

Toma um comprimido que passa

Pessoas hipocondríacas criam sintomas abstratos, tomam medicamentos de maneira excessiva e fazem sucessivos exames, mas nunca acreditam nos resultados

Por Karen Rodrigues

O medo exagerado de desenvolver uma doença, muitas vezes, leva as pessoas a terem atitudes excessivas para se manterem saudáveis. Procuram diversos médicos, tomam muitos medicamentos, fazem centenas de exames, e pior, não se conformam quando o resultado é negativo e vão à busca de outro profissional, por acreditarem que estão sim doentes.

Estas são algumas características de pessoas hipocondríacas. Um transtorno psicológico que atinge aqueles que são convictos de estarem doentes e aqueles que têm medo de adoecer, mas não apresentam nenhuma patologia.

De acordo com o presidente do Instituto Brasileiro de Neuropsicologia e Ciências Cognitivas (IBNEURO), dr. Danilo Assis Pereira, muitas vezes essas pessoas fazem julgamentos radicais com base em ocasiões únicas. Se o hipocondríaco lê um artigo que existem doenças que não foram devidamente diagnosticadas e lá constam os sintomas, ele acaba prestando mais atenção nesses sintomas. “Eles criam a abstração seletiva. É um filtro mental. Ele presta atenção somente nos aspectos negativos de algumas experiências”, explica o doutor.

Isto é o que acontece com Joyce Medeiros* (nome fictício para preservar a personagem). Só de saber que outras pessoas estão doentes, já começa a pensar que isso pode acontecer com ela também. Não lê bula de remédio, para não ver as contra-indicações, porque se vê, vai desenvolver os sintomas. “Ouvi uma história de uma pessoa que tomou Dorflex e infartou, eu nunca mais tomei”.

Ela relata que os hipocondríacos são mais vulneráveis, mais sensíveis e acabam sendo uma “esponjinha” que absorve o que não é bom, como doenças e problemas.

Outro fator que Joyce aponta, é que os hipocondríacos sempre maximizam os fatos. “Se você tem cólica, não pensa que pode ser por causa da menstruação. Logo pensa que pode ser um cisto e que ele pode virar um câncer”.

Segundo dr. Danilo, a doença é

mais comum em mulheres, em média aos 40 anos. Entre as características deste transtorno de ansiedade estão palpitações, medo de morrer e perda de controle. Clinicamente, o mais comum são os problemas cardíacos. “As pessoas colocam muito a mão no peito tentando sentir o próprio batimento. Sentem taquicardia, passam a respirar de forma rápida e têm sensações de formigamento no corpo. Seu grande medo é de ter uma morte súbita e não ter ajuda. Uma paciente minha já mobilizou ambulância mais de 20 vezes”.

O presidente é enfático em dizer que falta na equipe médica conhecer

um pouco mais sobre os sintomas psicológicos, antes de simplesmente receitar medicamentos. “De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 82% das patologias poderiam ser prevenidas psicologicamente”, alerta.

Hipocondria funcional

O presidente da IBNEURO explica que algumas pessoas desenvolvem a hipocondria funcional, como uma forma de chamarem atenção. Elas agem como se tivessem doentes para receber carinho, cuidado de um ente querido, que só nesse momento dá a devida atenção.

Isso acontecia com Joyce. Ela conta que quando era criança, se cortava, se machucava e vivia com curativos para chamar a atenção dos pais porque sentia que seu irmão recebia mais atenção.

O doutor afirma que as pessoas acabam desenvolvendo de fato as patologias que simulam estar sentindo. “Sugerimos que médicos prescrevam medicação placebo. Ela vai tomar uma substância inócua e vai achar que aquilo está dando certo. Mas, melhor que tomar a medicação inócua é receber atenção, e não só durante a doença porque senão ela vai reclamar constantemente”.

Tratamentos

No IBNEURO são realizados dois tipos de terapia: a cognitiva, que dura de 4 a 6 meses; e a comportamental, que vai até 8 meses. “Mostramos pra eles a biblioterapia e videoteria que falam sobre a patologia, facilitando a compreensão do problema. Trabalhamos com um programa de autocontrole e relaxamento, onde o paciente, por si só, acaba aprendendo a controlar os níveis de ansiedade”, diz o presidente.

Dr. Danilo afirma ainda que a melhor prevenção está em manter uma vida equilibrada, e isso começa em casa. “Muitos pais que são hipocondríacos, ensinam os filhos a serem”. Considera também importante educar a população sobre o assunto e, principalmente, que a relação médico e paciente seja melhorada. “Se conseguir humanizar a relação médico paciente, grande parte da hipocondria desaparece”, finaliza.

