

GILBERTO URURAHY

Responsável pela Comissão de Saúde da CCFB-Rio e diretor médico da Med Rio Check-up



Foto: DIVULGAÇÃO

Vivemos um momento difícil em nosso País, caracterizado por retomada da inflação, aumento do câmbio e carga tributária elevada, crise hídrica e energética, denúncias de corrupção em vários setores e aumento do desemprego, entre outros problemas graves. Um cenário que ataca diretamente o bem-estar de todos os cidadãos. Essa agressão crônica causa ansiedade e depressão em diferente grau, além de outras complicações emocionais e físicas, dependendo da forma como cada um de nós reage. Mas como enfrentar esse momento de fragilidade emocional e se fortalecer?

PROZAC OU ADIDAS?

Consultas médicas no mundo, sejam em consultórios, ambulatórios e hospitais, têm relação com o estresse diário no cotidiano do homem moderno; o nômade contemporâneo no mundo globalizado. Hoje, homens de 35 anos estão sendo operados de doenças que antes só eram diagnosticadas depois dos 50. Ainda na década de 1990, o câncer de mama incidia sobre mulheres com mais de 40 anos. Atualmente, não é raro que a doença seja diagnosticada aos 25 anos.

Em mais de 20 anos realizando diariamente *check-up* médico, e a partir da análise de dados de 80 mil homens e mulheres, nossos médicos identificaram que 70% dos nossos clientes convivem com altos níveis de estresse, o maior fator de risco para a boa saúde. O indivíduo estressado alimenta-se e dorme mal, leva uma vida sedentária. E tudo isso, aliado

às pressões profissionais, e à falta de lazer e à fragilidade emocional, prejudica mais seu bem-estar.

O estresse crônico, entre outros malefícios, favorece a liberação de altas doses de adrenalina e cortisol na circulação sanguínea, com consequências graves, como, por exemplo, 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 de seus exames, nos solicitou uma receita para comprar Prozac. O pedido nos causou certa estranheza, por se tratar de uma pessoa, de modo geral, dinâmica, alegre e expansiva, e que naquele momento vivia apenas uma fase de desânimo e alguma tristeza. Não era o caso de tomar antidepressivo. É comum ouvir esse tipo de pedido na clínica. Não podemos banalizar a palavra depressão, nem o uso de antidepressivos.

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

A indústria farmacêutica desenvolve cada vez mais medicamentos pontuais para elevar os níveis de neurotransmissores. Entretanto, apesar dos grandes avanços tecnológicos, nosso cérebro permanece uma caixa de Pandora, uma estrutura pouco conhecida em sua micro-organização. As drogas desenvolvidas 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 de antidepressivos deve ser criterioso. As reações adversas a esse tipo de droga incluem ansiedade, insônia, perda de apetite, convulsões, redução do nível de açúcar circulante, tremor, taquicardia, calafrios, delírio, euforia e, em certos casos, parada cardíaca.

Quando se trata apenas de um problema físico, como, por exemplo, o comprometimento de um órgão, é possível recorrer a intervenções como cirurgias, transplante ou mesmo próteses. Para os traumas emocionais inexistem próteses.

Porém, de forma natural e rápida, podemos elevar os níveis de serotonina e outros neurotransmissores, além dos analgésicos naturalmente produzidos pelo corpo, como as endorfinas. E 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 mais eficazmente 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. ■