



CORAÇÃO DA COMUNIDADE

FACTORES SOCIAIS DE RISCO CARDIOVASCULAR



Por Dr. Guilherme Moreira
Medicina Geral e Familiar
Clínica for Happiness da CSB

A rede das relações humanas

Se as nossas células existem com o propósito de fazer funcionar um organismo maior do que elas, também os seres humanos vivem integrados num contexto maior do que o seu: a comunidade a que pertencem.

A nossa “tribo” alargou-se ao mundo inteiro, fruto das redes sociais, permitindo-nos estar a par do que se passa em vários pontos do globo.

Assim, é possível interagir com pessoas a centenas de quilómetros de distância e contribuir para discussão de problemas que nos são comuns, enquanto espécie, como as alterações climáticas, a desigualdade social, a fome.

A relação com os outros

Relacionamo-nos uns com os outros porque é uma necessidade intrínseca. Este sentido de pertença dá-nos conforto e proteção, contribuindo também para a nossa saúde cardiovascular. De facto, parece que a solidão e o isolamento social poderão concorrer para aumentar o risco de incidência e mortalidade por doença coronária, elevando também o risco de incidência e recorrência de AVC, assim como a possibilidade de incidência de défice cognitivo e demência.

Na relação e interação com os outros, modelamos comportamentos, designadamente, a dieta, os hábitos tabágicos, a ingestão de álcool e a atividade física. A par desses, existem, ainda, aspetos fisiológicos e psicológicos. Referimo-nos à insónia, à disfunção neuro-endócrina, à inflamação sistémica, no primeiro caso; no segundo, há que considerar a depressão e o stress.

Stress e consequências

Stress é definido como um estímulo, interno ou externo, que provoca uma reação biológica. Se no seu âmago, e de forma imediata, o stress serve para aumentar a nossa capacidade de resposta ao perigo, quando se prolonga no tempo, impacta negativamente a nossa memória, alterando, inclusive, a estrutura e o peso de várias regiões cerebrais. O stress diminui a atenção e a capacidade de aprendizagem, deprime o sistema imunitário, contribui para a aterosclerose e para o aumento da pressão arterial, a disfunção endotelial, interfere com trânsito e secreções gastrointestinais, influencia a microbiótica, aumenta a permeabilidade da parede intestinal e interfere negativamente na regulação neuro endócrina (via eixo hipófise-pituitária-adrenal).

Redes de segurança

É o nosso grupo, seja família, amigos, cônjuge ou comunidade, que, de uma ou de outra forma, contribui para a nossa segurança contra as ameaças. Talvez seja uma herança dos primórdios civilizacionais onde os humanos que funcionavam em grupo tinham mais vantagem na defesa contra as ameaças externas (e.g. animais selvagens), aumentando a probabilidade de sobrevivência (e.g. partilha de recursos).

Hoje a nossa sobrevivência e desenvolvimento enquanto espécie está dependente de muitos outros fatores, a maioria deles externos a cada indivíduo. Será talvez a melhor altura para reforçar os laços que nos unem ao nosso grupo, à nossa tribo, à nossa família, aos nossos amigos: à nossa espécie.