

A14941

NUNCA SE FALOU TANTO DE DEPRESSÃO, FOBIAS E DISTÚRBIOS ALIMENTARES, PROBLEMAS RELACIONADOS AO ESTILO DE VIDA E AO DESEQUILÍBRIO EMOCIONAL

# Vida moderna traz novos problemas à saúde

Corre-corre e competitividade trouxeram vários efeitos sobre saúde física e mental

PAULA STANGE

pstange@redgazeta.com.br

É só olhar em volta. O ritmo anda acelerado, aquele em que só andando não dá. Tem que correr. Na rua, ao telefone, no trabalho, com as crianças. A preocupação em produzir mais e cada vez mais

depressa. Em meio a tudo isso, há ainda a violência, o consumismo exagerado, a competitividade.

A vida moderna parece bem mais complicada e menos favorável a uma existência serena. Essa agitação anormal acabou espalhando uma onda de estresse e uma série de

efeitos sobre a saúde física e mental das pessoas.

Também fez com que o próprio conceito de saúde se tornasse mais complexo e mais elástico do que a simples existência de doenças. Implica ter qualidade de vida e reconhecer que corpo e emoção devem estar, ao mesmo tempo, em ordem.

Nunca se falou tanto de depressão, transtorno bipolar, síndrome do pânico, fobias, psicoses e distúrbios alimentares, como anorexia

e bulimia. Variações do mesmo tema, ou seja, todos problemas relacionados ao estilo de vida e ao desequilíbrio emocional.

**IDADE.** “O estresse e a ansiedade atingem as pessoas desde a infância. As crianças já enfrentam problemas de fundo emocional”, destaca o psiquiatra Fausto Amarante.

Estresse de fundo e de superfície, já que deixa todo mundo à beira de um ataque de nervos. “O corpo não con-

segue reagir positivamente à pressão do dia-a-dia. O lado psíquico fica abalado”, explica o especialista.

O difícil é identificar o que causa aquela sensação de estar carregando uma tonelada de concreto nas costas. “Quando o estômago dói, a pessoa logo procura um médico. Mas ainda tem preconceito de assumir um problema emocional, que é associado à fraqueza, à falta de reação e até a falta do que fazer”, frisa ele.

O medicamento certo pode aliviar essa barra e resolver o problema. Mas, na maioria das vezes, é preciso recorrer a uma terapia. “O remédio é parte do trabalho. O certo é investigar as causas, ir até a origem daquele mal, que pode estar no estilo de vida da pessoa”, observa o psiquiatra e professora da Universidade Federal do Espírito Santo, Ailton Rocha.

No entanto não adianta jogar o peso da culpa no mundo, até porque, a menos que a pessoa consiga mudar radicalmente sua rotina - como se tornar adepta do Budismo tibetano, por exemplo -, dificilmente vai ver-se livre do estresse que domina as grandes cidades.

“Ela precisa saber administrar o sofrimento e se conhecer a ponto de perceber se sua vida mudou para pior. Se não dorme direito, está sem ânimo para sair da cama, para se divertir, pode ser sinal de depressão”, diz Rocha.

## Evento reúne especialistas em saúde mental

Especialistas da área da saúde mental de várias partes do país estão reunidos na V Jornada Sudeste de Psiquiatria, que acontece em Vitória, para discutir formas de lidar com doenças cada vez mais presentes no mundo moderno. O evento termina hoje, no Centro de Convenções da Capital, que fica em Santa Lúcia, onde psicólogos, fisioterapeutas, assistentes sociais, enfermeiros, médicos e psiquiatras participam de oficinas sobre depressão, síndrome do pânico, fobias, transtorno bipolar, psicoses, distúrbios alimentares, entre outros. Os profissionais interessados em participar podem se inscrever no local. O valor da inscrição varia entre R\$ 40 e R\$ 70.

## OS MALES DA VIDA MODERNA

### DEPRESSÃO

■ Sentir-se triste é uma reação normal às experiências de vida que nos abatem, são estressantes ou difíceis e normalmente tendem a desaparecer. No entanto, a depressão pode também ser uma doença que afeta o indivíduo em suas funções mais básicas como dormir, alimentar-se, o modo como avalia o mundo, e

nico se caracteriza por uma sensação de desespero intenso, medo de perder o controle, de enlouquecer ou de morrer, que começa de forma rápida e em geral sem um motivo. Junto com esta sensação a pessoa sente uma série de sintomas físicos como batadeira do coração, falta de ar, tontura, enjôo, zumbidos, sudorese, tremores, calafrios, entre outros. O ataque de pânico dura minutos até uma hora. Após a crise o

## DEPRESSÃO

■ Sentir-se triste é uma reação normal às experiências de vida que nos abatem, são estressantes ou difíceis e normalmente tendem a desaparecer. No entanto, a depressão pode também ser uma doença que afeta o indivíduo em suas funções mais básicas como dormir, alimentar-se, o modo como avalia o mundo, e a si mesmo. Pode ocorrer em cerca de 15% a 20% da população mundial em algum momento da vida do indivíduo

■ **Causas.** As causas são inúmeras, podendo ser de origem genética, ocorrendo mais freqüentemente em membros de uma mesma família. Doenças físicas, como câncer, estão associadas à depressão

■ **Sinais.** Cansaço e perda de energia; sentimento de tristeza persistente, diminuição do interesse/prazer em atividades que antes eram prazerosas; perda de autoconfiança e auto-estima; dificuldade de concentração; sentimentos de culpa ou inutilidade; sentimentos de desesperança; alterações no sono - dificuldades em adormecer, acordar muito mais cedo do que o habitual, dormir em excesso; isolamento; perda de apetite com diminuição do peso; perda do desejo sexual; pensamentos de suicídio e morte; inquietação e irritabilidade

## SÍNDROME DO PÂNICO

■ **O que é.** O Transtorno do Pânico (TP) é um quadro psiquiátrico que tem as crises de ansiedade agudas (ataques de pânico) como característica central. Qualquer pessoa pode apresentar ataques de pânico durante a vida. Um estudo americano mostrou que 3,5% da população teriam TP no decorrer de suas vidas e 15% dos indivíduos teriam ao menos um ataque de pânico durante a vida

■ **Sinais.** Um ataque de pânico

se caracteriza por uma sensação de desespero intenso, medo de perder o controle, de enlouquecer ou de morrer, que começa de forma rápida e em geral sem um motivo. Junto com esta sensação a pessoa sente uma série de sintomas físicos como bateideira do coração, falta de ar, tontura, enjôo, zumbidos, sudorese, tremores, calafrios, entre outros. O ataque de pânico dura minutos até uma hora. Após a crise o indivíduo fica muito assustado e amedrontado, com receio de ter nova crise

## TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO

■ **O que é.** É um outro tipo de transtorno da ansiedade. O indivíduo apresenta obsessões e compulsões, ou seja, sofre de idéias e/ou comportamentos que podem parecer absurdas ou ridículas para a própria pessoa e para os outros e mesmo assim são incontroláveis, repetitivas e persistentes

■ **Sinais.** São pessoas que não se contentam em chegar dez, 20 vezes se a porta está trancada ou se a passagem está na bolsa, por exemplo. Continuam sempre em dúvida e ficam ansiosas. Vira uma mania incontrolável

## TRANSTORNO BIPOLAR

■ **Características.** A doença bipolar do humor é caracterizada por períodos de um quadro depressivo, geralmente de intensidade grave, que se alternam com períodos de quadros opostos à depressão, isto é, a pessoa apresenta-se eufórica, com muitas atividades, às vezes fazendo muitas compras ou efetuando gastos financeiros desnecessários e elevados, com sentimento de onipotência, quase sempre acompanhado de insônia e falando muito, mais que seu habitual. Tanto o período de depressão quanto o da mania podem durar semanas, meses ou anos