

## Jornal do Brasil

16/11 às 14h42 - Atualizada em 16/11 às 14h44

Como se já não bastasse a situação política e financeira vivida em 2015, os brasileiros têm que enfrentar um novo desafio: como tudo isso afeta a sua saúde. As notícias negativas veiculadas diariamente já mostram reflexo nos índices de depressão, ansiedade e insônia dos executivos e chamam atenção para um inimigo conhecido no mundo moderno. O estresse. O livro “Emoções e Saúde: Um novo olhar sobre a prevenção” (Editora Rocco), dos médicos Gilberto Ururahy e Éric Albert, mostra com base em pesquisas e dados científicos como é possível conviver com esse vilão inevitável. Mesmo nos mais difíceis momentos.

O estresse crônico detectado em cerca de 70% dos pacientes da Med-Rio Check-up (clínica de medicina preventiva, que em novembro completa 25 anos) abre as portas do corpo para as mais diversas doenças, como úlceras gástricas, problemas de coração, depressão, ansiedade e, ao longo dos anos, diabetes, hipertensão arterial e câncer. Um levantamento realizado pela Med-Rio, com base em mais de 100 mil exames, mostra que a depressão aumentou mais de 30% no primeiro semestre de 2015 (passando de 8% para 11%) em comparação ao mesmo período do ano passado. Já a ansiedade foi detectada em 32% em contrapartida aos 20% de 2014.

O estresse crônico vivido pelo homem moderno é hoje o principal fator de risco para a sua saúde. Sob efeito constante deste fator de risco, o corpo passa a produzir em excesso dois hormônios: cortisol e adrenalina. Em grande quantidade, eles elevam a pressão arterial, enfraquecem as defesas do organismo, reduzem o desejo sexual e aumentam a produção de placas de gordura nas artérias e a retenção de líquido. Cerca de 80% das consultas médicas realizadas no mundo tem relação com o estresse do cotidiano.

A cada capítulo do livro se estreita ainda mais a relação entre a saúde e as emoções vivenciadas por cada um de nós. A pele, por exemplo, é um espelho do nosso estado emocional. Ela possui a mesma origem embrionária do sistema nervoso central e é vulnerável aos impulsos disparados por pensamentos e medos. Doenças dermatológicas, às vezes, costumam a ser curadas justamente porque não se elimina o estresse psicossocial que as acompanha. Não existe pele bonita sem uma cabeça saudável.

Não é só o ritmo de vida moderno, no entanto, repleto de metas e cobrança por resultados, que gera estresse. O tédio também é fonte e alimenta este fator de risco para a saúde. A falta de motivação e a sensação de vazio induzem a um mal-estar generalizado, hoje reconhecido e tratado pela ciência. Para evitar o estresse ligado à monotonia, por exemplo, a Nasa desenvolveu programas de estimulação para deixar mais ativos os seus astronautas confinados em naves espaciais. O que para uns é sinônimo de felicidade, para outros pode ser encarado como um pesadelo. Hoje, os pesquisadores definem qualidade de vida como a adequação entre aquilo que uma pessoa aspira e o que efetivamente obtém.

### **Como reconhecer e combater esta ameaça?**

Em primeiro lugar, é necessário saber como impacta na saúde e aumenta os outros fatores de risco para cada um de nós. Os autores ressaltam a importância dos cuidados preventivos como antídoto à vida moderna. Em 224 páginas, fica claro que ser fiel aos próprios sentimentos e cultivar emoções positivas é tão importante quanto uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos regulares.

A mensagem é clara: se você não arranjar tempo para saber como está a sua saúde, fatalmente irá encontrar este tempo para tratar de uma doença. Quatro hábitos simples adotados em conjunto respondem por uma redução de 80% no risco de desenvolvimento das doenças crônicas mais comuns. São eles: dormir um sono de qualidade, fazer exercícios regularmente e seguir uma dieta saudável.

Para ajudar nessa conquista, vem ganhando força o *Wellness Coaching*, um conceito baseado na parceria médico-*coach* que funciona como facilitador para que o paciente consiga quebrar paradigmas

e transformar hábitos insalubres e pouco saudáveis com o apoio não só do médico, responsável por diagnosticar possíveis problemas e propor as soluções, mas também de um profissional habilitado a ajudar esse paciente a encontrar motivação para realizar de fato as mudanças necessárias.

Tantas informações são intercaladas por ilustrações de Bruno Liberati, especialmente confeccionadas para o livro. O traço elegante e ao mesmo tempo divertido revela situações de um cotidiano com o qual muitos leitores certamente se identificarão. O prefácio é do Prof. Dr. Pietro Novellino, presidente da Academia Nacional de Medicina.

O livro é a terceira publicação dos autores e será lançado no próximo dia 19 de novembro, mesma data da comemoração dos 25 anos da Med-Rio Check-Up e da marca de 100 mil exames realizados pela clínica. O evento ocorrerá no Hotel Sofitel, Avenida Atlântica, 4.240, salão Copacabana, andar E.

## OS AUTORES

**Gilberto Ururahy** é médico há 35 anos com longa atuação em medicina preventiva e em saúde corporativa. Em 1990, juntamente com o médico Galileu Assis, desenvolveu a Med-Rio Check-up (com duas unidades no Rio de Janeiro). Líder brasileira em check-up médico para executivos, a clínica já realizou ao longo de 25 anos mais de 100 mil check-ups médicos em profissionais das maiores empresas nacionais e multinacionais implantadas no Brasil. É autor de dois livros – em parceria com o médico Éric Albert: *Como se tornar um bom estressado* – 1997 – Editora Salamandra, e *O cérebro emocional - As emoções e o estresse do cotidiano* – 2005 – Editora Rocco. É, desde 2003, responsável pelo Comitê de Saúde da Câmara Francesa no Rio de Janeiro e, desde 2009, da Câmara Americana no Rio de Janeiro. É também membro do Conselho da Cidade do Rio de Janeiro e Acadêmico Benemérito da Academia Nacional de Medicina.

**Éric Albert** é psiquiatra, sócio-fundador e dirigente, em Paris, do Instituto Francês de Ações sobre o Estresse (IFAS), há 25 anos. Conselheiro em gestão especializada sobre bem-estar no trabalho, comportamentos e sobre a evolução das culturas empresariais, atua, em parceria com seu time de profissionais, junto a equipes de dirigentes de grandes grupos empresariais internacionais para ajudá-los a aperfeiçoar sua eficácia individual e coletiva, preservando o bem-estar. É editorialista do jornal *Echos* desde 2011, tendo publicado mais de dez livros para o grande público, entre os quais: *Dividir o poder é possível* – 2014 – Editora Albin Michel; “Stress.fr” – 2010 – Editora d'Organisation (menção especial prêmio de qualidade), *Não obedeça mais* -2002 – Editora d'Organisation (prêmio de RH 2002, menção especial), o *Gerente é um psi* – Editora Odile Jacob e *Tudo está na cabeça* – Editora Odile Jacob.