

Veículo	Data	Página	Seção
Correio da Manhã	29/04/20	10 e 11	Saúde

10 Correio da Manhã

Quarta-feira, 29 de abril de 2020

ENTREVISTA/GILBERTO URURAHY/DIRETOR-MÉDICO DA RIO-MED CHECK-UP

Cresce o nível de stress na população após isolamento social

Pesquisa revela aumento de casos de hipertensão, diabetes, sobrepeso, insônia e automedicação, entre outros fatores de risco para doenças crônicas

Por *Por Elenilce Bottari (Agência de Notícias EuroCom)

A Organização Mundial de Saúde vem defendendo o isolamento social como única arma efetiva para se evitar uma explosão de casos e de mortes pelo covid-19 no mundo. Defesa esta que põe também pôe em risco a economia global e que no Brasil tem no presidente da República seu maior opositor. Mas será que o perigo para a vida está apenas do lado de fora do portão? Dados do Ministério da Saúde põem em xeque esta premissa. Até o dia 10 de abril, morreram no país 946 pessoas vítimas da pandemia. No mesmo período, outros 70 mil morreram de infarto do miocárdio ou de Acidente Vascular Cerebral; 15 mil, por problemas pulmonares e 12 mil, vítimas de diabetes.

Se por um lado achata a curva da pandemia e evita um consequente colapso da rede hospitalar, o afastamento social não elimina os fatores de risco que mais provocam mortes no país. Uma pesquisa feita pela Clínica Med-Rio Check-up, especializada em medicina preventiva, a pedido da Agência de Notícias EuroCom, comparou os dados de 300 clientes atendidos em suas unidades depois de 10 de março passado com o perfil de 4 mil clientes e mais de 150 mil check-ups realizados antes do isolamento. Os resultados revelaram que, em apenas 40 dias, os níveis de stress subiram de 78% para 85% entre executivos homens entrevistados.

Outros dados confirmam os efeitos colaterais para a saúde do isolamento. De acordo com a pesquisa, o sedentarismo entre os homens subiu de 50% para 80%; entre as mulheres saltou de 55% para 90%. Os casos de insônia



“É claro que o isolamento social é necessário, mas será necessário para toda a população?”

entre homens e mulheres subiram de 27% para 35%, enquanto que o consumo de álcool aumentou em 15%. O sobrepeso também aumentou de 62% para 75% dos casos. Ao mesmo tempo em que se descuidaram de uma alimentação adequada e das atividades físicas, aumentaram as soluções paliativas: a automedicação (ansiolíticos, antidepressivos e até remédios para distúrbios da ereção) disparou, saindo de 20% para 40% dos casos.

—As pessoas estão chutando o pau da barraca — alerta o diretor-médico da Rio-Med Check-Up, Gilberto Ururahy, pioneiro da medicina preventiva no Brasil, para quem o estilo de vida é o principal inimigo da saúde.

— O stress crônico é o grande mal do homem moderno. Ele leva a problemas como diabetes, hipertensão, obesidade, todas as doenças que agora estão sendo

chamadas de “comorbidades”. São elas, pelo menos até agora, os fatores que mais contribuem para a letalidade do próprio covid-19.

Por telefone, em sua clínica, Gilberto Ururahy analisou a situação da pandemia no Brasil e no mundo e se mostrou otimista quanto a uma mudança de postura da população cosmopolita na preservação de sua saúde. Crítico sobre a dosagem da medicação recomendada pela OMS, ele joga mais calor à ferveria que levou à demissão do ministro da saúde Luiz Henrique Mandetta:

— É claro que o isolamento social é necessário, mas será necessário para toda a população? Corremos o risco de viver uma pandemia da fome.

Como estava a saúde do brasileiro até a chegada do coronavírus?

Gilberto Ururahy — O grande mal é o stress crônico, que está

cada vez mais presente na população, principalmente nos grandes centros. E quais são os hormônios que um indivíduo sob stress libera? São dois, adrenalina e o cortisol. A adrenalina mexe com todo nosso sistema cardiovascular; o coração entra em taquicardia, o indivíduo fica mais antenado, ligado. Já o cortisol deprime. Ele baixa nossas imunidades, espessa o nosso sangue, é um potente hormônio que interfere com a mucosa gastrointestinal. Aquelas pessoas com predisposição irão desenvolver gastrites, úlceras. Uma das grandes descobertas da Psiquiatria moderna foi o excesso de cortisol na depressão. E este stress crônico do dia a dia que conduz os indivíduos a um estilo de vida inadequado. Sob a ação desses dois hormônios, ele passa a dormir mal e a acordar cansado. Para enfrentar a agenda do seu dia a dia, lança mão de alimentos poucos saudáveis, com excesso de carboidratos de alto índice glicêmico e usa doses de cafeína enormes. Também não pratica uma atividade física e antes de ir embora para casa depois do trabalho, passa com os amigos no bar para beber. Esse álcool ingerido para relaxar, depois de metabolizado, passa a ser uma grande barreira para o sono de qualidade. Este ciclo precisa ser rompido. Porque é este estilo de vida pouco saudável que leva os indivíduos às doenças crônicas. E são elas os principais fatores de risco para a vida.

Há um receio de que a doença no Brasil se mostre ainda mais letal em razão das favelas. Qual o seu prognóstico?

Gilberto Ururahy — Ainda não há informações suficientes sobre a doença. Nós estamos tendo tantas surpresas, tem muitas

perguntas sem respostas. Por que no Norte de Itália, por exemplo, muitos idosos estão falecendo, enquanto no Sul, no mesmo país, quase não existe mortes? Por que muitos idosos estão morrendo nos estados do Norte dos Estados Unidos e no Sul o percentual é mínimo? Enquanto Nova Iorque é o epicentro da pandemia, o vizinho México está com 300. Em relação ao Brasil, da mesma forma que no México, a população brasileira é ainda jovem. Temos também uma população de idosos de até 15% ainda ativa. Eu não saberia definir a quantidade de idosos presentes em comunidades carentes, mas é pequena até porque, se o homem é fruto do meio em que vive, como o ser humano vai viver muito em um lugar de esgoto a céu aberto, com balas perdidas, com balas ativas, viroses, tuberculosas? As favelas são muito populosas, mas por jovens. Por isso, possivelmente teremos algumas surpresas com relação ao Brasil. Além disto, alguns dizem que o calor e a umidade matam o vírus. O Brasil é quente e úmido, diferente da Europa onde o clima é frio e seco. Então o clima é um parâmetro importante? Só o tempo vai dizer.

Quais os efeitos para a saúde do isolamento social prolongado?

Gilberto Ururahy — O homem é fruto da emoção. Nós não podemos viver o dia a dia sem emoção. As emoções definidas por Darwin e que estão na humanidade independentemente de culturas são o medo, a tristeza, o desgosto, a surpresa, a raiva e a alegria. O cérebro, o sistema mais complexo do corpo, pensa a partir das emoções e não da quantidade de informações armazenadas. As emoções são tão inerentes ao ser humano que estão inscritas no nosso pa-

trimônio genético. Mas hoje vivemos um momento em que a única emoção que não está presente é a alegria. Vivemos um tempo de incertezas que geram nas pessoas ansiedade, medo, pânico, tristezas. Estas emoções negativas estão tendo um papel fundamental na gênese de doenças cada vez mais agressivas. De acordo com nossas individualidades, este emocional em ebulição pode provocar em você uma gastrite; em mim, hipertensão; no outro adiante, um AVC ou um infarto. O agravante é que isolamento social prolongado amplifica isto, porque não nascemos para viver isolados.

Como amenizar estes efeitos desta situação na população infanto-juvenil? Que tipo de prevenção se pode fazer nestes casos?

Gilberto Ururahy — As crianças deveriam estar nas escolas, mas houve esta imposição da OMS que alguns países europeus abraçaram outros não. O Brasil seguiu a onda do isolamento, então as crianças estão pagando fortemente, em seus emocionais, em seus físicos, porque estão engordando, estão hiperativas, estão com medo. Os pais deveriam buscar estimular as crianças para reduzir estes danos, estimulando-as a fazer uma pequena ginástica no dia a dia, a comer uma alimentação pobre, paupérrima em açúcar, porque o açúcar é um estimulante extremamente forte para a hiperatividade, a agressividade. Os pais deveriam buscar cursos online, criar atividades lúdicas dentro de casa, como, por exemplo, a construção de uma árvore genealógica com fotos da família, aguçar a criatividade delas com prática de artes e garantir um horário adequado sono, sem mexer no relógio biológico das crianças. Este conjunto de ações aparentemente simples precisa ser praticado. Já, entre os adolescentes a questão é mais complexa porque já têm as suas tribos. Esta é uma faixa etária em que os jovens começam a se robotizar, se robotizam na alimentação, no vestuário, nos dialetos e a palavra dos pais não tem grande valor. Mas, ainda

assim, precisam fazer atividades físicas. E não existe nada mais democrático do que a atividade física. Qualquer um pode fazer, é só ter vontade.

Mas como evitar que jovens não transmitam a doença para os idosos, principais vítimas da letalidade da doença?

Gilberto Ururahy — O que fez o Japão? Pôs as crianças nas escolas, mandou os adultos sem sintomas trabalharem e protegeu seus idosos. E lá, naquela ilha com 125 milhões de habitantes, 28% da população tem mais de 65 anos. São mais de 35 milhões de idosos. E quantos morreram vítimas de Covid19? 148. Nos Estados Unidos já são mais de 34.700 mortos. O que faz a diferença? A diferença está na educação. O povo japonês é educado, disciplinado, cuida muito bem de sua saúde e protege seus idosos. No Brasil, hoje botamos toda a população no mesmo saco, confinamos todo mundo, como se todos fossem apresentar virose. O ideal é testar a população, mas o Brasil tem teste para 210 milhões de habitantes? Então voltamos de novo a Darwin e ao conceito de seleção natural. Como acontece com toda pandemia, essa também vai passar e, ao final, verificaremos que a maior parte da população será negativa para o covid19. Isto porque a medida que a população contrai o vírus, faz a imunização natural. Deveríamos observar também outras experiências de países que vêm dando certo e que não estão quebrando tanto suas economias. As pessoas estão polarizando muito sobre o qual a maior prioridade, a saúde ou a economia. Mas não há a hipótese de saúde adequada para a população sem uma economia razoável. Corremos o risco de vivermos um problema ainda mais grave após o coronavírus: a pandemia de fome.

Qual sua receita então para o Rio de Janeiro?

Gilberto Ururahy — O isolamento social é importante para você preservar evitar que milhares de pessoas busquem os hospitais

concomitantemente, porque não tem meios para todo mundo. Então o objetivo é achatando a curva de contaminação, mas quando você achata a curva, estende a doença por um tempo maior. Mas até quando? Nenhum povo pode ficar enclausurado ad aeternum, o ser humano necessita de liberdade. Então o que fazer para proteger nossos idosos? Nós, no Rio de Janeiro, podemos fazer isto utilizando a hotelaria que está toda vazia. Vamos mapear os idosos de comunidades carentes, que não têm acompanhantes, que não têm família ou mesmo aqueles que vivem em asilos, e transferi-los para esta hotelaria disponível por um período. Isto a Prefeitura pode fazer. Passou a pandemia? A vida retoma. A pandemia vai acabar e a vida vai sempre se impor, não existe outro caminho. O que não é saudável é se manter pessoas trancadas em casa, olhando o noticiário que está cada vez mais tóxico, porque só fala sobre mortes, vivendo só emoções negativas, que vão gerando medo no emocional e adoecendo o corpo.

Quem no Brasil se trata preventivamente? Este é um fator cultural ou imposição de empresas?

Gilberto Ururahy — No Brasil, cada vez mais as pessoas estão buscando prevenção porque já estão inseridos no contexto cultural dos brasileiros os check-ups médicos. Como surgiu? O governo americano na década de 60 iniciou seus programas espaciais, mas o homem só poderia ser enviado ao espaço em perfeitas condições de saúde. Daí surgiu a palavra check-up. No início, quando começamos nosso trabalho em 1990, a absoluta maioria dos nossos clientes eram empresas multinacionais que já traziam das suas matrizes a cultura da prevenção, hoje 50% das empresas que nos procuram são nacionais. Isto porque cada vez mais o trabalho exige resultados, as agendas são quase que inadministráveis, as cobranças são permanentes. Se você olhar para a mulher, 40% dos lares brasileiros são comandados por mulheres,

que tem suas casas, seus filhos, seu trabalho, seus bancos universitários. Então precisamos estar com a nossa saúde em dia. Hoje é inadmissível o homem moderno se deparar com a surpresa de uma doença em estágio avançado. Passou a ser cada vez mais cultural no mundo a prevenção.

O senhor faz parte do conselho de saúde da Câmara de Comércio França-Brasil e recebeu Ordem Nacional do Mérito francesa por sua atuação. Como funciona a prevenção no país?

Gilberto Ururahy — A saúde pública na França ela é completamente socializada. O estado orienta sua população em ações preventivas, como alimentação saudável, atividade física. Eles privilegiam muito legumes, frutas. Estimulam a população a caminhar. Raramente você hoje vai se deparar com um francês gordo. Eles se alimentam bem, eles caminham bem e devem dormir bem. A prevenção lá é pública.

O senhor indicaria algum modelo de saúde preventiva no mundo que pudesse ser adotado em um país continental e com tanta diversidade como o brasileiro?

Gilberto Ururahy — O padrão ideal é sobretudo uma questão de educação. Saber o que faz bem e o que faz mal à saúde e ter disciplina. Ações simples como atividade física, alimentação adequada, vacinação em dia. Quem pratica atividade física regular e se alimenta corretamente seguramente não é obeso, dorme bem e tem sua imunidade mais fortalecida. Esta é a receita para a longevidade com autonomia. Nós atendemos a quatro mil clientes, muitos como mais de 80 anos de idade, alguns com 94, 96 anos, que chamamos de verdadeiros jovens porque são indivíduos experientes, mas com a saúde em dia.

Muitos hospitais e clínicas sofreram esvaziamento em razão do medo de contaminação por parte da população. Como a Med-Rio se preparou para enfrentar a pandemia?

Gilberto Ururahy — O que nós vimos e continuamos a observar foi uma demanda por prevenção crescer. E a gente sabe que é o indivíduo que faz uma empresa crescer. E todos sabem também que saúde é o combustível da vida. Sem saúde, o homem não cresce em suas dimensões. Hoje nós temos em torno de 400 empresas clientes, de grande e médio portes, e estamos no mercado há trinta anos, com mais de 150 mil check-ups realizados em homens e mulheres. O que observamos ao longo dos 30 anos e agora com o coronavírus de forma mais intensa. Por esta razão estamos funcionando regularmente com nossas clínicas, fazendo todos os exames naturalmente. Claro que, em respeito ao nosso meio interno, em respeito ao nosso público externo, tomamos todas as medidas de segurança necessárias. Todos os nossos profissionais passaram por testagem, não entra nenhum cliente com sintomatologia, em todos os casos aferimos a temperatura, todos os profissionais trabalham com seus EPIs (equipamento de proteção individual). E isto é importante. Na semana passada identificamos em um executivo de 50 anos, a obstrução de suas coronárias. Passou por um procedimento simples de colocação de stents e está ótimo. Salvamos sua vida.

O que muda após a pandemia?

Gilberto Ururahy — Eu sou otimista. Acredito que as pessoas valorizarão cada vez mais a sua saúde. As pessoas vão querer saber quais suas doenças crônicas ou como evitá-las. Este será o grande salto de qualidade na saúde do brasileiro. Como obter um estilo de vida saudável? Como promover a sua saúde. Com certeza vai haver uma busca por uma saúde de qualidade. Além disto, acredito que tanto nas residências como no âmbito corporativo haverá também mudanças de comportamento. As pessoas tenderão a se aproximar mais, a serem mais amáveis e respeitadas para com os próximos, como aconteceu em países com nível de educação mais elevado.

EuroCom

Comunicação Corporativa e Assessoria de Imprensa

www.euro.inf.br

EuroComunicacao - **f** | **🐦**

eurocom_oficial - **@**

Euro Comunicação - **in**