

## Estresse pode contribuir para o surgimento de doença cardíaca

12/06/2009

Folha da Região - Araçatuba/SP

Quem ainda não disse, com certeza já deve, ao menos, ter ouvido a frase "Estou estressado". De tanto ser mencionada, a doença acabou virando motivo de piada, mas as consequências do estresse, quando não tratado, podem trazer sérios prejuízos para a saúde.

Irritabilidade, raiva, tristeza, sintomas de ansiedade e depressão. Esses são alguns dos sintomas do estresse, que, querendo ou não, acabam fazendo parte da vida moderna em vários aspectos.

No dicionário, o estresse é definido como a soma de respostas físicas e mentais da incapacidade de distinguir entre o real, as experiências e as expectativas sociais. "O estresse pode ser positivo ou negativo para o ser humano", explica a psicóloga Ariane Marcolino. Positivo enquanto age como resposta do organismo para a manutenção da vida, e negativo quando passa a trazer consequências danosas para a saúde.

### **EPIDEMIA**

Considerada uma doença psicológica, o estresse já é visto como uma epidemia pela OMS (Organização Mundial de Saúde), que estima que pouco mais de 90% da população mundial é acometida pelo "mal do século". A doença passa a ser prejudicial quando o indivíduo deixa de exercer atividades rotineiras. "A pessoa começa a não dar conta de problemas que antes ela conseguia resolver", diz.

Quando a doença chega nesse estágio é sinal de que é necessário um tratamento adequado. "O paciente deve passar por terapias onde ele aprende a resolver os problemas causadores desse estado emocional, e aprende a reorganizar a vida". Perda de entes queridos, crises conjugais, pressão no trabalho são algumas das causas desse estado psicológico.

### **REMÉDIOS**

Mas nem todos conseguem se livrar da doença realizando apenas tratamentos psicológicos. Isso acontece quando o estresse atinge o estado crônico. Esse estágio merece mais atenção, pois a saúde do indivíduo passa a ser prejudicada. "Em casos mais graves, o paciente apresenta depressão ou ansiedade, sendo necessária a intervenção médica, com remédios indicados por um psiquiatra", explica.

### **FATORES FÍSICOS**

Certamente o estresse diminui a qualidade de vida, reduzindo os sentimentos de prazer e realização, prejudicando relacionamentos. Existem pesquisas que mostram que o estresse afeta o organismo causando alterações celulares de maneira a aumentar a incidência de doenças. Os casos mais comuns são doenças relacionadas ao coração. "O estresse mexe com vários hormônios, inclusive com a adrenalina e noradrenalina, responsáveis pela elevação da pressão arterial e da frequência cardíaca", explica o cardiologista Celso Biagi.

O autônomo Adilson Zago sentiu as graves consequências do estresse. Ele ignorou os sintomas prévios da doença e agora, aos 46 anos, se recupera de uma angioplastia e cateterismo. "Eu andava muito nervoso, não dormia direito e estava passando por problemas conjugais. Acabei infartando", explica.

### **RISCO**

Segundo o cardiologista, cerca de 10% dos pacientes que visitam consultórios de cardiologia são vítimas de estresse. "Esses pacientes passam a apresentar fatores de risco para o infarto, assim como os hipertensos, tabagistas, diabéticos, obesos e sedentários", explica o Biagi.

O tratamento desses pacientes é feito à base de medicamentos como ansiolíticos, antidepressivos ou relaxantes. "A orientação é aliar o remédio com tratamentos alternativos como prática de exercícios e relaxamento", ressalta.