

PRONTO PARA LUTAR OU FUGIR

Janey Costa



O organismo tem reações de defesa para se contrapor a sentimentos como o medo e o estresse e a ataques de agentes externos. Um descompasso nessas respostas pode resultar no desenvolvimento de fobias ou na exposição desnecessária a situações de risco

» HUMBERTO SIQUEIRA

Belo Horizonte — O ser humano é um caldeirão de sentimentos. E mesmo aqueles que inicialmente consideramos algo negativo, como o medo e o estresse, agem em nossa defesa. O medo nos torna mais cautelosos e nos freia contra impulsos que poderiam ser perigosos. Imagine o que seria do homem que se embrenhasse em uma floresta sem uma bússola, um GPS ou uma arma para o caso de ataque de um animal? Cientificamente falando, o estresse é também uma reação de defesa do organismo, principalmente quando atacado por um agente externo, como bactérias e vírus.

Segundo o diretor científico de medicina psicossomática da Associação Médica de Minas Gerais (AMMG), Geraldo Caldeira, o medo é uma reação que o indivíduo tem diante de um perigo conhecido, como um animal ou um avião. “Quando não exagerado, é bom

por nos tornar preventivos. Quando extrapolado, vira fobia. É como ter pânico de barata. Na realidade, o problema não está na barata em si, mas no fato de ela se tornar a projeção de algum conflito inconsciente da pessoa”, esclarece.

Por outro lado, há quem veja no medo um motivo de vergonha e acabe se expondo a riscos desnecessários. “Sábio é o galo garnizé, que tem consciência de ser pequeno e não encara os maiores”, compara Caldeira. O medo provoca reações psicofísicas, fazendo com que a pessoa fique assustada e ansiosa. Na preparação para a luta ou para a fuga, para encarar ou para se afastar da razão do medo, há um aumento da adrenalina, da noradrenalina e da cortisona, produzidas pela glândula suprarrenal. Também elevam-se a produção de glicose e a pressão arterial. A glicose é deslocada para os músculos, a fim de dar mais energia, e para o cérebro, deixando o indivíduo mais atento. “Quando o organismo foge da situação de medo, aos poucos, as coisas serenam.

Quando não exagerado (o medo), é bom por nos tornar preventivos. Quando extrapolado, vira fobia”

Geraldo Caldeira, diretor científico de medicina psicossomática da Associação Médica de Minas Gerais

Quando enfrenta, produz endorfina, que faz o indivíduo não sentir dor, ficar menos cansado e se sentir menos ameaçado”, afirma.

Mais adrenalina

O estresse não é uma doença. Representa uma reação do organismo para se defender quando está em adversidade ou é invadido por um corpo ou substância. “Podemos dizer que existem três fases do estresse. A primeira é o alarme, quando se percebe que há algo estranho. Aumentam-se os níveis de adrenalina, noradrenalina e hormônio da tireoide. É como se tocasse uma campainha no quartel. A segunda fase é de luta, momento em que o organismo lança mão de todos os seus mecanismos de defesa no combate a uma infecção ou a uma picada de inseto, por exemplo. Há um aumento de sangue nas áreas comprometidas. Se ele consegue vencer por meio dessa mobilização, fica curado.”

Se o agente agressor vence a defesa,

o indivíduo provavelmente falece. “Chega-se à fase do esgotamento. Por isso, tantas pessoas morrem de infecção hospitalar. É uma etapa em que notamos uma acentuação nos níveis de glóbulos brancos. Sai de 5 mil por milímetro cúbico para 12 a 20 mil por milímetro cúbico. É a reação do sistema imunológico, mas o indivíduo está vulnerável, pois já combateu um problema. Se aparece um segundo, como a infecção hospitalar, geralmente não suporta”, pondera Caldeira.

De acordo com o especialista, o estresse do qual as pessoas reclamam — rotina de trabalho e afazeres — é, na verdade, uma angústia por conta de cobranças, como medo de perder o emprego. Ao contrário do medo, essa sensação se dá por um objeto desconhecido. Geralmente, por uma situação criada pela própria cabeça. “Funciona como um barulho em casa à noite. A pessoa logo fica com medo de ser um assaltante quando pode ser apenas um gato”, exemplifica.

Euforia sem fim

» CAROLINA LENOIR

Pode não ser exatamente científica, mas a expressão “não caber em si” pode ser uma boa definição para a sensação de euforia que nos acomete em situações e em momentos especiais da vida. É como se o corpo quase não conseguisse segurar a avalanche de felicidade e prazer proporcionada, por exemplo, por ganhar na loteria, passar em um

vestibular, ser pedido em casamento, acompanhar o nascimento de um filho e tantos outros gatilhos emocionais.

Por outro lado, quando a euforia é desencadeada de forma não natural, pode indicar algum tipo de doença, como transtorno bipolar, psicopatia e intoxicação por substâncias, além de ser consequência de doenças endócrinas — o hipertireoidismo, por exemplo — ou decorrência de lesões no cérebro.

A euforia é reconhecida como uma condição mental e emocional em que uma pessoa experimenta intensos sentimentos de bem-estar, êxtase, emoção e alegria. Segundo Fernando Neves, psiquiatra e professor da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de

Minas Gerais (UFMG), deixa o indivíduo autoconfiante. “Além da alegria e da expansividade, dá uma sensação de onipotência e reduz a necessidade de sono”, detalha.

De acordo com o psiquiatra, se for uma resposta normal a um acontecimento da vida, trata-se de uma emoção que dura menos tempo. Já a mania, característica do transtorno bipolar, permanece por mais de três dias.

Neurotransmissores como a dopamina, a serotonina e a adenoarrenalina são substâncias liberadas pelo cérebro nos momentos de prazer. No caso da adenoarrenalina, ela atinge principalmente os sistemas nervosos autônomos simpático e parassimpático — relacionados ao

controle e à comunicação interna do organismo e também responsáveis por responder a estímulos internos e externos —, causando reações como dilatação pupilar e enrubescimento.

A euforia pode ser causada também por substâncias químicas, como o álcool no estágio inicial do consumo e as drogas, que atingem o sistema nervoso central de forma imediata e violenta até que o processo seja interrompido de forma brusca.

Prazer

Segundo Neves, o prazer maior é aquele que traz crescimento e é construído, contrapondo-se à busca incessante

pela felicidade ou suas variantes, característica marcante da contemporaneidade. “Basta visitar qualquer livraria para verificar a existência de uma enorme quantidade de leitura dedicada a responder direta ou indiretamente ao que fazer para maximizar emoções positivas e minimizar emoções negativas”, analisa.

As emoções negativas podem ser adaptativas em determinadas situações. Ficar eufórico quando se deve ter medo ou raiva, por exemplo, pode retardar as respostas fisiológicas para agir adequadamente, como fugir ou lutar. De acordo com Fernando Neves, alguns estudos sugerem que experimentar muitas emoções positivas pode afetar negativamente o bem-estar.