

Stress e isolamento reduzem tempo de vida

* 8 DEZ 1993

Estudo mostra que falta de suporte associada a tensão diminuem expectativa de vida

NOVA YORK — Altos níveis de stress associados à falta de amigos próximos ou de um contato familiar estreito podem reduzir significativamente a expectativa de vida. Dados coletados por um estudo sueco mostraram que homens de 50 anos de idade que recentemente passaram por situações de forte desgaste emocional, sem apoio social, tiveram risco três vezes maior de morrer nos sete anos subsequentes.

Os episódios mais fortemente relacionados à morte encontrados pelos pesquisadores foram preocupação excessiva com algum membro da família, ser forçado a mudar de casa, sentimentos de insegurança no trabalho, problemas financeiros sérios e ser alvo de alguma ação judicial.

“Os homens com apoio social adequado parecem estar protegidos dos danosos efeitos das diversas formas de stress existentes na vida”, escreveram cientistas da Universidade de Goteborg, na Suíça, no *British Medical Journal*.

No estudo sueco, um grupo de

homens na faixa dos 50 anos passou por uma avaliação física e psicológica. Sete anos depois, os pesquisadores procuraram registros oficiais para determinar quais haviam morrido e em que circunstâncias. Dos homens que haviam relatado três ou mais episódios estressantes, recentes, 11% morreram. Nenhum deles tinha apoio social ou familiar. Entre os pesquisados que não relataram situações como essa, só 3,3% morreram.

Segundo os cientistas, o stress, quando não aliviado por relacionamentos emocionais sólidos, pode baixar a resistência e causar doenças. “Pessoas podem ajudar as outras a lidar com reações emocionais de stress que desencadeiam mecanismos biológicos capazes de conduzir a doen-

ças”, disse o psiquiatra David Siegel, da Universidade de Stanford. “Alguém próximo ajuda a ver a situação de modo diferente, de forma a que pareça menos dramática e se possa achar uma saída”, explicou Siegel.

“Existem muitos estudos mostrando que uma vida social rica funciona de alguma forma como uma proteção da saúde”, disse a epidemiologista Lisa Berkman, da Universidade de Yale. “A questão é saber como isso funciona.”

A ESTADO DE SAO PAULO
POIO
CERTO PODE
PROTEGER
SAÚDE