

Sintomas físicos mascaram dor emocional

Para cardiologista Marco Aurélio Silva, a doença é uma válvula de escape para a tensão diária

STELLA GALVÃO

Distúrbios emocionais estão presentes em 30% dos doentes que comparecem a um consultório médico. Os dados são da Organização Mundial de Saúde (OMS), que promoveu um levantamento das condições de saúde mental no País, no ano passado, tendo o Rio como amostragem. “Essas pessoas são submetidas a uma série de exames que nada detectam de anormal, apesar de elas se queixarem de uma série de sintomas”, diz o ginecologista José Carlos Riechelmann, presidente da regional paulista da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática.

O mecanismo que explica o surgimento de uma série de distúrbios sem causa aparente tem origem no sistema nervoso autônomo ou vegetativo, que funciona como uma espécie de piloto automático, controlando o funcionamento dos órgãos independentemente da vontade consciente. O ramo simpático desse sistema prepara o organismo para situações de stress e crise, acelera e aumenta os batimentos cardíacos e a pressão arterial e contrai os vasos sanguíneos, enquanto o parassimpático produz estimulações destinadas a acalmar o organismo. Perturbações no equilíbrio dessas estruturas podem se traduzir em sofrimento físico.

“A doença é uma válvula de escape para a tensão diária”, acredita o cardiologista Marco Aurélio Dias da Silva, autor de *Quem Ama Não Adoece*, na 4ª edição, da Editora Best Seller. Há quatro anos, quando concluía *Bate Coração*, sobre aspectos preventivos da doença cardíaca, percebeu a falta de interesse dos especialistas de sua área para o sofrimento dos pacientes. Entusiasta da medicina psicossomática, que enxerga o doente além dos relatos de dores físicas, Silva empenha-se em sensibilizar os colegas para a importância de “ouvir o que o paciente tem a contar”.

O médico afirma lutar contra preconceitos que associam manifestações de fragilidade emocional a fraqueza de caráter. “Se um ministro ou político admite publicamente que enfrenta um momento pessoal difícil, isso é motivo de chacota, mas se esse sofrimento psíquico resulta em um enfarte agudo do miocárdio, ele é um guerreiro que tombou durante o combate”, compara.

Para Riechelmann e mais 300 médicos paulistas de diversas especialidades que adotaram os princípios da medicina psicossomática, problemas emocionais estão presente em todas as doenças. Mulheres que apresentam corrimentos persistentes que não desaparecem com tratamento, exemplifica o médico, muitas vezes usam o falso sintoma para recusar sexo com seus companheiros. “Sete em cada grupo de dez mulheres buscam apoio emocional quando vão ao ginecologista.”

Segundo ele, é cada vez maior o número de pacientes que usam a visita ao médico para longos desabafos. “O que cura qualquer sintoma descrito nessas situações é a mão que dá o remédio, não o remédio”, diz o gastroenterologista Moacyr Pádua Vilela. Os médicos alertam para o risco de generalização do impacto do fator emocional. “É preciso afastar a doença antes de concluir que o ‘micróbio’ está na cabeça”, reforça Vilela. Os distúrbios, segundo Marco Aurélio, resultam da conjugação do patrimônio genético, que predispõe às doenças, e dos fatores de risco ambientais aos quais uma pessoa está submetida ao longo da vida, como stress e ansiedade, tipos de alimentação, sedentarismo etc.

O corretor de imóveis Edmir Garcia de Souza, 38 anos, internado no Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia com miocardiopatia dilatada (músculo cardíaco com capacidade reduzida de bombear sangue) enquanto aguarda um transplante cardíaco, é descrito pelo cardiologista como “uma pessoa sofrida e com problemas familiares”. Souza, que já bebeu muito, admite que levava um ritmo de vida estressante. “A indefinição econômica deixa todo mundo muito tenso”, comenta.

O consultor da seção de Saúde do “Estado” é o cardiologista Wagner Ibraim, do Instituto do Coração

ALERTA DOS NERVOS

O sistema nervoso divide-se entre uma central de comando cérebro-espinhal e suas ramificações - o sistema periférico, que distribui e recebe estímulos - e o sistema autônomo

O desequilíbrio no sistema nervoso autônomo leva à liberação de substâncias químicas - serotonina, noradrenalina e dopamina são as principais - produzindo reações orgânicas e sintomas físicos

Distúrbios psicossomáticos mais comuns

Veja quais são os órgãos afetados e as doenças favorecidas pelo descontrolo emocional

• **Respiratórios:** asma, rinite, bronquite

• **Cardiovasculares:** hipertensão arterial, angina, enfarte agudo do miocárdio, acidentes vasculares cerebrais (derrame) e enxaqueca

• **Digestivos:** úlcera, doença do cólon

• **Endócrinos:** hipertiroidismo, diabete

• **Aparelho reprodutor feminino:** ausência ou escassez de menstruação, cólicas, tensão pré-menstrual, alteração da menopausa

• **Doenças de pele em geral**

REAJA AO STRESS

Encontrar um meio de aliviar a tensão diária previne o surgimento de sintoma orgânico

Reconhecendo limites

Não insista em resolver imediatamente um problema que foge ao controle. Aprenda a conviver até contornar a situação

Compartilhando angústias

Converse com alguém próximo sobre seus problemas e preocupações. Se achar insuficiente, procure auxílio de psicoterapeuta

Exercitando-se

Nervosismo e raiva podem ser reduzidos com uma caminhada ou outra atividade física agradável

Cuide-se

Repouso e alimentação adequados recarregam o organismo para enfrentar rotinas desgastantes

Tempo para lazer

Programar-se para sair da rotina de trabalho e fazer algo relaxante

Chore

Chorar pode ser uma forma saudável de aliviar a ansiedade e até mesmo evitar uma enxaqueca ou outro sintoma físico

Evite a automedicação

Remédios podem servir para aliviar a tensão temporariamente, mas não eliminam situações de stress

Arte de relaxar

Aprenda a se desligar dos problemas corriqueiros descobrindo atividades prazerosas. Desista de “vencer a todo custo”

• **Doenças das articulações (juntas) e musculares:** artrite reumatóide, ‘fibrosite’

Fontes: Livro “Quem Ama Não Adoece”, do médico Marco Aurélio Dias da Silva, e folheto “Como lidar com o stress”, da Sociedade Brasileira de Psiquiatria Clínica