

Saúde

Para quem é diagnosticado com hipocondria, uma simples gripe é suficiente para acreditar que está prestes a morrer. Um sinal, por menor que seja, é capaz de impactar a vida daqueles que passam os dias com receio de que uma doença grave vai aparecer

Medo do que não existe

POR EDUARDO FERNANDES

Mais do que uma mera preocupação, a crença real de que o mal está por toda parte. Sobretudo, no que diz respeito à própria saúde. Cada mínimo evento pode ser encarado por uma perspectiva catastrófica, como se o mundo pudesse acabar somente ao acreditar que uma simples gripe pode ser algo bem maior do que parece. Assim é a hipocondria, um medo irracional que está presente na vida de muitas pessoas.

Também conhecida como transtorno de ansiedade de doença, é caracterizada por uma preocupação excessiva e persistente com a saúde e a presença de doenças. A psicóloga Cláudia Melo explica que indivíduos hipocondríacos tendem a interpretar de forma trágica sintomas físicos

comuns e a crer que estão gravemente doentes, mesmo na ausência de evidências médicas.

“Os sintomas típicos da hipocondria incluem preocupação constante com a saúde, busca frequente por informações médicas, realização excessiva de exames e consultas médicas, interpretação distorcida de sintomas físicos e a crença convicta de estar gravemente doente, mesmo após avaliação médica”, detalha a especialista.

O diagnóstico de hipocondria, segundo Cláudia, é realizado pelos profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, por meio da avaliação dos sintomas, da história clínica do paciente e da exclusão de outras condições médicas que possam estar relacionadas aos sintomas apresentados. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) é utilizado como referência para o diagnóstico.

Vida e medo

“Desde que me entendo por gente, sempre fiquei muito preocupado em ter alguma doença”, conta Fabrício Silva (nome fictício), 25 anos. Qualquer sintoma diferente era motivo suficiente para que tivesse uma enorme ansiedade, que durava semanas até passar. Mesmo com o medo fora de controle, ele nunca acreditou que o caso pudesse ter alguma correlação com a hipocondria. Pelo menos, de acordo com ele, até anos atrás.

Quando olha para dentro de si, o jovem não consegue dizer ao certo como chegou a ser hipocondríaco. Mas, ao fazer uma linha cronológica da própria vida até aqui, visualiza razões que, de certa forma, corroboram com isso. “Existem alguns fatores que podem fazer com que ela piore, como ouvir histórias de pessoas que descobriram alguma doença. Eu tenho uma amiga, por exemplo, que me contou como o marido dela descobriu que