

Uma característica humana

De fato, especialistas concordam que a carga diária de desafios e tensões da vida moderna pode ser um catalisador para a internalização de emoções e ansiedades, causando doenças. “O homem vive muito longe da natureza e tem de li-

dar com exigências cada vez mais pesadas. Isso aumenta a sensação de ansiedade”, explica o psiquiatra José Moromizato. A somatização é um transtorno que não distingue classe social, raça ou gênero. “É uma característica humana. Qual-

quer um capaz de simbolizar está propenso a somatizar as emoções”, destaca o psiquiatra Thales Weber. Na hora em que essas doenças aparecem, a recomendação é que seja procurado imediatamente o apoio de um médico. “Apesar de serem de fundo emocional, são problemas reais e que podem comprometer a vida do paciente. É necessário buscar ajuda médica assim que for percebido qualquer sintoma”, alerta a psicóloga Suely Guimarães.

Porém, para se conquistar a qualidade de vida, o mais importante é aprender a controlar

a ansiedade e as emoções. “O tratamento varia de caso a caso. Para alguns, a psicanálise e a terapia podem ensinar a melhor maneira de lidar com os problemas e emoções e administrar a própria vida. Outros podem precisar de medicação, mas é importante buscar apoio”, recomenda a professora da UnB. Mariana Carpanezzi encontrou um caminho que a fez reencontrar a paz: natação, yoga e uma boa alimentação. “Fico imediatamente tranquila quando entro na água. É a melhor forma de pôr tudo para fora e me sentir bem”, ensina a jovem.