

Controle do estresse pode evitar 70% das doenças

Os médicos conhecem bem essa estatística e conseguem obter bons resultados quando podem praticar a medicina preventiva. Não é bem o caso do Brasil, onde a preocupação do sistema vigente está em curar e não evitar as doenças. Se 70% delas podem deixar de acontecer apenas controlando-se o estresse, sobram os problemas de origem genética, que somam 20%, e os resultantes da falha de assistência médica e infecções hospitalares (10%).

"As doenças orgânicas e psicológicas provocadas pelo estresse decorrem de alterações nos sistemas nervoso, endócrino e imunológico", diz o endocrinologista Roberto Azambuja, com formação em análise transacional e programação neurolinguística. Há dez anos ele pesquisa a relação entre o estresse e as doenças de pele, que são sua área de especialidade. E diagnostica: "As pessoas não se dão conta de que esse estado permanente de tensão está por trás da maioria das doenças".

As queixas mais comuns, segundo a neurologista Míriam Moura, do Hospital Universitário de Brasília, são cansaço ou desânimo, cefaléias provocadas por contraturas musculares na cabeça e pescoço, tonturas, perda de sono.

PESQUISA

O coração é um dos órgãos que mais sofre com a descarga prolongada de hormônios. "A descarga constante de adrenalina no sangue faz as artérias do coração se estreitarem, dificultando a passagem do sangue", explica o cardiologista Nelson Marins. É a pressão alta, levando a outras complicações sérias como o derrame cerebral.

Essa constatação levou uma equipe de oito cardiologistas da Clínica Mente e Corpo a iniciar uma pesquisa, há seis meses, com um grupo de 80 pessoas comprovadamente estressadas, que desenvolveram hipertensão leve e moderada. "Fizemos uma monitorização da pressão com medicamentos, depois suspendemos os remédios por quatro semanas e começamos a controlar a pressão com técnicas de controle do estresse", descreve o cardiologista Geniberto Paiva Campos, da Clínica Mente e Corpo e do Instituto do Coração de Brasília. Ele garante que as técnicas ajudaram a baixar os níveis da pressão arterial, usando-se exercícios de concentração, de respiração e alongamento.

SERVIÇO

NELSON MARINS
Cardiologista
Fone: (061) 248-6800
GENIBERTO PAIVA CAMPOS
Cardiologista
Fone: (061) 248-5858
MÍRIAM MOURA
Neurologista
Fone: (061) 274-7722, ramal 431
ROBERTO AZAMBUJA
Dermatologista
Fone: (061) 224-4488

ESTRESSE

É o estado de tensão emocional em que vivemos, resultado da forma de interpretar os fatos (via angústia, preocupação, tensão, medo e outros sentimentos). No mundo moderno, é a principal ameaça à saúde das pessoas de todas as idades, por meio de derrames, infartos, surgimento de vários tipos de câncer

MODERADO

■ O estresse é um mecanismo de defesa considerado saudável, quando é passageiro

■ Estímulos enviados pelo cérebro ordenam a liberação de hormônios, como adrenalina, noradrenalina e cortisol, uma reação do organismo a situações de perigo, ajudando a pessoa a se preservar

■ A ansiedade acaba quando cessa o momento que motivou o estresse, o organismo absorve os hormônios liberados e tudo volta ao normal

PROLONGADO

■ É considerado perigoso aquele estado de tensão permanente, que a pessoa assimila como ameaçadoras situações que, na realidade, não representam perigo

■ O estresse permanente desorganiza o sistema imunológico, baixando a resistência do organismo a várias doenças físicas e psicológicas

■ Nesse caso, a descarga de substâncias químicas é permanente, impedindo que o organismo as absorva

SINTOMAS

■ Insônia, palpitação, tensão muscular, bruxismo (ranger de dentes), perda de libido, impotência sexual, friagem, pânico, ansiedade, depressão, fadiga, tonturas

CAUSAS

■ Má postura, respiração torácica (curta, sem usar o abdômem), traumatismo físico, televisão (programação neurotizante e indução à violência), desidratação

■ Exercícios inadequados, desajuste no trabalho, uso de remédios e drogas, herança familiar, ingestão insuficiente de água, deficiência nutricional, sono e repouso insuficientes

■ Traumas passados, preocupação com o presente ou o futuro, medos, baixa auto-estima, perfeccionismo, vício de trabalhar, falta de organização

DOENÇAS

■ Diabetes, arritmias cardíacas, hipertensão arterial, derrame, doenças renais, câncer, infarto, alergias, doenças de pele, problemas respiratórios, distúrbios gastrointestinais (úlceras, náuseas)

■ Hiper e hipotireoidismo, fraqueza muscular, confusão mental, compulsividade, predisposição a acidentes, enxaqueca, labirintite



■ Entre as doenças que afetam o coração, a pressão alta é das mais comuns



■ Estômago e intestinos registram o estresse com úlceras, gastrites e dificuldade para defecar



■ Enxaqueca e cefaléia tensional são causadas por contrações nas musculaturas do pescoço e cabeça

■ O bruxismo (ranger de dentes) é comum em pessoas estressadas, especialmente crianças



■ A ansiedade é uma das responsáveis pelo agravamento de doenças respiratórias como asma



■ A maioria das pessoas sequer desconfia que ansiedade desencadeia doenças de pele (dermatites)



CÉREBRO

■ Aqui, o sistema nervoso autônomo (ou sistema límbico) controla todas as funções orgânicas, incluindo o sistema imunológico

■ Qualquer quadro emocional pode afetar o sistema nervoso autônomo, provocando o surgimento de muitas doenças

■ No cérebro, quando estimulado, o sistema límbico envia sinais para as células mensageiras baixarem a resistência imunológica da pessoa, aumentando a probabilidade de se desenvolver doenças

■ Quando a pessoa respira mais profundamente o cérebro manda as endorfinas (hormônio produzido pela hipófise, na base do cérebro) enviarem ao organismo mensagens de tranquilidade, com efeito relaxante e sensação de prazer

HORMÔNIOS

■ Os mais importantes são cortisol, adrenalina, aldosterona, noradrenalina

O QUE FAZER

■ Mudar a forma de interpretar os fatos

■ Procurar se fortalecer, física e psicologicamente, para enfrentar situações de estresse

■ Mudar a forma de respirar, evitando a respiração torácica (que infla o peito) curta ou superficial

TRATAMENTO E PREVENÇÃO



■ Alimentação saudável e balanceada, realizada em horários certos, com calma, em ambiente tranquilo



■ Dormir o suficiente para repor as energias do organismo, de forma confortável, sem barulho

■ Ter horas de descanso durante o dia, fazer psicoterapia, tratar os sintomas das doenças



■ Quando necessário, usar medicamentos que tratem os sintomas das doenças provocadas pelo estresse



■ Dançar, ouvir música relaxante (barroca, por exemplo, por ter a mesma frequência dos batimentos do coração)

■ Evitar sobrecarga de trabalho, ter vida emocional estável, tirar férias



■ Usar terapias alternativas, como acupuntura, massagens, yoga, administrar os problemas financeiros de forma a não afetar a saúde

■ Fazer exercícios de concentração (evitando sofrer por coisas passadas ou que ainda nem aconteceram), exercícios de respiração rítmica



■ Praticar esportes diariamente, fazer exercícios de alongamento muscular, eliminar os fatores de ansiedade