

ENTREVISTA Gilberto Ururahy

'O estresse é democrático e contagioso'

Especialista em Medicina Preventiva, o diretor da Med-Rio Check-up lança, na quinta-feira, no Hotel Sofitel, em Copacabana, o livro "Emoções e saúde", que destrincha os males que afetam o homem moderno

CLARISSA PAINS
clarissa.pains@oglobo.com.br

● **Cerca de 80% das consultas médicas no mundo são motivadas por estresse, dizem estudos de Harvard. Que problemas isso traz?**

É importante diferenciar o estresse agudo, que é uma defesa do nosso corpo, do estresse crônico. Se você sente que está sendo seguido por alguém, você aperta o passo, atravessa a rua. Nesse momento, o seu corpo gera uma série de reações: os brônquios se dilatam para você receber mais oxigênio, as pupilas se dilatam para você enxergar melhor, a glicose se concentra nos músculos. É perfeitamente normal que isso aconteça de tempos em tempos. O que preocupa é o estresse crônico, acumulado ao longo do tempo, porque aumenta no nosso corpo os níveis dos hormônios cortisol e adrenalina. O primeiro causa queda da imunidade e aumento de peso e de resistência à insulina. Já a adrenalina propicia o aumento da pressão arterial

e de arritmias cardíacas. Não raro, pessoas com 35 anos têm infarto do miocárdio. Às vezes, executivos trabalham de dia e de noite, tomam muito café, ficam sedentários, dormem mal. É esse ciclo perverso que precisa ser rompido.

● **Há muitos efeitos físicos, mas também psicológicos, certo?**

Sim, o principal deles é a depressão, quando a pessoa não consegue projetar o futuro. Um dos grandes avanços da psiquiatria moderna foi associar os altos níveis de colesterol à depressão. Do ano passado para cá, nas consultas da Med-Rio, aumentou o número de pacientes com depressão (de 8% para 11%) e com ansiedade (de 20% para 32%).

● **E como tratar a depressão?**

Na maioria dos casos, é possível tratar o problema sem remédios, só com atividade física regular. A endorfina liberada pelo exercício atenua os efeitos do cortisol, melhora a qualidade do sono, a libido, a sensação de bem-estar. Simples mudanças no dia a dia ajudam a evitar o estresse do cotidiano e, como consequência, a depressão. Algumas dessas mudanças são caminhar sob a luz do sol, ter apoio familiar, manter conversas frequentes com amigos.

● **O senhor cita a falta de motivação como uma importante causa de estresse. Os adultos de hoje estão menos motivados do que seus avós?**

Hoje, as pessoas estão mais informadas sobre a importância de uma alimentação equilibrada, da atividade física regular e os efeitos nefastos da nicotina, mas, mesmo assim, observamos que o estresse não



Emoções. Ururahy diz que as empresas precisam cuidar da mente dos funcionários

“Hoje, 35% dos lares brasileiros são chefiados por mulheres. Assim como os homens, elas se tornaram presa fácil”

diminuiu. O estresse nada mais é do que a reação do indivíduo à necessidade de se adaptar a mudanças. Em um mundo com mudanças cada vez mais rápidas e frequentes, o estresse está muito presente. Ele é democrático, cumulativo e contagioso. Pessoas estressadas deixam assim as que estão ao redor. E a tendência é que isso só aumente. Hoje, 25% dos meus pacientes sofrem de insônia. No mesmo período do ano passado, eram 21%. Com a fragilidade política e econômica, a recessão, o desemprego, o aumento da violência urbana, as pessoas estão sofrendo mais, e isso se reflete no corpo.

● **E o estresse tem disparado entre as mulheres?**

Em 1990, para cada nove infartos, um ocorria em mulher. Hoje, são um em cada três. E em mulheres cada vez mais jovens. Antes, acreditava-se que elas eram protegidas das doenças coronarianas até a menopausa, graças aos hormônios sexuais.

Mas isso é balela. Como dizia Darwin, somos produtos do nosso meio. Hoje, 35% dos lares brasileiros são chefiados por mulheres. Elas cuidam da casa, do trabalho, do MBA. Logo, assim como o homem, a mulher se tornou presa fácil para o estresse do cotidiano. Só que a grande maioria não se dá conta que tem estresse. Na nossa base de cem mil exames de check-up, 70% dos indivíduos têm o problema.

● **Em seu livro, o senhor fala de um novo conceito, que vem ganhando força mundialmente, o "Wellness coaching". Como funciona?**

O *Wellness coaching* é um conceito criado nos EUA, em que o médico trabalha em conjunto com especialistas que são *coachs* dos pacientes. Eles ajudam os indivíduos a terem motivação e a seguirem o programa de saúde elaborado pelo médico. Eu conheci esse programa quando, há três anos, fui a uma clínica no estado de Ohio levar um paciente para operar o coração e vi que os *coachs* participavam do pós check-up. Estudos de Harvard mostram que só uma em cada sete pessoas consegue mudar seu estilo de vida sozinho. É por isso que é tão importante ter o acompanhamento de alguém que possa lhe ajudar a fazer isso.

● **O senhor percebeu aumento nos casos de síndrome do pânico?**

Sim, o pânico é o topo da ansiedade. Se indivíduos predispostos geneticamente à síndrome do pânico abusam da cafeína, da nicotina e de noites mal dormidas, preocupações intensas acabam desencadeando a doença. Ela também é chamada de síndrome da morte iminente, porque é essa sensação que os pacientes têm quando passam por crises. O que os terapeutas fazem é tomar esses momentos mais esparsos, mas não há cura.

● **No livro, há destaque ainda para o fato de o suicídio ser também uma questão das empresas. Como assim?**

Há dois anos, meu parceiro coautor do livro, Éric Albert, foi consultor de empresas francesas que registraram grande aumento nos suicídios entre os funcionários. Mudanças aceleradas, fusões, transferências de equipes e ondas de demissões trazem estresse corporativo. E o ambiente de trabalho é onde o indivíduo passa a maior parte de sua vida. É responsabilidade das empresas tornarem o lugar de trabalho um ambiente de bem-estar. ●