



Gilberto Ururahy

Especialista em medicina preventiva

Cultura & Lazer

O que Neymar nos ensina sobre estresse?

As expectativas sobre o craque durante a Copa pode servir como aprendizado a como lidar com a pressão

Por **Gilberto Ururahy**

access_time 5 jul 2018, 19h05

chat_ more_horiz



(Instagram Neymar Jr/Reprodução)

Todos que assistiam ao jogo Brasil e Costa Rica na Copa da Rússia, no dia 22 de junho, viram Neymar desabar no gramado, ao final da partida. “Choro de alegria, de superação, de garra”, desabafou o jogador nas redes sociais.

Não é para menos. A cobrança em cima de um dos maiores nomes do esporte de todos os tempos é gigantesca. À responsabilidade de ganhar a Copa para o Brasil, somam-se os três meses pós-cirurgia, sem jogar bola.

A carga de estresse e pressão sobre Neymar é monumental. Colegas, treinadores, patrocinadores, torcida, familiares – e os incontáveis memes insinuando que o jogador cai mais do que precisa – podem interferir no autocontrole do jogador.

Isso tudo em um jovem de apenas 26 anos.

Já testemunhei executivos com o dobro ou o triplo da idade de Neymar, sob muito menos pressão, sucumbirem. E assim como um jogador fora de seu potencial máximo desestabiliza a Seleção Brasileira, um executivo sob estresse profissional constitui uma séria ameaça à saúde das organizações.

O estado de exaustão física e emocional pode resultar em diversas consequências negativas. Entre elas está a síndrome de Burnout – ou síndrome do esgotamento físico e emocional, doença provocada pelo estresse crônico que pode levar da queda de produtividade à depressão.

Os números impressionam. Segundo estudo da Universidade de Brasília, 70% da população brasileira sofre de estresse crônico. Desse total, 30% apresenta a síndrome de Burnout. Os casos de afastamento do trabalho por doença cresceram cerca de 25% entre 2005 e 2015, atingindo 181.608 pessoas no Brasil, conforme dados do Anuário do Sistema Público de Emprego e Renda do Dieese.

A boa notícia é que é possível prevenir esse quadro. Qualidade de vida é a senha para afastar o estresse. Não fumar, praticar exercícios e ter uma alimentação balanceada são dicas eficientes.

E Neymar dando show em campo é a maior prova disso. “Ele tem a responsabilidade, alegria, pressão, mas tem a coragem para externar tudo isso”, afirmou o técnico Tite.

Vida longa – e saudável – para Neymar!