

O delicado equilíbrio entre corpo e mente

ANDRÉ BEZERRA

DA EQUIPE DO CORREIO

Adauto Cruz/CB

Sempre que está na véspera de uma prova importante, como um concurso, a servidora pública Priscila Rodrigues, 25 anos, é acometida por um mal-estar súbito. Sente febre, dores no corpo, tem dificuldades para se concentrar e dormir. A jovem procurou médicos de várias especialidades e todos foram unânimes em dizer que ela não sofre de nenhum problema grave de saúde. No entanto, o nervosismo e a tensão diante do desafio acabam afetando de alguma forma o corpo da servidora. "Para fazer o último concurso, precisei tomar um analgésico, senão não conseguia terminar a prova", lembra. Ela é apenas uma entre milhares de pessoas que sofrem quando as emoções ultrapassam a barreira do cérebro e causam algum tipo de distúrbio no corpo.

Na medicina, esses distúrbios são chamados de doenças psicossomáticas. Na psicologia, recebem o termo de transtornos psicossomáticos. A etimologia é bem clara. Psico, do grego psiqué, significa mente. E soma, do mesmo idioma, traduz-se como corpo. Depois de um século de existência, a psicologia conseguiu convencer a medicina de que a emoção tem efeitos reais e concretos no organismo humano. Mesmo assim, essas relações continuam sendo um dos mistérios mais estudados pela humanidade. "Tudo o que o se passa na cabeça, tem um reflexo no corpo, e tudo que o homem faz por meio de seu corpo tem reflexos em suas emoções. O problema é quando essas emoções começam a causar problemas", comenta o psiquiatra Thales Weber, professor da Faculdade de Saúde da Universidade de Brasília (UnB).

Transtornos

Ansiedade, tensão, nervosismo, tristeza ou depressão podem ser responsáveis por doenças às vezes até graves. Entre elas, as mais frequentes são gastrite, estomatite, problemas de pele, como manchas ou feridas, queda de cabelo, problemas cardíacos, dificuldade na respiração e insônia. Quando não são tratadas, podem até causar problemas mais sérios, como úlceras, infarto ou até mesmo câncer. Segundo o médico, os transtornos da somatização já fazem parte da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID), o sistema internacionalmente aceito para diagnósticos médicos. "Quando estamos sob emoções com as quais não conseguimos lidar, em situações de adversidade, frustração, o corpo reage liberando hormônios que afetam os órgãos. Essa pode ser a origem de alguns desses problemas", explica Weber.



“

FICO IMEDIATAMENTE TRANQUILA QUANDO ENTRO NA ÁGUA. É A MELHOR FORMA DE PÔR TUDO PARA FORA E ME SENTIR BEM

”

Mariana Carpanezi,
estudante da pós-graduação em relações internacionais na UnB

Os problemas psicossomáticos podem começar aos poucos e levar anos até se manifestarem. "Às vezes uma doença pode começar com uma leve dor de cabeça, uma dor nas costas. Em outros casos, pode durar anos e de repente surpreender a pessoa com um infarto", conta outra especialista no assunto, a professora do Departamento de Psicologia da UnB Suely Guimarães. "Pessoas podem passar anos agüentando pressões no trabalho ou em casa, sem perceber nenhum sintoma, até o dia em que têm uma crise", ressalta Weber. O psiquiatra paulista José Moromizato elabora uma metáfora para explicar a somatização: "Somos como um copo vazio exposto na chuva. Vamos

enchendo, enchendo, até que chega a hora de transbordar".

Estudante da pós-graduação em relações internacionais na UnB, Mariana Carpanezi, 26, conviveu desde pequena com a gastrite e a insônia, dois distúrbios de fundo emocional. "Estou sempre fazendo várias coisas ao mesmo tempo. Quando as coisas importantes começam a se acumular, como provas, trabalhos, e outros problemas que tenho para resolver, aí sinto dores no estômago e fico com dificuldade para dormir", conta a jovem. "Sempre desconfiei que pudesse ser uma resposta ao estresse, mas isso nunca tinha sido confirmado por um médico. No ano passado, chegaram a esse

diagnóstico, então comecei a me tratar", completa Mariana.

Para a funcionária do Tribunal Regional Federal Adriana Braz, 28, as pressões do dia-a-dia podem ser um sufoco. Em momentos de grande estresse, chega a sentir falta de ar. "É um problema que me acompanha desde criança, quando fico mais nervosa ou ansiosa", conta. Depois de consultar vários médicos, descobriu que o problema não tinha uma origem orgânica, mas emocional. Hoje, após passar por tratamento psicológico, consegue lidar melhor com a situação. "Quando começo a sentir alguma ansiedade, tento ficar calma e buscar compreender a origem da ansiedade. Aí, fico mais tranquila", revela.