

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.