

A força nervosa

por

Carlos Carone

Do Instituto Médico Legal de Porto Alegre

A época que atravessamos, de tanta decadência orgânica, devida à grande atividade física e intelectual que a vida dos nossos tempos exige, faz com que os nervos cedam sob a tensão do espírito, do que resulta depressão nervosa, com alterações na circulação do sangue e perturbações digestivas, destruindo-se, enfim, o equilíbrio orgânico.

Depressão nervosa é o estado durante o qual se é incapaz de qualquer esforço físico ou intelectual, parecendo mesmo que a vontade se acha abolida.

Em geral, essa baixa de vitalidade não corresponde a uma lesão física. Não estamos passando pior do que habitualmente, mas sentimo-nos incapazes de qualquer esforço. Naturalmente, existem diversos graus, desde o simples cansaço até ao grande desânimo, em que o indivíduo não é mais do que um trapo. A depressão nervosa verifica-se, muitas vezes, na convalescença das doenças infecciosas. O convalescente de uma gripe deverá saber que está com essa depressão, e no entanto crê-se já restabelecido, não mais se recordando da gripe, quando seu estado é devido à esse mal, deprimente como nenhum outro.

As tristezas, as preocupações, tudo que atinge o elemento afetivo de um ser, pôde trazer a depressão nervosa. O nervoso, em estado de depressão, deve ser tratado como um verdadeiro doente. Ele se acha mais ou menos em perigo porque o enfraquecimento da sua atividade vital torna-o mais facilmente acessível à novas infecções.

A força muscular é o nosso meio de ação; porém, o que faz agir é outra força que se oculta atrás da primeira e a que damos o nome de força nervosa. Produto aristocrático da vida, esta força é a própria vida; quando ela se exgota o organismo se detém. Não ha, então, que nos surpreendermos de que venha a ceder, pouco a pouco, aos ataques que a acometem; porém, não succumbirá sinão após um longo exercício, pois é a força de todas as forças. Não nos assombraremos, também, si, para refazer-se de um ataque sério, daquilo que chamamos exgotamento nervoso, a natureza perturbada reclame um tempo que sempre parece ao paciente ridiculamente longo, interminável. Porém, o enfermo está em falta, por não ter feito suas contas com os minuciosos cuidados que a natureza sempre emprega em seus calculos. Esperaria ele, por acaso, supondo que tivesse se dado ao trabalho de refletir, que ela seria tão negligente, tão débil, tão indulgente como ele e que poderia apagar seus êrros. Mas, a natureza trabalha de outro modo, como o aprendeu logo, por experiência

própria. Jamais adóta as vias sinuosas e adocicadas da caridade; ao contrário, só quer seguir os caminhos francos e rígidos da verdade e da justiça. E é melhor, em outras palavras, que o castigo pelas infrações reiteradas de suas ordens sobrevenha inevitavelmente, que deixar violar, indefinidamente, a lei, segundo o gasto de cada um.

A quantidade de trabalho que se pôde realizar depende do equilíbrio entre a força nervosa e a força muscular, mais que a dóse exata de uma ou de outra. Em algumas pessoas, o equilíbrio está tão delicadamente ajustado que não ha o perigo de vê-las consumir-se pelo trabalho. Si não fôra o fato da organização humana não admitir que a vida seja perfeita, si ela não comprehendesse a morte entre suas frases, pareceria que estes privilégios poderiam viver eternamente.

A estafa nervosa se manifesta por alguns sintomas que comumente não são presentidos, mas que são o prólogo de gravíssimos perigos. Quando todas as nossas forças estão em perfeito equilíbrio, si, por exemplo, andamos num veículo ruidoso, apenas pensaremos no ruido produzido; porém, si os nervos sofreram uma alteração que excede a média normal, não poderemos pensar em outra coisa e, não permaneceremos tranquilos no assento até chegarmos ao nosso destino. Algumas pessoas são mais sensíveis à luz que ao som; com outras, verifica-se o contrário. As primeiras se queixarão do brilho insuportável do sol e tratarão de obter uma diminuição da sua luz duplicando a cortina das janelas, cometendo, assim, o erro de privar-se de um dos tónicos mais poderosos que a natureza nos oferece. Ou, então, uma pessoa sente-se repentinamente sujeita à irritações inexplicáveis e torna-se exaltada por motivos fúteis. Quando se chega à este ponto o mal já se acha muito avançado, reclamando, por isso, cuidados atentos.

As verdadeiras tragédias da vida se produzem, muitas vezes, donde quiça menos se as espera. Efetuam-se ante nossos olhos, na existência de muitas mães e esposas, principalmente, ou de preferênciã, nos grandes centros. As pobres mulheres, manietadas pelos deveres para com os maridos, os filhos, as obrigações sociais — que, comumente não são pequenas, considerando a situação presente ou eventual do marido, — se exgotam, pouco a pouco, torturadas ao mesmo tempo pela incapacidade do serviço domestico que torna o cuidado de uma casa quasi impossivel.

Porém, então, que devem fazer as pessoas obrigadas a trabalhar quando percebem que exgotaram seu crédito no banco das forças nervosas? Concebe-se que cada um saiba o que deve fazer neste caso; suprimir todos os gastos inuteis e reconstituir os fundos de depósito economisando o mais que puderem; pois, a força nervosa, convêm não esquece-lo, é a própria vida. Sem ela, não poderíamos digerir os alimentos ou conservar os batimentos cardiacos. Tudo o que fazemos e pensamos se detém ao mesmo instante que ela. Se estamos demasiado desprevenidos para manter o jogo de nossa máquina, com suas engrenagens complexas, em todas as circunstancias não menos complexas da vida moderna, os órgãos sofrem. Deste modo, devemos prestar atenção ao nosso alimento, para que seja facil de digerir e nos ofereça o máximo de nutrição com o mínimo de trabalhos para os órgãos digestivos. Recordamos que não nos

sobra forças para malbaratá-las, sob nenhum pretexto. A economia deve ser a nossa palavra de ordem.

Para restaurar o cérebro fatigado, nada vale tanto como dormir. Pois o sono, sem sonho, é o unico instante em que o cerebro cessa de funcionar. Quando estamos acordados, pensamos sempre em algo, isto é, trabalhamos enquanto as células do cérebro se destróem e se reduzem. A idéia mais fugaz que nos atravessa o espírito, enquanto dormimos estendidos sobre a relva, afigurando-se que não fazemos nada, é o bastante para diminuir nosso poder de ação e, quando estamos num estado de repouso absoluto, as diversas funções do corpo, necessárias à conservação da vida, por exemplo os batimentos cardiacos e os movimentos musculares da respiração, exigem, também, certa quantidade de força nervosa. No sono profundo, os gastos orgânicos se reduzem à um mínimo quando as forças reparadoras entram em ação; e isto explica a sensação de bem-estar que se experimenta, após uma noite de sono tranquilo. E' curioso comprovar como cinco ou dez minutos de inconsciência possam contribuir para esse alívio; isto demonstra quão grande é o poder reparador do sono.