



GILBERTO URURAHY, DIRETOR DA MED RIO CHECK-UP
E PRESIDENTE DO COMITÊ DE SAÚDE DA AMCHAM RIO

Prozac ou Adidas?

Vivemos um momento difícil em nosso país, retratado por retomada da inflação, aumento do câmbio e carga tributária elevada, crise hídrica e energética, denúncias de corrupção e aumento do desemprego. Um cenário que agride o bem-estar dos cidadãos. Essa agressão crônica causa ansiedade e depressão em diferentes graus, além de outras complicações emocionais e físicas, dependendo de características individuais. Como enfrentar esse momento e se fortalecer?

Somos corpo e alma, físico e emoção, como definiu Leonardo da Vinci, no século 16. Não há dissociação. Estudos realizados por cientistas de Harvard demonstram que 80% de todas as consultas médicas no mundo têm relação com o estresse diário vivido pelo ser humano. Hoje, homens de 35 anos estão sendo operados de doenças que antes eram diagnosticadas depois dos 50. Ainda na década de 1990, o câncer de mama incidia sobre mulheres com mais de 50 anos. Atualmente, a doença é diagnosticada aos 35 anos.

Em mais de 25 anos realizando check-ups médicos, e a partir da análise de dados de 100 mil homens e mulheres, observamos que 70% dos nossos clientes convivem com altos níveis de estresse, o principal fator de risco para a saúde. O indivíduo estressado se alimenta e dorme mal, leva uma vida sedentária. E tudo isso aliado às pressões profissionais e à falta de lazer.

**NÃO ERA O CASO DE TOMAR
ANTIDEPRESSIVO. NÃO PODEMOS
BANALIZAR A DEPRESSÃO, NEM O
USO DE ANTIDEPRESSIVOS**

O estresse crônico favorece a liberação de doses elevadas de adrenalina e cortisol no sangue, com consequências graves como depressão, em indivíduos predispostos. Os sintomas de depressão aparecem em 8% dos nossos clientes, a maioria do sexo feminino e com alto grau de instrução.

Recentemente, recebemos uma cliente em nossa clínica que, ao término dos exames, solicitou uma receita para comprar Prozac. O pedido nos causou estranheza, por se tratar de uma pessoa dinâmica, alegre e expansiva. E que naquele momento vivia apenas uma fase de desânimo. Não era o caso de tomar antidepressivo. Não podemos banalizar a depressão, nem o uso de antidepressivos.

Quando sintomas de desânimo, desmotivação e tristeza persistem por semanas ou meses e impedem o retorno à vida normal, aí sim podem ser sinais de alerta para uma depressão verdadeira, que, do ponto de vista bioquímico, caracteriza-se pela baixa produção ou liberação de neurotransmissores, como serotonina.

A indústria farmacêutica desenvolve medicamentos cada vez mais pontuais para elevar os níveis de neurotransmissores. Entretanto, apesar dos grandes avanços, nosso cérebro permanece uma caixa de Pandora, uma estrutura pouco conhecida em sua micro-organização. As drogas atuam de forma individualizada. Aquele antidepressivo que, eventualmente, está contribuindo para o bem-estar de uma pessoa pode ser um gatilho de suicídio para outra.

Portanto, o uso deve ser criterioso. As reações adversas a esse tipo de droga incluem ansiedade, insônia, perda de apetite, convulsões, tremor, taquicardia, calafrios, delírio, euforia e, em certos casos, parada cardíaca.

Por outro lado, de forma natural e mais rápida, podemos elevar os níveis de serotonina, além dos analgésicos naturalmente produzidos pelo nosso corpo, as endorfinas. A prática diária de atividade física é uma das medidas mais eficazes nesse sentido.

O hábito de se exercitar é um antídoto natural e fortalece o indivíduo contra doenças, pois oxigena com mais eficácia o corpo e o cérebro, aumenta a imunidade, melhora o funcionamento do coração, favorece a produção da fração boa de colesterol (o HDL), controla o açúcar em excesso, proporciona um sono reparador, eleva o desejo sexual, retarda o envelhecimento e traz maior sensação de bem-estar. ★