

PSICOLOGIA

STRESSE PSICOSSOCIAL DESENCADEADO PELAS RAVINAS

TARCÍSIO MEMÓRIA EKULICA ^a

tekulica46@gmail.com

Resumo

Este artigo trata do stresse psicossocial desencadeado pela dificuldade de enfrentar problemas provocados pelas ravinas e as várias formas de erosão nas zonas urbanas. O alto crescimento da população e a urbanização acelerada faz a Terra insuficiente e as pessoas apertadas nela. Estruturas físicas, habitações, fábricas, estádios, escolas e outras aproximam-se umas às outras fechando cada vez mais as passagens de água. Assim, as águas correm em cada espaço pequeno com tal força e intensidade, que desgasta o solo até esburaca-lo. Quebra estradas, arrasta consigo outras infra-estruturas e ameaça socialmente o Homem. Esta tem sido a actual “dor de cabeça social” do ser humano.

Palavras-chave: stresse psicossocial; sobrepopulação; ravinas; água; solo; Terra; “dor de cabeça social”.

Abstract

The present paper concerns psychosocial distress caused by the difficult to face out problems provoked by rills and other forms of erosion to people in urban areas. The high population growth and the accelerated urbanization makes earth insufficient and the people tighten on it. Physical structures, housing, factories, stadiums, schools and so on get closer one to another and water running spaces inexistent or very short. Then waters runs in every little spaces with such a strength that wears out the soil until it is holed, breaking roads and dragging other physical structures which stresses and frightens socially the man. That has been nowadays a social headache to the human being.

^a Doutorando em Sociologia do Desenvolvimento Sustentável pela AIU; Mestre em Direito Penal Economico Internacional pela IAEU; Pós-graduado em Língua Portuguesa Investigação e Ensino pela UAb e Licenciado em Sociologia pela UAb; Professor Assistente no ISPSN (Instituto Superior Politécnico Sol Nascente) – Huambo leccionando a UC Antropologia e Sociologia; Investigador e Consultor.

Key-words: psychosocial distress; overpopulation; rills; water; soil; earth; social headache.

1-Introdução

As ravinas são, dentre os vários tormentos ao Homem, as que combinam nas grandes cidades, o terror da destruição (quedas de terras e imóveis humanos), depositários de lixo, cheias e correntezas de água (sobretudo pluviais). Por isso, embora teoricamente, o assunto de ravinas tenha resultados sociais no nível geral caracteristicamente similares (no espaço físico), é um assunto que merece grande atenção local, para uma acção local e um despertar do pensar global. As ravinas para além de problemas do solo são hoje, sobretudo, um problema social de dimensões insustentáveis.

Este estudo é, por isso, baseado na zona ravinosa do Sul do Benfica (Huambo), onde assistimos famílias a pernoitarem fora das próprias residências ou abandonarem-nas definitivamente temendo a proximidade das ravinas – mas também, apreciamos a «coragem» de outros em permanecer ante a aproximação das mesmas vivendo o stresse psicossocial pela impotência de proteger as crianças e a luta do dia-a-dia fora de casa num método hipotético-dedutivo¹, fruto de uma prolongada observação participante e não participante que vem sendo feita pelo autor desde a infância, na vivência nos bairros do Canhe e Benfica, bairros estes com zonas ribeirinhas² e declivosas cujas baixas recebem durante os tempos chuvosos correntezas enormes nos poucos espaços não construídos, causando erosões.

1.2-O que Malthus sabia sobre a Terra? Crescimento urbano & Crescimento humano

A situação humana percebida por Malthus no seu tempo fê-lo levantar duas preocupações distintas – o Ecosistema-Terra circunscrito na subsistência humana e o crescimento acelerado da população. Claro que, na altura, despertou maior interesse o

¹ GIL, A.C., 1989, *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*, 2ª Edição, Editora Atlas SA-19, São Paulo.

² AAVV. 2009, *Zonas Ribeirinhas Sustentáveis: Um Guia de Gestão*, ISA Press, Lisboa “As zonas ripícolas (ribeirinhas) são áreas tridimensionais de transição, onde se processa uma interacção directa entre os ecossistemas aquático e terrestre”. p. 24.

fenómeno do crescimento humano pela “heresia” malthusiana de problematiza-lo. Malthus acreditava que a Terra não teria capacidade de resposta para a demanda que o Homem fazia dela, e sobretudo que faltariam alimentos, com muita população consumidora e, a Terra exígua produtora dos consumíveis. Para ele as dificuldades de falta de alimento era tão evidente que dizia, “se existe miséria, o único remédio é a limitação do crescimento da população e a melhoria da produtividade na agricultura³”. A Terra era para ele exígua e insuficiente para albergar uma população que cresce ilimitada, despropositada e assustadoramente – pequena e incapaz de acolher a todos. Assim diz Malthus no “grande banquete da Natureza” não existe “lugares” para todos e que se os convivas se apertassem para dar lugar a uns, outros intrusos se apresentariam...

Este banquete da Natureza termina com estatísticas assustadoras sobre a Terra, produtora de alimentos e a população, consumidora – que incitam Malthus a apresentar duas leis antagónicas: a lei da população que cresce em progressão geométrica (1, 2, 4, 8, 12, 32...) e a lei da subsistência que cresce em progressão aritmética (1, 2, 3, 4, 5, 6...). Malthus já não tem qualquer dúvida, «quando a população não é controlada, duplica todos os 25 anos, crescendo de período em período, segundo uma progressão geométrica, enquanto os recursos têm tendência a crescer segundo uma progressão aritmética⁴».

As insinuações, segundo as quais o aumento da população inibiria a sua sobrevivência alimentar e habitacional era uma verdadeira afronta à ordem expressa por Deus na Bíblia, «multiplicai-vos e enchei a Terra⁵» –, ou ainda, o compromisso divino de sustenta-la; «as aves do céu, não semeiam, não colhem... vosso Pai celestial as sustenta⁶». Estes pressupostos sempre por “todos” respeitados, são reforçados, entre outros, por Johann Peter Sussmilch que considerou o povoamento da Terra estar sempre conforme a vontade do criador e que a ordem divina se manifestava de várias formas, nomeadamente através da relação entre os nascimentos e os óbitos⁷.

Os ensaios e conclusões de Malthus sugeriam, na altura, fundamentalmente, que não obstante os esforços humanos, para trabalhar e produzir alimentos e viver comodamente em seus aposentos, na Natureza (Ecossistema-Terra e não só), esta é única que ao Homem

³ NAZARETH, M. J., 2004, *Demografia – A Ciência da População*, Editorial Presença, Lisboa. p. 26.

⁴ Cf. Ibid., p.32.

⁵ Gen. 1, 28 Abençoando-os, Deus disse-lhes: «Crescei e multiplicai-vos, enchei e dominai a terra...».

⁶ Mt. 6:26, «Contemplai as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem armazenam em celeiros; contudo, vosso Pai celestial as sustenta. Não tendes vós muito mais valor do que as aves?».

⁷ Cf. NAZARETH Ibid.

tudo dá, por isso, estabelece exigências que há muito não são cumpridas pelos humanos. A Terra precisa de comodidade e respeito, racionalidade e bom senso humano no seu desfrute. Atitudes e qualidades inexistentes no Homem, sobretudo com o já propalado crescimento populacional anormal e muito recentemente com a crescente urbanização.

1.2-Os prejuízos que o Homem cria para o Ecossistema-Terra

A Natureza desde tempos imemoriais foi a primeira das vítimas do Homem, graças ao seu hedonismo⁸, não percebeu que a vida física, fisiológica e emocional que o suporta enquanto ser depende “quase” na totalidade do Ecossistema-Terra. Até a vida social (acção e relações humanas) é, digamos, apenas um subsistema do Ecossistema-Terra, sendo importante mencionar que a Terra, a vida humana e a sociedade não se encontram isolados um do outro, constituem um conjunto de sistemas interactuantes integrados no Ecossistema-Terra⁹. Pelo que, as agressões que o Homem faz à Terra voltam-se contra ele na mesma proporção ou pior ainda, acabam com a sua vida na Terra.

Os problemas ambientais manifestos de hoje, como o aquecimento global, o buraco da camada de ozono, a subida de água do nível do mar, a desflorestação, as poluições da Terra, dos mares e rios e do ar, a escassez da água, o efeito de estufa e as alterações climáticas¹⁰, e as ravinas (nosso objeto de estudo) são apenas algumas das “dor de cabeça” social que hoje traumatizam qualquer vivente deste planeta Terra.

As ravinas são, a nosso ver, não obstante outras causas a referir resumidamente adiante, consequências do rápido crescimento demográfico e dos problemas socio-ambientais contemporâneos dele advindos, caracterizados pela diminuição e aperto dos espaços habitáveis referidos no grande banquete da Natureza de Malthus... “se estes se apertarem para ceder lugar, outros intrusos se apresentarão reclamando os mesmos favores” – leva cada um a pensar entre plantar uma árvore, que facilitaria a circulação de água na Terra, a purificação do ar, a fortificação do solo e a construção de mais uma ‘dependenzinha’ habitacional no escasso quinhão de Terra que lhe é atribuído muitas vezes a escassa

⁸ NETO, F. 1998. *Psicologia Social*, Vol. I, Universidade Aberta, Lisboa.

⁹ OLIVEIRA, M. da L.; PAIS, M.J. CABRITO, B.G, 2003, *Dossier de Sociologia*, 12º Ano, Texto Editora, Lisboa., p. 11.

¹⁰ HERMANO, C., (Coord.) 2001, *Problemas Sociais Contemporâneos*, Universidade Aberta, Lisboa, p. 85.

distância dos solos hidromórficos¹¹ ou baixas ribeirinhas, são considerados, pela sua natureza, em primeira instância, zonas de risco. Por outro lado, as zonas de risco nas sociedades urbanas são artificialmente construídas, ao ignorar-se valas de encaminhamento de águas nas vias rodoviárias ou deixa-las entupir por falta de manutenção. O ‘amontoamento’ de habitações em zonas privilegiadas sem previsão de escoamentos das águas pluviais, em acúmulos a partir dos telhados.



Fig.1: O Crescimento urbano, a força da correnteza das águas pluviais e a falta de drenagem ajudam as águas pluviais, domésticas ou industriais a ravinar a estrada de há um ano.

O “ordenamento do território” é o conceito formalizado a partir de meados do século passado, com histórico de 1944 na França sendo “uma política que visa, coordenar uma multiplicidade de actividades sectoriais, que se efectivam num espaço mais abrangente do que o espaço urbano”¹². Os países do mundo, como Moçambique¹³ e Angola¹⁴ possuem legislação do género que dão directivas e regras, visam garantir a organização do espaço nacional através de um processo dinâmico, contínuo, flexível e participativo na busca de equilíbrio entre o Homem, o meio físico e os recursos naturais, com vista à promoção do desenvolvimento sustentável. Porém, apesar do legalismo característico das sociedades urbanas desde o século passado, o contrário do ordenamento territorial tem vindo a acontecer em relação à gestão dos espaços urbanos; em muitos espaços da Terra as habitações humanas desordenaram-se mais, superaram a superfície habitável e

¹¹ DINIS, A.C. 2006. *Características Mesológicas de Angola*, Instituto Português de Apoio ao Desenvolvimento, Lisboa p.362 (...) relacionados com os excessos de água que afectam durante período mais ou menos prolongado, em especial na época chuvosa.

¹² FRADE, C.C.F. 1999. *A Componente Ambiental no Ordenamento do Território*, Concelho Economico e Social, Lisboa.

¹³ Cf. Decreto nº 23/2008 de 13 de Maio do Regulamento sobre a Lei de Ordenamento do Território da República de Moçambique.

¹⁴ Cf. Lei nº 3/04 de 25 de Junho.

apossaram-se dos espaços de cursos de água e as zonas de risco de outra índole, causando uma fragilidade acrescentada ao solo.

Em Angola as populações vivendo em zonas de risco superam os 10%, confirmou um estudo realizado em 2015, citado pelo Nova Gazeta¹⁵. Esta relação de caos do Homem com a Natureza tem celebrado um pacto de guerra entre os dois contraentes – o solo, em defesa própria, criou fissuras enormes e profundas à Terra – as *ravinas*. E o Homem passou a viver em apuros; nunca sabendo quando o seu espaço é engolido, invadido ou sua viagem interrompida por uma ravina que corta a estrada em que seguia.

Na sua saturação, a Terra dá respostas, muitas vezes ‘desproporcionais’, desvantajosas e perniciosas para Homem: a Terra abre-se em ravinas; o nível de água do mar atinge a superfície habitável e chamam-lhes calemas e arrastam as casas que foram ter ao mar; a sul do mundo, as doenças infecto-contagiosas e de carência crescem por falta do mínimo e da poluição da Terra, da água e do ar; entre outras. A Natureza proporciona então, ao Homem, estragos inevitáveis, tanto que os meios opulentos adquiridos na satisfação plena são ameaçados ou destruídos e há um risco iminente da própria vida do Homem. Esta pressão da Natureza em resposta às falcatruas humanas faz o Homem experimentar a fase final, o stresse social.

2-O Stresse na mesma velocidade que a formação de Ravinas

Se partirmos do pressuposto de que todas as edificações humanas, casas, fábricas, barragens, estradas, caminhos-de-ferro etc., fazem mais ou menos zonas de risco, desde que construídos não cumpram com os requisitos mínimos de evacuação dos seus despejos, águas residuais ou de chuva – estaremos falando da situação real vivida hoje no mundo, iniciada no século passado com o crescimento da urbanização.

Crescem as grandes construções mas restringem-se os espaços para despejos, além de que as obras apresentam muito “má qualidade¹⁶”. As infra-estruturas horizontais (estradas, caminhos de ferro) têm conhecido uma grande falta de qualidade; as drenagens, quando

¹⁵ Cf. Jornal Gazeta, Semanário Angolano, edição 195 de 7 de Abril 2016 p.4.

¹⁶ Motta, P. A. C. Qualidade das obras públicas em função da interpretação e prática dos fundamentos da lei 8.666/93 e da legislação correlata http://www.ibraeng.org/public/uploads/publicacoes/1188400938100qualidade_das_obras_publicas.pdf acesso, 16-05-2016.

existem, são muito frágeis ou não usufruem de manutenção. O mais grave ainda, é que, infelizmente, sobretudo nos países subdesenvolvidos, as vias que ligam as zonas baixas (estradas secundárias e terciárias, algumas principais) não são drenadas. Seja por causa da sobrepopulação e o apertar das residências aos espaços de acesso, ou pela escassez de recursos disponíveis, deixando as águas pluviais e até salubres e resíduos correrem à superfície das vias mal asfaltadas ou de ‘terra batida’, fazendo-as propensas às ravinas. Se no passado os principais agentes da erosão eram agentes naturais como a água da chuva, o vento, conforme se atesta em Franco “o desgaste da superfície da terra pela chuva ou água de irrigação, vento, neve ou outros agentes naturais ou antropogénicos abrasivos, têm a capacidade de remover material de origem geológica ou solo, de um ponto sobre a superfície da terra e depositá-lo noutra lugar”¹⁷, hoje o homem é, perigosamente, o agente que escava, raspa, abre furos, para lhe facilitar colocar sobre a terra as mais gigantescas obras de construção, sem se importar do peso que esta suporta.



Fig.2: Escavações, despejos e outras actividades humanas aceleram as ravinas.

Em 1988 Oliveira referindo-se ao solo disse que solo, é a camada superficial da crosta terrestre que foi fragmentada e meteorizada por processos físicos, químicos e biológicos, tratando-se de um meio adequado para o crescimento e desenvolvimento das plantas; a par de Bertoni e Neto (1990)¹⁸ que referiram ser, um recurso básico que suporta toda a cobertura vegetal, sem a qual os seres vivos não poderiam existir. Mas o solo é geralmente definido como a camada superior da crosta terrestre, formada por partículas minerais,

¹⁷ FRANCO, M. R. da S. 2015. *Formação de ravinas: significância para a perda de solo por erosão hídrica*, Bragança, Dissertação apresentada à Escola Superior Agrária de Bragança para obtenção do Grau de Mestre em Gestão dos Recursos Florestais.

¹⁸ BERTONI, J. e NETO, F. L. 1990. *Conservação do solo*. Ícone, São Paulo.

matéria orgânica, água, ar e organismos vivos. O solo constitui a interface entre a terra, o ar e a água e aloja a maior parte da biosfera¹⁹.

Todas as definições do solo, acima, são anuladas, conforme nos permitimos referir acima, pelo rápido crescimento demográfico e, especialmente em zonas urbanizadas onde as habitações estão quase umas por cima das outras, sem espaços físicos passíveis de qualquer outra manobra natural, para haver desenvolvimento das plantas. As zonas urbanas deixaram de ter algumas das suas características quase seculares, como a organização. Por exemplo, o modelo de “zonas concêntricas²⁰”. Para além desta característica as zonas urbanas podiam privilegiar a estética, a beleza na sua estrutura arquitetónica, a civilidade e a boa educação nas atitudes e comportamentos, enquadrados nos dois níveis de organização de sociedade de Park.

Wirth considera que quanto maior for a dimensão do agregado populacional, a densidade e a heterogeneidade, maior é a possibilidade de se verificar as condições da vida urbana das quais algumas causadas pela densidade populacional; “a densidade não só intensifica a competição como também a *atitude blasé*²¹, e, sobretudo, a fuga de espaços com grande densidade provoca o desenvolvimento de espaços periféricos e o aumento do custo do solo nos subúrbios²².

A densidade populacional nas zonas urbanas, a competição e escassez dos espaços de habitação, como temos afirmado, moveram a ravina, que era uma “pequena patologia do campo” (Bertoni, 1990) para a cidade, não apenas como uma simples patologia, mas como um perigo latente para o próprio bem-estar do Homem, pressionando-o e demandando dele mais do que ontem, a capacidade de viver sob maior stresse, causado pela gestão nos níveis biótico e cultural, acima. Pois, a fissura no solo incomoda a residência individual, e agita os membros mais adultos da família, enquanto as grandes aberturas na terra, engolindo casas, estradas, escolas, campos de cultivo etc. ameaçam

¹⁹ Cf. Franco, Op. cit.

²⁰ Cf. HORTA, A.P.B., 2007, *Sociologia Urbana*, Universidade Aberta, Lisboa, «Teorizado por Ernest Burgess, em Sociologia Urbana de Horta, era constituído por cinco diferentes áreas, a saber: o distrito de negócios, a área de transição (a área degradada), a zona habitacional dos trabalhadores e a área residencial».

²¹ Cf. Teorizado por Simmel, a *atitude blasé* é um traço psíquico que constitui uma estratégia de adaptação aos estímulos constantes do mundo urbano, implicando uma atitude de indiferença e de distanciamento face à realidade do dia-a-dia nas grandes cidades.

²² Cf. Horta, Op. cit., p.101.

vidas de comunidades e o estado emocional de todos os que se encontram em volta, erigindo o stress psicossocial.

Segundo *Bryan (1987)*, citado por *Guerra (1997)*, a maior parte das pesquisas desenvolvidas sobre ravinas tinham objectivos agrícolas. Talvez, dali que, a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) conceitua ravinas como microcanais (nos campos), que são tão pequenos a ponto de serem removidos por operações de aragem do solo. Tal indica que o termo enfatiza claramente aplicações agrícolas.

Esta porém não é a percepção urbana da ravina, pois as pessoas estão acostumadas a buracos gigantes, com profundidades sem igual, fissuras à volta ameaçando engolir haveres mais próximos, às vezes mesmo deslocando comunidades inteiras. Quem as vê de um lado da cidade faz contas em relação à sua residência e os seus haveres. Pela sua importância transcendente, construíram-se lendas à volta dela, e, entre os Ovimbundu chamaram-na “*Otchanjangombe*”²³.

Apesar de a Terra ser muitíssimo antiga e as ravinas suas companheiras, prevalecendo a sua explicação em mitos e lendas os primeiros estudos surgem somente no séc. XX, *Horton*²⁴ reconheceu a importância geomorfológica das ravinas nas encostas e chamou atenção do papel das mesmas enquanto condutoras de água e sedimentos e ao mesmo tempo como embriões de um sistema de drenagem. Este conceito de evolução de ravinas baseia-se no facto de que quando a precipitação excede a capacidade de infiltração do solo se dá o início do *runoff*.

Já *De Ploey*²⁵, dando credibilidade ao *runoff* de *Horton*²⁶, concluiu que existem certos limites que devem ser considerados em relação a formação de ravinas. Um deles é que, para que ocorram ravinas é preciso que haja uma declividade pelo menos de 2° ou 3°. A esse limite são acrescentados também factores relacionados com as características hidráulicas do fluxo. Já *Bowyer-Bower e Bryan (1986)*²⁷, conscientes de que o factor

²³ Na mitologia das províncias do centro-sul de Angola, acredita-se «ser uma serpente que se esconde quieta na profundidade da terra que com os seus pequenos movimentos causa ao nível da superfície do solo fissuras à terra (Fonte: oral, Festo Sapalo e Ana Lumbo – habitantes do Benfica).

²⁴ Cf. *Horton, 1945*.

²⁵ DE PLOEY, J., 1993, *Runoff and Rill Generation on Sandy and Loamy Topsoils*. Z. Geomorf. N.F 46, 15-23.

²⁶ Cf. *Horton. Op.cit.*

²⁷ Cf. *apud GUERRA, A.J.T., 1997, Ravinas: Processo de Formação e Desenvolvimento*. Anuário do Instituto de Geociências – Vol. 20.

principal na formação de ravinas era a chuva, como todos em primeiro plano pensariam, utilizam simuladores de chuva para comparar a formação e a evolução de ravinas em solos argilosos e arenosos, que não são objecto do nosso estudo.

Este conhecimento técnico, por um lado, mas mais aparentemente teórico, por outro, pelas dimensões e características, mas também pela formação e evolução das ravinas urbanas que tendem a superar a todos os títulos os níveis de perigosidade das estudadas (chuva, vento, neve) acima, atingem a mente humana, criando-lhe uma dimensão temerária e insegura, tanto ao nível pessoal como ao nível comunitário, numa não dimensionada tensão social – o stress social – o stress psicossocial.

2.1-Ravinas nas áreas urbanas; um problema social contemporâneo

*Robert Evans (1992)*²⁸ não tem dúvida mínima de que as ravinas desempenham um importante papel, nas zonas agrícolas, nas perdas da actividade agrícola dos solos, e a chama de consequências danosas para a agricultura, devido à perda de solo, de nutrientes, de sementes e à evolução que pode ser degradada, causando ao Homem um certo estado de nervosismo.

Nas zonas urbanizadas, porém, onde a criação e evolução das ravinas depende do Homem as consequências danosas direccionam-se também, incontestavelmente, para o Homem. As ravinas destroem sobretudo os meios imóveis (edifícios, estradas) que ele constrói causando um stress psicossocial incontrolável. As grandes cidades vivem ansiosas, perante as ravinas e os adultos não conseguem se acomodar. Vivem sob stress constante. Muitos percebem que as ravinas urbanas não são simples obra da Natureza, são conquistas humanas que cresceram com a sobrepopulação.

A sobrepopulação para além de estreitar espaços e aumentar “fluxos” de água no entendimento de De Ploey²⁹ aumenta a pobreza, segundo Malthus. É por causa da pobreza que os inertes deixaram de ser recursos estratégicos de Estados e passaram a ser recursos procurados por todos para matar a fome, como os pássaros do céu procuram os grãos para debicarem. Assim, dos rios para além de se extrair o peixe e outros aquáticos, alimentícios, também se extraem inertes de qualquer forma, fazendo seus leitões

²⁸ Cf. *apud* GUERRA, A.J.T., 1997.

²⁹ Cf. De Ploey. Op.cit,

vulneráveis e propensos a ravinar. E qualquer pessoa fá-lo para matar a fome. Muitas vezes, para acelerar o aproveitamento, espalham-se venenos nas águas para matar em quantidades os aquáticos destruindo por completo a fauna ali existente e a estabilidade aquífera.

A floresta, há muito deixou de produzir frutos e alimentos – se produz, fá-lo em quantidades que não satisfazem a todos os que dela esperam, por isso, os produtores viraram vítimas desses esfomeados que adoptaram métodos hostis de lidar com a flora terrestre. Derrubam as árvores para a lenha, carvão, e queimam ostensivamente o matagal por causa de gafanhotos. Na construção das casas só pensam no “betão”. Totalidade do espaço concedido é 100% preenchido, esquecendo-se completamente de que a Natureza cobra.

O pequeno bem que se faz à Natureza, ela retribui. Uma hortinha pode ser para além de pulmão da casa, um espaço para reciclar alguns resíduos sólidos como casca de ovos, restos dos animais e da cozinha etc. como a plantação pode ajudar na purificação do ar. Enfim, se o Homem quiser evitar o stresse psicossocial que a Natureza em sua defesa pode proporcionar é melhor colaborar com ela.

2.2-Stresse e a sua relação com as ravinas urbanas

Num estudo etnográfico, experiência do terreno correspondendo fundamentalmente à mediação entre o real, o observado e o descrito³⁰ nas zonas assoladas pelas ravinas urbanas, observaram-se comportamentos de aflição, stresse e acomodação. Os indivíduos adultos que vivem em zonas afectadas acusam níveis de sintomas físicos, psicológicos e de afectação deploráveis e destes em relação ao comportamento social e sobretudo ao seu desempenho laboral. As crianças acomodam-se e lidam com as ravinas com a inocência que lhes é característica.

Fisicamente, Serra³¹ aponta “as lesões cancerosas”, dizendo que “as situações de stresse podem ter consequências comprometedoras a nível de vários departamentos orgânicos, inclusive a influenciar o curso de enfermidades reconhecidamente orgânicas”. Foram

³⁰ SANTOS, A dos. 2002. *Antropologia Geral: Etnografia, Etnologia, Antropologia Social*, Universidade Aberta, Lisboa, p. 26.

³¹ SERRA, Adriano Vaz. 2011. *O Stress na Vida de Todos os Dias*, 3ª ed, Dinalivro, Distribuidora Nacional de Livros, Lisboa, p. 349.

observados durante o trabalho pessoas com níveis tensionais muito irregulares, queixando-se de dores de cabeça (cefaleias), dores de estomago, dores da coluna, dos ombros ou da parte baixa das costas. Alguns queixavam-se de falta de apetite (anorexia), embora o autor que vimos citando, também refira “comer em excesso”, entre outras doenças.

A nível comportamental os confrontos emocionais entre cônjuges eram constantes e alguns cônjuges viviam mesmo ao fio da separação com a esposa e os filhos em casas de familiares (sogros ou pais) e o marido em casa de risco; as separações (divórcios) aumentaram, com muitos maridos abandonarem a esposa e as crianças com desconhecimento destes nas casas de risco. Havia excessos na ingestão de bebidas alcoólicas e de cigarro nas pessoas atingidas pelas ravinas.

Serra, citado acima, diz que o uso do tabaco, enquanto alteração comportamental ou hábito induzido pelo stresse, contribui, ao nível individual, “para o desenvolvimento de uma série de doenças, entre as quais se pode assinalar a doença cardíaca coronária, a bronquite crónica, o enfizema pulmonar, cancros dos pulmões e da laringe e úlceras gástricas³² enquanto o abuso do álcool pode evoluir até à cirrose hepática, para além de propiciar dificuldades no exercício da profissão, no convívio familiar e social e à exposição aos acidentes.

Leka, Griffiths, Cox³³, considera que “workers who are stressed are also more likely to be unhealthy, poorly motivated, less productive and less safe at work. Their organizations are less likely to be successful in a competitive market.”

Na verdade espera-se menos dores de cabeça de quem cuja casa está na eminência de cair e a família em risco iminente? *Silye (1936)³⁴ já percecionava o stresse como uma reação do organismo que ocorre frente a situações que exijam dele adaptações além do seu limite. O stresse para Lazarus³⁵, representa a relação que se estabelece entre a “carga” sentida*

³² Cf. SERRA. Op. cit., p.353.

³³ Cf. LEKA, S., Griffiths, A., COX, T., 2005, *Protecting Workers' Health Series: Work Organization & Stress Sistem Problem Approaches for Employers, Manangers and Trade Union Representatives*, M/s Saphire Graphix, New Delhi, Índia.

³⁴ SADIR, M.A.; BIGNOTTO, M.M.; LIP, M.E.N.; 2010, *Stress e Qualidade de Vida: Influência de Algumas Variáveis Pessoais*, Pontificia Universidade Católica de Campinas – SP, Brasil.

³⁵ Cf. *Apud.*, Serra. 2011, p.13.

pelo ser humano e a resposta psicofisiológica que perante a mesma o indivíduo desencadeia.

O stress é, afinal, a resposta natural humana à pressão quando se enfrentam situações desafiadoras ou às vezes perigosas. As pressões tanto podem vir do exterior, também conhecidas como pressões de natureza social³⁶. Tomemos como exemplo a perseguição pelas ravinas, que podem propiciar problemas familiares (conforme exposto acima), problemas profissionais e no trabalho, discriminação social, conflitos com pares sociais etc., como podem vir de dentro de nós, pressão de natureza psicológica, como as exigências inalcançáveis que fazemos de nós próprios. *Lazarus*³⁷ em Serra “refere que, quando alguém se sente numa situação de ameaça, a ameaça em si tem uma natureza psicológica, porque é a reação perante um dano potencial que não foi ainda materializado. Contudo pode afectar o organismo por via das emoções que desencadeia”. Existem para além destes dois, as pressões de natureza física, que têm a ver, segundo³⁸, com o frio ou o calor excessivo, a privação de alimento e a exposição prolongada a um ruído intenso. Por estas proposições pode-se inferir que “uma circunstância indutora de stress, inicialmente de natureza física ou social, pode igualmente constituir uma situação de stress psicológico”³⁹.

Pessoas adultas, sob stress, perseguidas pelas ravinas podem considerar a possibilidade de ter a capacidade de Deus de desviar a ravina do imóvel ou o imóvel da ravina ou a capacidade humana (poder) de comprar um novo imóvel, melhor em zona nobre, onde ravina, só de ouvir falar e, ser o orgulho das crianças (família) que fazem do perigo uma diversão. Um Homem, “chefe de família” responderá os telefonemas vindos de casa com o inevitável “há algum problema!” ou terá medo, ansiedade ou nervosismo em responder tais chamadas telefónicas.

Tremer-lhe-ão as mãos e sentirá um “choque” emocional antes de perceber que do outro lado da linha “está tudo bem”, com a esposa/o, filhos ou haveres. Apontam-se alguns sinais característicos das pessoas sob stress, muitos destes traços, completamente

³⁶ Cf. SERRA. Op. cit.

³⁷ Cf. Op.cit., *Apud.*, Serra., 2011.

³⁸ Cf. *Ibid.*, p.14.

³⁹ Cf. *Ibid.*, p.15.

nocivos para a convivência social e inclusivamente laboral, manifestas nas atitudes, pensamento, corpo e sensações⁴⁰.

Quanto às atitudes: zangam-se, fumam mais, consomem mais álcool, retraem-se, tremem, rangem os dentes, falam depressa e interrompem seus interlocutores. Quanto ao pensamento: acusam dificuldade em se concentrar, cometem erros frequentes, sonham durante o dia, estão sempre envolvidos nos seus pensamentos, acusam vazio na cabeça, sofrem de bloqueios mentais, têm pesadelos. Quanto ao *corpo*: falta-lhes apetite, sentem cansaço crónico, dores de cabeça, dores das costas, transpiram em demasia, sofrem de insónias, tem problemas de digestão e sentem dores musculares. E, finalmente, quando as *sensações*, sofrem de nervosismos, irritação, medos, insatisfação apatia, vazio interior e contrariedade. É nesta lógica que se considera existirem três níveis no stresse: os factores que causam stresse, a nossa atitude e a forma de pensar, bem como as nossas reacções ao stresse⁴¹.

Factores de stresse são as coisas, os acontecimentos, os factos, as exigências que se nos colocam e que podemos sentir como stresse, por exemplo, a pressão do tempo, os conflitos, alterações no local de trabalho, mais trabalho, trânsito rodoviário, material laboral defeituoso, elevadas expectativas de desempenho ou perturbações. Os factores de stresse são os causadores exteriores de stresse⁴².

O stresse pode vir de qualquer situação. Em *Stress & Manangement*⁴³, lê-se que “*stress can come from any situation or thought that makes you feel frustrated, angry, or anxious.*” As situações de stresse são enquadradas por cada pessoa como sendo ou não stressantes. Aliás, as situações stressantes são interpretadas de forma diferente, por isso duas pessoas responderão à mesma situação como stressante ou não.

Mas as situações que envolvem ravinias só às crianças inspiram diversão, apesar do perigo, pois aos adultos envolvidos a interpretação será sempre “stressante”, porque “*we don't feel fully prepared to deal with them*”⁴⁴. E nunca, ninguém vai se sentir completamente

⁴⁰ Cf. Mesmaeker. Op. Cit.

⁴¹ Cf. Ibid.

⁴² Cf. Ibid.

⁴³ XAVIER, X.G *et al.* 2010. *Produced by Clinic Manangement Health Care*, <<http://hydesmith.com/de-stress/files/StressMgt.pdf>> Acesso 07/05/2016.

⁴⁴ Cf. Ibid.

preparado para enfrentar a resposta da Natureza contra as agressões que o Homem proporciona.

2.2.1-O Stresse Psicossocial causado pelas ravinas e os Grupos Sociais em que se manifesta

O ser humano enquanto individuo é influenciado pela vida em sociedade (realidade social) que é um subsistema da realidade natural onde se enquadram as ravinas.

Já mencionamos vezes sem conta, neste trabalho, que as ravinas são dentre as causas externas indutoras de stresse as que mais pressionam o individuo em cujo perímetro se organiza, seja em trabalhos pontuais, itinerantes ou habitação, pois como disse Serra⁴⁵ “...não há um efeito (transtorno psíquico) sem uma causa determinante (indutora de stresse a partir da qual a pessoa perde o seu bem estar e adquire a sensação de andar doente”.

Mas as ravinas, sobretudo em muitos países subdesenvolvidos, nos quais não há prontamente tratamento delas, começam e aumentam a profundidade e a cada dia avançam em largura ao encontro das suas vítimas, as pessoas individuais, causando-lhes “transtornos” psicológicos de stresse. Estas vítimas, individualmente ou em grupos (família), têm contacto com o exterior através dos seus empregos, escola, igreja e outros grupos sociais em que participam directa ou indirectamente.

O stresse psicossocial causado pelas ravinas atinge em primeira instância o grupo primário, a família, este sofre de forma directa as consequências das ravinas, desde a pressão psicológica, à perda de haveres e até mesmo à morte de ente queridos. O stresse é ainda maior quando toma as rédeas do ambiente social⁴⁶, com vizinhos e amigos mortos ou arrastados à pobreza, despojados dos haveres pela força destrutiva das ravinas. Os problemas ravinais relacionados com o ambiente social são potenciais causadores do “isolamento social, apoio social inadequado”⁴⁷, pois nem os amigos e familiares vivendo distantes da ravina se dignam em prestar visitas ou um apoio psicossocial adequado.

⁴⁵ Cf. SERRA. Op. cit., p. 391.

⁴⁶ Cf. Ibid, p. 392.

⁴⁷ Cf. Ibid.

Na verdade cada um de nós tem os seus stresses – afinal 95 % da população do mundo sofre de alguma falta de saúde mental e emocional, “ninguém precisa de se envergonhar de estar mental ou emocionalmente doente, pois é coisa que normalmente acontece com os que fazem parte da grande massa, isto é, dos 95% da população”⁴⁸.

Isto não significa porém, que as pessoas dentro dos seus ambientes sociais (domicílio, empregos e outras instituições) se encontrem doentes. O stress não é de *per se* uma doença, dizem Glue, Nut e Coupland⁴⁹ em Serra “nenhuma circunstância indutora de stress que seja específica na sua relação com o aparecimento de determinado tipo de sintomas”, mas estas circunstâncias de stress, continua Serra, estão definitivamente aceites como factores precipitantes, de agravamento e de manutenção dos agravamentos dos transtornos psiquiátricos, podendo nalguns casos constituir o centro da abordagem terapêutica”⁵⁰. Assim acompanhado ao stress podem surgir, depressões, esquizofrenias, distúrbios de pânico entre outras, cada uma com as manifestações características.

Os distúrbios de pânico, por exemplo, são, segundo Serra, associados aos seguintes sintomas: palpitações, eretismo cardíaco ou taquicardia, sudoreação, tremor do corpo, dificuldades em respirar, sensações de sufocação, dor ou desconforto torácico, náusea ou desconforto abdominal, tonturas ou sensações de ir desmaiar, sentimentos de desrealização ou de despersonalização, medo de morrer, de perder o ar ou de ficar louco, sensação de entorpecimento ou de formigueiro nos membros e sensações de frio ou de calor. O stress e as moléstias que o seguem são geralmente incompatíveis com os procedimentos e exigências dos três ambientes que o Homem escala no seu dia-a-dia – trata-se do ambiente profissional, o ambiente familiar e o ambiente social que se entrecruzam no todo social.

O stress no trabalho é definido por Ross e Altmaier⁵¹ como interacção das condições de trabalho com características do trabalhador de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a sua capacidade em lidar com elas”. Visto desta forma o stress no trabalho terá repercussões de grande importância já que conforme o autor que vimos “determina o mau humor no individuo, o que, pode ter implicações negativas sobre

⁴⁸ Cf. Journal of Mental Health, 1976, *Etiologia da Doença e da Saúde Mental e Emocional: A Nova Ortopsicologia que Funciona*, Little Rock, Arkansas.

⁴⁹ Cf. apud SERRA, Op.cit.

⁵⁰ Cf. SERRA. Op. cit., p. 394.

⁵¹ ROSS, R.R. e ALTMAIER, E.M., 1994, *Intervention in Occupational Stress*, London Thousand Oaks & New Dellhi: Sage Publications.

terceiras pessoas ... e sobre o funcionamento da empresa e custos de produção”. Apesar de o próprio trabalho também poder ser um indutor de stresse, muitos trabalhadores que vivem sob stresse correm sérios riscos de despedimentos pelos seus empregadores ou seus representantes aumentando-lhes o fardo indutor de stresse junto da família (foram observados despedimentos das pessoas afectadas pelo stresse causado pelas ravinas nas áreas estudadas dos seus empregos, subempregos ou regime “diário”).

O stresse na família tem sido estudado há já um tempo considerável. Hill⁵² define “como indutora de stresse familiar toda aquela situação nova, para a qual a família não está preparada e constitui, por isso, um problema.” As ravinas tanto são situações novas em relação às famílias em que pertenceram como criam expectativas desesperadoras, tanto nas pessoas singulares, nas famílias ou nas comunidades afectadas. Por isso, já tinha problematizado que “se o acontecimento é grave, se a família tem poucos recursos e se percebe a circunstância como ameaçadora, então entra em crise”⁵³, sustentada na teoria de stresse familiar ABC – X⁵⁴. A todos estes constrangimentos de stresse junta-se o que mais nos preocupou nesta observação: a “*exclusão social*” que estas zonas sofrem, tanto enquanto espaços como enquanto zonas habitáveis.

Enquanto espaços, com acessos estreitos e ou deteriorados os serviços de acompanhamento não chegam para proporcionar serviços básicos, de modo que a limpeza é uma miragem, a electrificação é desordenada e a água potável escassa se não mesmo inexistente. Quanto ao convívio com as vítimas, exclusão social propriamente dita, já o referimos, até os familiares, amigos mais próximos e conhecidos se escusam de visita-los e prestar-lhes algum conforto psicossocial. O Estado acusa-os de “inimigos do “bem-estar” por se apossarem das “zonas de risco”, como que sendo responsáveis pelos próprios infortúnios e algumas instituições como Organizações Não Governamentais (ONG) e Igrejas optam pelo silêncio ou indiferença.

⁵² HILL, R., 1965. *Families Under Stress*, Harper, New York.

⁵³ Cf. Id. 1958, *Generic Features of Families under Stress* – “*Social Casework*, 49:139-150, New York <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1959-08206-001>.

⁵⁴ Cf. Serra. 2011, p. 621. A representa o acontecimento indutor de stresse; o B, os recursos que a família possui que lhe permitem maior ou menor funcionalidade; o C, significado específico que este acontecimento tem para essa família; enquanto o X traduz a produção da crise.

2.3-Para gerir com sucesso o stresse psicossocial induzido pelas ravinas

O stresse causado pelas ravinas é mais um na lista já longa de indutores de stresse com duas particularidades de estudo para lhe debelar causas e consequências: por um lado, a Terra (posse, gestão, uso) e por outro o Homem.

Já mencionamos que as ravinas urbanas são produtos do crescimento urbano e da população, baseados no pensamento malthusiano. Por despeito humano se manifestam as ravinas embora pudessem ser prevenidas tanto através da aplicação de políticas demográficas indirectas como através dos procedimentos emanados pelo Ordenamento do Território de modo que este intervenha na relação perturbada do individuo com o meio ambiente, mas sobretudo, enquanto instituição governativa, trabalhe para a modificação da vulnerabilidade do individuo que encontra nas zonas de risco compatibilidade com os seus recursos. Deve assegurar que os espaços físicos obedecem os ditames urbanos e as construções verticais e horizontais reúnem estruturas que garantem o escoamento das águas pluviais, industriais e domésticos, potenciais causadoras das ravinas, para além de que os despejos devem ser devidamente direccionados e tratados.

Por outro lado, quanto ao Homem, precisa-se uma mudança urgente de hábitos, atitudes e comportamentos em relação ao objecto primordial da Terra de albergue “do verde” para conciliar construções com o verde. Mas em caso de erros e surgimento de ravinas urbanas, como diz Serra, “é ensinar a um individuo comportamentos que levem a aumentar a sua resistência perante o stresse”. Tratando-se de ravinas é necessário envolver a sociedade, ou seja ensina-la comportamentos que elevem a solidariedade, o companheirismo, a interajuda e a inclusão. Para lidar com o stresse, Serra considera importante actuar na relação que se estabelece entre o individuo e a circunstancia, melhorando as aptidões do individuo e incentivando-o a utilizar os seus recursos pessoais e sociais, para obter controlo onde supõe que este não existe⁵⁵. Assim para se agir de forma eficiente sobre o stresse psicossocial causado pelas ravinas afigura-se necessário de forma proactiva e na defesa dos efeitos:

- Gerir os espaços físicos tendo em atenção que eles sejam proporcionais à população existente (Malthus), valorizando as medidas de controlo e gestão de

⁵⁵ Cf. SERRA. Op. cit., p. 650.

natalidade, para que a ravina continue a ser uma enfermidade dos campos cultiváveis;

- Remediar ao nível pessoal o stresse psicossocial através dos hábitos saudáveis que o *Coping* encerra. *Coping* equivale a “esforços cognitivos e comportamentais realizados pelo individuo para lidar com exigências específicas, internas ou externas, que são avaliadas como ultrapassando os seus recursos⁵⁶”. As estratégias passam por focalizar o problema (a ravina), focalizar as emoções (falar do problema entre vizinhos e envolver instituições até ONG e Estado para a solução), e a interação social (qualidade da comunicação com pares e parceiros, familiares e Estado e qualidade da resposta recebida), desenvolver o *locus de controlo* interno em detrimento do externo, autoconceito, auto-estima, sentido de humor, optimismo, entre outras atitudes;
- A sociedade deve ser solidária desde o trabalho (emprego), à família com as pessoas induzidas em stresse pelas ravinas, porque cooperar com quem está atingido por este problema parece mais sustentável do que aumentar-lhe outro indutor de stresse – o desemprego ou o divórcio;
- Combater por todos meios a exclusão social que é, no nosso ponto de vista, dos piores indutores de stresse que os atingidos pelas ravinas experimentam, uma vez que, familiares, amigos e colegas restringem suas visitas às casas destes, incluindo as instituições que acusam-nos, inibindo-os, enquanto vítimas das ravinas, a falarem do assunto ou a contribuírem de forma positiva para ultrapassar o problema;
- Criar capacidades individuais e colectivas nas famílias para lidar com o stresse psicossocial causado pelas ravinas evitando desta forma confrontos emocionais entre cônjuges, separações intermitentes e divórcios.

⁵⁶ Cf. Ibid, p. 429.