

# 'PARQUETERAPIA': A ARTE DE VIVER MELHOR NA CIDADE

A FÓRMULA PARECE ÓBVIA, MAS PARA OS CIDADÃOS ESTRESSADOS QUE RECORREM A ELA, O RESULTADO É INEQUÍVOCO: NADA COMO UM BELO PARQUE PARA COMBATER O ESTRESSE

Fernando Portela, especial para o JT

Claro que não há estatísticas disso, mas você já percebeu que é cada vez maior o número de pessoas que dorme em: cinema, palestra, ofício religioso, convenção, avião? No último caso, até os medrosos? Outra: você já notou como aumenta o contingente dos que sofrem de branco? ("Pôxa, desculpa, mas esqueci agora o nome dele" — ou dela, da empresa, da cidade, do cachorro, do ex-caso etc). Sem contar os sonâmbulos de fins de semana, os irritados, os queixosos, os que acham tudo muito estranho e afins.

Folga? Onde, como? O privilégio que a ganhou não preferiria usá-la para um trabalhinho extra? E mesmo que não haja essa possibilidade, quem teria condição de goz-la a uma distância de uns 200, 500 quilômetros? Com sol, mar, cerveja e boa companhia? Sonhos, melhor não tê-los. Talvez seja mais realista preparar-se, adequadamente, para conviver com esse estresse globalizado de fim de século.

Assim, a única saída possível para quem habita nossa palpitante megalópole, onde o tempo corre mais rápido do que se visse-mos em um planeta bem menor do que a Terra, e onde dificilmente sofremos de tédio, não seria a de procurar um oásis? De preferência a alguns metros da própria residência?

Tente sorrir. A solução está mais próxima do que parece. Até por que atenuar o estresse urbano não é uma questão menor, uma escolha qualquer. É sobrevivência mesmo.

Você já pensou, algum dia, que é possível realimentar-se de energias físicas e psíquicas dentro de um parque? Sim, um simples parque, e esses espaços que a cidade de São Paulo ainda oferece generosamente, embora o paulistano nem sempre se dê conta. Esses lugares que se chamam Burler Marx, Cantareira, Anhangüera, Fundação Oscar Americano etc.

Dr. Sérgio Mortari, um daqueles clínicos antigos, tipo médico de família, que o diga. Há décadas que ele trata estressados. E os descreve utilizando-se de um personagem que, a exemplo de uma caixa d'água, vai enchendo até o limite.

É nesse ponto que uma gota (uma palavra ríspida, um susto no trânsito, uma notícia ruim) — o faz transbordar. E aí pode acontecer de tudo: o organismo é que vai escolher o ladrão adequado para fazer a água escoar. A lista de possibilidades é extensa e dramática. "Estresse é um fenômeno tão complexo", explica o dr. Sérgio Mortari, "que acontece até por excesso de alegria. Um jovem que passa no vestibular, por exemplo, pode se estressar gravemente, dependendo das circunstâncias. O que interessa, tecnicamente, não é a qualidade mas o acúmulo do estresse."

É claro que o dr. Sérgio não quer assustar ninguém, mas ele lembra de uma técnica de pontuação de estresse, feita por um psicólogo americano, segundo o qual um homem, se atingir teóricos 500 pontos de estresse no fim de um ano, só suportaria mais 8 meses de vida "normal" no ano seguinte. Nesse momento adviriam as doenças. Superficiais ou graves. Grayisms. Mortais.

"É incrível o número de mulheres idosas que, estressadas, após perderem os maridos, desenvolvem câncer de útero ou de este no meio período de 6 meses. O estresse nada mais é do que um estímulo da supranal liberando cortisol (ou

cortisona) que leva a um sem-número de distúrbios."

E de que maneira um simples parque atenuaria o problema?

Dr. Sérgio de novo: "Uma das técnicas de contemplação é a do cérebro holográfico. Através de uma imagem criada pela mente, como se fosse uma foto holográfica, imagem de um bosque, por exemplo, você desencadeia todo um processo de revitalização do organismo. Você pode simplesmente estar no meio da avenida Paulista, em pleno inferno do trânsito, mas aquela pequena partícula virtual provocada por sua mente acessará o todo e você será invadido por imagens prazerosas, relaxantes."

As quais, continua ele, provocam uma resposta física direta:

"Invadida a mente por imagens como a de árvores, sol, mar, o organismo começa a liberar a endorfina (uma saudável morfina, em outros termos). A pessoa se sente nas nuvens. Eufórica, até. Descontraída." (A imagem do iogue hindu, seminu, faminto, cercado de miséria grotesca que ele absolutamente ignora, e ainda existe um sorriso iluminado, é uma prova de que a técnica funciona mesmo).

A endorfina — ou adrenalina, noradrenalina, histamina — é produzida pelo corpo. Trata-se de algo físico, mensurável. E está ao alcance de um mero pensamento, de um truque virtual.

Certos tratamentos alternativos, inclusive para adictos, têm usado muito os truques do cérebro holográfico: o doente imagina cenas em que pequenos caçadores — ou batalhões de glóbulos brancos — capturam vírus: No caso de cálculos renais, os doentes imaginam ratinhos animados que abocanham, mastigam e devoram as pedrinhas. A qualidade virtual, segundo os defensores dessas técnicas, sempre funciona para efeitos terapêuticos.

Mas se a simples imaginação produz esses resultados extremamente benéficos, imagine então o que acontece com o seu organismo quando você entra na paisagem real, toca fisicamente as árvores, inebria-se com o cheiro de mato e flor, ouve passarinhos, vê esquilos e macacos, descobre samambaias inéditas.

A consciência, tão violentada pelas condições ambientais de uma cidade como São Paulo, terá uma certa dificuldade, até, para interpretar sutilmente o efeito das descargas internas de endorfina. Mas o pessoal que toma conta de parques, como a geógrafa Kátia Mazzei, responsável pelo Parque Estadual da Cantareira e uma natural observadora do comportamento dos usuários, compara:

"A maior parte das pessoas sempre entra com aquela cara séria, o olhar duro, rosto contraído, cheia de resistência. Horas depois está puxando papo com os outros, rindo, brincando. Basta observá-los."

A ciência explica esse comportamento: "O homem possui quatro compartimentos, quatro 'seções' bem distintas", conclui o dr. Sérgio Mortari. "O espiritual, o físico, o psíquico, o social. A péssima qualidade do social, com as crises econômicas, urbanas e familiares, tem comprometido bastante o equilíbrio do todo. Mas toda pessoa tem de acreditar em alguma coisa. E estaremos salvos, sempre, desde que possamos criar. Ver o mundo com outros olhos. Para isso, basta que nossa mente e nossa vontade funcionem."

Do lado oposto da escala social está o Parque Anhangüera: 9 milhões e meio de metros quadrados, entre São Paulo e Perus. A permissividade, no bom sentido, é total: tem churrasqueira, ciclovia, acacia gato, cachorro, excursões de escolas e de entidades privadas, além de dezenas de grupos de entusiasmados evangélicos. Quando o município assumiu, o marginal desapareceu. Foi assim com a Sé. Limpamos a Sé, aí a margem lá fora para a República. Limpa a República, foi para a Luz. Agora vamos limpar a Luz."

É claro que o município terá de ser precedido pelo poder público. Assim, o caminho do Depav é trabalhar junto a grupos de terceira idade e escolas de primeiro grau, criando trilhas monitoradas no Trianon. Quem sabe, dentro de algum tempo, antes de visitarmos uma exposição no Masp, visitemos aquele parque para aliviar um pouco o estresse.

No Parque Burler Marx, o único terceirizado pelo Depav, já se percebe um ar primeiro-mundista nos tênis e agasalhos de grife, na mistura de trinados de passáros com o som dos celulares e no jeito educado das pessoas. Um folder bem editado dá o regulamento do parque aos visitantes. Ah, o lazer é exclusivamente contemplativo.

Ou terapêutico. Valdirene e Viviane Mendonça levam seu derivado irmão Ricardo para dar voltas no parque. Não foi conselho médico, foi intuição:



Visitas sentadas na Pedra Grande, no Parque da Cantareira: vista privilegiada descansa a mente e o espírito

### O endereço do verde

A localização dos principais parques de São Paulo

- 1 Parque Anhangüera
- 2 Horto Florestal
- 3 Parque Vila-Lobos
- 4 Parque da Água Branca
- 5 Parque do Carmo
- 6 Trianon
- 7 Alfredo Volpi
- 8 Parque da Aclimação
- 9 Parque Ibirapuera
- 10 Burler Marx
- 11 Jardim Botânico
- 12 Parque de Guarapiranga



Parque Anhangüera: muito lazer e pouca contemplação



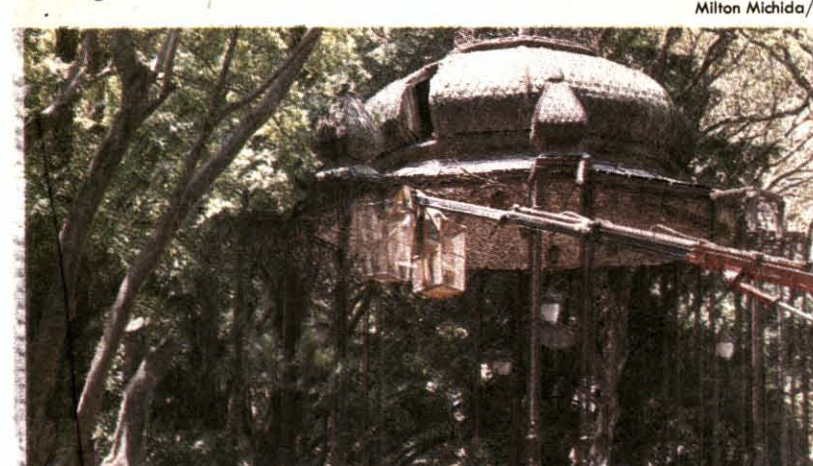
Visitas no Parque Burler Marx: cobrança de ingresso limitado público



Paisagem antiestresse



Caminhada solitária em meio à natureza: remédio para a alma



Parque da Luz: ainda à espera de ação do Poder Público



Refúgio em meio ao concreto

### O tamanho da tranquilidade

A densidade (em metros quadrados por habitante) de áreas verdes de São Paulo e de algumas capitais do mundo

São Paulo	4
Murumbi	16,24
Vila Mariana	2,57
Mooca	0,37
Santana	5,84
Curitiba	56
Paris	12
Berlim	13
Viena	25
Londres	9
Roma	9

### A VISITA AO PARQUE PODE NÃO ZERAR O ESTRESSE, MAS AJUDA MUITO

cer tão somente uma cidade exuberante, e de onde se pode iniciar uma revisão da sua desastrosa imagem —, o executivo Felipe Cuesta, ao lado de Conceição, sua mãe, quedam-se pensativos:

"A visita ao parque pode não zerar o estresse", diz ele, "mas ajuda muito. A caminhada até aqui e essa vista... sobretudo num dia assim, claro, a gente nem vê a nuvem escura da poluição... Só a cidade se casando com a natureza."

Ali por perto, e com um pouco de sorte, encontram-se esquilos, tuicanos, macacos, mascotes do parque. O produtor de eventos Marcelo Duarte e a cantora Cristiane Aere não querem outra vida:

"Um dia estava vindo com um grupo para a Pedra Grande e surgiu uma lesma no chão. Fiquei impressionado: ninguém a chutou. Respeitaram o bicho. Acho que as coisas estão mudando."

Estão, sim. Maria Lúcia Guardelli e a filha Débora, frequentadoras do Cantareira, são daquelas que abraçam árvores para assimilar energias da natureza e, naquele santuário como em outros, não admitem nada parecido com uma lancheonete. Hambúrgueres e refrigerantes são incompatíveis com a natureza. É água, só mesmo de bica, que já existe.

Quanto às ansiedades ligadas ao telefone celular e o transtorno de intermináveis chamadas, não se preocupe: sem antenas transmissoras ali por perto, ele se torna maravilhosamente inútil.

## UMA QUESTÃO DE CULTURA

Paulistano ainda não está preparado para usufruir do contato com a natureza

Não há dúvida: o paulistano está descobrindo o lazer contemplativo. E a necessidade de combater o estresse por meio do contato com a natureza. Apesar de estarmos longe do ideal de áreas verdes que a ONU reconhece, o problema mais sério é outro: jamais nos preparamos, culturalmente, para aproveitar a oferta de verde, em especial para uma opção de lazer contemplativo.

A maioria dos paulistanos entende um parque como uma área equipada de playgrounds, campos de futebol, carrinhos de sorvete, pipoca, cachorro-quele e algumas árvores compondo o cenário. Uma extensão da cidade estressante.

Ivan de Freitas, diretor do Depav — Departamento de Parques e Áreas Verdes — que chama a atenção para o fato, está tentando fazer do Parque Trianon uma exceção. Incrustado na região mais sofisticada da cidade, o Trianon teria tudo para ser uma área de lazer contemplativo exemplar. Mas falta uma limpeza mais profunda no parque.

"Corre-se ainda um certo perigo ao andar pelo parque", diz Ivan, "mas já temos a consciência

## UMA ILHA DE SOSSEGO EM MEIO AO CAOS URBANO

O Mosteiro de São Bento, com seus 400 anos de história

Largo de São Bento, imediações. Cinco e meia da tarde. Ali é o território de uma imensa multidão que faz o metrô de São Paulo parecer com o de Tóquio. Para cima e para baixo, para um lado e para o outro, em qualquer ângulo que se olhe, há gente saindo e gente entrando.

Com ou sem camelôs, o movimento não pára, como se todos fugissem de alguma coisa, como se todos tivessem pressa, muita pressa. O estresse, naquele pedaço de São Paulo, é visível, quase que palpável: uma energia densa, cinzenta, desagradável. A multidão exibe rostos de sofrimento, de pavor, rostos atônitos — a vida só é vivida por que não há outro jeito.

Há um oásis, porém. A ilha de paz é a igreja, ou o mosteiro de São Bento, dominando a praça. Atravessando os portais, acostumado os olhos à quase penumbra da nave, é proporcionalmente ao inferno lá fora, um vislumbre do paraíso. Neste ano, o mosteiro de quadros bizantinos e arquitetura quatrocentista italiana completará 400 anos.

Oásis ou refúgio: o silêncio de ecos intermitentes, a visão dos vitrais coloridos e das belas imagens que invariavelmente recorrem à infância e relembram que o poder divino continua vivo e operante, já é uma garantia de segurança — e paz.

Não são muitos os fiéis ou visitantes, nesse final de férias: 20 a 30, mas lá estão os engratados, os de pastinha e celular, ajoelhando-se e penitenciando-se. A maioria, no entanto, é de mulheres e idosos.

O capítulo antiestresse mais importante vai começar. Primeiro um monge, saindo das laterais da igreja, acende seis velas no altar, três de cada lado. Quase ao mesmo tempo, inicia-se um melodioso repique de sinos. Logo depois, chegam os cantores. São cerca de 30 monges que, silenciosamente, alheios à globalização e às angústias econômicas, dirigem-se aos balcões laterais, livros à mão.

Começam a cantar, o canto-choá, ou o canto gregoriano. Aquele é o cântico de Vespers, do cair da tarde, quando Vesper (ou Vénus) costuma aparecer. A espiritualidade cresce entre os presentes, enquanto o organismo vai-se reabilitando. Não há quem não sinta uma paz relaxante, envolvente.

"Venho aqui de vez em quando", diz o reticente Alvimar Ceres, terno escuro e gravata, gerente financeiro que trabalha na rua São Luiz. "É isso: para pensar um pouco na vida. É... me sinto muito bem, depois."

"Até durmo melhor quando ouço os padres", garante dona Lourdes Mattos, comerciante numa loja do Brás, expondo um sorriso beatífico. "Acho que agora vou aparecer mais."

Dom Estêvão, o monge-líder da comunidade, no Largo de São Bento desde 1958, completa:

"A Igreja sempre foi conhecida, no correr dos séculos, como um local de recolhimento, onde se procura e se encontra paz. Há uma curiosidade nela: sempre foi uma igreja frequentada por homens que, apesar de católicos, não costumam visitar igrejas."

Mais: as ovelhas desgarradas, garante Dom Estêvão, sempre iniciam através de São Bento o caminho de volta, o que tornaria a igreja, além de uma ilha de sossego, uma espécie de ponte virtuosa entre o sagrado e o profano.



Alimentar as carpas: alternativa para repor energias