OPINIÃO JOSÉ GOMES TEMPORÃO

Quando a violência adoece a cidade

Doença que nasce do medo da guerra urbana, estresse crônico é a exposição contínua a ameaças reais e simbólicas
É viver com o coração acelerado, o sono leve, o ouvido treinado para distinguir entre o estampido de um tiro e o barulho de uma moto

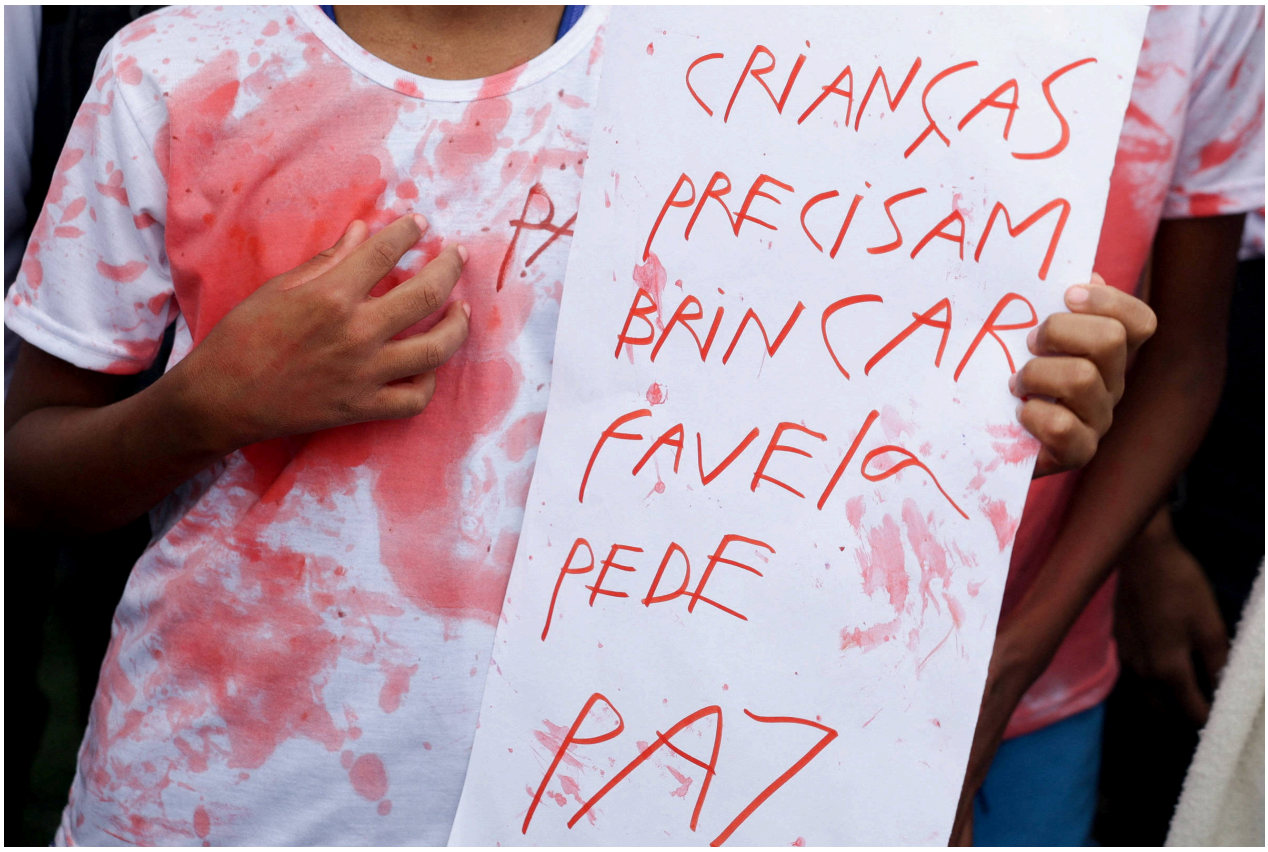
28.jan.2026 às 22h00

EDIÇÃO IMPRESSA (https://www1.folha.uol.com.br/fsp/fac-simile/2026/01/29/)

José Gomes Temporão (https://www1.folha.uol.com.br/autores/jose-gomes-temporao.shtml)
Médico sanitarista, é pesquisador do Centro de Estudos Estratégicos da Fiocruz, membro titular da Academia Nacional de Medicina e ex-ministro da Saúde (2007-2010; governo Lula)

De manhã bem cedo, o helicóptero sobrevoa a favela (https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/favela/). As rajadas de fuzil acordam quem ainda tenta dormir. Essa cena, repetida cotidianamente em centenas de favelas e comunidades, aparece nas manchetes como mais um episódio da crônica policial. Mas precisamos falar da doença que nasce do medo (https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2024/01/de-ulcera-a-problemas-de-fertilidade-como-constante-medo-da-violencia-afeta-a-saude-dos-brasileiros.shtml), da violência (https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/violencia/) cotidiana, da sensação permanente de que a vida pode acabar a qualquer momento.

Não se trata apenas das vítimas diretas dos confrontos, que aparecem nas estatísticas. A violência armada, o domínio de milícias e do tráfico sobre o território, as operações policiais violentas têm efeito silencioso e cumulativo sobre o corpo e a mente de quem vive ali. É o que muitos autores chamam de estresse crônico (https://www1.folha.uol.com.br/blogs/saude-mental/2023/04/estresse-cronico-e-estopim-para-transtornos-e-pode-atrofiar-estruturas-cerebrais.shtml).



Duas crianças no Rio de Janeiro, vestindo camisetas brancas manchadas de vermelho, seguram cartaz escrito à mão: 'Crianças precisam brincar, favela pede paz' - Ricardo Moraes - 31.out.2025/Reuters

Diferentemente do estresse agudo —aquele susto pontual, um exame importante, uma entrevista de emprego—, o estresse crônico é a exposição contínua a ameaças reais e simbólicas, sem uma rede de proteção adequada. É viver com o coração acelerado, o sono leve, o ouvido treinado para distinguir entre o estampido de um tiro e o barulho de uma moto. É ensinar a criança, antes mesmo da alfabetização, a se jogar no chão quando ouvir rajadas. É angústia, medo e pavor cotidianos (https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2025/11/em-meio-a-operacoes-criancas-no-rj-tem-mochila-com-kit-sobrevivencia-e-abafadores-de-som.shtml).

Segundo a Rede Nacional Primeira Infância (RNPI), essa situação quando vivenciada nos primeiros seis anos de vida produz diferentes impactos, prejudicando a memória, a aprendizagem e a regulação emocional, além de afetar a construção da confiança, da autonomia e de vínculos seguros com o mundo.

Crianças expostas a esse contexto (https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2016/09/1817245-criancas-de-areas-carentes-no-pais-veem-violencia-como-algo-normal.shtml)têm mais risco de desenvolver transtornos de ansiedade (https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/ansiedade/), comportamento agressivo ou retraído e dificuldade de aprendizagem. Carregam no corpo e na memória a marca de uma guerra incompreensível e brutal.

Há também evidências crescentes de que o estresse crônico ou pressão psicológica extrema contribui para a progressão de várias doenças, por meio de mecanismos neuroendócrinos, inflamatórios, imunológicos e comportamentais.

Nosso corpo não foi feito para permanecer em estado de alerta permanente. A longo prazo, isso cobra um preço: a pressão arterial sobe, o coração trabalha mais, o sono se fragmenta. Fumar, beber e usar outras drogas podem virar estratégias precárias de alívio. Esse somatório compõe o cenário perfeito para uma epidemia silenciosa de hipertensão, infarto, AVC, diabetes, depressão e ansiedade.

Há ainda outra camada de violência, menos visível, mas não menos danosa: a revista humilhante na viela, a truculência policial tratando moradores como suspeitos pela cor da pele, o olhar desconfiado na recepção do hospital quando o endereço revelado é o da favela. Cada gesto desses reforça a mensagem de que aquele território e aquelas vidas valem menos.

Quando discutimos segurança pública, raramente colocamos em perspectiva o impacto na saúde (https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/saude/) das pessoas de um ponto de vista coletivo. Cada operação que paralisa um bairro inteiro cancela consultas, interrompe vacinação, adia exames, impede o pré-natal, atrasa o atendimento de um hipertenso ou diabético e aumenta a carga de sofrimento psíquico. O paradoxo é cruel: o Estado que falta como política social sobra como força armada.

É claro que não há solução mágica. Mas há caminhos. O primeiro é assumir, com honestidade, que violência estrutural é determinante social de saúde tanto quanto renda, escolaridade ou moradia. Planejar políticas de segurança sem considerar o impacto sobre a saúde das populações é condenar milhões de brasileiros a uma vida mais curta e mais doente.