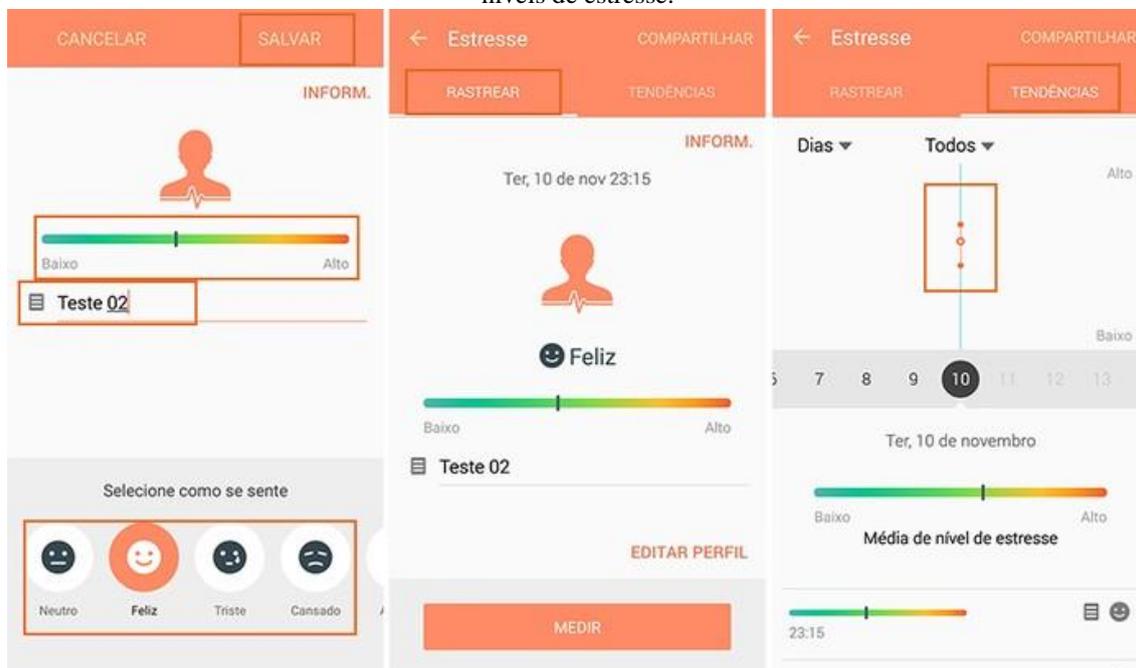
Na década de 1970, a propaganda da empresa de assistência médica MED-LAR advertiu o executivo, arrimo de família, de que seu corpo também era vulnerável aos estresses do cotidiano com a seguinte frase: “Aço também derrete”²⁶⁷. A escolha desse material específico atribuía rijeza e solidez à figura do homem de negócios – qualidades condizentes com a estrutura disciplinar das hierarquias, com o pulso firme dos chefes e com a assertividade que cabia “ao macho”. Tais características, hoje, talvez não gozem da unanimidade que outrora tiveram (embora ainda cativem alguns tantos nostálgicos...). Os sistemas econômicos e sociais tornaram-se mais flexíveis, horizontalizados, em rede, moduláveis. A vulnerabilidade da saúde é hoje uma certeza e o conceito de *risco* nos espreita a todo momento. Demanda-se um corpo mais maleável, durável, enfim, *resiliente* e nossos receios já não se restringem ao efeito avassalador das doenças. Assoberbado, o executivo “de aço” encontrava-se na iminência de derreter. Atualmente, submetidos a pressões de toda ordem, tememos nos *esgarçar* e perder a capacidade elástica de nossos corpos.

As medidas de resiliência do corpo, por vezes, escapam aos critérios subjetivos e são aferidas por níveis hormonais, por batimentos cardíacos ou por frequência respiratória. A proposta que o *Stress control biofeedback card* apresentou há mais de trinta anos é hoje transladada aos *smartphones*. “Sua saúde em suas mãos” é o *slogan* do aplicativo “S Health”, da empresa Samsung, que, dentre outras faculdades, é capaz de medir os *níveis de estresse* através do sensor de digitais dos aparelhos celulares. Por meio desse monitoramento, as informações são armazenadas em um banco de dados personalizado, no qual cada pessoa pode indicar seu estado de ânimo e fazer anotações em seus registros diários (FIGURA 13); competir com os amigos e com outros usuários;

²⁶⁷ VEJA. Ed. 331, 08/09/1975, p. 22.

e ganhar recompensas quando alcançar ou superar as metas que estipulou para si mesma²⁶⁸.

Figura 13 – Compilação de algumas etapas do aplicativo “S Health”, da Samsung, para mensurar os níveis de estresse.



Fonte: Portal do Techtudo, do Globo.com, 2015²⁶⁹.

O divertido monitoramento do estresse expressa o grau de engajamento dos sujeitos com a lógica da avaliação e da prevenção aos riscos que vigora nas sociedades de controle. Diferentemente das patologias nervosas de fins do século XIX e início do XX, o estresse é considerado apenas um prenúncio de doença. O corpo estressado não está em colapso, quebrado ou totalmente drenado de suas energias vitais. Apesar das singularidades do estresse em relação a essas enfermidades, as primeiras reportagens de capa da *Veja* sobre o assunto propõem uma relação bastante estreita entre eles. Algo especialmente evidente em “Crise nervosa: stress, depressão, ansiedade e pânico”²⁷⁰, matéria sobre o emblemático mal-estar do jogador de futebol Ronaldo na véspera da derrota do Brasil para a França, partida final da Copa do Mundo de 1998.

A imprecisão dos pareceres médicos e a grande especulação em torno do caso parecem ter motivado a divulgação da reportagem e, sobretudo, o seu destaque na capa. Embora poucos conterrâneos tenham experimentado situação semelhante a da maior estrela do futebol brasileiro na época, a revista garante que milhões de pessoas no país

²⁶⁸Disponível em: < <https://www.samsung.com/br/apps/samsung-health/>>. Acesso em: 02/02/2019.

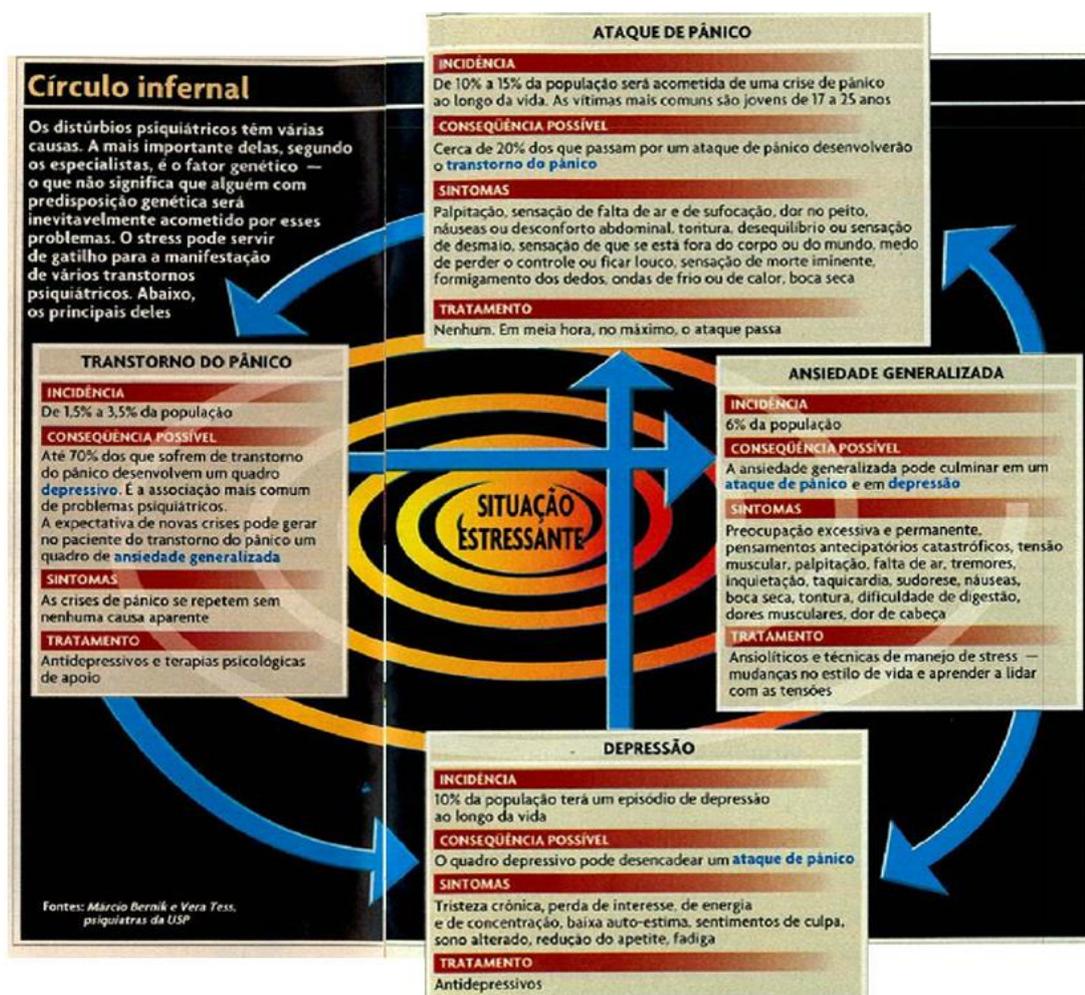
²⁶⁹Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/dicas-e-tutoriais/noticia/2015/11/descubra-como-medir-seu-nivel-de-estresse-com-o-app-s-health-pelo-celular.html>; Acesso em: 02/02/2019.

²⁷⁰ VEJA. Ed. 1556, 22/07/1998, p. 93.

sofrem *tremendamente* com “crises” como a dele, capazes de abater, indistintamente, “homens e mulheres, corajosos e medrosos, fortes e fracos”²⁷¹.

Sem um diagnóstico fechado para o caso, a reportagem se empenha em definir o *estresse* como um *gatilho* capaz de deflagrar o misterioso estado de saúde do jogador, uma vez que é um estímulo comum a muitos distúrbios psiquiátricos. Premissa que é ilustrada através de um quadro esquemático elaborado por psiquiatras da USP (FIGURA 14).

Figura 14 – Quadro publicado na reportagem especial “Pressão demais”



Fonte: VEJA, 1998, Ed. 1556, p. 90 – 91.

A imbricada relação entre os diagnósticos das doenças serve para sustentar que Ronaldo pode ter tido qualquer uma delas; e a divulgação das porcentagens de incidência na população, ainda que pequenas, revelam que tais distúrbios também

²⁷¹ VEJA. Pressão demais: como o stress e as crises nervosas, ilustradas pelo caso de Ronaldinho, derrubam as pessoas. Ed. 1556, 22/07/1998, p. 90.

podem atingir pessoas comuns. Como pano de fundo, as situações estressantes irradiam sua influência por todas as possíveis “crises nervosas”, tornando-se praticamente o único elemento sobre o qual a reportagem poderia discorrer. “Foi um caso de stress, um caso muito especial, que o Brasil presenciou, estarecido, no domingo”, constatou *Veja*.

Por ser um termo mais palatável ao público, o estresse contribui para explicar como as pressões cotidianas podem levar às pessoas à dor de *chegar ao limite*, “a tragédia de sentir o corpo desabar quando o domínio sobre ele mais se faz necessário”²⁷². Essa situação varia conforme a “vulnerabilidade biológica de cada um”, segundo a psiquiatra da USP Vera Tess, uma das autoras do quadro esquemático (FIGURA 14). Para ela, atinge-se esse ponto de limite quando o corpo já não consegue recuperar um estado de *tranquilidade*: “Um dia, uma situação de tensão pode ter o efeito de uma gota de água num copo já bem cheio: basta uma única gota para transbordar”²⁷³. Na situação de Ronaldo, especificamente, atribui-se como a principal causa da síncope a sua incapacidade emocional de lidar com os desafios: “Aos 22 anos incompletos, perante um público de quase dois bilhões de telespectadores ao redor do mundo, Ronaldinho *descarrilou*”²⁷⁴.

No papel didático que a mídia assume para si ao apresentar os discursos científicos, a reportagem procurou ilustrar essa *situação de limite* de variados modos: do trem que sai dos trilhos e da tradicional gota d’água que faz um copo transbordar a uma espécie de estopim para um “curto-circuito emocional”²⁷⁵. Em alusão ao corpo-máquina, a revista define:

Assim como a corrente elétrica que passa pelo fusível, o stress não é um mal em si. Também não é uma doença ou uma invenção do mundo moderno. Ao contrário, faz parte de um dos mais antigos mecanismos de sobrevivência da espécie. Tristeza, medo ou ansiedade são estados emocionais necessários. Imagine um ancestral humano da época em que a espécie ainda habitava as cavernas. Sem que seu corpo tivesse a capacidade de experimentar reações orgânicas brutais e instantâneas, o homem não conseguiria escapar de ameaças terríveis como a perseguição de um carnívoro. *O stress produz um estado de alerta físico necessário na natureza*²⁷⁶.

Essa breve explanação da pré-história do estresse é transladada para os dias de hoje como um estado de “ativação do organismo diante de uma exigência física ou

²⁷² VEJA, 1998 *op.cit.*, 95 - 96.

²⁷³ Ibidem, 92 - 93.

²⁷⁴ Ibidem, p. 95.

²⁷⁵ Ibidem, p. 93.

²⁷⁶ Ibidem, p. 92, grifos meus.

psicológica”, uma consequência tão inevitável da vida que “não ter stress é estar morto”²⁷⁷. Em outra matéria de capa da revista, porém, o estresse é considerado um problema não apenas pelos malefícios que pode vir a causar quando atinge certos níveis; a própria atividade bioquímica que ele engendra é considerada obsoleta²⁷⁸. A referência aos homens das cavernas – que na primeira reportagem visa naturalizar o estresse como algo que “desde sempre” atua no organismo humano –, nesta segunda é o argumento para apontá-lo como algo defasado.

O stress é um mecanismo primitivo e antiquíssimo, engastado nas paredes das cavernas do sistema nervoso. É como um programa de computador velho, de pouca serventia, que ninguém se preocupou em apagar da memória do micro. O problema é que o corpo insiste em recorrer ao programa, mesmo que ele não sirva mais para resolver seus problemas atuais²⁷⁹.

O contraste entre as abordagens não é relativo ao período em que essas reportagens foram publicadas, com apenas alguns meses de distância. O que aparentemente as faz divergir é o foco: enquanto uma ainda está associada ao universo das patologias nervosas, a outra se empenha em conceituar o estresse para afirmar a urgência de saber “conviver com ele”²⁸⁰. As reportagens parecem, portanto, abordar o estresse a partir de dois imaginários de corpo diferentes: a iminência do estresse como “gatilho”, como risco para o esgarçamento do corpo; o estresse como um conceito independente, capaz de refletir não apenas os achaques corporais, mas a nossa insatisfação com a desobediência de nossa fisiologia em acompanhar o novo ritmo do mundo. Considerando essa última perspectiva, retomo aqui algumas considerações de Vaz (2006) sobre os contrastes dos períodos moderno e contemporâneo no que tange à nossa experiência com o corpo como um “lugar de limite”.

Ao estar implicado em nossa relação com o mundo e com nós mesmos, o corpo é um lugar em que algumas barreiras são impostas: pode ter uma forma que “não condiz com a aparência que desejamos”; transparecer as marcas do tempo e nos lembrar de nossa finitude; pode nos fazer sofrer, ter prazer ou apenas não corresponder às nossas vontades (VAZ, 2006, p. 40). Para o autor, durante muito tempo na história ocidental esse lugar de limite do corpo implicava a experiência da *necessidade*: “a forma dos corpos, suas obstinações e sua duração não dependiam de nossa ação; ao contrário,

²⁷⁷ VEJA, 1998 *op.cit.*, p. 92 - 93.

²⁷⁸ VEJA. Stress: como conviver com ele. Ed. 1484, 26/02/1997.

²⁷⁹ Ibidem, 96.

²⁸⁰ Ibidem, p. 97.

determinavam-na” (VAZ, 2006, p. 40). E, desse modo, a questão ética trazida por essa experiência de limite ficava restrita à escolha entre recusar e aceitar o corpo²⁸¹.

Hoje, as novas tecnologias biomédicas e de comunicação oferecem muitas possibilidades. Transformamos o corpo em sua forma e aumentamos significativamente a sua duração. Ele passa a habitar, portanto, “o campo de nossa liberdade” (BRUNO, 1997; SERRES & LATOUR, 1992 *apud* VAZ, 2006, p. 41). As dores e as recalitrâncias do corpo são remediadas pela ampla oferta de medicamentos da indústria farmacêutica; a distância entre a aparência ideal e a que geneticamente possuímos é significativamente encurtada através das cirurgias estéticas. Atualmente, parece-nos possível questionar os limites corporais: esticá-los, redefini-los e conformá-los aos nossos desejos, vontades e prazeres – ao menos esse é o convite que nos fazem as inúmeras possibilidades tecnológicas.

Diante disso, o imaginário do estresse como um recurso antiquado do organismo humano reflete, ainda que parcialmente, esta nova relação com o corpo que emerge na contemporaneidade. Um corpo cujos limites estão sempre à prova, submetidos à lógica da *performance* que aposta na dedicação de 110%. Essa relação é, com frequência, ilustrada através de um repertório visual que remete à *tensão*, *pressão* e *peso*, com materiais sendo levados ao seu limite físico: cordas que quase se rompem; copos transbordando; painéis de pressão quase explodindo; objetos fritando; e, até mesmo, uma bomba relógio (FIGURAS 15 e 16).

²⁸¹ Como exemplifica Vaz, no cristianismo, esta relação remete à atitude de “recusa ao corpo”, em que o indivíduo se descobria “como mais do que seu corpo (...) como alma que deve lutar contra os desejos para escapar da morte e conquistar a eternidade bem-aventurada” (2006, p. 40). Por outro lado, na marcadamente moderna abordagem da psicanálise recomenda-se “aceitar o corpo” e dar vazão aos desejos apesar das impositivas normas sociais.

Figura 15 – Capas das revistas *Veja*; *Mente e Cérebro* e *Super Interessante* publicadas entre 1997 e 2017



Fonte: VEJA (2004; 1997)²⁸², MENTE E CÉREBRO (2015, 2017)²⁸³, SUPER INTERESSANTE (2015)²⁸⁴.

Figura 16 – Compilação de imagens da reportagem de capa da revista *Galileu* sobre estresse e a *síndrome do burnout*.



Fonte: GALILEU, Ed. 307, 2017²⁸⁵.

²⁸² VEJA. Ed. 1840, 11/02/2004; _____. Ed. 1484, 26/02/1997.

²⁸³ MENTE E CÉREBRO. Ed. 267, abril 2015; _____. Ed. 294, Julho 2017.

²⁸⁴ SUPER INTERESSANTE. Ed. 355, dezembro de 2015.

²⁸⁵ GALILEU, Ed. 307, fevereiro de 2017.

As imagens da FIGURA 16, destacadas da revista *Galileu*, aludem especificamente à *Síndrome do Burnout* ou *Síndrome do esgotamento profissional* – um estado de exaustão física e mental motivado pelo estresse crônico decorrente da atividade profissional. Segundo a revista, uma doença que merece atenção não só por afetar a saúde dos trabalhadores, mas pelos prejuízos financeiros que representa: uma perda estimada de 3,5% do PIB nacional (Produto Interno Bruto) segundo os dados publicados pelo ISMA Brasil²⁸⁶.

Em 2001, a *síndrome* figurou pela primeira vez na revista *Veja* que a definiu como “uma espécie de blecaute provocado por excesso de stress”²⁸⁷. No ano seguinte, o semanário voltou a falar sobre o assunto, apresentando o *Burnout* como “o novo nome” do grau elevado de estresse e traduzindo-o livremente como “síndrome da chama extinta”²⁸⁸. Nesse caso, a doença foi associada a uma drástica mudança de humor cujos sintomas de desmotivação, irritabilidade e dificuldade para resolver questões do dia-a-dia afetam sobremaneira o desempenho no trabalho, a vida afetiva e a qualidade de vida²⁸⁹.

Em entrevista à *Veja*²⁹⁰, a psicóloga americana Cristina Maslach, especialista em *Síndrome de Burnout*, adverte que a síndrome não tem relação direta com a sobrecarga de trabalho, mas com a falta de motivação e frustração com a atividade laboral. Segundo ela, aqueles que conseguem se manter entusiasmados e afinados às suas escolhas profissionais tenderiam a sofrer menos com o volume de trabalho²⁹¹. “O problema é a frustração”, afiança a psicóloga ao sugerir que os desmotivados, especialmente os que “acumulam fracassos”, são fortes candidatos à doença. Quase um estigma de incompetência, a síndrome parece abater àqueles que não “vestem a camisa” o suficiente; os frágeis; os infelizes. Perspectiva que não condiz com o acolhimento da

²⁸⁶ Ibidem, p. 33.

²⁸⁷ VEJA. Cale a boca, incompetente: novos estudos mostram que a perseguição feita pelo mau chefe não afeta apenas a produtividade das empresas – também faz mal à saúde dos funcionários. Ed. 1724, 31/10/2001, p. 109.

²⁸⁸ VEJA. Síndrome da chama extinta afeta o humor. Ed. 1769, 18/09/2002, p. 114. A livre tradução da revista foi criticada na edição seguinte na seção “Cartas” (Ed. 1770, 25/09/2002). A leitora da revista faz uma ressalva em relação à tradução da expressão em inglês como “chama extinta”. Segundo ela, a definição correta seria a seguinte: um “colapso físico mental causado por excesso de trabalho durante determinado período” (p. 26).

²⁸⁹ VEJA, Ed. 1769, 18/09/2002, p. 114.

²⁹⁰ VEJA. Sem tempo para ninharias. Ed. 1959, 07/06/2006, p. 95.

²⁹¹ Os supostos benefícios da motivação e do engajamento das pessoas a seus ofícios absorve um grau de naturalização tal que fala-se hoje em *Síndrome do Boreout*. Em alusão ao burnout, mas referindo-se, justamente, ao oposto, a “nova síndrome” revela as agruras daqueles que se entediam no trabalho. Ver: EL PAIS. El perverso síndrome del boreout: A diferencia del exceso de trabajo, tener pocas tareas es casi vergonzoso y difícil de confesar. Disponível em: <https://www.elpais.com.uy/el-empresario/perverso-sindrome-boreout.html>. Acesso em: 04/02/2019.

síndrome na lista de doenças relacionadas ao trabalho (BRASIL, 2001)²⁹². A responsabilidade sobre o bem-estar e a produtividade dos trabalhadores recai sobre eles mesmos e o fardo do *burnout* parece ser carregado pela empresa ao invés do funcionário.

Em outubro de 2018, a doença ganhou repercussão nacional com o caso da jornalista e apresentadora Izabella Camargo, que foi demitida da Rede Globo de Televisão assim que retornou de sua licença médica²⁹³. Em entrevista à *Veja*, a jornalista conta seus percalços na emissora, suas longas jornadas de trabalho que se estendiam da madrugada ao fim da manhã. Prescrição de antidepressivos e indução de serotonina para ajudar a regular as funções cerebrais foram algumas de suas estratégias para superar o “estresse crônico” e evitar que o cansaço transparecesse no ambiente de trabalho. Como desabafou a jornalista: “Uma doença assim não é bem-vista nas empresas (...) algumas preferem até dizer que o funcionário quebrou o pé a confirmar a síndrome”²⁹⁴.

A relação entre estresse e os “limites” do corpo não apresenta apenas as condições de doença que tenderiam a exaurir as energias vitais. O estresse também surge como uma faculdade bioquímica para potencializar as capacidades de visão, raciocínio, agilidade e até sociabilidade, como observarei a seguir.

4.3 O papel dos hormônios e da gestão emocional: o lado bom do estresse

Na matéria de capa de 2004, o estresse é considerado, do ponto de vista físico, como “um banho de pura energia”²⁹⁵. A reportagem descreve especificamente a ação da *adrenalina* (um dos “hormônios do estresse”) a partir das alterações que ela promove no organismo: “O coração bate mais rápido (cinco vezes a mais do que o normal); a respiração acelera; reservas de açúcar são convertidas em glicose para fornecer energia

²⁹² Os supostos benefícios da motivação e do engajamento das pessoas a seus ofícios absorve um grau de naturalização tal que fala-se hoje em *Síndrome do Boreout*. Em alusão ao burnout, mas referindo-se, justamente, ao oposto, a “nova síndrome” revela as agruras daqueles que se entediam no trabalho. Ver: EL PAIS. El perverso síndrome del boreout: A diferencia del exceso de trabajo, tener pocas tareas es casi vergonzoso y difícil de confesar. Disponível em: <https://www.elpais.com.uy/el-empresario/perverso-sindrome-boreout.html>. Acesso em: 04/02/2019.

²⁹³ Reproduzo aqui alguns títulos de reportagens sobre a demissão da jornalista: “Izabella Camargo diz que trabalhar de madrugada pela Globo prejudicou sua saúde” (ISTOÉ, 12/12/2018); “Izabella Camargo é demitida pela Globo após retornar de licença por estresse profissional” (REVISTA FORUM, 08/11/2018); “Após demissão da Globo, jornalista diz que foi punida por ficar doente” (VOCÊ S/A, 12/12/2018).

²⁹⁴ VEJA. O corpo pediu socorro. Ed. 2617, 16/01/2019, p. 85.

²⁹⁵ VEJA. Ed. 1840, 11/02/2004, p. 68.

extra ao organismo”²⁹⁶. Com o corpo preparando-se para a “batalha”, o sistema circulatório interrompe algumas funções consideradas não essenciais e intensifica o fluxo sanguíneo em direção ao cérebro e aos músculos o que, segundo a revista, garante que a visão, a audição e até o raciocínio fiquem mais aguçados²⁹⁷. Apesar do empolgante incremento das capacidades dos sentidos e das sinapses, os hormônios do estresse podem apresentar efeitos “devastadores para a saúde e para o bem-estar” se ocorrerem com frequência e de modo prolongado²⁹⁸.

Enquanto a *adrenalina* melhora o “desempenho físico e intelectual de uma maneira estrondosa” (atribui-se a ela a capacidade de superação de limites em uma competição esportiva ou a agilidade profissional de alguns executivos de ponta, por exemplo²⁹⁹); o *cortisol*³⁰⁰, quando permanece muito tempo em circulação no sangue, transforma-se em “uma toxina que mata neurônios”³⁰¹. Independentemente das atribuições dadas a cada hormônio, o importante para resguardar-se dos efeitos deletérios do estresse seria o modo como cada pessoa lida com as adversidades da vida. Argumento sustentado na reportagem pela antropóloga norte-americana Susan Andrews, autora do livro *Stress a seu favor* (2003). Ela sugere que quando o estresse é percebido como um *desafio* pode “despertar o que há de melhor numa pessoa”, porém, se traz “emoções negativas”, é capaz de levar a doenças. Em outras palavras, resumiu a revista, “só tira vantagem quem mantém o stress *sob controle*”³⁰².

De modo análogo, a revista *Super Interessante* publicou, em 2015, a reportagem de capa “Stress: como usar a seu favor”³⁰³ com o intuito de desconstruir o termo como algo exclusivamente nocivo³⁰⁴. A hipótese central é que o estresse não seria nem bom, nem mau. A revista avalia que a má reputação do termo seria decorrente de uma

²⁹⁶ Idem, *ibidem*.

²⁹⁷ Idem, *ibidem*.

²⁹⁸ *Ibidem*, p. 70.

²⁹⁹ *Ibidem*, p. 68

³⁰⁰ Foram 16 reportagens no total a mencionar especificamente o *cortisol*, publicadas de 2001 em diante. Seguem alguns títulos: “A miragem hormonal” (Ed.1777a, novembro de 2001); “Saúde: a pilha permanente da insônia” (Ed. 1715, 29/08/2001); “O segredo da paz e do amor” (Ed. 2243, 16/11/2011); “A ciência da meditação” (Ed. 2407, 07/01/2015, p. 76 – 80); “De costinhas eretas” (Ed. 2590, 11/07/2018); “Chega de palmadas” (Ed. 2607, 21/11/2018). Nesta última, o *cortisol* é diretamente citado para recriminar certas práticas na criação dos filhos. Agressões verbais direcionadas às crianças são consideradas tão nocivas quanto a violência física, aumentando os níveis de *cortisol* no sangue e ocasionando o chamado “stress tóxico”, definido como “condição que pode causar a perda de neurônios e conexões em regiões associadas à memória, ao humor, à aprendizagem e alterações na conformação cerebral” (p. 88).

³⁰¹ VEJA, 2004 *op.cit.*, p. 70.

³⁰² VEJA, 2004 *op.cit.*, p. 68.

³⁰³ SUPER INTERESSANTE. Ed. 355, dezembro de 2015.

³⁰⁴ VEJA, 2004 *op.cit.*, p. 36.

capacidade dos seres humanos de sofrer uma “poderosa influência das emoções e pensamentos”; o que delegaria à espécie a singular faculdade de “*distorcer* o stress a ponto de fazer mal”³⁰⁵.

De maneira semelhante às conclusões da *Veja*, a reportagem descreve os hormônios *adrenalina*, *cortisol* e *ocitocina* como “anabolizantes naturais” que, “em doses razoáveis”, são capazes de aumentar nossas faculdades de raciocínio, de fôlego e de resistência física, dentre outras. Assim, o efeito combinado dessas substâncias em nosso corpo “nos transforma em uma espécie de super-heróis: ficamos mais fortes, mais resistentes à dor, mais concentrados, mais inteligentes e até mais sociáveis”³⁰⁶. Qualidades que a revista identifica como sendo proveitosas para incrementar o desempenho individual: “Aproveite a dose extra de energia e a concentração afiada para render mais”³⁰⁷.

Abordado como uma espécie de *doping* natural (e do bem), o estresse é positivado na medida em que contribui para a produtividade ao invés de tornar-se um obstáculo a ela, como ocorre nos quadros de estresse ocupacional ou de síndrome do *burnout*. O aumento de *performance* individual, a que se refere a revista *Super Interessante*, valoriza apenas o aumento da capacidade de trabalho em termos quantitativos (render *mais* e, não necessariamente render *melhor*). Pode ser até que tal diferenciação sequer fosse imaginada pela revista, uma vez que, atualmente, fazer *mais* é fazer *melhor*. Como observa Freire Filho, a própria trajetória da palavra *performance*³⁰⁸, e suas variadas acepções ao longo do tempo, delineiam bem a conversão da ideia de aperfeiçoamento de termos qualitativos para quantitativos, sendo, hoje, mais relacionada ao prestígio do esforço que excede e à quebra de recordes. Especialmente em notícias das revistas semanais de informação, como a *Veja*, a palavra tem aparecido, com frequência, relacionada “à maximização dos potenciais físicos e

³⁰⁵ Ibidem, p. 36, grifos meus.

³⁰⁶ Ibidem, p. 39.

³⁰⁷ Ibidem, p. 40.

³⁰⁸ Segundo o autor, a etimologia da palavra em sua grafia inglesa, *performance*, remete, originariamente, a “uma perfeição que se forma”, ou seja, a um “processo de aperfeiçoamento em fase de realização ou prestes a consumir-se” (FREIRE FILHO, 2012, p. 41). O termo inicialmente integrou o vocabulário dos entusiastas das corridas de cavalo e estava associado à recorrência de bons desempenhos destes animais nas competições. Posteriormente, em fins do século XIX, o conceito passa a integrar também atividades esportivas humanas e, já no início do século XX, começou a ser utilizada “para diferenciar as máquinas, como os automóveis”, anunciando seu “mais alto grau de desempenho” (FREIRE FILHO, 2012, p. 41). Desse modo, a concepção inicial de “conquista de um absoluto da perfeição vai esvaindo-se; em seu lugar, desponta a ideia de superação excepcional de resultados obtidos pelo próprio sujeito ou por seus concorrentes” (Ibidem, p. 41 - 42).

cognitivos”, visando “otimizar o funcionamento psíquico, aprimorar o *saber-ser*, desenvolver o *querer-agir...*”. (FREIRE FILHO, 2012, p. 42, grifos do autor).

Saber desfrutar das potências hormonais do estresse ou adquirir uma atitude mais positiva diante das intempéries, não encerram, porém, as estratégias de gestão do estresse. Atividades físicas prazerosas, bom humor e emoções positivas não apenas ajudam a combater o estresse, mas também a prolongar a vida em até mais 15 anos, de acordo com uma matéria de 2009³⁰⁹. A recomendação da reportagem é bastante sucinta: “não levar a vida a ferro e fogo”³¹⁰. O conselho, claro, não se furta a acrescentar que “ter alegrias na vida” faz bem à saúde, uma vez que ajuda a “normalizar os níveis sanguíneos de *adrenalina* e *cortisol*”³¹¹.

Em uma matéria posterior, de 2016, a revista aposta em um estudo da neurociência sobre o assunto. Intitulada “Um aliado chamado stress”, a reportagem corrobora a ideia, já defendida por Hans Selye, de que “não é o stress que nos mata, e sim a forma como reagimos a ele”³¹². A matéria é baseada no livro *The Stress Test*, do neurocientista cognitivo irlandês Ian Robertson, cujo argumento central é que o cérebro é um órgão mutável e, com prática, podemos aprender a controlá-lo assim como já fazemos com as emoções e os pensamentos. Dessa maneira, a adesão a uma postura mais otimista diante da vida aliada a exercícios que estimulem os mecanismos cerebrais podem ajudar a “transformar o *vilão stress* em um grande aliado”³¹³. A premissa de modelar a atividade cerebral é, por sinal, ilustrada na reportagem (FIGURA 17) com o desenho de um homem engravatado que “pifou” e tem as suas conexões cerebrais consertadas por um mecânico.

³⁰⁹ VEJA. Como ganhar mais 15 anos de (boa). Ed. 2094, 07/01/2009, p. 78.

³¹⁰ Ibidem, p. 78.

³¹¹ Ibidem, p. 81.

³¹² VEJA. Um aliado chamado stress. Ed 2488, 27/07/2016.

³¹³ VEJA, 2016 *op.cit.*, p. 76, grifos meus.

Figura 17 – Página da reportagem “Um aliado chamado stress”



Fonte: VEJA, 2016. Ed. 2488, p. 74.

No receituário proposto por *Veja*, atividades como apertar uma bolinha de borracha; criar pequenas metas diárias; concentrar-se nos afazeres do trabalho e interpretar os sentimentos de maneira positiva – “em vez de concluir que está nervoso, suponha que você está animado”³¹⁴ –; ou adotar uma “pose do poder” (com a cabeça pra cima e braços alongados e relaxados) são medidas que têm o intuito de estimular determinadas regiões do cérebro. A proposta de transformar o estresse em algo positivo implica, portanto, ativar o lado esquerdo do lobo frontal, considerado como o principal responsável pelo controle da *dopamina*, o que acarreta a queda dos níveis de *cortisol* (“hormônio do stress”) e proporciona a sensação de bem-estar.

Ao fim da reportagem, há um teste para identificar o perfil do leitor na escala de estresse proposta pelo neurocientista. As treze perguntas que compõem o questionário, apesar de relacionadas a algumas situações palpáveis da vida pessoal e profissional –

³¹⁴ Ibidem, p. 75.

como demissão, avaliações desfavoráveis do chefe, cumprimento de prazos –, abrangem também outras circunstâncias mais subjetivas como o modo de lidar com fracassos ou as possíveis reações a diagnósticos de câncer. O resultado do teste indica três perfis, baseados nos modos pelos quais as pessoas enfrentam o estresse cotidiano, são eles: o “assustado”, o “fugitivo” e o “guerreiro”³¹⁵. Apesar de tais categorias apresentarem diferenças entre si, as recomendações direcionadas a elas são as mesmas: assumir uma posição ativa diante da pressão que se enfrenta no trabalho e na vida; e de cultivar o lado positivo do estresse, “que aparece quando ele é visto como desafio e não como ameaça”³¹⁶.

Resgatando a condição de “lutar ou fugir” (*fight or flight*) do estresse, o teste exalta as qualidades daqueles que *enfrentam* os obstáculos do dia-a-dia, chamados de *guerreiros*. A mudança de disposição requerida aos estressados também é significativa. Enquanto a “ameaça” sugere uma defesa reativa ou passiva; o “desafio” convida à ação. Um exemplo disso é em relação à demissão. No teste, diante dessa situação, o “assustado” é emocionalmente impactado (sente-se inútil, abandonado e desesperado); o “fugitivo” resigna-se e encontra algum entretenimento para distrair-se; e o “guerreiro” absorve o momento como uma oportunidade e “usa a ansiedade como gatilho para repensar quem é e o que quer fazer”³¹⁷. Mais do que relativizar os infortúnios a partir de uma postura positiva (o clássico “olhar o copo meio cheio”), propõe-se quase uma competição do sujeito consigo mesmo e com as circunstâncias externas, um duelo que não se trava apenas nos fluxos hormonais do organismo, mas que também ocorre no suposto “enfrentamento” das adversidades. Esse embate, porém, assemelha-se muito mais a uma proposta de adaptação às conjunturas do que uma saída criativa ou a efetiva reinvenção de si mesmo para lidar com o mundo.

Tais discursos de gestão emocional são intimamente articulados aos preceitos do *jornalismo de autoajuda* que a revista empreende desde a virada do milênio (FREIRE FILHO, 2011b). A ênfase nas capacidades individuais de resoluções de problemas, o apelo a inúmeros estudos de instituições estrangeiras, o embasamento científico dos argumentos, bem como o notório suporte em livros desse filão editorial, são apenas alguns dos indícios. Essa abordagem diante do estresse é facilmente transladada a outras reportagens ainda mais alinhadas aos princípios da autoajuda, como é possível constatar

³¹⁵ VEJA, 2016 *op.cit.*, p. 77.

³¹⁶ Idem, *ibidem*.

³¹⁷ Idem, *ibidem*.

na reportagem de capa “Os donos de si”³¹⁸, publicada por *Veja* em 2004. Nela, o autoconhecimento e a paz interior são considerados elementos fundamentais para que as “pessoas não sejam engolidas pelo mundo moderno”³¹⁹.

Como de praxe, a reportagem intercala a fala de especialistas com as biografias de artistas, escritores e grandes líderes que se “notabilizaram pela capacidade de se abstrair do cotidiano, refugiando-se em um mundo interior em muitos casos mais rico e significativo que o alarido de realidade que os cerca”³²⁰. Essa interioridade é imaginada como uma espécie de oásis que se forma ao redor da pessoa com a função de “filtrar as situações extenuantes pelas quais ela passa no trabalho e nas relações sociais, protegendo-a – ao menos em parte – de seus efeitos nocivos”³²¹. Assim, a ideia não é isolar-se, mas sim integrar-se de modo mais prudente ao *frenesi* cotidiano.

Embora não seja o foco da reportagem, o estresse é, por vezes, um sinônimo utilizado para referendar o mundo diante do qual devemos lutar. Recorrendo às mesmas analogias de uma “batalha” de nossa subjetividade contra os percalços cotidianos, a vitória e o envaidecimento dos sujeitos são tão maiores quanto os obstáculos a serem enfrentados. Ainda nas primeiras páginas são mencionados: o estonteante bombardeio de informações; o aumento na jornada de trabalho do brasileiro em comparação à década de 1980; os longos engarrafamentos nas grandes cidades; a preparação do jantar; o auxílio no dever de casa dos filhos... Enfim, como resume a revista, “a sensação de caos tornou-se o *zeitgeist* (...) da nossa era”³²². Traçado esse panorama, a urgência para ter o domínio de si mesmo e resguardar-se dessa conjuntura é justificada como um meio de aperfeiçoar todos os aspectos de nossa vida mental, emocional, espiritual, intelectual e social e, assim, nos tornarmos “seres melhores, mais felizes, mais preparados e aptos para a vida em família, em sociedade e no trabalho”³²³. A proposta de “ser melhor” nesses setores da vida não remete, necessariamente, a uma avaliação subjetiva. Ao menos é o que se observa com a menção a alguns livros considerados pela revista como importantes no segmento da autoajuda, tais como: *Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes* (1989), de Stephen Covey, e *Menos estresse, mais sucesso* (2003), de Claire Harris.

³¹⁸ VEJA. Os donos de si. Ed. 1868, 25/08/2004, p. 93.

³¹⁹ Idem, *ibidem*.

³²⁰ Idem, *ibidem*.

³²¹ Idem, *ibidem*.

³²² Idem, *ibidem*.

³²³ VEJA, 2004 *op.cit.*, p. 93.

O autoconhecimento sugerido aos leitores é ilustrado de modo literal na composição gráfica da reportagem (FIGURA 18). Além da alusão a frases populares – conhecer-se como “a palma da sua mão” ou ter domínio sobre si mesmo (“estar na palma da sua mão”) –, os tons azulados da figura (presentes na roupa e no céu ao fundo), o estilo esportivo da indumentária e dos cabelos presos, e a pose de meditação em que a mulher está sentada, evocam um imaginário associado a filosofias orientais, uma espécie de “amontoado místico-esotérico” que, como pontuou Lipovetsky (2004), é amplamente comercializada nos países ocidentais na busca de conforto e bem-estar físicos e psicológicos. O propósito do autoconhecimento presente na reportagem não é promover reflexões mais densas sobre si mesmo e sua relação com mundo; mas sim como uma ferramenta capaz de blindar emocionalmente os sujeitos em prol de um aperfeiçoamento de suas potencialidades.

Figura 18 – Reportagem especial *Os donos de si*



Fonte: VEJA, 2004, Ed. 1868, p. 92.

Apesar da tônica na responsabilização dos sujeitos por sua menor ou maior suscetibilidade ao estresse, as influências dos eventos e pressões cotidianas também adquirem relevância, como sugere a reportagem de capa de 2004, que abriu esta sessão. O estresse, descrito como um “mal moderno” do qual “ninguém está a salvo”,³²⁴ é

³²⁴ VEJA. Ed. 1840, 11/02/2004.

principalmente relacionado à esfera profissional e às mudanças que este sofria no início dos anos 2000, tais como: a maior pressão por resultados e por produtividade; o aumento da competitividade e do desemprego – o que, segundo a revista, acarretou na “síndrome dos sobreviventes das demissões”, na qual a desconfiança e a ansiedade substituíram os sentimentos de lealdade e segurança”. Por fim, o valor conferido ao “trabalho duro” – “uma virtude moderna” – estaria fazendo com que todo mundo andasse “pressionado pela sensação de não ter cumprido integralmente sua cota pessoal de sacrifício”³²⁵. Essa avaliação, porém, apesar de identificar influentes agentes estressores, não encerra as ponderações da reportagem sobre as causas do estresse:

O stress é um sinal dos tempos, em mais de um sentido. No passado, em situações similares de impotência diante do inevitável, as pessoas conformavam-se em viver na pobreza ou suportavam com maior serenidade as piores desgraças, porque acreditavam que essa era a vontade divina. Hoje, a responsabilidade pela vida profissional e pessoal está inteiramente nas mãos de cada um. “A possibilidade de escolha, em vez de facilitar a vida, trouxe angústias que antes não existiam”, teoriza o médico Levi, da Organização Mundial de Saúde: “O livre-arbítrio é uma das principais causas de stress”³²⁶.

O arremate de *Veja* é sintomático do tipo de poder que se estrutura nas sociedades de controle. Ao apontar o “livre-arbítrio” no cerne das causas para o estresse, revela-se a proeminência dos *riscos* na tomada de decisão dos sujeitos contemporâneos. Pressupondo que as trajetórias de vida estão exclusivamente atreladas às escolhas individuais, eximem-se, cada vez mais, o papel do Estado e as contribuições dos aspectos culturais e sociais para os processos de subjetivação e para as experiências de sucesso e de fracasso; de sofrimento e de alegrias. Variáveis essas que estão alheias às decisões individuais e que, em grande medida, limitam e edificam visões de mundo e condições de vida diferentes a cada classe social, grupo racial e gênero. Nesse sentido e considerando o contexto da reportagem, o peso que se atribui às possibilidades de escolha atuais tem a clara intenção de apontar aos indivíduos que, por mais árdua que seja a tarefa de lidar com os obstáculos do cotidiano, cabe apenas a eles mesmos conviver da melhor forma possível com o estresse, uma vez que não há como evitá-lo.

Nas reportagens examinadas neste capítulo, solicita-se a *resiliência* não só do corpo em sua fisicalidade, mas do aspecto emocional. Dependendo da argumentação de cada texto, propõe-se a condução de um olhar para a vida que pode variar entre a

³²⁵ Ibidem, p. 72.

³²⁶ Ibidem, p. 72 - 74.

assertividade de ir atrás dos próprios sonhos e ser laureado em seu mérito individual; certa resignação em saber lidar com os desafios da vida cultivando a paz interior; levar a vida com alegria não fazendo “tempestade em copo d'água”; ou ainda, saber desfrutar das qualidades bioquímicas do estresse para ser mais eficiente e bem sucedido no trabalho. Estratégias requeridas para se viver no “mundo moderno” que nos espreita com a sua lógica de produtividade como se fosse um dado quase natural. As aflições dos profissionais (em grande parte de classe média) com suas jornadas laborais indefinidamente estendidas, elevadas metas de *performance* e instabilidade empregatícia assumem que tal conjuntura é imutável e que apenas cabe a esses trabalhadores encontrar as estratégias e as ferramentas em si mesmos para aguentar o tranco. Nessa última reportagem, embora se mencione o “passado” – o qual aparentemente abrange formas de escravidão, lutas revolucionárias e sindicais do operariado por condições mais dignas e humanas de trabalho –, este é apresentado como um período de resignação absoluta em que se suportavam “as piores desgraças”, pois ainda se tinha alguma fé inabalável em Deus. As leis trabalhistas, que tanto se lamenta perder na atualidade, são quase inscrições em pedra, que estão em vigor desde o início dos tempos (ao menos para a classe média urbana nacional, público dileto da *Veja*). Assim, portanto, o “estresse” passa a traduzir não apenas os mal-estares de um tempo histórico marcado por agudas transformações, mas oferece também os modos ideais de como lidar com elas – mantendo a boa aparência, o bem-estar e o sucesso.

Em certa medida, as construções discursivas sobre o estresse que são propagadas hoje dão contorno identitário e acolhem o sofrimento dos que experimentam um profuso senso de exaustão. Ainda que sejam rastreadas as causas do estresse, essa investigação não serve para pôr em questão a validade dessas fontes de tensão – os referenciais abertos e mutáveis do que constitui a saúde ideal, o desempenho profissional exemplar ou o *status* de ser uma mulher ou um homem de sucesso – metas que, como vimos, tangenciam diferentes objetivos e que, a todo o momento, se deslocam e parecem estar fora de alcance.

5. Conclusões

Nesta tese, analisei as construções discursivas sobre o estresse na revista *Veja* ao longo de cinquenta anos (1968 – 2018). Com um *corpus* de pesquisa de 488 textos, optei por não realizar, de antemão, nenhum tipo de recorte que restringisse o material coletado, que abarca publicidades, reportagens e notas de diferentes seções, além de editoriais e cartas dos leitores. Considero que essa decisão foi importante para que eu pudesse examinar justamente a versatilidade do conceito de estresse. Um termo que, como o seu próprio criador reconhece, foi gradualmente caindo no uso corrente mais pela “força do hábito” do que pela sua relevância no campo das ciências (SELYE, 1965, p.46).

Ao mesmo tempo em que integra um vocabulário científico muito específico, aparecendo em matérias da rubrica “Medicina” da revista, o estresse também apresentou desenvoltura na publicidade de uma ampla gama de produtos nas páginas do semanário. Em certas ocasiões, o aspecto de vilão da saúde e do bem-estar reforçava a necessidade de o consumidor respaldar-se dos riscos ao adquirir aquela mercadoria ou serviço; em outras, essa mesma atmosfera conferia certo prestígio à rotina daqueles considerados como estressados. Em 2001, a marca brasileira *No Stress* foi tema de reportagem de *Veja* devido ao seu sucesso comercial no país e no exterior. Com a venda de produtos associados à moda praia (camisetas, pranchas de *surf*, biquínis, calções, bonés), o empreendimento, apenas no verão daquele ano, teria uma previsão de faturamento de 15 milhões de reais³²⁷ ao oferecer um estilo de vida saudável e ativo, que não se deixa perturbar pelo *frenesi* das grandes cidades, mas que tampouco abre mão dele.

Embora a análise desse material tenha obedecido a uma ordem cronológica, meu intuito não foi o de estabelecer uma unidade histórica coerente desses enunciados, mas sim reconhecer as condições de possibilidade para a sua emergência. De 1968 até a década de 1990, constatei a prevalência de um discurso médico que atribuía ao estresse a condição de *fator de risco* à saúde. Nessas análises, realizadas no segundo capítulo, considerei de que maneiras as reportagens e propagandas que emergiram naquela época produziam o estresse como um dos elementos potencialmente nocivos à saúde, dentro de um paradigma de corpo saudável como aquele que está livre de doenças e que consegue se prevenir de enfermidades futuras. O risco que o estresse oferecia estava,

³²⁷ VEJA. Na onda do verão: o dono da marca de maior sucesso nas praias neste ano foi um estressado corretor de ações. Ed. 1683, 17/01/2001, p. 104.

sobretudo, voltado para os cardiopatas, em sua maioria homens engravatados de idade mais avançada. Especialmente nos textos publicitários, observei os apelos para que este público específico encontrasse tempo em suas atribuladas rotinas para cuidar mais das coronárias; rejuvenescesse a aparência e revitalizasse o ânimo; ou, ainda, atentasse para a suscetibilidade de sua saúde (que já não é mais de “aço”), incentivando a adesão a algum plano hospitalar ou seguro de vida adequado para não deixar os filhos e a esposa desamparados no caso de alguma fatalidade.

Na década de 1990, a figura masculina continua com uma espécie de monopólio sobre o estresse na revista *Veja*. Os riscos que ele oferece à saúde se tornam menos letais, uma vez que a ênfase nos infartos e nas doenças cardíacas diminui, e passam a estar relacionados ao bem-estar físico e subjetivo dos homens como uma causa associada à disfunção erétil, à perda de libido e, até mesmo, à queda da produção de esperma. Na edição especial “Homem”, o estresse surge como uma ameaça à virilidade masculina, como uma das consequências do “nocaute do macho”, da sensação de que este perde seu espaço e é instado a reposicionar-se frente às mudanças na sociedade, especialmente, em decorrência da emancipação feminina.

Em fins do século XX, os discursos da revista passam a abranger outros atores sociais e o estresse adquire maior diversidade como um risco aos ideais de *qualidade de vida*, questões que examino no terceiro capítulo desta tese. O termo passa a ser apresentado como um *mal* em si mesmo, capaz de afetar a autoestima, a aparência, a vitalidade, o bom-humor, a capacidade de socialização, as perspectivas de sucesso profissional ou o convívio familiar. Surgem categorias como a de *estresse feminino* para dar contornos a aflições supostamente exclusivas das mulheres (como conciliar os cuidados com o lar, com o trabalho, os filhos, o cônjuge e, ainda assim, manter-se bela e jovem) ou a de *estresse juvenil*, alegadamente causada por angústias caras à puberdade, além de um punhado de síndromes, como a de *burnout*. Tais rotulações contribuem para que certas experiências sejam classificadas como normais ou anormais, excessivas ou insuficientes, produtivas ou improdutivas, para determinada classe, gênero ou idade, de acordo com a moral vigente.

Em minhas análises, sobretudo aquelas realizadas no terceiro capítulo, pude observar que os agentes estressores elencados por *Veja* deixam transparecer o perfil do público-alvo da revista: pessoas de classe média e alta, habitantes das grandes cidades brasileiras. Questões que ficam latentes nas preocupações com o excesso de tarefas extraclasse dos filhos ou as sugestões sobre como lidar com a crise do mercado de

trabalho formal, enfatizando as dificuldades da alta competitividade por cargos e salários, a redução das férias ou o que fazer depois de se aposentar. Essas são vivências que não se estendem a boa parte da população do país, que subsiste com atividades informais ou autônomas e que, talvez, não se surpreenda com a precarização do pleno emprego. Apesar de tais inquietações serem caras a um determinado segmento social, elas contribuem para formar os enunciados midiáticos sobre o estresse que são difundidos socialmente.

Em um período em que vigora a *autonomia assistida* (EHRENBERG, 2010; CASTELLANO, 2012), os discursos dos meios de comunicação são capazes de influenciar o campo de ação dos sujeitos, servindo-lhes como uma espécie de guia para “versões específicas” do que constitui a boa vida, a saúde ideal e a felicidade (FREIRE FILHO, 2010, p. 13). Especialmente a partir da virada do milênio, a própria revista *Veja* sofre mudanças editoriais e adere, com entusiasmo, ao que Freire Filho (2010, 2011a) chamou de *jornalismo de autoajuda*. Com uma mistura de jornalismo científico (que se propõe a relatar as novas descobertas da medicina e das ciências) e de toda sorte de aconselhamentos inspirados em livros de autoajuda (com a elaboração de listas, testes e dicas expostas no corpo das reportagens), a revista *Veja* assume a função de orientar os sujeitos sobre o modo mais adequado de viver segundo esta ou aquela pesquisa científica ou *expert* da área, realizando um importante papel *biopolítico*, assim como fazem outras publicações do mesmo tipo (SAINT CLAIR, 2012).

No quarto e último capítulo, aprofundi as análises de reportagens de *Veja* em que o estresse é o assunto central, recorrendo, eventualmente, a imagens de capa e matérias de outras revistas como *Super Interessante* e *Mente e Cérebro*. Meu objetivo foi investigar como o estresse é conceituado na mídia: de que maneiras são apresentadas as acepções científicas do estresse e os mecanismos bioquímicos que ocorrem no organismo? Quais são suas possíveis causas e consequências? E, sobretudo, quais são as profilaxias indicadas? Observando essas abordagens do tema, apresentei a hipótese de que o estresse surgia como uma medida individual do limite físico e emocional que cada um é capaz de suportar, fomentando a *resiliência* como um valor e atribuindo aos sujeitos a responsabilidade de reduzir os efeitos do estresse sobre seus corpos. Constatei que, dentre essas medidas de controle do estresse, a que é mais recorrentemente proposta é a gestão emocional.

Saber modular as emoções (suprimindo as consideradas como negativas e estimulando as positivas) ou até mesmo ter a habilidade de *fitness* cerebral para

condicionar as formas de relacionar-se com os eventos externos potencialmente estafantes tornaram-se as principais recomendações da revista aos seus leitores. A própria dimensão do estresse como um fator de risco à saúde passa a estar condicionada a essa faculdade emocional. A supressão dos estados de ânimo mais coléricos ou apáticos, como raiva e a depressão, não é apenas recomendação de um modo ideal de se conviver com essas estruturas enervantes da sociedade. A própria palavra *estresse* adquire espírito sinonímico a esses estados emocionais e, ao fazê-lo, esvazia a potência que eles apresentam para mobilizar mudanças no *status quo*. A raiva, por exemplo, pode vir a congregar os indivíduos a uma causa comum de indignação (FREIRE FILHO, 2014). A depressão, por outro lado, acusa um estado de fragilidade do corpo que, sob o caráter de doença, pode ainda apontar para a influência das estruturas sociais no quadro de saúde daquela pessoa; já, sob o registro do estresse, tal prostração pode ser considerada como um desânimo passageiro, diante do qual bastaria relaxar por um fim de semana ou algumas horas de massagem para recuperar as energias e a disposição.

Assim, nos discursos sobre estresse, o controle emocional surge como uma ferramenta necessária para evitar as consequências nocivas das tensões e aflições que estão por toda parte. Tal medida, no entanto, não é indicada apenas para evitar um adoecimento futuro, mas também para aperfeiçoar as capacidades das pessoas em lidar com as dificuldades. Ao tomarem para si mesmos a reponsabilidade por suas trajetórias de vida, os indivíduos aumentariam as chances de serem mais felizes, mais bem sucedidos e equilibrados.

Embora o estresse seja apresentado como algo passível de gestão pessoal, ele é também apontado, frequentemente, como um mal-estar global e de dimensões epidêmicas, como sugeriu a OMS. Tais enunciados, portanto, não refutam os “estressantes” modelos de vida atuais; ao contrário, parecem adquirir maior sustentação justamente quando confirmam tal panorama. Quanto mais adverso o cenário, maior parece ser o “desafio” a ser enfrentado. O que nessas reportagens poderia soar como uma denúncia, ainda que tímida, aos constrangimentos de nossa *sociedade de controle* (DELEUZE, 2013) e dos arranjos *biopolíticos* (FOUCAULT, 2008), de nosso *culto à performance* (EHRENBERG, 2010) ou das mazelas de nossa auto-exploração e nosso iminente cansaço (HAN, 2015), geralmente serve de estímulos à crença no poder individual e no pensamento positivo, fomentando o triunfo do sujeito autônomo neoliberal, algo bastante usual nos discursos da autoajuda (CASTELLANO, 2012, 2014; FREIRE FILHO, 2010, 2011a, 2012).

Por fim, a condição do estresse como um mal-estar do século XXI ratifica a declaração que Hans Selye proferiu sobre o assunto, há mais de sessenta anos: “indubitavelmente um problema pessoal da maior importância para todos” (1965, p. XIV). A força do conceito reside no aparente paradoxo que promove: ser um mal coletivamente sentido, mas individualmente abordado. É no corpo de cada um que os limites da exaustão são forçados, sempre orientados pela *resiliência* como uma qualidade e a *produtividade* como um valor. *Fazer mais* para quê? Para quem? E com que objetivos? Essas perguntas aparentemente não estão presentes nos canais midiáticos. Na maioria das vezes, o enfoque dos meios de comunicação recai sobre a dimensão bioquímica do estresse e as suas múltiplas consequências no organismo – desde a perda de cabelos e o surgimento de espinhas aos fatais infartos do miocárdio. O problema não é o estresse em si, diz com frequência a revista, mas quando ele se torna “crônico”, quando intoxica o organismo, quando é *excesso*... quando impossibilita voltar à forma original e inviabiliza o retorno à homeostase. O conceito de estresse, portanto, justifica o culto à *performance*, a precarização do trabalho, a cooptação do tempo de vida para produção e consumo (para a consolidação do capital humano ou da função social de consumidor); atribui ao *estressado* a mesma cicatriz de batalha dos neurastênicos do século XIX e consola aquele que se sente exausto de que está “no caminho certo”.

Há ainda alguns desdobramentos possíveis desta pesquisa. O recorte de gênero, observado aqui a partir da construção discursiva do *estresse feminino*, também pode ser pensado para o universo masculino, observando quais condutas e responsabilidades são concebidas como sendo “naturalmente” vivenciadas pelos homens. Esse panorama ainda poderá ser enriquecido considerando outras variáveis como a perspectiva histórica desses enunciados (avaliando assim as suas continuidades e discontinuidades ao longo do tempo); bem como um recorte etário, através do qual se pode examinar de que maneiras determinadas aflições são associadas às “fases da vida” (infância; adolescência; vida adulta; terceira idade; etc.).

Outra abordagem possível é a relação entre estresse e a experiência do tempo na contemporaneidade. Hoje, proliferam no mercado editorial e na mídia impressa diversos manuais de “gestão de tempo”, que buscam ensinar os leitores a ter mais eficiência na coordenação das tarefas cotidianas através de métodos para elencar prioridades e rigor quase científico para gerenciar os momentos de lazer e de trabalho. Nestes guias, as soluções para sobreviver ao célere compasso contemporâneo engendram a definição de

metas e objetivos, apresentando o “tempo” como um bem escasso, circunscrito às regras de uma espécie de economia própria, como se apreende no insistente uso de termos como “investir”, “render”, “otimizar”, dentre outros (BAKKER, 2016). Esta aparente “escassez” de tempo é também o cerne de movimentos críticos à chamada “cultura da aceleração” como o movimento *Slow*³²⁸ (HONORÉ, 2004) e o Clube de Nadismo, este último definido por seu próprio articulador como “a arte de desfrutar momentos de fazer nada” e incentivar um estilo de vida com menos “pressa, ansiedade e estresse” (BOHRER, 2013).

Mais uma chave de análise decorrente desta pesquisa de tese está na relação entre estresse e o uso ostensivo dos dispositivos móveis de telecomunicações, considerando tanto o imperativo de estar constantemente *on-line* (e as implicações que esta condição promove na relação dos sujeitos contemporâneos com o tempo), quanto a emergência de novos termos e conceitos que deflagram os males do uso “excessivo” dessas tecnologias. Neste último caso, um bom objeto de análise seria o conceito de “detox digital” que, na maioria dos casos, significa uma espécie de tratamento de “desintoxicação” de Internet e das redes sociais, em que a pessoa (por iniciativa própria ou como regra de algum estabelecimento voltado para este fim) é destituída temporariamente de seu *smartphone* ou apenas se compromete ao uso limitado do mesmo³²⁹.

As investigações empreendidas aqui também abrem caminho para pesquisas com enfoque específico nos diagnósticos clínicos de *síndrome de burnout* e de *transtorno de estresse pós-traumático* (TEPT). Como observei ao longo deste trabalho, o conceito de estresse não remete a uma doença específica, mas está intimamente associado aos discursos contemporâneos sobre saúde e bem-estar. Em um futuro projeto de pesquisa, portanto, gostaria de me ater especificamente ao *transtorno de estresse pós-traumático*, um diagnóstico que, conforme observei na introdução desta tese, apresentou uma

³²⁸ O termo, apesar de ter sido inicialmente criado na Itália na década de 1980 através do movimento *Slow Food*, ganhou maior notoriedade com o lançamento do livro “In praise of slowness: challenging the cult of speed” (lançado no Brasil como “Devagar: como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade”, publicado pelo jornalista Carl Honoré, em 2004).

³²⁹ No município de Paraty, no Estado do Rio de Janeiro, existe a chamada “Praia do Digital Detox”, que adquiriu maior popularidade após uma reportagem publicada sobre o local no programa de televisão *Fantástico* (Rede Globo, 10/05/2015). Na praia, sem sinal de Internet, os hóspedes ficam sem acesso aos seus aparelhos celulares durante a estadia e são encorajados a realizar atividades “relaxantes” como Ioga e massagens, ou esportes como *Stand Up Paddle* e *treekings*. Conforme revela o portal do estabelecimento na Internet, o intuito do programa de “digital detox” é apenas “fazer uma pausa e recarregar as energias, afinando e sintonizando nossos próprios ritmos com os ritmos da natureza” com o intuito de retornar aos “escritórios e atividades cotidianas mais produtivos e operando sob uma nova perspectiva”. Disponível em: <http://www.digitaldetoxbrasil.com/>. Acesso em: 24/03/2019.

quantidade significativa de menções em meu levantamento inicial, mas que não foi incluído no *corpus* de pesquisa justamente devido às suas especificidades. O transtorno, que surge com como uma psicopatologia traumática na terceira revisão do DSM-III (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), influenciou o modo pelo qual os estudos da psicologia, da psiquiatria e da medicina dimensionam os sentidos de um “evento traumático” e suas possíveis sequelas psicológicas (FASSIN e RECHTMAN, 2009). Sendo assim, considerando a relevância deste diagnóstico para o âmbito da saúde e sua atual proeminência nos meio de comunicação, seria interessante observar de que maneiras os conceitos de “estresse” e de “trauma” são articulados nos enunciados midiáticos sobre o transtorno.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUBERT, Nicole. *Le culte de l'urgence: la société malade du temps*. Paris: Flammarion, 2003.

AZIZE, Rogério Lopes. Saúde e estilo de vida: estratégias de divulgação e consumo de medicamentos em classes médias. *29º Encontro Anual da Anpocs*. Poços de Caldas: Anpocs, 2005.

BAKKER, Bruna. *Trabalhando para si: felicidade e capital humano no cinema dos anos 2000*. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura), Escola de Comunicação Social, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2011.

_____. Os manuais de “gestão do tempo” nas páginas da revista *Época*. *Anais do 39º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação Intercom*. São Paulo: Intercom, 2016.

_____. No limite do estresse: saúde, resiliência e gestão de si na revista VEJA (1968-2015). *Anais do 15º Congresso Internacional Ibercom*. Lisboa: Ibercom, 2017.

BARKE, Megan; FRIBUSH, Rebecca; STEARNS, Peter N. Nervous breakdown in 20th-century American culture. *Journal of Social History*, v. 33, n. 3, p. 565-584, 2000.

BAUMAN, Zygmunt. *O mal-estar na pós-modernidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1998.

BECK, Ulrich. *Sociedade de risco: rumo a uma outra modernidade*. São Paulo: editora 34, 2011.

BECK, Ulrich; GIDDENS, Anthony; LASH, Scott. *Modernização reflexiva: política, tradição e estética na ordem social moderna*. São Paulo: Editora Unesp, 2012.

BECKER, Dana. *One nation under stress: social uses of the stress concept*. Oxford University Press, 2013.

BOHRER, Marcelo. *Nadismo: a arte de desfrutar momentos de fazer nada*. Porto Alegre: Verbo Jurídico, 2013.

BOLTANSKI, Luc; CHIAPELLO, Ève. *O novo espírito do capitalismo*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

BORBA, Francisco da Silva (Org.). *Dicionário Unesp do Português Contemporâneo*. São Paulo: UNESP, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil. *Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde*. Brasília: DF, 2001.

CALDAS AULETE, Francisco J.; VALENTE, Antonio Lopes dos Santos (Orgs.). *iDicionário Aulete* [em linha]. Lexicon Editora Digital. 2018. Disponível em: <http://www.aulete.com.br>. Acesso em: 20/12/2018.

CANNON, Walter B. *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. New York: D. Appleton and Company, 1920.

CASTELLANO, Mayka. Cultura da autoajuda: o “surto do aconselhamento” e a bioascese na mídia. *E-Compós*, v. 15, n.1, p. 1-13, 2012.

_____. *Sobre vencedores e fracassados: a cultura da autoajuda e o imaginário do sucesso*. (Doutorado em Comunicação e Cultura), Escola de Comunicação Social, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2014.

CASTIEL, Luis David; GUILAM, Maria Cristina Rodrigues; FERREIRA, Marcos Santos. *Correndo o risco: uma introdução aos riscos em saúde*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2010.

CASTRO, Gisela G. da S. Lindas para sempre, jovens de coração: imagens de envelhecimento na publicidade natalina. *Anais do 25º Encontro Anual da Compós*, Goiânia: Compós, 2016.

CHAUÍ, Marilena. Sobre o direito à preguiça. In: NOVAES, Adauto (Org). *Mutações: elogio à preguiça*. São Paulo: SESC, 2015, E-book, p. 86 - 118.

CRARY, Jonathan. *Suspensions of perception: attention, spectacle, and modern culture*. Massachusetts: MIT Press, 2000.

_____. *24/7: late capitalism and the ends of sleep*. London: Verso, 2013.

COOPER, Cary & DEWE, Philip. *Stress: a brief history*. Oxford: Blackwell Publishing, 2004.

DELEUZE, Gilles. *Conversações*. São Paulo: Editora 34, 2013.

DUARTE, Luis Fernando Dias. *Da vida nervosa das classes trabalhadoras urbanas*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1988.

EHRENBERG, Alain. *O culto da performance: da aventura empreendedora à depressão nervosa*. São Paulo: Ideias e Letras, 2010.

ELLIOT, Carl. *Better than well: american medicine meets the american dream*. New York: W.W. Norton & Company, 2004.

FASSIN, Didier; RECHTMAN, Richard. *The empire of trauma*. Princeton: Princeton University Press, 2009.

FERRAZ, Maria Cristina Franco. Genealogia, comunicação e cultura somática. *Famecos*, v. 20, n. 1, p. 163-178, 2013.

_____. Contribuições do pensamento de Michel Foucault para a Comunicação. *Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, v. 28, n. 2, p. 69-83, 2005.

_____. Mutações da subjetividade contemporânea: performance e avaliação. *Cadernos de Psicanálise – CPRJ*, v. 36, n. 30, p. 31-41, 2014.

_____. *Ruminações: cultura letrada e dispersão hiperconectada*. Rio de Janeiro: Garamond, 2015.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa*. 1. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.

_____. *Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa*. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977 (2ª edição).

_____. *Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa*. 3. Ed. Curitiba: Positivo, 2004.

FINK, George. *Stress: concepts, definition and history*. Melbourne: Elsevier, 2017.

FISCHER, Rosa Maria Bueno. *Trabalhar com Foucault: arqueologia de uma paixão*. Belo Horizonte: Autêntica, 2012.

FITZGERALD, Francis S. The Crack-up. *Esquire*, 2017. Disponível em: <http://www.esquire.com/lifestyle/a4310/the-crack-up/>. Acessado em: 13 mai. 2018.

FOUCAULT, Michel. *A verdade e as formas jurídicas*. Rio de Janeiro: NAU, 2003.

_____. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Graal, 2009a.

_____. *A arqueologia do saber*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009b.

_____. *Nascimento da Biopolítica*. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n.1, p. 33 - 38, 2000.

FREIRE FILHO, João. Correntes da felicidade: emoções, gênero e poder. São Paulo: *Matrizes*, v. 11, n. 1, p. 61-81, 2017.

_____. Era uma vez o “país da alegria”: mídia, estados de ânimo e identidade nacional. *Intexto*, n. 34, p. 401-420, 2015.

_____. O circuito comunicacional das emoções: a internet como arquivo e tribunal da cólera cotidiana. *Anais do 38º Encontro Anual da Anpocs*. Caxambu: Anpocs, 2014.

_____. A nova mitologia esportiva e a busca da “alta performance”. *Comunicação & Cultura*, n 13, p. 39-52, 2012.

_____. O poder em si mesmo: jornalismo de autoajuda e a construção da autoestima. *Famecos*, v. 18, n. 3, p. 717-745, 2011a.

_____. Fazendo pessoas felizes: o poder moral dos relatos midiáticos. *Anais do 19º Encontro Anual da Compós*, Rio de Janeiro: Compós, 2010.

_____. Sonhos de grandeza: o gerenciamento da vida em busca da alta performance. In: COELHO, Maria das Graças Pinto e FREIRE FILHO, João (Orgs). *A promoção do capital humano: mídia, subjetividade e o novo espírito do capitalismo*. Porto Alegre: Sulina, 2011b, p. 27-50.

GAULEJAC, Vincent de. *Gestão como doença social: ideologia, poder gerencialista e fragmentação social*. Aparecida, SP: Ideais & Letras, 2007.

GILMAN, Charlotte Perkins. *O papel de parede amarelo*. São Paulo: José Olympio, 2016.

GROS, Frédéric. Preguiça e capitalismo. In: NOVAES, Adauto (Org). *Mutações: elogio à preguiça*. São Paulo: SESC, 2015, E-book, p. 280-293.

HACKING, Ian. *Rewriting the soul: multiple personality and the sciences of memory*. Princeton University Press, 1995.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2015.

HIGHMORE, Ben. *Cultural feelings: mood, mediation and cultural politics*. London: Routledge, 2017. E-book.

HONORÉ, C. *In praise of slowness: how a worldwide movement is challenging the cult of speed*. London: HarperCollins Publishers, 2004.

HOUAISS, Antônio. *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

_____. *Dicionário Eletrônico Houaiss da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009. Versão 3.0. 1 CD-ROM.

JACKSON, Mark. *The age of stress: science and the search for stability*. Oxford: Oxford University Press, 2013.

KELLY, Peter; COLQUHOUN, Derek. Governing the stressed self: teacher 'health and well-being' and 'effective schools'. In: *Discourse: studies in the cultural politics of education*. Taylor & Francis. v. 24, n. 2, p. 192-204, 2003.

LEAL, Tatiane. *A mulher poderosa: construções da vida bem-sucedida feminina no jornalismo brasileiro*. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Comunicação. Rio de Janeiro, 2015.

_____. *A invenção da sororidade: sentimentos morais, feminismo e mídia*. Tese (Doutorado em Comunicação e Cultura). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Comunicação. Rio de Janeiro, 2019.

LEAL, Tatiane; BAKKER, Bruna. A mulher bioquímica: invenções do feminino a partir de discursos sobre a pílula anticoncepcional. *Reciis – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, v. 11, n. 3, p. 1-15, 2017.

LIPOVETSKY, Gilles. *A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LUTZ, Catherine. *Unnatural emotions: everyday sentiments on a Micronesian atoll and their challenge to western theory*. The University of Chicago Press, 2011. E-book

MILLER, William Ian. *The anatomy of disgust*. Cambridge: Harvard University Press, 1997.

MORAES, Maria Regina Cariello. A construção do ideário de bem-estar na mídia impressa semanal (1988-1998). *Anais do 37º Encontro Anual da Anpocs*. Águas de Lindóia: Anpocs, 2013.

_____. *Autocuidado e gestão de si: hábitos saudáveis na mídia impressa nacional*. Tese (Doutorado em Sociologia). Universidade de São Paulo, Programa de Pós-Graduação em Sociologia, 2014.

MUROFUSE, Neide; ABRANCHES, Sueli; NAPOLEÃO, Anamaria. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, n. 13, p. 255-261, 2005.

NOVAES, Adauto. Elogio à preguiça. In: NOVAES, Adauto (Org). *Mutações: elogio à preguiça*. São Paulo: SESC, 2015, E-book, p. 10-27.

POLLOCK, Kristian. On the nature of social stress: production of a modern mythology. *Social Science and Medicine*. v. 26, n. 3, p.381-392, 1988.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v.26, n.2, p. 241-250, 2012.

REZENDE, Claudia Barcellos; COELHO, Maria Claudia. *Antropologia das emoções*. Rio de Janeiro: FGV, 2010.

ROSE, Nikolas. *A política da própria vida: biomedicina, poder e subjetividade no século XXI*. São Paulo: Paulus, 2013.

_____. Governando a alma: a formação do eu privado. In: SILVA, Tomaz Tadeu da (Org.). *Liberdades reguladas*. Petrópolis: Vozes, 1988, p. 30-45.

SAINT CLAIR, Ericson. *A depressão como atualidade midiática no Brasil contemporâneo: fazendo o arquivo falar (1970-2010)*. Tese (Doutorado em Comunicação e Cultura). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Comunicação, 2012.

SALGADO, Julia. *Entre solitários e solidários: o empreendedor nos discursos da Folha de S. Paulo (1972-2011)*. (Doutorado em Comunicação e Cultura), Escola de Comunicação Social, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2016.

SALGADO, Julia; BAKKER, Bruna. Quando a crise faz o empreendedor: desemprego e empreendedorismo no jornal O Estado de S. Paulo. *Contemporanea - Comunicação e cultura*, v.15, n.02, p. 590-608, 2017.

SALISBURY, Laura; SHAIL, Andrew (eds.). *Neurology and modernity: a cultural history of nervous systems, 1800 – 1950*. London: Palgrave Macmillan, 2010.

SANDRONI, Paulo (Org.). *Novíssimo Dicionário de Economia*. São Paulo: Best Seller, 1999.

SCHAFFNER, Anna Katharina. Exhaustion and the pathologization of modernity. *Journal of Medical Humanities*. New York: Springer, vol. 37, n. 3, p. 327-341, 2016.

SCHESTATSKY, Sidney; SHANSIS, Flávio; CEITLIN, Lúcia Helena; ABREU, Paulo; HAUCK, Simone. A evolução histórica do conceito de estresse pós-traumático. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 25, n. 1, p. 8-11, 2003.

SELYE, Hans. *Stress: a tensão da vida*. São Paulo: IBRASA, [1956] 1965.

SENNETT, Richard. *A corrosão do caráter: as consequências pessoais do trabalho no novo espírito do capitalismo*. Rio de Janeiro: Record, 2009.

_____. *A cultura do novo capitalismo*. Rio de Janeiro: Record, 2006.

SIBILIA, Paula. O que é obsceno na nudez? Entre a virgem medieval e as silhuetas contemporâneas. *Famecos*, v. 21, n.1, p. p. 24-55, 2014.

_____. *O homem pós-orgânico: a alquimia dos corpos e das almas à luz das tecnologias digitais*. Rio de Janeiro: Contraponto, 2015.

SIBILIA, Paula; JORGE, Marianna Ferreira. O que é ser saudável? Entre publicidades modernas e contemporâneas. *Galáxia*, n. 33, p. 32-48, 2016.

SIMMEL. Georg. As grandes cidades e a vida do espírito. *Mana*, v. 11, n. 2, p. 577-591, 2005.

VAZ, Paulo. O sentido das notícias sobre saúde na cultura contemporânea. *ECO-PÓS*, v.10, n.1, p. 107-119, 2007.

_____. Consumo e risco: mídia e experiência do corpo na atualidade. *Comunicação, Mídia e Consumo*. v. 3, n. 6, p. 37-61, 2006.

VAZ, Paulo; POMBO, Mariana; FANTINATO, Maria; PECLY, Guilherme. O fator de risco na mídia. *Interface*, v. 11, n. 21, p. 145-163, 2007.