

For VOA Learning English, this is the Health & Lifestyle report.

The lives of rich people **seem to be getting better and better**. Rich people generally have better homes than poor people. They usually have better jobs and better schools for their children, too.

Now, a new study finds that the rich may even have better **stress** than poor people.

Stress is the way the brain reacts to **any kind of demand or threat**. The American Psychological Association says it is part of our **body's fight-or-flight response**.

When faced with danger, stress can create energy to fight off an attacker. It makes the body release **hormones** that increase our **heart rate and blood pressure**.

**That is the stress of ancient times**. In modern times, stress can help you give a great presentation at work or win a sporting event. **This is short-term stress** that leads to success in **accomplishing a goal**.

This is a good kind of stress. And it is the stress that most rich people have.

But many problems with life or work can cause stress. **Stressors are the bills that you can't pay**; the childcare that **falls through at the last minute**; or the car that won't start.

Para VOA Learning English, este é o relatório Health & Lifestyle.

A vida das pessoas ricas **parece estar ficando cada vez melhor**. As pessoas ricas geralmente têm casas melhores do que as pessoas pobres. Eles geralmente têm melhores empregos e melhores escolas para seus filhos também.

Agora, um novo estudo descobriu que os ricos podem até ter melhor **estresse** do que os pobres.

O estresse é a forma como o cérebro reage **a qualquer tipo de demanda ou ameaça**. A American Psychological Association diz que faz parte da **resposta de luta ou fuga do nosso corpo**.

Quando confrontado com o perigo, o estresse pode criar energia para combater um invasor. Isso faz com que o corpo libere **hormônios** que aumentam nossa **frequência cardíaca e pressão arterial**.

**Esse é o estresse dos tempos antigos**. Nos tempos modernos, o estresse pode ajudá-lo a fazer uma ótima apresentação no trabalho ou ganhar um evento esportivo. **Este é o estresse de curto prazo** que leva ao sucesso na **realização de um objetivo**.

Este é um bom tipo de estresse. E é o estresse que a maioria das pessoas ricas tem.

Mas muitos problemas com a vida ou o trabalho podem causar estresse. **Os estressores são as contas que você não pode pagar**; os cuidados infantis que **falham no último minuto**; ou o carro que não liga.

These stressors add to what experts call **chronic** stress. According to a new survey, this is the stress facing many poor people in the United States. The Brookings Institution, a public policy group, reported the finding.

The APA website notes that chronic stress can affect a person's mental and physical health. When people deal with these chronic stressors every day, their fight-or-flight response **is stuck in the "on" position**.

And chronic stress is poor people stress.

Poor people often experience **stressful conditions beyond their control**. If one thing goes wrong in their day – **like a flat tire or picking up a sick child** from school – their lives **can spiral out of control**. This can create a huge amount of chronic stress.

For some people, there is often no **light at the end of tunnel**. The day-to-day stress never lets up. **And it is wears down the body**. It harms the natural defenses against disease, puts pressure on the heart, makes muscles tired and can cause depression.

**Besides causing physical issues**, chronic day-to-day stress can lead to other problems.

It is difficult to plan for tomorrow **when you can barely make ends meet today**. Poor people often do not have time, energy or resources to plan and successfully complete long-term goals.

**The daily grind of life** can make it more

Esses estressores se somam ao que os especialistas chamam de estresse **crônico**. De acordo com uma nova pesquisa, esse é o estresse enfrentado por muitas pessoas pobres nos Estados Unidos. A Brookings Institution, um grupo de políticas públicas, relatou a descoberta.

O site da APA observa que o estresse crônico pode afetar a saúde mental e física de uma pessoa. Quando as pessoas lidam com esses estressores crônicos todos os dias, sua resposta de luta ou fuga **fica presa na posição "ligada"**.

E o estresse crônico é o estresse das pessoas pobres.

As pessoas pobres muitas vezes experimentam **condições estressantes além de seu controle**. Se algo der errado em seu dia – **como um pneu furado ou pegar uma criança doente na escola** – suas vidas **podem sair do controle**. Isso pode criar uma enorme quantidade de estresse crônico.

Para algumas pessoas, muitas vezes não há **luz no fim do túnel**. O estresse do dia-a-dia nunca para. E isso **desgasta o corpo**. Prejudica as defesas naturais contra doenças, pressiona o coração, cansa os músculos e pode causar depressão.

**Além de causar problemas físicos**, o estresse crônico do dia a dia pode levar a outros problemas.

É difícil planejar o amanhã **quando você mal consegue fazer face às despesas hoje**. As pessoas pobres muitas vezes não têm tempo, energia ou recursos para planejar e completar com sucesso as metas de longo prazo.

difficult to attend college classes at night in **hopes of getting a better job.**

Rich people also have stress and face difficulties. But their situations are very different. Rich people's stress is often **linked to career advancement.** It is short-term stress that helps lead them to a long-term goal.

Of course, rich people can have terrible things happen to them. But they are usually better prepared.

They usually have **better life insurance policies.** They may have more professional contacts that often reach far back to college and even high school. These connections can help them get another job should they lose the one they have.

People with money usually have **better doctors and medical care than poor people.** If a family member develops a drug dependency, for example, a person with money can send them to a drug treatment center.

The rich also have access to support that poor people often don't.

A poor person may worry a lot about a child getting poor grades in school. A rich person can pay a tutor to help their child. In other words, wealthy people can **throw money at their problems.** This can greatly reduce stress.

It is important to note that chronic stress can be a problem among poor people in the United States.

**A rotina diária da vida** pode tornar mais difícil assistir às aulas da faculdade à noite **na esperança de conseguir um emprego melhor.**

As pessoas ricas também têm estresse e enfrentam dificuldades. Mas suas situações são muito diferentes. O estresse das pessoas ricas geralmente está **ligado ao avanço na carreira.** É o estresse de curto prazo que ajuda a levá-los a um objetivo de longo prazo.

Claro, pessoas ricas podem ter coisas terríveis acontecendo com elas. Mas eles geralmente estão mais bem preparados.

Eles geralmente têm **melhores apólices de seguro de vida.** Eles podem ter mais contatos profissionais que muitas vezes remontam à faculdade e até ao ensino médio. Essas conexões podem ajudá-los a conseguir outro emprego caso percam o que têm.

As pessoas com dinheiro geralmente **têm melhores médicos e cuidados médicos do que as pessoas pobres.** Se um membro da família desenvolve uma dependência de drogas, por exemplo, uma pessoa com dinheiro pode enviá-lo para um centro de tratamento de drogas.

Os ricos também têm acesso a apoios que os pobres geralmente não têm.

Uma pessoa pobre pode se preocupar muito com as notas baixas de uma criança na escola. Uma pessoa rica pode pagar um tutor para ajudar seu filho. Em outras palavras, pessoas ricas **podem jogar dinheiro em seus problemas.** Isso pode reduzir muito o estresse.

É importante notar que o estresse crônico pode ser um problema entre as pessoas pobres nos Estados Unidos.

In other countries, the poor may not experience the same kind of stress.

The Brookings survey found that the Americans most at risk are generally uneducated, lower-income white people. The rates of suicide and addiction to prescription drugs **are on the rise among this group.**

This same poll found that differences between life satisfaction and stress between rich and poor Americans are very large.

I'm Anna Matteo.

Em outros países, os pobres podem não experimentar o mesmo tipo de estresse.

A pesquisa da Brookings descobriu que os americanos em maior risco são geralmente pessoas brancas sem educação e de baixa renda. As taxas de suicídio e dependência de medicamentos prescritos **estão aumentando entre esse grupo.**

Essa mesma pesquisa descobriu que as diferenças entre a satisfação com a vida e o estresse entre americanos ricos e pobres são muito grandes.

Eu sou Ana Matteo.