MENTE AFIADA

EXTRA

Mente Afiada Extra - Ano 2, Nº 7 - Maio, 2024

SINTOMAS VISÍVEIS

Doenças na pele podem ser consequência de problemas emocionais

GENÉTICA E AMBIENTE

Os dois fatores influenciam como cada corpo reage ao estresse



alto astral

R$ 9,90

DA MENTE PARA O CORPO

As emoções são capazes de provocar dores, inflamações e enfraquecer a imunidade

INÊS249

editorial

Uma coisa só

É comum tentar separar a mente do corpo, principalmente quando o assunto é problema de saúde. Depressão é considerada uma doença da mente, tendinite é considerada uma doença física. Porém, os problemas chamados de mentais ou emocionais acontecem por um desequilíbrio no cérebro. Mente e corpo, então, são uma coisa só e funcionam juntos - daí a necessidade de cuidar do físico para garantir o bem-estar emocional e vice-versa. Nesta edição da Mente Afiada Extra, você vai entender melhor como um problema pode não estar localizado em apenas uma parte do corpo, afinal, ele é todo interligado e o que acontece nos pés pode se refletir na outra extremidade. Cuide-se por inteiro!

Um abraço,
A Redação

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Eugênio Tonon
IMAGEM Pedro Delgado/Shutterstock Images



TUDO INTERLIGADO
O que acontece no cérebro se reflete pelo corpo - e vice-versa

PENSANDO COM A BARRIGA
Conheça o papel do intestino nas suas emoções

MANIFESTAÇÕES NA PELE
O estado emocional pode ser visto e sentido de fora

DE ONDE VÊM AS DORES
Incômodos que surgem a partir do estresse

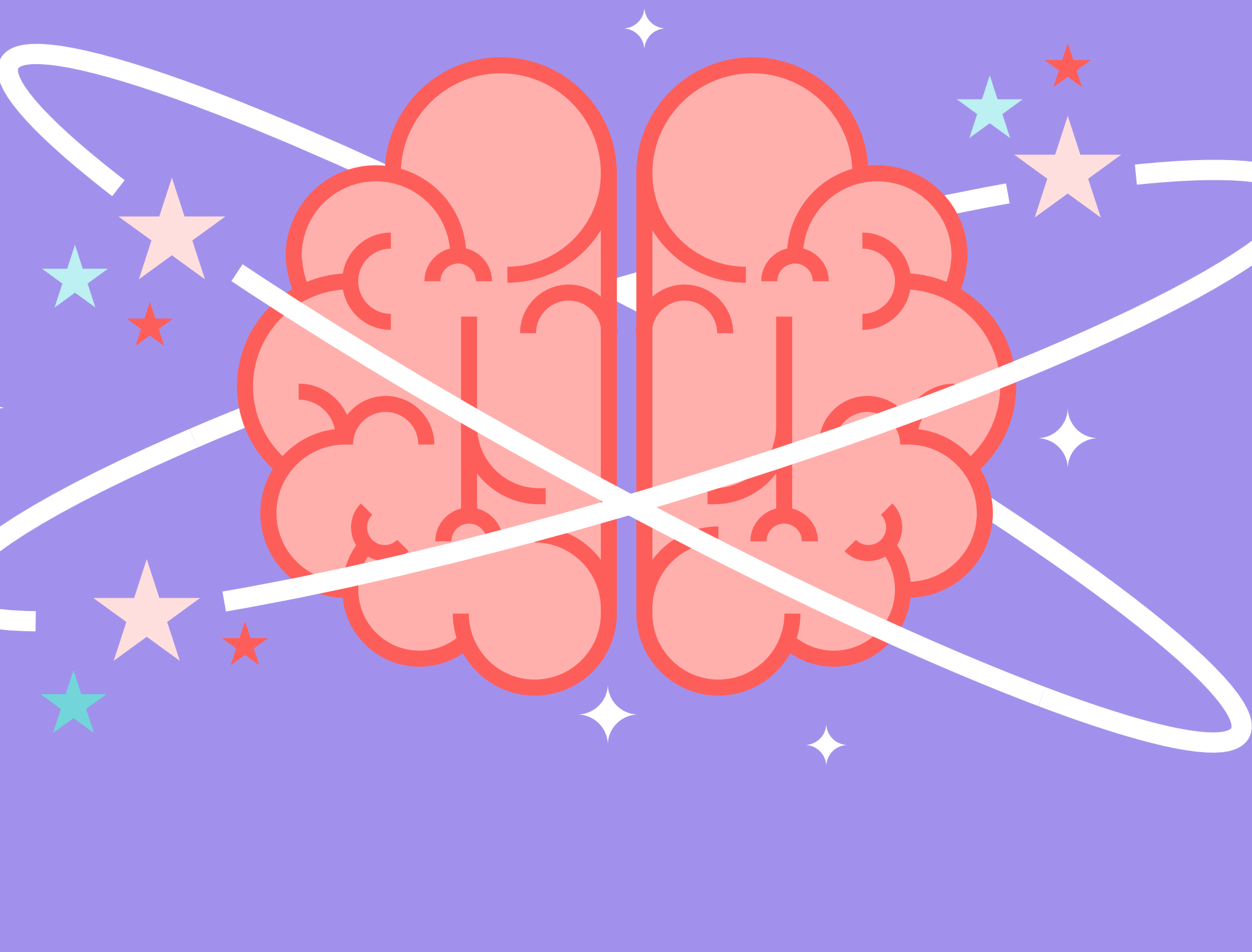
GENÉTICA X AMBIENTE
Como o exterior pode provocar respostas do interior

sumário

INÊS249

Unidade ORGANIZADA

Para a psicossomática, o corpo e a mente funcionam de maneira integrada, por isso estão intimamente relacionados às doenças



Desde os primórdios da humanidade, existe a busca pela compreensão das enfermidades: como elas surgiram, de que forma geram efeitos no organismo, quais as possíveis soluções ou a cura são alguns dos parâmetros das investigações. A inevitabilidade desses questionamentos se dá por conta da vulnerabilidade dos seres – mais cedo ou mais tarde, um vírus ou uma bactéria causará um dano, um processo orgânico apresentará falhas ou um evento negativo será responsável por afetar a mente.

Muitos cientistas se dedicaram ao acúmulo de conhecimentos sobre a saúde. Assim, alguns pesquisadores optaram por isolar seus campos de avaliação, por exemplo: para entender as doenças cardíacas, estudou-se a fundo o sistema cardiovascular. No entanto, outra corrente de pensamento adotou como critério a integração entre corpo, mente e ambiente.

Por meio de uma visão mística, podemos citar diversos povos antigos que utilizavam rituais e métodos alternativos, uma vez que acreditavam que os males não possuíam apenas razões fisiológicas. Transpondo a análise para o campo científico, os estudiosos consolidaram essa ideia ao inaugurar a psicossomática no século 19, mais especificamente em 1818.

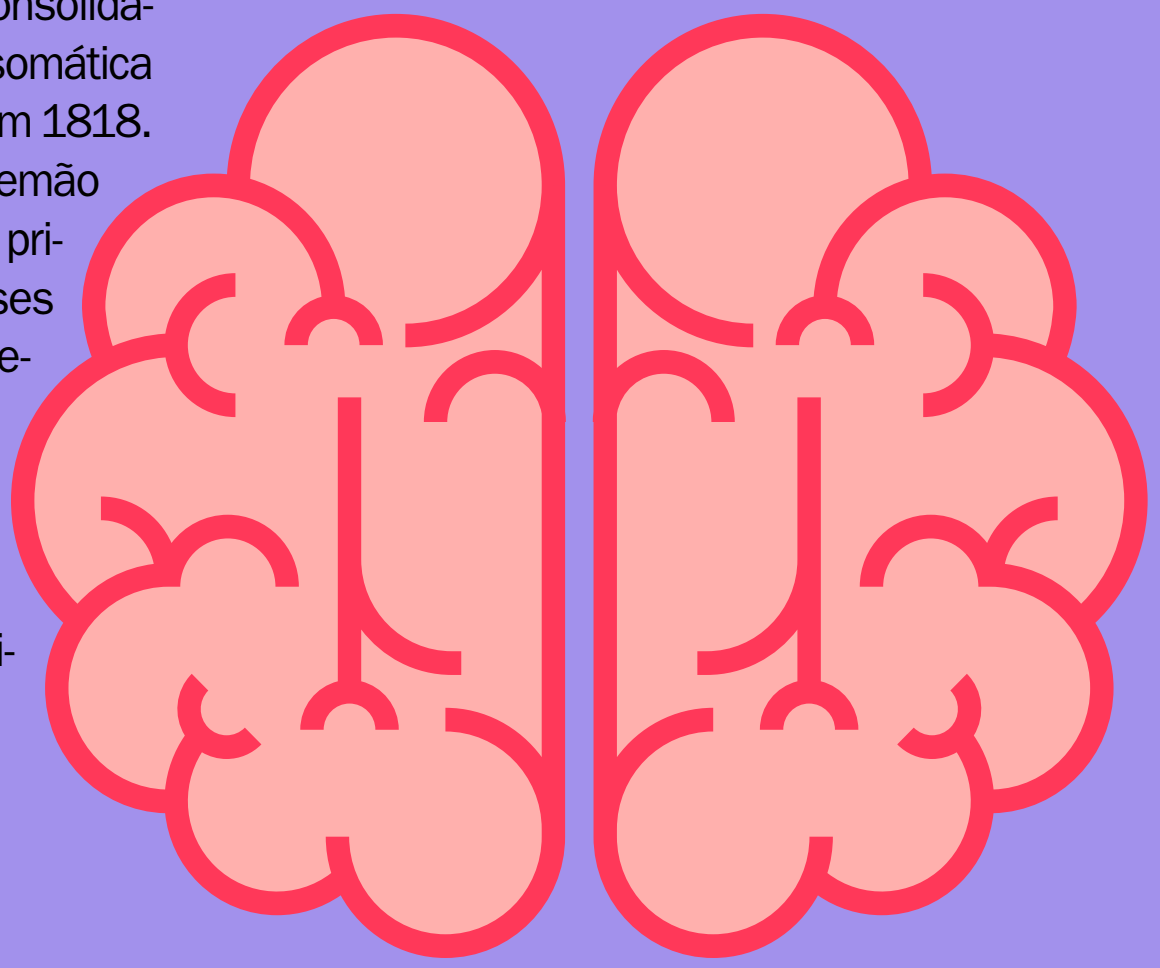
Tudo começou com o psiquiatra alemão Johann Christian August Heinroth, o primeiro a utilizar o termo. Suas análises pioneiras foram sobre insônia e estabeleceram uma ligação entre tuberculose, epilepsia e as paixões. Heinroth ficou conhecido por defender a noção de que as enfermidades – tanto as orgânicas quanto as mentais – tinham origem na alma.

AFINAL, O QUE É?

Após o surgimento e fortalecimento do conceito, os estudos do célebre neurologista austríaco Sigmund Freud sobre a relação mente e corpo serviram como base para os pensadores que se debruçaram sobre o tema posteriormente. Com a expansão e popularização das investigações do objeto de pesquisa, foram criados a Escola Psicossomática de Paris (1962) e o Instituto de Psicossomática (1972). Assim, os treinamentos para capacitação dos profissionais passaram a ser uma realidade.

Mas, afinal, o que é psicossomática? Como área do conhecimento, trata-se da ciência que une a psicologia e a medicina, levando em conta aspectos fisiológicos e mentais na avaliação dos mais diversos quadros. “A primeira área tem como foco o emocional e a saúde mental; já no caso da segunda, a função é tratar os órgãos atingidos”, ressalta a psicóloga Evani Santos.

No mesmo sentido, temos as doenças psicossomáticas ou somatização. “Trata-se de um distúrbio psiquiátrico diagnosticado quando o indivíduo apresenta queixas somáticas



INÊS249

sem haver lesão do corpo. Um exemplo disso é um paciente com uma dor precordial (como se tivesse infartando ou tendo algum problema cardíaco), sem que haja, de fato, uma lesão", define o psiquiatra Sérgio Lima.

AS RAÍZES DO TRANSTORNO

Se nunca aconteceu com você, provavelmente já ouviu falar de alguém que tinha uma dor persistente (ou qualquer outro sintoma) para a qual não encontrava um motivo. "O processo de identificação geralmente acontece depois que o paciente passou por vários médicos, pareceres, exames e protocolos de avaliação sem conseguir identificar uma causa para suas queixas", pontua Sérgio.

Desse modo, a resposta tão procurada é: as razões são emocionais. O diagnóstico pode ser feito por um psiquiatra, mas outros especialistas que acompanharam a investigação também são capacitados para indicar a presença do quadro psicossomático. Assim, depois de tratar os possíveis danos ocasionados ao organismo (como em uma alergia), o encaminhamento para profissionais que cuidarão das raízes psicológicas desses casos é essencial.

Diante de uma notícia como essa, os questionamentos do indivíduo normalmente envolvem a compreensão sobre quais circunstâncias foram capazes de evoluir para um sintoma físico. Isso porque não só um grande trauma tem o potencial de desencadear sinais pelo corpo: pequenas frustrações, sofrimentos diários e falta de habilidade para lidar com os próprios sentimentos são fatores determinantes.

Para Evani, as emoções não resolvidas, tais como raiva, mágoa, tristeza, e até transtornos, a exemplo da depressão e da ansiedade, podem ser direcionados para os órgãos. E tudo isso ocorre por meio dos comandos cerebrais. Silvia Lagrotta, geriatra e especialista em medicina do estilo de vida, explica que o sistema nervoso autônomo é o principal responsável por esse processo.

"Nós possuímos um mecanismo de defesa chamado 'instinto de luta e fuga'. Todas as vezes nas quais o corpo percebe um agente estressor (uma ameaça), ele ativa tal dispositivo. Assim, o sistema nervoso simpático desencadeia uma série de reações que preparam para fugir ou lutar, como o aumento da frequência cardíaca e respiratória", esclarece. Dessa forma, no caso das doenças psicossomáticas, esse perigo ou agente estressor tem origem na mente.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

Por um lado, é positivo – muitas vezes um alívio – receber um diagnóstico, mas, por outro, é preciso estar atento: todas as causas orgânicas/fisiológicas devem ser descartadas antes que os aspectos emocionais sejam considerados os (únicos) responsáveis.

Isso porque algumas enfermidades de difícil identificação podem ocasionar as manifestações, e apenas uma busca minuciosa será capaz de encontrar o verdadeiro motivador das queixas.

CETICISMO?

Se existem profissionais que não têm dúvidas a respeito da influência exercida pela mente, outros especialistas contestam a relação entre o emocional e o corpo. Para a psicóloga Evani Santos, isso acontece porque as emoções são intangíveis, e esse é o foco da psicologia. "Algumas abordagens médicas acreditam somente no que está ao seu alcance", analisa.

"O processo de identificação geralmente acontece depois que o paciente passou por vários médicos, pareceres, exames e protocolos de avaliação sem conseguir identificar uma causa para suas queixas"

Sérgio Lima, psiquiatra



INÊS249

“Com o passar dos anos, uma nova situação adversa reabre aquele ‘arquivo’ guardado e, assim, ocorre a somatização, interligando as ações do passado com o transtorno presente – e o cérebro é o responsável por tudo isso”

Luiz Fernando Guimarães, médico especialista em medicina ortomolecular e integrativa

INCONSCIENTE

Na análise de Luiz Fernando Guimarães, médico especialista em medicina ortomolecular e integrativa, a somatização ocorre pela atuação do subconsciente, local onde as experiências vividas são submetidas à interpretação de cada indivíduo. “Com o passar dos anos, uma nova situação adversa reabre aquele ‘arquivo’ guardado e, assim, ocorre a somatização, interligando as ações do passado com o transtorno presente – e o cérebro é o responsável por tudo isso”, avalia.

Evani acrescenta que o inconsciente abriga o lado primitivo e desconhecido dos seres. “Por isso é necessário buscar ajuda, investigar o que guardamos que nos torna tão indefesos aos nossos próprios sentimentos”, pontua a psicóloga.

FATORES DE RISCO

Além da forma de lidar com as emoções, os profissionais consultados destacaram outros elementos capazes de influenciar o surgimento das doenças psicossomáticas. De acordo com Luiz Fernando Guimarães, médico especialista em medicina ortomolecular e integrativa, o ambiente que cerca o indivíduo, principalmente durante a infância e adolescência, no qual questões relacionadas ao prazer e à dor são associadas ao dia a dia, é algo a ser levado em conta.

Já a geriatra Silvia Lagrotta considera que um estilo de vida desequilibrado, com sedentarismo, isolamento social, má alimentação, estresse crônico, distúrbio do sono, excesso de informação e baixa autoestima, pode levar à somatização.

Ademais, a psiconeuroimunologia é uma disciplina cujas análises relacionam cérebro, quesitos sociais (e comportamentais) e o sistema imunológico. “A psique pode alterar a imunidade e nos tornar mais vulneráveis a infecções e até causar doenças autoimunes”, afirma Luiz Fernando. Ou seja, por meio da desregulações de hormônios que acontecem quando há o desequilíbrio emocional, até mesmo a defesa que o corpo possui contra agentes externos é afetada.

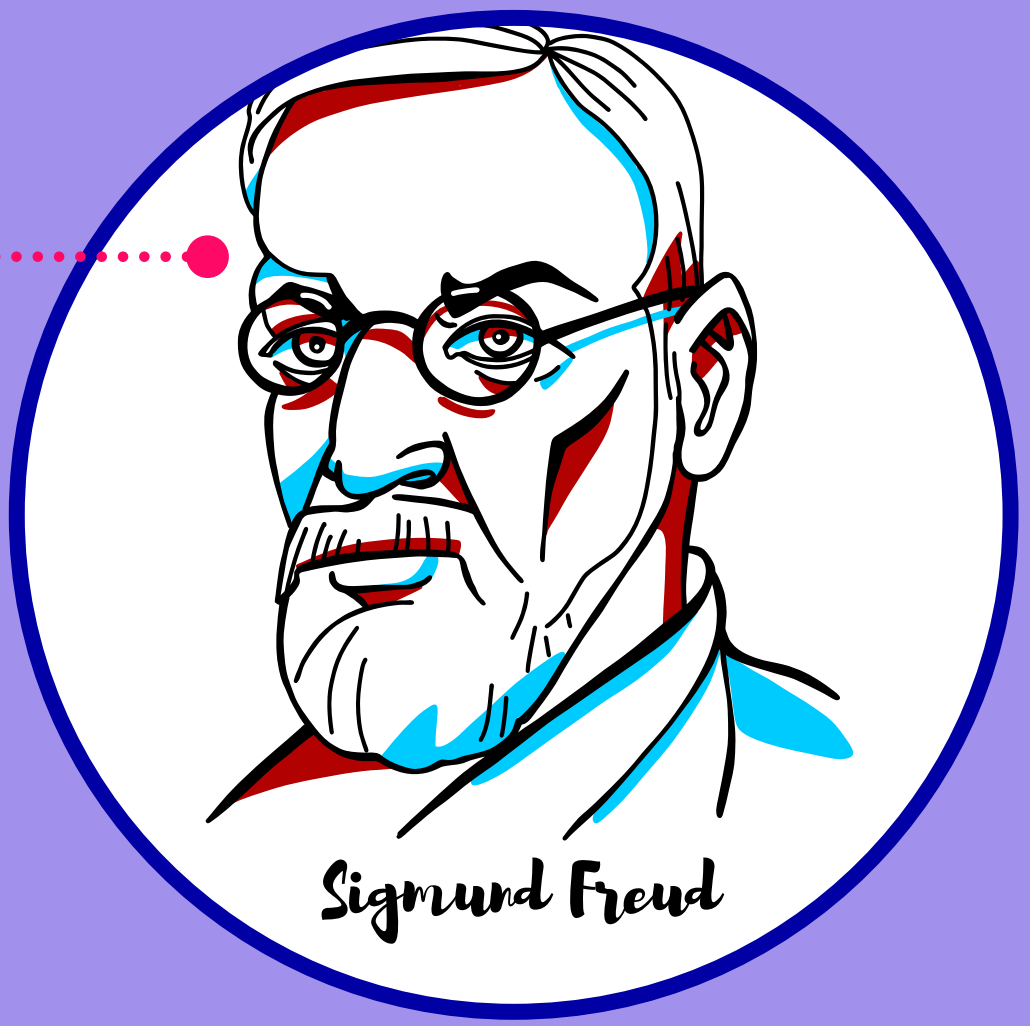
INÊS249

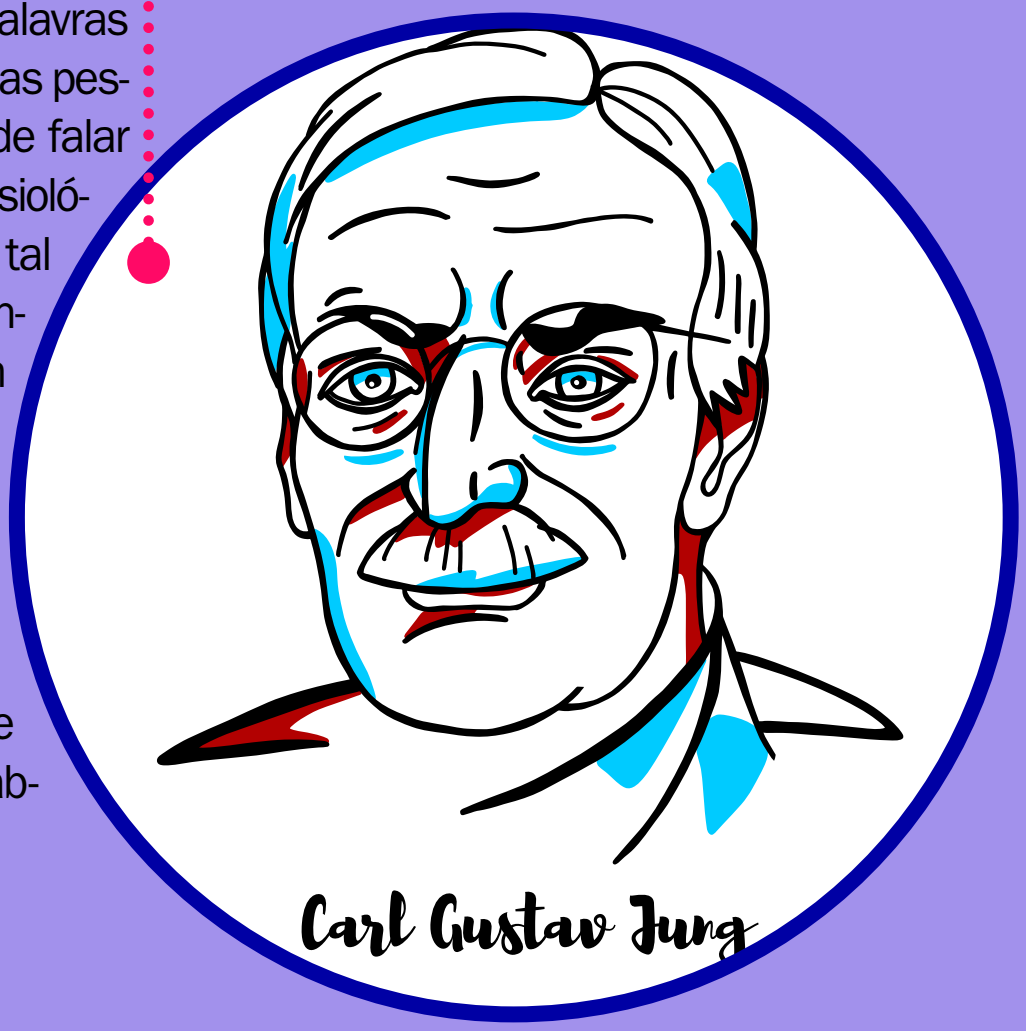
PENSADORES CONSAGRADOS

Se os estudos de **Sigmund Freud** – primeiro a investigar a fundo o papel do inconsciente – foram determinantes para a área da psicossomática, outra personalidade desse campo também ganhou destaque. O psiquiatra e psicoterapeuta suíço **Carl Gustav Jung** era, a princípio, um seguidor de Freud, o pai da psicanálise. Entretanto o rompimento entre os dois aconteceu quando suas teorias divergiram.

Jung criou a psicologia analítica, vertente cujos teóricos se dedicaram a entender a psicossomática, assim como seu próprio idealizador. O suíço realizou um experimento no qual testou a associação de palavras com as respostas do corpo de algumas pessoas. O resultado mostrou que só de falar determinados termos eram reações fisiológicas no paciente. A explicação para tal fenômeno, segundo Jung, era que conteúdos ocultos no inconsciente eram ativados por meio das sentenças.

Em 1976, o pesquisador chegou a afirmar: “dificilmente há um caso de neurose em que as entranhas não estejam agitadas. Por exemplo, depois de um certo sonho, acontece uma diarreia ou há espasmos no abdômen”.



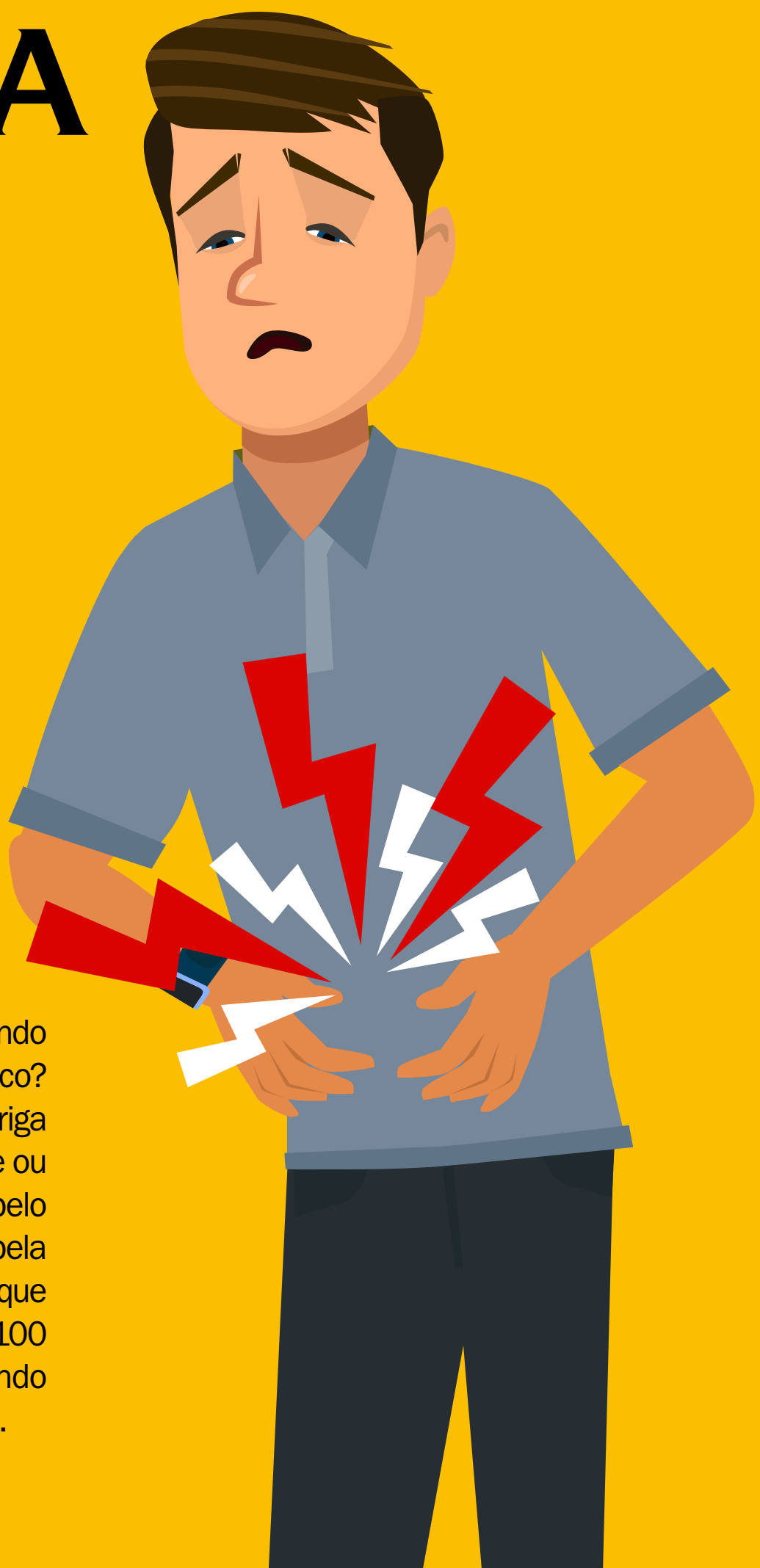


CONSULTORIAS Evani Santos, psicóloga e coordenadora de recursos humanos da instituição de ensino Eniac; Luiz Fernando Guimarães, médico ortomolecular e especialista em medicina Integrativa; Sérgio Lima, psiquiatra da clínica Spatium, em São Paulo; Silvia Lagrotta, geriatra e especialista em medicina do estilo de vida | **FOTOS** Vectormine/ Shutterstock Images e Marusya Chaika/ Shutterstock Images

INÊS249

Pensando com a **BARRIGA**

Conhecido como o segundo cérebro, o sistema digestório se altera conforme a variação de humor, além de influenciar a mente



Você já ficou de mau humor ao passar horas sem comer? Sentiu borboletas no estômago quando encontrou um interesse romântico? Ou então teve a sensação de frio na barriga ao presenciar um momento de ansiedade ou estresse? Essas reações são causadas pelo sistema nervoso entérico (SNE), ou seja, pela estrutura presente no aparelho digestório que se assemelha ao cérebro, contendo entre 100 e 500 milhões de neurônios e produzindo mais de 30 tipos de neurotransmissores.

O sistema entérico possui dois plexos (redes de interconexão): o externo, também conhecido como mioentérico, é responsável pelas ondulações do intestino que conduzem o alimento até sua eliminação; já a parte interna, chamada de submucosa, gerencia a produção e liberação de secreções digestivas e a irrigação sanguínea. Esses segmentos são interligados ao sistema nervoso central e, mesmo agindo de forma autônoma (sem a necessidade de um comando consciente, como é o caso da respiração e dos batimentos cardíacos), podem ser ativados e desligados pelo cérebro. Por isso, alterações na saúde mental podem influenciar o funcionamento do sistema digestório, afetando questões como a quantidade de suco gástrico, o metabolismo e o controle dos esfíncteres (músculos que atuam como porta dos órgãos).

PRISÃO DE VENTRE

Não existe um padrão de vezes que uma pessoa deve ir ao banheiro, uma vez que esse número varia desde algumas vezes por dia até três vezes por semana. Contudo, ambos os extremos saem do saudável quando as fezes se tornam ressecadas e difíceis de serem eliminadas ou quando seu aspecto é líquido e pouco firme.

As causas do primeiro caso podem ser: influência de doenças crônicas (como o Parkinson, histórico de acidente vascular cerebral, diabetes ou alterações da tireoide), músculos pélvicos enfraquecidos – o que torna os movimentos peristálticos mais lentos e, consequentemente, as fezes mais secas – e alimentação com deficiência de fibras. Já o segundo caso pode acontecer quando há a manifestação de doenças (como invasões de bactérias ou vírus e intoxicação alimentar) e má absorção dos nutrientes pelo intestino.

Existe também o fator psicológico. Segundo Ricardo, presenciar momentos de medo ou perigo intenso, bem como apresentar alterações de humor bruscas podem causar o afrouxamento do esfíncter anal, provocando o esvaziamento do cólon. Além disso, quadros depressivos podem fazer o intestino trabalhar de forma mais lenta.

Alterações na saúde mental podem influenciar o funcionamento do sistema digestório, afetando questões como a quantidade de suco gástrico, o metabolismo e o controle dos esfíncteres (músculos que atuam como porta dos órgãos)

REFLUXO

Dores de garganta, azia e sensação de queimação são sintomas causados pelo mau funcionamento do esfíncter que comanda a entrada de alimento do esôfago para o estômago. Essa "falta de tônus do músculo facilita o retorno do ácido clorídrico de um órgão para outro, provocando irritação em um processo chamado esofagite de refluxo", explica Ricardo Viebig, secretário geral da Sociedade Brasileira de Motilidade Digestiva e Neurogastroenterologia (SBMDN). São diversas as causas que contribuem para o surgimento deste problema. As mais comuns são o aumento da acidez do estômago e o relaxamento do esfíncter, provocados por uso de tabaco, álcool, cafeína, ingestão de alimentos gordurosos, metabolismo lento, uso de medicamentos, o hábito de deitar-se após as refeições e estresse.

DOR DE BARRIGA

O incômodo na região abdominal é um sintoma de variados problemas e, geralmente, é um dos primeiros sinais de alerta de que algo está errado no corpo. As causas orgânicas podem ser: pedra na vesícula, pancreatite ou apendicite (inflamação nos órgãos), infecções ou viroses, tumores, hérnia, gastrite, úlceras e intoxicação alimentar. É preciso lembrar que estas doenças são acompanhadas de outras manifestações, como sangramento nas fezes, náusea, diarreia e vômitos.

Existem também as dores comuns ou naturais, como o excesso de gases, cólicas intestinais (devido ao movimento do alimento até o reto), provocadas pela má digestão ou após exercícios físicos. Os fatores psicossomáticos incluem o estresse, a ansiedade e as alterações de humor, que podem gerar a sensação de desconforto, dores agudas no estômago ou o popularmente conhecido frio na barriga.

CONSULTORIAS Ricardo G. Viebig, secretário geral da Sociedade Brasileira de Motilidade Digestiva e Neurogastroenterologia (SBMDN) | **FOTOS** Fedor Anisimov/ Shutterstock Images

INÊS249

Manifestações **NA PELE**

Algumas doenças dermatológicas surgem após episódios de estresse. Saiba quais são elas!



INÊS249

Coceiras, vermelhidão e sensibilidade são sintomas recorrentes de alguns problemas dermatológicos. O fato é que esses sinais podem surgir em situações de estresse intenso. Nesse caso, observa-se a manifestação de questões psicossomáticas que, a longo prazo, podem ser intensificadas por quadros preexistentes, como os sintomas de ansiedade.

Mas qual é justificativa para essa relação? "A produção excessiva do hormônio do estresse (cortisol) impede o organismo de manter o equilíbrio interno (homeostase) e as células de vários sistemas começam a adoecer e morrer", esclarece o dermatologista Armando Ribeiro. Para reconhecer tais possibilidades, veja a seguir algumas das enfermidades mais comuns:

• Alergia nervosa

Conhecida também como urticária nervosa, o processo alérgico na pele pode ter origem na tensão emocional. Um dos indicativos dessa doença, confundida comumente com outros problemas dermatológicos, está na espontaneidade do processo: o indivíduo acometido por esse sintoma alérgico pode dormir e acordar com o prurido característico (coceira) desses casos, sem haver contato com um alérgeno (agentes causadores da alergia). Nesses casos, fatores como conflitos no ambiente profissional ou pessoal, que estejam além da alimentação e do uso de cosméticos, devem ser considerados.

• Dermatite atópica

Uma das respostas à instabilidade das emoções é a dermatite atópica – também conhecida como eczema –, inflamação aguda ou crônica desencadeada na pele. A manifestação dessa enfermidade é notada pelo surgimento de vermelhidão e prurido no setor mais externo da epiderme, conhecido também como camada córnea. O ressecamento da pele é um dos fatores para a aspereza do local inflamado. Geralmente, esse tipo de doença dermatológica é visível atrás dos joelhos e no tórax. Apesar de ser recorrente em recém-nascidos, devido à sensibilidade da pele, adultos desenvolvem esse quadro como resposta a uma disfunção imunológica ou a agentes estressores.

• Herpes

Geralmente, indica que algo não vai bem com o sistema imunológico. A herpes informa ao indivíduo quando a sua imunidade está em baixa. Como? Pequenas vesículas (conhecidas popularmente como bolhas) são identificadas em áreas como o canto da boca – no caso da herpes simples (HSV-1).

Sua origem é revelada no acometimento do organismo pelo vírus causador da herpes, podendo esse ser transmitido por via oral, sexual ou surgir em períodos nos quais o sistema imunológico está enfraquecido. Um dos fatores de risco para tal causa é o estresse, o qual impede que o combate dos anticorpos aos agentes seja totalmente eficiente. Inclusive,

INÊS249

uma das variações da herpes é conhecida como herpes zóster. Ocasionada pelo vírus varicela zóster – mesmo agente da catapora que encontra-se adormecido no organismo – esse modelo é conhecido por atribuir à pele bolhas dolorosas, que podem desencadear nevralgias. O estresse é desencadeador direto desse problema.

• Queda de cabelo

Por mais natural que seja a perda de fios, algumas ocasiões merecem a atenção, pois o excesso de conflitos emocionais pode influenciar nos sintomas do enfraquecimento capilar.

Conhecida cientificamente como alopecia areata, a doença que ocasiona a queda do cabelo devido à atuação de anticorpos ao folículo piloso revela consequências estéticas. Caracterizada por círculos com a ausência de fios no couro cabeludo, a enfermidade também se manifesta pela perda de cílios e pelos localizados em outras partes do corpo. Nesse processo, o sistema imunológico entra em ação quando situações de alta carga emocional são vivenciadas pelo indivíduo, sejam elas atribuídas ao dia a dia ou após algum trauma. O pico de incidência é de 20 a 50 anos.

• Vitiligo

Caracterizada como uma doença autoimune, o vitiligo se constitui na atuação dos anticorpos em combate ao melanócitos, células responsáveis pela produção de melanina. Tal fato provoca manchas brancas à pele, acometendo irregularmente o corpo. Os primeiros sinais costumam surgir na infância e no início da vida adulta.

Estima-se que 0,5% da população mundial apresente essa enfermidade. Apesar de não ter cura, há possibilidades de tratamento que incluem a repigmentação das áreas atingidas. Contudo, o surgimento de manchas depende da estabilidade emocional.

A explicação para existência desse problema está no surgimento do sistema nervoso e a origem do tecido epitelial. Durante a formação embrionária, a ectoderme forma ambas as estruturas.

• Psoríase

Identificadas por meio das placas brancas de descamação, em áreas como cotovelos e couro cabeludo, essa doença acomete de 1% a 5% da população mundial, com faixa etária variável. Entretanto é comum o surgimento de seus sintomas entre 20 a 30 anos e 57 a 60 anos.

A psoríase é caracterizada pela produção exacerbada de células epiteliais graças ao combate realizado pelo sistema imunológico. Apesar de possuir diferentes origens, o estresse é um dos fatores que predominam durante a interferência na atividade linfócitos T, responsáveis inicialmente pela defesa do organismo. Nesse processo, as células passam a produzir substâncias inflamatórias que danificam unidades epiteliais saudáveis. Essa fase inicia o aumento excessivo de células da pele, a fim de recompor o local atingido.

CONSULTORIAS Armando Ribeiro, dermatologista |
FOTOS Kakigori Studio/ Shutterstock Images

INÊS249

Entre fisgadas e **PREOCUPAÇÕES**

Além de indisposições físicas, o estresse, ansiedade e traumas também podem ser a causa das dores musculares



Ao receber um paciente em seu consultório, o médico geralmente realiza perguntas com o intuito de se informar sobre o quadro e definir o diagnóstico mais adequado para os sintomas apresentados. Em relação a dores musculares (nas costas, joelhos, pescoço, entre outras), os questionamentos são realizados e a definição é geralmente atribuída devido a uma vida de maus hábitos com a postura, isso é, sentar-se de forma errada, carregar peso ou dormir de maneira inadequada. Entretanto, e quando não é o físico o responsável pelo quadro mas o psicológico?

Seja com o estresse do dia a dia, um trauma passado ou um quadro de ansiedade, as emoções podem influenciar ativamente a vida do indivíduo. Afinal, a constante tensão pode causar o desenvolvimento ou agravamento de sintomas e, consequentemente, a debilitação do sujeito. “O processo geralmente começa com a repressão de um evento psicologicamente traumático ou extenuante. A dor, então, manifesta-se à medida que a mente consciente procura um meio para se distrair do confronto com o processamento emocional do evento”, afirma o médico especialista em dor Marcos Yu Bin Pai.



DOR NAS COSTAS

Segundo dados divulgados pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), mais de 80 mil brasileiros sofreram com dores nas costas em 2017. O estudo aponta que a lombalgia (termo médico para o problema) é a doença que mais afeta trabalhadores no país, demonstrando a popularidade da condição e compartilhando as aflições que o desconforto pode causar. Ainda de acordo com o mesmo levantamento, o quadro é o principal motivo de incapacitação no ambiente de trabalho no Brasil.

De acordo com especialistas, isso ocorre porque uma das principais causas para o desenvolvimento dos sintomas da doença é o erro constante da postura, seja ao descansar em casa ou ao se esforçar em um ambiente profissional. Outro motivo apontado para o surgimento desse tipo de desconforto pode dizer respeito a uma rotina sedentária do paciente que, portanto, torna-se suscetível a problemas físicos pela falta de exercícios.

Existem dois tipos de lombalgias: uma delas, a aguda, pode ser tratada com o auxílio de medicamentos e fisioterapias e, geralmente, dura menos tempo, sendo mais fácil de ser curada. Já a segunda, definida como crônica, normalmente é identificada quando a indisposição ocorre há mais de 12 semanas; entretanto, por se tratar de um quadro mais complexo, nem sempre tem a sua causa definida. Inicialmente, motivos fisiológicos são priorizados para definir o surgimento da enfermidade; quando não é o caso, causas emocionais não devem ser ignoradas ou excluídas.

INÊS249



“O estresse e a ansiedade podem provocar contração muscular involuntária e causar a dor”
Alexandra Raffaini, anestesiologista

DOR NO JOELHO

Ao caminhar, sente-se uma fisgada muscular. A indisposição pode ter origem em lesões, como no rompimento de um ligamento, problemas físicos diversos, como artrite, e raízes emocionais. “O estresse e a ansiedade podem provocar contração muscular involuntária e causar a dor”, afirma a anestesiologista Alexandra Raffaini. Seja qual for o motivo, o acompanhamento médico é vital para determiná-lo.

Apesar de ter causas diversas, esse tipo de dor é popularmente atribuído a um mau preparo físico do paciente. Seja ao praticar um esporte, realizar uma corrida matinal ou, simplesmente, realizar alguma atividade diária, é recomendada a realização de aquecimentos e alongamento de forma a preparar o corpo para o esforço que está por vir. Ao pular a etapa dos procedimentos preparatórios, o indivíduo pode ficar suscetível ao surgimento de mal-estares diversos.

DOR NO PESCOÇO

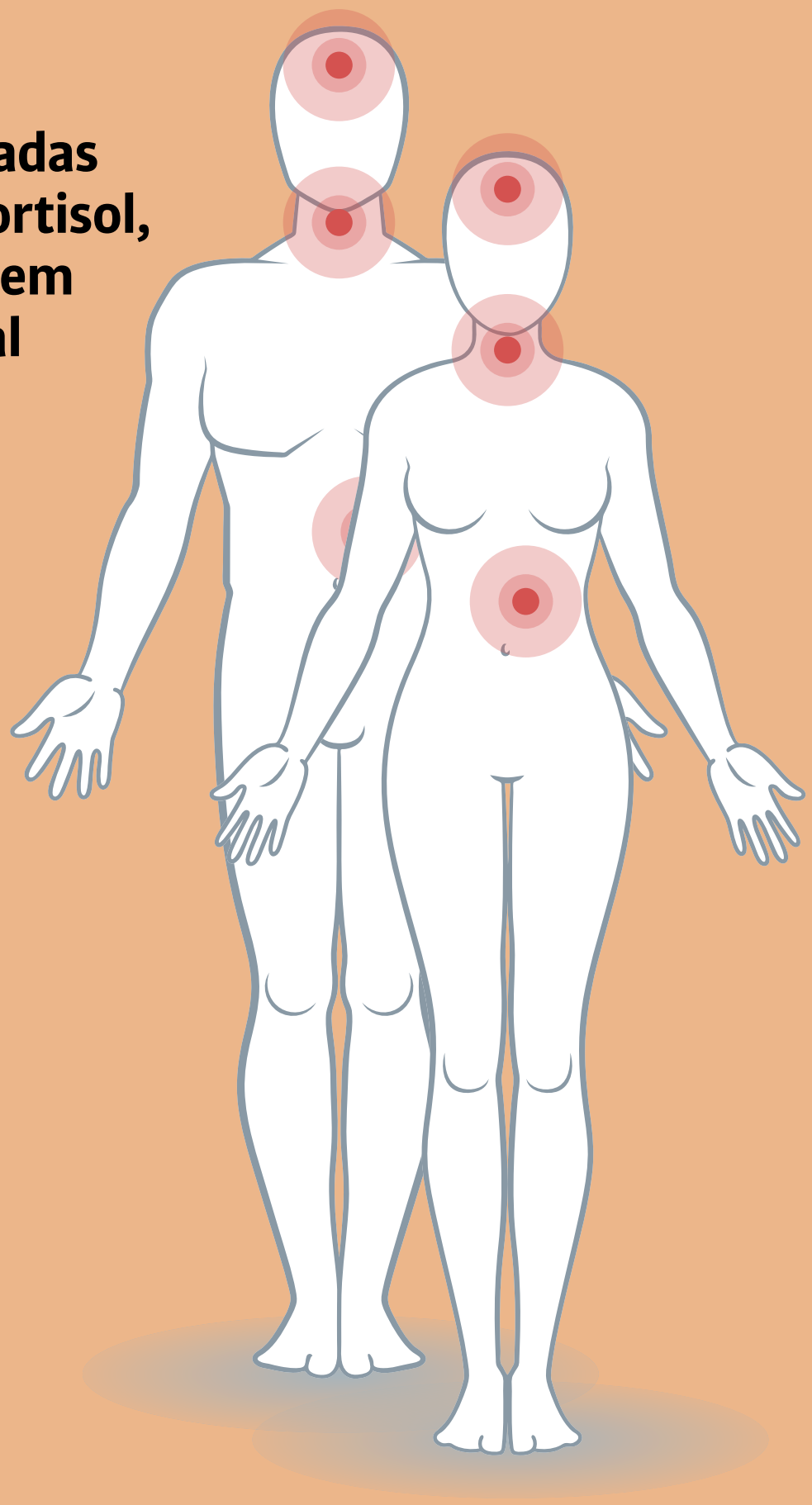
Dormir em uma posição inadequada, utilizar o computador durante muito tempo ou, até mesmo, passar por uma situação de estresse podem ser alguns dos causadores de desconfortos no pescoço. A musculatura que, ao se tornar rígida, origina no indivíduo a sensação de dor, também pode apontar para problemas mais graves como doenças na coluna, hérnia de disco, infecções como meningite e amigdalite ou, em casos mais graves, um tumor na região.

Entretanto, pela indisposição ser geralmente passageira, (dura no máximo por volta de uma semana), pode ser tratada com a indicação de analgésicos e se manifesta de maneira superficial. Seja como for, caso a dor persista além do tempo e passe a ser um incômodo constante, o recomendado é que se procure um especialista para que ele realize o melhor diagnóstico e estabeleça o tratamento mais adequado para o caso em questão.

CONSULTORIAS Alexandra Raffaini, anestesiologista da Sociedade Brasileira de Médicos Intervencionistas em dor, especialista no tratamento da dor e em medicina intervencionista; Marcus Yu Bin Pai, especialista em dor e acupuntura, além de doutor em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP) | **FOTOS** N. Eri/Shutterstock Images

Resposta DO INTERIOR

As glândulas podem ter suas atividades de defesa prejudicadas pelo aumento nos níveis de cortisol, constantemente identificado em situações de tensão emocional



Uma das unidades mais importantes em relação à defesa do organismo são as glândulas. Compondo o sistema endócrino, esses órgãos são responsáveis pela excreção de substâncias que auxiliam no combate a agentes que mexem com o bom funcionamento do organismo.

Entretanto, a sensibilidade dessas estruturas pode dificultar a resposta imunológica aos elementos prejudiciais à saúde humana. Tal fato, geralmente, ocorre na mudança dos níveis de estresse, revelando ao corpo doenças associadas às substâncias produzidas em situações emocionais. Veja a seguir algumas glândulas afetadas por esse processo e suas respectivas doenças.

INÊS249

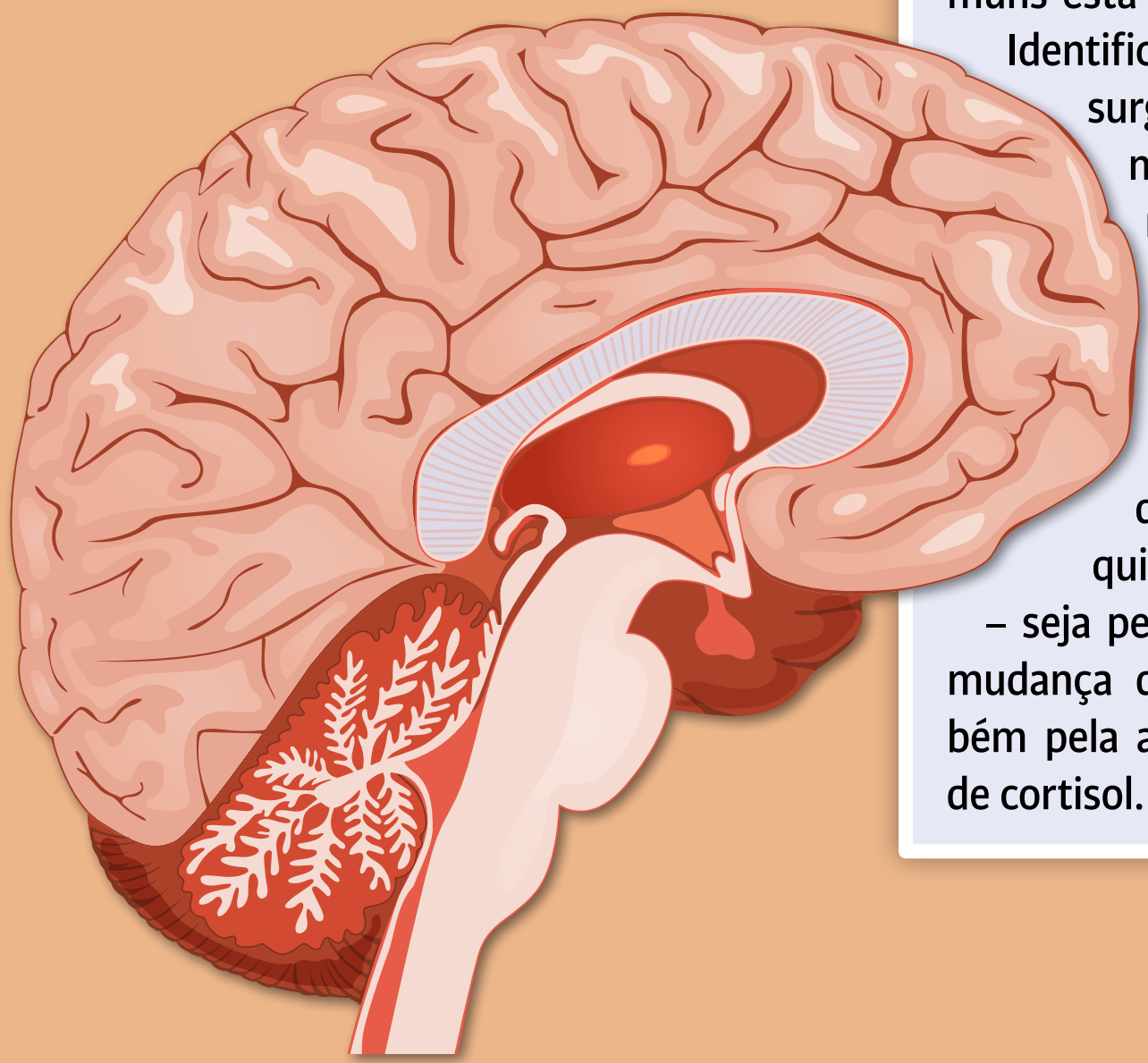
"Só ter a genética desfavorável não significa que a pessoa terá a doença, pois para manifestá-la, o indivíduo precisa de algum fator ambiental que deflagre a condição. E, neste caso, algum estresse psíquico mais grave pode funcionar como o desencadeador de doenças autoimunes das glândulas em pacientes geneticamente predispostos"

Paula Pires, endocrinologista

HIPÓFISE

Presente no centro do cérebro, a hipófise tem como função coordenar outras glândulas presentes no corpo. A tireoide e as gônadas são algumas delas. Um dos problemas que pode acometer essa unidade é o surgimento de tumores benignos. Esse fenômeno é capaz de aumentar a produção de cortisol, hormônio responsável por alertar o corpo quando ele está em situação de tensão. O excesso dessa substância desencadeia patologias que interferem no âmbito físico e emocional.

Dentre as decorrências mais comuns está a síndrome de Cushing. Identificada como a causa do surgimento de estrias, aumento de peso, além das mudanças dos traços do rosto devido ao depósito de gordura, essa doença está associada também à persistência de manifestações psiquiátricas, como depressão – seja pelo quadro obtido com a mudança da estética, como também pela alta presença dos níveis de cortisol.

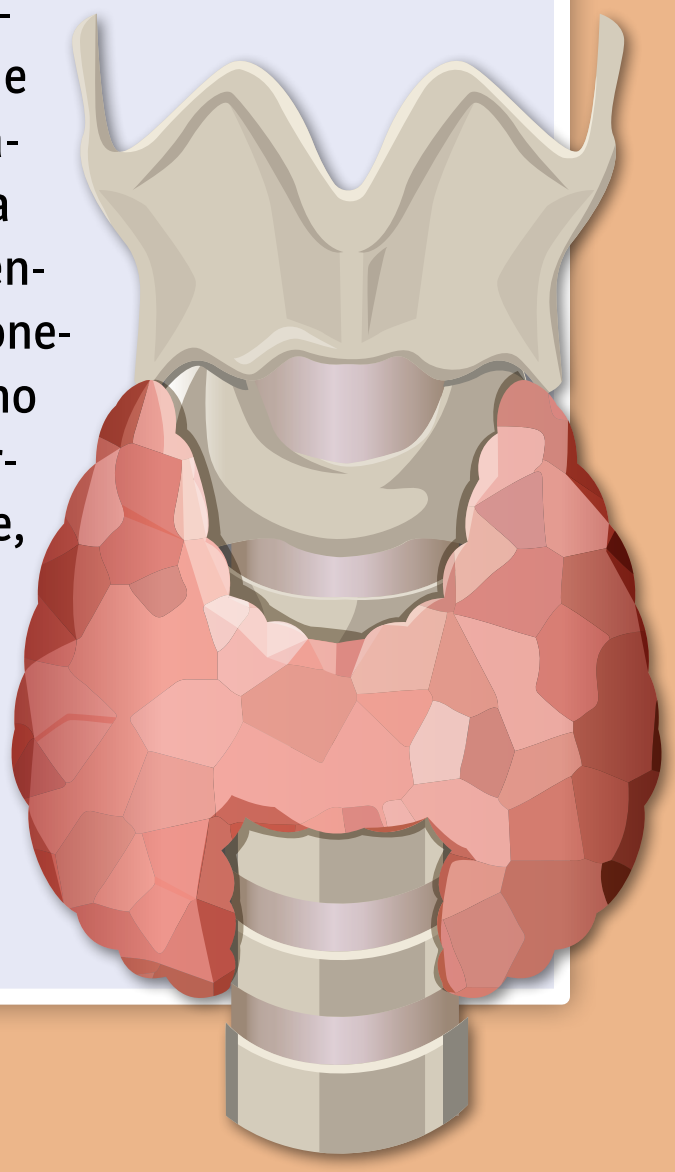


TIREOIDE

Responsável por regular as funções de órgãos como o coração e o fígado, essa glândula está relacionada à produção de T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina), hormônios que se relacionam ao desenvolvimento do organismo na passagem da infância para a fase adulta. Suas funções podem ser prejudicadas por doenças autoimunes, ou seja, enfermidades originadas pelo não reconhecimento e consequente ataque do corpo às células saudáveis.

Duas das patologias que se enquadram neste eixo são o hipotireoidismo e o hipertireoidismo. Enquanto a primeira é diagnosticada pela escassa produção de hormônios, a outra se caracteriza pela excreção em excesso dessas substâncias. Ambas as doenças apresentam o aumento da glândula tireoide, caracterizando o inchaço percebido na região do pescoço, denominado bócio. Mesmo com distinções, essas enfermidades podem apresentar eixos de surgimento em comum. “As doenças autoimunes têm uma base genética que nos diz se a pessoa possui ou não a tendência, porém apenas esse elemento não significa o desenvolvimento do quadro”, explica a endocrinologista Paula Pires. Segundo a especialista, alguns fatores ambientais contribuem com o aparecimento de doenças em pessoas predispostas geneticamente, como o estresse psíquico.

Segundo Paula, é necessário atentar-se à diferença de diagnósticos. Um erro comum, por exemplo, é associar o hipotireoidismo, responsável por conferir cansaço e perda de energia ao organismo, com o início de um processo depressivo. Já em relação ao hipertireoidismo, que atribui ao sujeito irritabilidade e hiperatividade, a doença pode ser identificada erroneamente como um transtorno da mente, prejudicando, dessa forma, a identificação da sua origem.



INÊS249

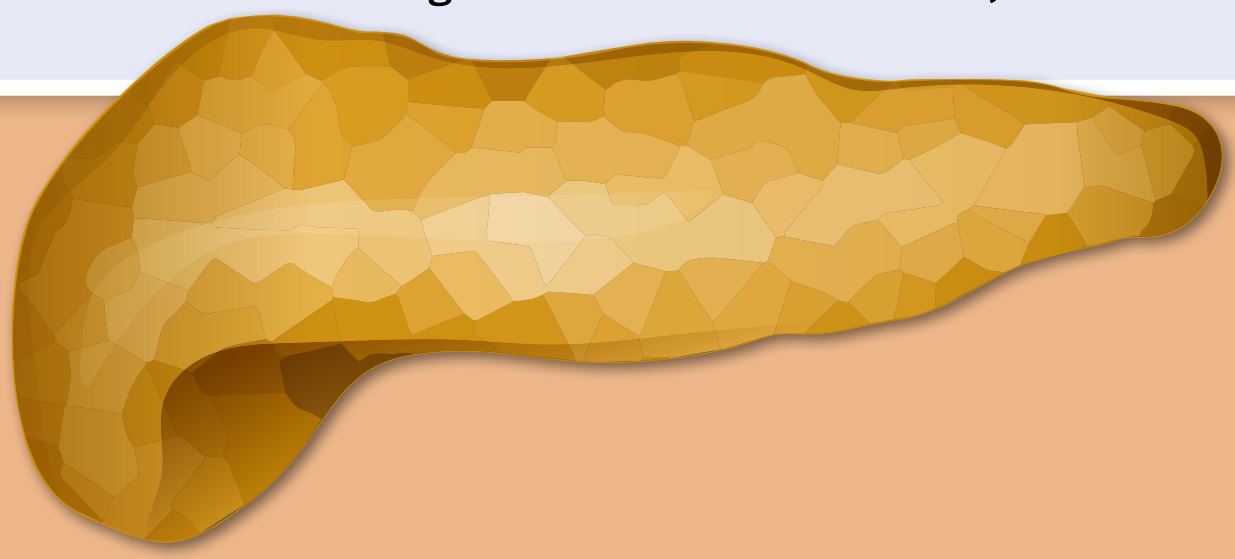
PÂNCREAS

Localizado no sistema digestivo, o pâncreas é uma glândula que possui atividade ligada à produção de insulina, hormônio responsável por regular a entrada de glicose nas células. A deficiência nessa atividade pode gerar diabetes, doença caracterizada pelo acúmulo de açúcar no sangue.

Apresentada em diferentes tipos, o diabetes é comumente vista no tipo 1 e 2 . Enquanto a primeira é caracterizada pela baixa produção de insulina, a segunda se revela como a resistência do organismo ao hormônio.

Sobre a origem, alguns fatores externos podem contribuir com o surgimento da resposta autoimune, como é prevista pela diabetes do tipo 2. É o caso da tensão intensa durante a rotina, capaz de aumentar os níveis de cortisol no organismo. Esse fenômeno ocasiona a mudança de hábitos que podem ser prejudiciais ao funcionamento do pâncreas, como a alimentação e o tabagismo, bem como o surgimento de maiores níveis de gordura abdominal, um dos agentes dessa problemática.

Apesar de algumas características serem comuns a essas manifestações, “para o diagnóstico, é essencial procurar um endocrinologista que, por meio da história clínica, irá solicitar os exames hormonais”, alerta Paula.



CONSULTORIA Paula Pires, endocrinologista da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional São Paulo (SBEM-SP) | **FOTOS** Jimena Catalina Gayo/ Shutterstock Images e Double Brain/ Shutterstock Images

MENTE AFIADA EXTRA

Ano 2, Nº 7 - 2024

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
Design Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br), Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)
Marketing digital Marcelo Monico (marceloluiz.monico@astral.com.br)

Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista: Mente Curiosa 75, Ano 4, nº 75 - 2020

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **CONTATO** atendimento@astral.com.br
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno - Bauru/SP - CEP 17047-281

alto astral editora

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.