

EDITORIAL UNILAGO|MED nº 1, setembro de 2017
Curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos, mantidas pela UNILAGO -
Associação Educacional de Ensino Superior.

TABAGISMO, BURNOUT E AMOR: O CORAÇÃO NUMA ABORDAGEM MULTIFACETADA

Prof. Dr. Edmo Atique Gabriel¹

¹Médico Graduado pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas | Doutorado e Pós-Doutorado em Cirurgia Cardiovascular pela UNIFESP | Especialização em Cirurgia Cardiovascular (Adulto e Pediátrica) nos EUA | Título de Especialista em Cirurgia Cardiovascular pela SBCCV | Membro Titular em Cirurgia Cardíaca do Colégio Brasileiro de Cirurgiões | Livre-Docente pela Fundação Lusíada – UNILUS | Consultor em Pesquisa Cardiovascular | Coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos | dredmogabriel@gmail.com

Embora pareça extremamente chocante, não é exagero pontuar que o tabagismo ou o hábito de fumar é sinônimo de suicídio. Isto porque o cigarro está diretamente ligado as principais causas de mortalidade pelo mundo, destacadamente o câncer e as patologias cardiovasculares.

Mais alarmante ainda é saber que não há, em hipótese alguma, quantidade de cigarros segura, a ponto de isentar a população de prejuízos de qualquer natureza. Em outras palavras, fumar dois cigarros por dia ou por semana e fumar o maço todo tem a mesma gravidade e riscos. O que pode eventualmente mudar é o tempo que demora para se notar uma complicação – câncer, infarto, derrame, trombose. Mas, invariavelmente, este tempo chega e o resultado é direto e simples – morte!

Analogamente ao raciocínio anterior, não existe marca de cigarro segura nem acessório para fumar, que tenha benefícios em relação a incomensurável magnitude dos malefícios. Não cabe modismo quando se discute acerca dos males do cigarro. Nem mesmo quando a nicotina se associa a essências, como no *narguilé*, o risco alto de complicações se modifica.

O objeto cigarro é composto de uma gama de substâncias tóxicas, entre elas a nicotina, que exercem efeitos em vários segmentos do organismo humano, causando doenças graves, de difícil controle e que comprometem a longevidade do indivíduo.

Nos pulmões, o cigarro pode causar eminentemente duas doenças – o enfisema e o câncer. No enfisema, as pessoas começam a apresentar intensa falta de ar e tornam-se extremamente limitadas. O câncer de pulmão tem figurado como um dos tipos mais frequentes e letais de câncer; causa falta de ar, emagrecimento e muita limitação para as atividades diárias.

O coração e os vasos sanguíneos são alvos diretos dos efeitos tóxicos da nicotina e outras substâncias nocivas presentes no cigarro. Infarto do miocárdio, derrame cerebral, trombose das pernas e braços, amputação de membros são situações dramáticas que podem ocorrer nas pessoas que têm hábito de fumar há longo tempo. As toxinas do cigarro induzem a formação de placas de gordura ou mesmo coágulos no interior de veias e artérias, culminando com entupimento de áreas nobres de nossa circulação, como coração e cérebro.

Nos dias atuais, existem programas sociais e comunitários anti-tabagismo, além de medicamentos, para auxiliar na cessação deste terrível hábito. Enquanto não se consegue abandonar este hábito, é mister manter acompanhamento com cardiologista, visando prevenir diferentes doenças cardiovasculares atribuídas e associadas ao tabagismo.

As leis da física demonstram que a tração excessiva de um fio resulta na rotura do mesmo. A força excessiva aplicada a um objeto tende a causar deformação ou até mesmo estilhaçamento do mesmo. Transportando este conceito para o coração humano, denota-se que cargas excessivas de estresse podem comprometer a estrutura das artérias coronárias e do miocárdio.

Em tese, seria algo praticamente inimaginável que as artérias coronárias ou o miocárdio rompessem ou estilhaçassem em sentido literal. No entanto, pessoas que sofrem as consequências da **Síndrome de Burnout** estão sujeitas a risco cardiovascular aumentado. A **Síndrome de Burnout** consiste em estado emocional e físico de pleno esgotamento. É o patamar máximo do acúmulo de cargas intensas e recorrentes de estresse.

Nos dias atuais, não faltam motivos ou gatilhos para o estresse – trânsito caótico, violência urbana, crises políticas e econômicas, aumento das taxas de traição e divórcio, poluição..... Além de todos estes fatores externos e muitas vezes imprevisíveis, existem aqueles que invariavelmente são intrínsecos a humanidade e que também são promotores de sofrimento e desgaste – doenças em geral e a própria morte de um ente querido.

A **Síndrome de Burnout** atinge, de forma inexorável, qualquer ser humano, sem preferência por idade e sexo. Todos estão sujeitos a este conjunto de fatores de estresse e que certamente culminam com esgotamento físico e emocional. O impacto desta síndrome na saúde cardiovascular traduz-se pela ocorrência de infarto agudo do miocárdio, arritmias cardíacas, hipertensão arterial e derrame cerebral.

O estado de esgotamento pleno implica em aumento máximo da tensão na parede das artérias coronárias, podendo causar formação de coágulos, áreas de entupimento e como consequência um infarto do miocárdio. O miocárdio, que representa o arcabouço muscular de sustentação cardíaca, é composto de um conjunto de fibras musculares elásticas, as quais, quando submetidas a regime de tensão intensa por longo tempo ou de forma recorrente, acabam hipertrofiando e deformando o coração. Toda alteração na morfologia do coração resulta em alteração da capacidade contrátil e propulsora do mesmo – as pessoas passam a sentir mais fraqueza, falta de ar e limitação para suas atividades domésticas e profissionais.

As artérias carótidas, que comunicam a circulação cardíaca com a circulação cerebral, podem ser acometidas em termos estruturais, quando submetidas a estado de tensão extrema, como naquelas pessoas com a **Síndrome de Burnout**. Exames de rotina demonstram que as artérias carótidas tornam-se paulatinamente enrijecidas, espessadas, dilatadas e placas de gordura começam a se formar. O fluxo sanguíneo, no sentido coração – cérebro, começa a enfrentar maior resistência e torna-se turbilhonante, o que ocasiona baixa oxigenação e risco elevado para derrame cerebral.

Para abordagem médica da Síndrome de Burnout, o enfoque deveria ser multidisciplinar, com participação prioritária de um cardiologista e de um psiquiatra. Além disso, em condições ideais, os sintomas desta síndrome deveriam ser contidos e atenuados o mais precoce possível, tendo em vista que existe risco de morte devido a magnitude do comprometimento cardíaco tal como pela possibilidade real de suicídio.

O papel do cardiologista consiste em orientar acerca dos riscos e complicações, solicitar exames de caráter preventivo, instituir tratamento medicamentoso e estabelecer periodicidade curta para consultas de retorno. Paralelamente, o psiquiatra deveria instituir tratamento medicamentoso mais direcionado a prevenção de suicídio e também acompanhar, com muita proximidade, a evolução do indivíduo do ponto de vista emocional e comportamental.

Os sentimentos são plenamente capazes de impactar a saúde e o equilíbrio cardiovascular. Basta uma desilusão amorosa ou vivenciar uma traição para que sintomas cardíacos apareçam, muitas vezes exigindo internação e investigação por meio de exames específicos.

Dizer que nós, seres humanos, estamos devidamente preparados para enfrentar um problema de relacionamento amoroso ou uma instabilidade na vida conjugal, não é verdade. As pessoas se envolvem num contexto amoroso, vislumbrando a perfeita harmonia entre duas pessoas, com muita tolerância, compreensão e desprovemento. No entanto, na prática, sabemos que isto não ocorre e, nos dias atuais, por razões comportamentais, sociais e até legais, corromper valores morais e cair na tentação da traição tornou-se algo fácil, simples e corriqueiro.

Embora pareça excessivamente filosófico, o coração humano "sofre" bioquímica e metabolicamente diante de um quadro emocional de labilidade na vida amorosa. Da mesma forma que existem substâncias promotoras do bem-estar, há aquelas que são liberadas na circulação sanguínea em situações de tensão, desespero e profunda tristeza. E são justamente estas substâncias que desencadeiam diversos efeitos deletérios em nosso coração, como crise hipertensiva, arritmias e dor no peito. Alguns autores japoneses descreveram uma entidade clínica denominada de síndrome de Takotsubo, também conhecida como síndrome do coração partido, na qual os sintomas citados aparecem em relevante magnitude, após situações de estresse emocional.

Diante da ocorrência destes sintomas, as pessoas procuram os serviços de emergência, sendo necessária a realização de exames para descartar doenças mais graves como é o caso do infarto do miocárdio. Mesmo não se confirmando o infarto, são necessárias várias horas ou até dias de internação, muitas horas de apreensão por parte da família e utilização de grande quantidade de medicamentos.

Não se deve subestimar os sintomas provenientes de uma desilusão amorosa, pois os mesmos são capazes de alterar nosso equilíbrio cardiovascular e aumentar o risco de eventos mais preocupantes como uma crise hipertensiva e um infarto do coração. Na vigência destes sintomas, é primordial procurar um cardiologista e realizar exames específicos.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Fumar realmente pode matar?

Embora pareça extremamente chocante, não é exagero pontuar que o tabagismo ou o hábito de fumar é sinônimo de suicídio. Isto porque o cigarro está diretamente ligado as principais causas de mortalidade pelo mundo, destacadamente o câncer e as patologias cardiovasculares.

Existe uma quantidade segura de cigarros que não afete a saúde cardiovascular?

Mais alarmante ainda é saber que não há, em hipótese alguma, quantidade de cigarros segura, a ponto de isentar a população de prejuízos de qualquer natureza. Em outras palavras, fumar dois cigarros por dia ou por semana e fumar o maço todo tem a mesma gravidade e riscos. O que pode eventualmente mudar é o tempo que demora para se notar uma complicação – câncer, infarto, derrame, trombose. Mas, invariavelmente, este tempo chega e o resultado é direto e simples – morte !

Usar acessórios para fumar ou utilizar o *narguilé* são práticas seguras?

Analogamente ao raciocínio anterior, não existe marca de cigarro segura nem acessório para fumar, que tenha benefícios em relação a incomensurável magnitude dos malefícios. Não cabe modismo quando se discute acerca dos males do cigarro. Nem mesmo quando a nicotina se associa a essências, como no *narguilé*, o risco alto de complicações se modifica.

Na composição do cigarro existem toxinas?

O objeto cigarro é composto de uma gama de substâncias tóxicas, entre elas a nicotina, que exercem efeitos em vários segmentos do organismo humano, causando doenças graves, de difícil controle e que comprometem a longevidade do indivíduo.

Quais os efeitos do cigarro nos pulmões?

Nos pulmões, o cigarro pode causar eminentemente duas doenças – o enfisema e o câncer. No enfisema, as pessoas começam a apresentar intensa falta de ar e tornam-se extremamente limitadas. O câncer de pulmão tem figurado como um dos tipos mais frequentes e letais de câncer; causa falta de ar, emagrecimento e muita limitação para as atividades diárias.

Quais os efeitos do cigarro no coração e vasos sanguíneos?

O coração e os vasos sanguíneos são alvos diretos dos efeitos tóxicos da nicotina e outras substâncias nocivas presentes no cigarro. Infarto do miocárdio, derrame cerebral, trombose das pernas e braços, amputação de membros são situações dramáticas que podem ocorrer nas pessoas que têm hábito de fumar há longo tempo.

As toxinas do cigarro estão associadas com as placas de gordura?

As toxinas do cigarro induzem a formação de placas de gordura ou mesmo coágulos no interior de veias e artérias, culminando com entupimento de áreas nobres de nossa circulação, como coração e cérebro.

Como uma pessoa pode fazer para parar de fumar?

Existem formas não medicamentosas por meio de psicoterapia e alguns medicamentos também podem ser empregados.

Existem programas sociais que auxiliam a parar de fumar?

Nos dias atuais, existem programas sociais e comunitários anti-tabagismo, para auxiliar na cessação deste terrível hábito. Em algumas unidades de saúde, existem grupos de discussão semanal acerca do tema e inclusive fornecimento de amostras de medicamentos.

O tabagista deve fazer acompanhamento cardiológico?

Enquanto não se consegue abandonar este hábito, é mister manter acompanhamento com cardiologista, visando prevenir diferentes doenças cardiovasculares atribuídas e associadas ao tabagismo.

Do ponto de vista biofísico, o estresse faz mal?

As leis da física demonstram que a tração excessiva de um fio resulta na rotura do mesmo. A força excessiva aplicada a um objeto tende a causar deformação ou até mesmo estilhaçamento do mesmo. Transportando este conceito para o coração humano, denota-se que cargas excessivas de estresse podem comprometer a estrutura das artérias coronárias e do miocárdio.

No que consiste a Síndrome de Burnout?

Em tese, seria algo praticamente inimaginável que as artérias coronárias ou o miocárdio rompessem ou estilhaçassem em sentido literal. No entanto, pessoas que sofrem as consequências da **Síndrome de Burnout** estão sujeitas a risco cardiovascular aumentado. A **Síndrome de Burnout** consiste em estado emocional e físico de pleno esgotamento. É o patamar máximo do acúmulo de cargas intensas e recorrentes de estresse.

Quais os principais gatilhos para Síndrome de Burnout?

Nos dias atuais, não faltam motivos ou gatilhos para o estresse – trânsito caótico, violência urbana, crises políticas e econômicas, aumento das taxas de traição e divórcio, poluição..... Além de todos estes fatores externos e muitas vezes imprevisíveis, existem aqueles que invariavelmente são intrínsecos a humanidade e que também são promotores de sofrimento e desgaste – doenças em geral e a própria morte de um ente querido.

Qual o impacto da Síndrome de Burnout na saúde cardiovascular?

A **Síndrome de Burnout** atinge, de forma inexorável, qualquer ser humano, sem preferência por idade e sexo. Todos estão sujeitos a este conjunto de fatores de estresse e que certamente culminam com esgotamento físico e emocional. O impacto desta síndrome na saúde cardiovascular traduz-se pela ocorrência de infarto agudo do miocárdio, arritmias cardíacas, hipertensão arterial e derrame cerebral.

De que forma a Síndrome de Burnout pode causar um infarto do miocárdio?

O estado de esgotamento pleno implica em aumento máximo da tensão na parede das artérias coronárias, podendo causar formação de coágulos, áreas de entupimento e como consequência um infarto do miocárdio. O miocárdio, que representa o arcabouço muscular de sustentação cardíaca, é composto de um conjunto de fibras musculares elásticas, as quais, quando submetidas a regime de tensão intensa por longo tempo ou de forma recorrente, acabam hipertrofiando e deformando o coração. Toda alteração na morfologia do coração resulta em alteração da capacidade contrátil e propulsora do mesmo – as pessoas passam a sentir mais fraqueza, falta de ar e limitação para suas atividades domésticas e profissionais.

De que forma a Síndrome de Burnout pode causar um derrame cerebral?

As artérias carótidas, que comunicam a circulação cardíaca com a circulação cerebral, podem ser acometidas em termos estruturais, quando submetidas a estado de tensão extrema, como naquelas pessoas com a **Síndrome de Burnout**. Exames de rotina demonstram que as artérias carótidas tornam-se paulatinamente enrijecidas, espessadas, dilatadas e placas de gordura começam a se formar. O fluxo sanguíneo, no sentido coração – cérebro, começa a enfrentar maior resistência e torna-se turbilhonante, o que ocasiona baixa oxigenação e risco elevado para derrame cerebral.

Quais especialidades médicas estão mais ativas na abordagem da Síndrome de Burnout?

Para abordagem médica da **Síndrome de Burnout**, o enfoque deveria ser multidisciplinar, com participação prioritária de um cardiologista e de um psiquiatra. Além disso, em condições ideais, os sintomas desta síndrome deveriam ser contidos e atenuados o mais precoce possível, tendo em vista que existe risco de morte devido a magnitude do comprometimento cardíaco tal como pela possibilidade real de suicídio.

O papel do cardiologista consiste em orientar acerca dos riscos e complicações, solicitar exames de caráter preventivo, instituir tratamento medicamentoso e estabelecer periodicidade curta para consultas de retorno. Paralelamente, o psiquiatra deveria instituir tratamento medicamentoso mais direcionado a prevenção de suicídio e também acompanhar, com muita proximidade, a evolução do indivíduo do ponto de vista emocional e comportamental.

Os sentimentos podem alterar o equilíbrio cardiovascular?

Os sentimentos são plenamente capazes de impactar a saúde e o equilíbrio cardiovascular. Basta uma desilusão amorosa ou vivenciar uma traição para que sintomas cardíacos apareçam, muitas vezes exigindo internação e investigação por meio de exames específicos.

Os seres humanos lidam facilmente com uma desilusão amorosa?

Dizer que nós, seres humanos, estamos devidamente preparados para enfrentar um problema de relacionamento amoroso ou uma instabilidade na vida conjugal, não é verdade. As pessoas se envolvem num contexto amoroso, vislumbrando a perfeita harmonia entre duas pessoas, com muita tolerância, compreensão e desprovemento. No entanto, na prática, sabemos que isto não ocorre e, nos dias atuais, por razões comportamentais, sociais e até legais, corromper valores morais e cair na tentação da traição tornou-se algo fácil, simples e corriqueiro.

Como o coração " sofre " diante de uma decepção amorosa?

Embora pareça excessivamente filosófico, o coração humano sofre bioquímica e metabolicamente diante de um quadro emocional de labilidade na vida amorosa. Da mesma forma que existem substâncias promotoras do bem-estar, há aquelas que são liberadas na circulação sanguínea em situações de tensão, desespero e profunda tristeza. E são justamente estas substâncias que desencadeiam diversos efeitos deletérios em nosso coração, como crise hipertensiva, arritmias e dor no peito. Alguns autores japoneses descreveram uma entidade clínica denominada de síndrome de Takotsubo, também conhecida como síndrome do coração partido, na qual os sintomas citados aparecem em relevante magnitude, após situações de estresse emocional.

Qual a conduta diante de sintomas provenientes de uma desilusão amorosa?

Diante da ocorrência destes sintomas, as pessoas procuram os serviços de emergência, sendo necessária a realização de exames para descartar doenças mais graves como é o caso do infarto do miocárdio. Mesmo não se confirmando o infarto, são necessárias várias horas ou até dias de internação, muitas horas de apreensão por parte da família e utilização de grande quantidade de medicamentos.

É correto subestimar os sintomas provenientes de uma desilusão amorosa?

Não se deve subestimar os sintomas provenientes de uma desilusão amorosa, pois os mesmos são capazes de alterar nosso equilíbrio cardiovascular e aumentar o risco de eventos mais preocupantes como uma crise hipertensiva e um infarto do coração. Na vigência destes sintomas, é primordial procurar um cardiologista e realizar exames específicos.