

Quando o corpo fala

Em outros casos, o disfarce assume a forma de extroversão. Afinal, quem não tem aquele amigo que parece alérgico à tristeza? No fim, ele pode ser apenas alguém que enfrenta uma dor silenciosa. Bryan Santos, designer gráfico, 26, é conhecido por ser o coração da galera, usa o humor para camuflar uma solidão crônica e a síndrome do impostor. “Quando os meus amigos vão embora, e a porta de casa se fecha, eu me sinto muito triste comigo mesmo. Tento não mostrar porque tenho medo de as pessoas não entenderem”, relata.

Sociável, engraçado e pronto para ouvir os problemas daqueles que o buscam. Ainda assim, Bryan conta que sente uma tristeza difícil de descrever, além de se utilizar das respostas automáticas para mentir sobre como realmente passa os dias. “Eu me vejo em uma desconexão profunda com as pessoas ao meu redor, como se estivesse assistindo à minha vida através de uma tela ou algo do tipo”, desabafa. Para piorar, ele também lida com a tristeza que grita no corpo.

Quando se sente ansioso, Bryan aparece com manchas vermelhas nos braços e no pescoço. “Vou começar a ir ao psicólogo porque, de um tempo para cá, essa situação tem me preocupado muito”, destaca o designer gráfico. A psicóloga Andréia Batista explica que as manifestações físicas mais comuns nesses casos incluem fadiga extrema, dores musculares, tensão cervical, dores de cabeça, alterações gastrointestinais, distúrbios do sono, queda de imunidade, taquicardia, sensação constante de exaustão e dificuldade de recuperação física.

“Existe, sim, uma explicação neurobiológica importante. Estados prolongados de estresse e sofrimento emocional aumentam a liberação de cortisol e outros mediadores ligados ao sistema de alerta do organismo. Quando esse sistema permanece ativado por muito tempo, o corpo começa a pagar um preço fisiológico. O organismo deixa de operar em equilíbrio e entra em desgaste contínuo. Por isso, hoje, já sabemos, cientificamente, que o sofrimento emocional crônico também impacta diretamente o corpo físico”, detalha a especialista.



Freepik

A cultura da performance

O diagnóstico precoce da depressão funcional esbarra diretamente em fatores culturais. A validação social de jornadas de trabalho exaustivas e a cobrança por resultados constantes, impulsionada pelas redes sociais, criam um ambiente propício para a negação do cansaço. “Muitos interpretam esses sinais apenas como excesso de trabalho, cansaço ou fase ruim. E isso é reforçado por uma sociedade que normaliza exaustão como sinônimo de sucesso”, complementa Andreia.

O problema é que o corpo, geralmente, começa a falar antes do colapso emocional consciente acontecer. E quando aparece, voltar atrás fica ainda mais difícil. “O corpo muitas vezes denuncia aquilo que a mente tentou silenciar por tempo demais”, acrescenta a psicóloga. Hoje, a cultura da performance e da produtividade mascara os sintomas e cala os que pensam em parar. Ir à academia é necessário, não demonstrar fraqueza é fundamental e negligenciar as próprias dores é o jeito certo de fazê-las sumir.