
Emoções e saúde

» GILBERTO URURAHY

Médico especializado em prevenção na saúde e diretor-médico da MedRio Check Up

O Brasil anda fazendo mal à saúde do brasileiro. Recessão econômica, instabilidade política, denúncias de corrupção em vários setores, aumento do desemprego, inflação, crise hídrica e explosão da violência urbana. Tanta má notícia causa pessimismo, ansiedade e depressão em diferentes graus, além de outras complicações emocionais e físicas, dependendo da forma como cada um de nós reage.

Levantamento realizado com base em mais de 100 mil exames preventivos feitos ao longo dos últimos 25 anos em nossas clínicas mostra que o estresse está presente em mais de 70% dos pacientes. O desalento contaminou os brasileiros de diversas maneiras. A mesma pesquisa revela que cresceu 30% o índice de pessoas deprimidas no primeiro semestre de 2015 em relação ao mesmo período de 2014.

Já a ansiedade passou a atingir 32% dos pacientes em contraposição aos 20% registrados anteriormente e a insônia é problema relatado por 25% dos examinados. Como consequência de tantos distúrbios, cresceu também o número de pessoas que praticam automedicação, que passou de 10% para 18%. Os medicamentos mais utilizados são

os analgésicos, antiácidos, aqueles voltados para a disfunção erétil e os ansiolíticos.

Chamado de “mal do século 21”, o estresse faz cada vez mais jus ao apelido, provocando desde simples alergias até o agravamento de doenças crônicas como diabetes, câncer e problemas cardíacos. Tão antigo quanto a humanidade, nem sempre se deve olhar torto para o estresse. Na hora e na medida certa, ele pode impulsionar para a frente. Foi o estresse que nos fez sobreviver às feras, enfrentar grandes batalhas e enveredar pelas descobertas através dos oceanos. O estresse positivo move.

O problema é quando se torna crônico como hoje e passa a ser visto como principal fator de risco para a saúde. Sob perigo, o organismo libera altas doses de dois hormônios: o cortisol e a adrenalina. O cortisol em excesso enfraquece as defesas do organismo, reduz o desejo sexual, aumenta a produção de placas de gordura nas artérias e a retenção de líquidos, agride o estômago, causa resistência à insulina (aumentando o risco de diabetes) e favorece o aparecimento da depressão. Já a adrenalina em grande quantidade eleva a pressão arterial, a frequência cardíaca e o colesterol circulante, além de prejudicar a qualidade do sono.

Somos produto do meio em que vivemos. Se o nosso meio hoje é depressivo, frágil politicamente, precário em segurança, com inflação elevada e desemprego recorde, tudo isso é transferido para a população. Depressão, ansiedade e insônia são as pontas mais visíveis de questões que devem ser analisadas e vencidas. Temos que buscar o equilíbrio interno mesmo em momento como o atual, de grande instabilidade externa. O ideal seria o governo federal ter seguido as orientações de seu checape político-econômico, que detectou as doenças que agora corroem o nosso país. Mas assim não o fez. Devemos, portanto, primar pela prevenção individualmente.

Há uma série de atividades que, dependendo de cada um, é capaz de proporcionar uma vida com bem-estar e mais equilíbrio. Fazer exames preventivos, antes de mais nada, aumenta as chances de cura de praticamente todas as doenças se forem detectadas na fase inicial. Somam-se aos diagnósticos da medicina preventiva a prática de exercícios físicos, boa conversa com amigos, a busca de um hobby — enfim, encontrar momentos que nos deem prazer. Equação de ações que ajudam a atravessar as fases difíceis sem perder o que temos de mais importante: a saúde.