

Compreensão é o melhor remédio

Cláudia Jaguaribe

O estresse é o alvo principal de pesquisas na área de imunologia e fisiologia cerebral, sendo um dos principais pontos de estudo da medicina comportamental e da psicoimunologia — duas novas subespecialidades em medicina e psicologia, respectivamente. Jorge Alberto Costa e Silva, presidente da Associação Mundial de Psiquiatria, explica o motivo. “Costumo brincar dizendo que a melhor vacina para infecções é a vacina mental. Compreendendo os fatores da vida e do comportamento que provocam o estresse, já temos meio caminho andado na proteção do organismo contra muitas doenças, pois aprenderemos a preservar mais o sistema imunológico.”

Alguns destes fatores já são conhecidos. Em grau decrescente de importância são eles: morte de cônjuges, separação ou divórcio, doenças crônicas (a pessoa fica estressada pelo fato de portar a doença) e problemas com emprego. A jornalista Edna Palatnik, 42 anos, dona da Livraria Bookmakers, no Rio, precisou buscar ajuda médica para combater o absurdo estresse a que se viu submetida quando enfrentou dois destes fatores conjugados — o rompimento de um casamento de 22 anos no momento em partia para abrir seu próprio negócio, deixando para trás a confortável posição de diretora-executiva da TV Manchete.

“Cheguei a um extremo limite. Durante um ano, sofri um estresse tremendo, que me deixou deprimida demais e ainda me fez emagrecer muito. Fiquei com anorexia. O pior é tudo ocorria enquanto eu era obrigada a me colocar como empresária num mercado bastante competitivo”, relembra. Temendo que o estresse prejudicasse um momento importante de sua vida, Edna decidiu romper o ceticismo e reverter o mal-estar buscando os métodos de controle do psiquiatra Christian Gauderer. Hoje, ela faz “alguma coisa” de meditação em casa. “Mas o importante é que aprendi a lidar com o estresse, sem nunca mais chegar ao desespero”, diz.

Por sorte, Edna não chegou a sofrer dos



Edna Palatnik, no limite

danos físicos mais comuns e perigosos do estresse. Segundo os últimos relatórios do Instituto Karolinska, na Suécia, onde funciona um centro da Organização Mundial de Saúde voltado para o estudo do problema, presidido pelo professor Lenart Levy, o estresse pode causar também a baixa do sistema imunológico, taquicardia, enfarte, sudorese excessiva, trombose, úlcera, gastrite, acessos de asma ou bronquite. Perturbações no sono, falhas de memória, dispersão, gripes frequentes e dores no estômago são as queixas cotidianas mais ligadas ao estresse crônico.

Hoje, os especialistas sabem também que o estresse não tem idade para se manifestar. Recentemente, o Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos revelou que 35% das crianças americanas abaixo de 14 anos sofrem alguma doença gerada pelo estresse. No Brasil, em cada 100 crianças, 15 a 20 têm prisão de ventre e dores abdominais por razões emocionais que incluem o estresse. São comuns também os casos de gastrite e úlcera, falta de concentração, perda de autoconfiança, esquecimentos e depressão. Até mesmo recém-nascidos sofrem de estresse. Gastrites e úlceras são problemas flagrados em crianças internadas em UTIs neonatais, especialmente naquelas que enfrentaram partos difíceis e permanecem em respiradores artificiais.

O estresse também não distingue sexo — apesar de muita gente ainda imaginar que a mulher consegue conviver melhor com dificuldades emocionais e materiais que o homem. Uma pesquisa feita pelo Instituto Gallup com 503 mulheres trabalhadoras nos Estados Unidos mostrou que dois terços das entrevistadas sofriam de estresse crônico. A cronicidade foi medida pelo fato de elas se submeterem a situações estressantes no mínimo três vezes por semana. As executivas sofriam mais as agruras do estresse crônico que as trabalhadoras comuns — 50% contra 33%, respectivamente. Os sintomas associados ao estresse mais descritos pelas entrevistadas foram cansaço extremo, sonolência e dores musculares. (M.R.)