

O impacto das emoções negativas no organismo

Cristine Gerk

A ciência comprovou o que filósofos, psicólogos e religiosos defendem há séculos. Estudos e evidências apresentados na semana passada provam que emoções negativas como raiva e depressão prejudicam o corpo e podem levar à morte.

Michael Sweeney, da Harvard Medical School, nos Estados Unidos, anunciou a primeira evidência da reação cardíaca a um aniversário de morte. Uma mulher havia implantado um desfibrilador, aparelho que atua como marcapasso, antes de seu pai morrer. Cinco meses depois, a paciente procurou Sweeney para um check-up de rotina. O médico notou que o aparelho havia sido ativado por um ritmo cardíaco anormal na hora exata em que o evento trágico completou uma semana.

A paciente passou mal antes de ir para o enterro da cunhada, que teve um enfarte ao ouvir a notícia da mesma morte.

— O aparelho salvou a vida desta mulher e nos deu uma evidência há tempos aguardada — diz Sweeney.

Segundo Antônio Nóbrega, médico do Hospital Pró-Cardíaco, metade dos enfartes no Brasil ocorre por motivos emocionais.

— A percepção do indivíduo ou de seus amigos sobre o quão estressado nem sempre é compatível com a reação do coração às situações. Pessoas consideradas explosivas podem ter boa reação cardíaca ao estresse e vice-versa — explica Nóbrega, que desenvolveu um teste para medir este impacto.

O cardiologista explica que a resposta ao estresse é patológica quando, além de ser exagerada, fica mantida depois do fim do estímulo. A emoção pode aumentar a pressão

arterial e os batimentos de forma que o sangue não consiga chegar ao coração, com as artérias já contraídas. É aí que acontece o enfarte.

Outra condição, conhecida como síndrome do coração partido, tem afetado um número crescente de brasileiros. A emoção, acompanhada de uma descarga forte de adrenalina, provoca um enfraquecimento do músculo do coração, que diminui sua capacidade de bombear sangue.

A dona-de-casa Maria das Graças Barreto, 55 anos, teve a síndrome há quatro anos, ao saber que o marido havia falecido.

— Estava no hospital onde meu marido foi internado quando recebi a notícia. Depois de uma hora e meia comecei a ter uma dor forte no peito e fui direto para a emergência — conta. — Nunca tive problema no coração, mas se não estivesse com uma equipe médica na hora, teria morrido.

Redford Williams, professor de psiquiatria e de ciência do comportamento da Universidade Duke, nos EUA, esteve no Brasil esta semana para um congresso organizado pela International Stress Management Association (Isma), associação internacional que pesquisa o estresse. O autor de livros como *A raiva mata* defende que as emoções ruins podem levar à morte inclusive pessoas muito jovens.

— Pequenos estresses diários podem causar uma reação acumulada no corpo — diz Williams.

Nóbrega conta que há pessoas que não fumam, bebem ou tem colesterol alto, mas mesmo assim podem sofrer um mal súbito.

— Ocorre um espasmo nas artérias coronárias, que se fecham na hora do estresse. Todos precisam estar atentos — alerta.



LEONARDO ROZÁRIO

“A disfunção do sistema nervoso central afeta todo o organismo, sobretudo os hormônios. Há também uma baixa na imunidade

Jerson Laks, psiquiatra

“O estresse pode ter fundo negativo ou positivo, mas o organismo não faz esta distinção. A frequência cardíaca, por exemplo, sempre aumenta

Ana Maria Rossi, da Isma Brasil



Maria teve um problema cardíaco ao saber da morte do marido