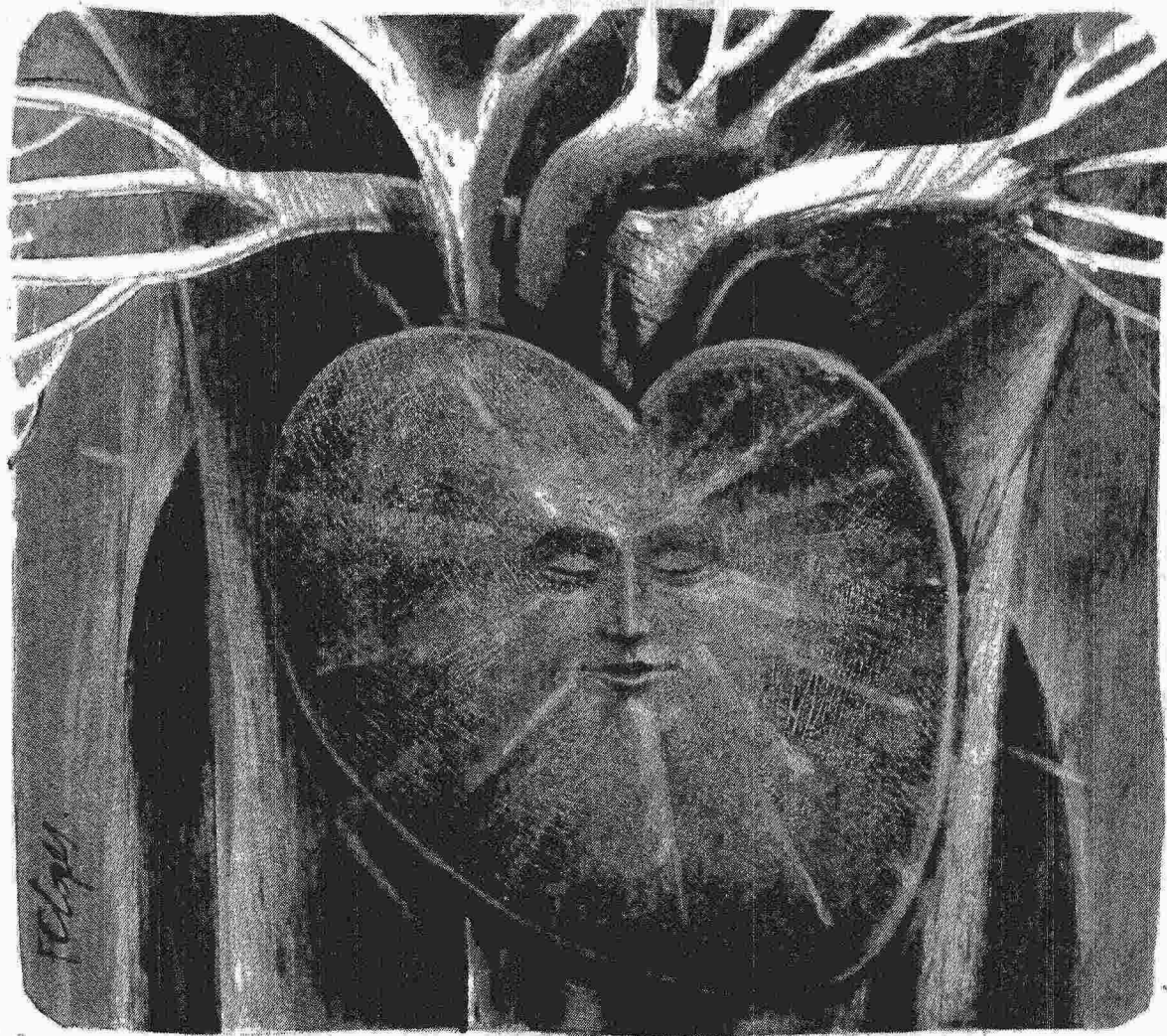


CIÊNCIA & SAÚDE



76

Perdoar pode diminuir os riscos de doenças cardíacas

As pessoas mais expostas a sofrimentos, constrangimentos e raiva, e que não conseguem desculpar, têm mais problemas

Maria Vitória
Da equipe do Correio

José Avelino da Rocha fez 40 anos em 21 de setembro de 1997. No dia seguinte, ele estava numa mesa de cirurgia: implantou duas pontes mamárias e uma radial no coração. Tudo foi muito rápido. Dez dias antes, ele sentiu uma dor no peito. Era o infarto que o atingia com toda a força. A única saída era a implantação das três pontes.

Hoje, aos 42 anos, esse funcionário do Banco Central, casado há 10 anos, pai de duas filhas, tem uma explicação muito simples para o que aconteceu. "Sempre fui magro, tinha uma alimentação balanceada e não fumava há mais de 10 anos. Não era um cardíaco em potencial. Mas os médicos encontraram o motivo para o meu infarto, o estresse."

Motivos não faltavam. Ele enfrentava momentos tensos no trabalho diante das constantes ameaças de cortes nos quadros de funcionários do Banco Central. Tinha medo de ser demitido. Preocupava-se com as dificuldades que poderia enfrentar para manter a família. Esse temor refletia-se no seu dia-a-dia profissional, aumentando a tensão e dificultando o relacionamento com os colegas.

"Eu estava muito estressado", diz José Avelino. "Na sexta-feira, saía do trabalho e levava todos os problemas para o meu fim-de-semana. Não conseguia relaxar. No sábado e no domingo, remoía os meus temores. Na segunda-feira, começava tudo de novo e eu estava cansado."

Ele tem uma explicação para esse alto grau de estresse. "Nunca ti-

ve problemas de relacionamentos com os meus colegas, mas, por ser uma pessoa muito fechada, não tinha coragem de falar sobre os meus sentimentos, temores. Caso me sentisse magoado ou injustiçado com alguma decisão dos meus superiores ou gestos e comentários dos meus colegas, não dizia nada. Guardava tudo comigo".

Hoje, depois do susto, José Avelino mudou radicalmente a sua forma de encarar o mundo: "As caminhadas fazem agora parte da minha rotina diária. A alimentação é leve, com pouca gordura. Não encaro essas medidas com dificuldades, pois sempre tive um estilo de vida saudável. A minha mudança foi mais radical, interna."

Depois de dois anos de terapia, ele agora procura falar o que pensa, questionar o que considera estar errado. Mas com calma, ponderação, cortesia: "Não guardo mais nada comigo. Defendo o meu ponto de vista. Continuo no mesmo emprego e consegui manter um excelente ambiente de trabalho."

DOENÇA DA ALMA

A história de José Avelino ajuda a confirmar uma das últimas novidades em pesquisas médicas: o perdão faz bem ao coração. Os especialistas afirmam que nunca houve, como agora, tanta necessidade de perdoar o que parece ser imperdoável. E tentam medir os efeitos psicológicos do perdão e os benefícios que acarreta à saúde.

Os pesquisadores do Hope College, em Michigan (Estados Unidos), pediram que várias pessoas lembrassem de situações difíceis do passado, em que foram expostas a sofrimento, constrangimentos, raiva, de pessoas que não con-

seguiram perdoar. Ao mesmo tempo, mediram seus batimentos cardíacos, taxa de suor e outras reações do organismo. "A pressão sanguínea sobe, aumenta o batimento cardíaco e as tensões musculares são mais altas", afirma a professora Charlotte van Oyen Witvliet.

O cardiologista brasileiro Ayrton Klier Péres concorda em parte com essa nova tese dos pesquisadores norte-americanos. "São variações de um mesmo tema, de postura perante os problemas que surgem em nossa vida. Devemos sorrir mais, ter mais prazer naquilo que fazemos, amar, enfim, perdoar, não guardar mágoas ou ressentimentos. São formas de evitar o agravamento do estresse, que provoca problemas cardíacos".

Mas ele faz uma ressalva e alerta que todos devemos estar atentos aos demais fatores que podem desencadear o infarto ou outras doenças cardíacas. "Cuidado com os modismos. Existem várias técnicas de relaxamento e cada um deve escolher a que melhor se adapta ao seu estilo de vida. Mas sem esquecer os principais fatores que podem provocar doenças cardíacas".

Entre esses fatores, Péres cita a predisposição genética: quem tem cardíacos na família, tem mais chances de apresentar os mesmos problemas. As pessoas que apresentam altas taxas de colesterol, ou são fumantes ou hipertensas, também devem redobrar os seus cuidados. "A soma desses três fatores é fatal", adverte o cardiologista.

SERVIÇO

AYRTON KLIER PÉRES (CARDIOLOGISTA)
Cardioclinica
Centro Clínico Sul Torre, salas 1 a 4, térreo,
716 Sul
245-3566/245-3404

LÚCIA MIRANDA (PSICÓLOGA)
Psicocárdio
Centro Clínico Pacini
SEPS 715/915, bloco D, salas 317/318
346-3188/245-6333