

## **Presidente da APM São Caetano fala sobre saúde física e mental**

---

*Thiago Lusvarghi concedeu entrevista ao Diário do Grande ABC*

### APM na imprensa

O presidente da Associação Paulista de Medicina – São Caetano do Sul, Thiago Lusvarghi, concedeu entrevista ao Diário do Grande ABC sobre a relação entre a saúde física e mental. Confira a seguir.

Saúde mental ultrapassa o câncer e lidera a preocupação dos brasileiros

Pesquisa aponta que 52% da população priorizam o bem-estar emocional, que subiu da quinta para a primeira posição

Um em cada dois brasileiros considera a saúde mental sua principal preocupação, de acordo com o Ipsos Health Service Report 2025 (Relatório sobre os Serviços de Saúde 2025). Na edição de 2018 da pesquisa, apenas 18% dos participantes citaram o bem-estar emocional como principal problema de saúde. A primeira preocupação era em relação ao câncer (57%), que caiu para a segunda posição, com 37%.

Na sequência, estão o estresse, citado por 33%, abuso de drogas (26%) e obesidade (22%). Há sete anos, saúde mental estava na quinta posição, acima ficou estresse (19%), obesidade (24%) e abuso de drogas (42%). O levantamento monitora as percepções de 30 países sobre o sistema de saúde e os desafios que cada um deles enfrenta. A saúde mental é vista como o maior problema de saúde em mais 17 países, além do Brasil.

O CEO da Ipsos Brasil, Marcos Calliari, destaca que a média mundial subiu de 27% para 45% neste período. “Temos a pandemia da Covid-19 como principal fator acelerador da preocupação com a saúde mental, além da questão geracional. As gerações mais jovens têm uma maior autopercepção de vulnerabilidade emocional”, acrescenta. Segundo a pesquisa, enquanto a saúde mental é citada por 40% da Geração Boomers (pessoas entre 61 e 79 anos), na Geração Z (entre 15 e 28 anos) é mencionada por 60%.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), mais de 1 bilhão de pessoas, ou seja, 12,5% da população global, vivem com transtornos mentais, sendo ansiedade e depressão as condições mais prevalentes. O cenário traz uma necessidade urgente de ampliação dos investimentos.

Tendo em vista a importância e a urgência do debate, o Diário lançou em 13 de abril a série Nossa Saúde Mental. Desde então, foram abordados temas como afastamentos no trabalho por problemas de saúde mental, tipos de transtornos mentais, atendimentos realizados no Grande ABC, terapias complementares, Campanha Setembro Amarelo, entre outros. A ação trouxe como resultado uma união de esforços de gestores e instituições em prol do bem-estar dos moradores da região. (Acesse no QR Code o texto de lançamento da campanha).

### Dia Mundial

O tema é destaque especialmente nesta sexta-feira (10), quando é celebrado o Dia Mundial da Saúde Mental, instituído em 1992 pela World Federation of Mental Health com o intuito de reduzir o estigma em torno dos transtornos mentais.

“Antes, a saúde mental era vista como ‘coisa de maluco’. Percebo que hoje as pessoas têm orgulho de falar que fazem terapia e isso ampliou as possibilidades de cura e acesso a tratamentos, seja por medicamentos ou terapia, para quem pode ter este privilégio”, afirma a psicóloga Vanessa Abdo Benaderet.

A auditora são-bernardense Gabriela Ferreira dos Santos, 29 anos, descobriu recentemente que é borderline e destaca que o preconceito vem diminuindo. “O mais importante é que as pessoas estão sabendo reconhecer a própria doença. Antes até percebiam que tinha algo errado, mas não sabiam identificar que era um transtorno. O tratamento é importante para meu bem-estar e para as pessoas que convivem comigo”, ressalta.

### Emocional interfere na saúde física

Estados prolongados de ansiedade, estresse crônico e depressão podem afetar a saúde física. O médico ortopedista e presidente da Associação Paulista de Medicina em São Caetano, Thiago Lusvarghi, explica que pessoas em sofrimento emocional persistente apresentam maior risco de desenvolver ou agravar doenças crônicas.

“Pacientes com doenças inflamatórias e dolorosas, como artrite reumatoide, fibromialgia e gastrite costumam ter o quadro clínico diretamente impactado pelo estado emocional. Isso é amplamente documentado na literatura médica, afirma.

De acordo com o especialista, pessoas que sofrem estresse constante pioram a capacidade de recuperação e apresentam sintomas físicos inespecíficos, como dores, fadiga, distúrbios digestivos e alterações no sono. “Há uma elevação da liberação de hormônios como cortisol e adrenalina, que reduzem a capacidade de defesa imunológica, aumentam a inflamação no organismo, alteram o metabolismo da glicose, elevam a pressão arterial e favorecem disfunções gastrointestinais”, explica.

Esses pacientes também se tornam mais sensíveis aos sintomas. “O estresse prolongado é um gatilho importante para crises. No caso da fibromialgia, por exemplo, há um aumento da sensibilidade do sistema nervoso à dor, conhecido como sensibilização central, exacerbado por fatores emocionais. Em doenças reumatológicas, a piora de crises inflamatórias é frequentemente associada a períodos de maior tensão e ansiedade”, descreve Lusvarghi.

Por isso, para o profissional, cuidar da saúde mental não é opcional, é parte essencial da prevenção e manutenção da saúde física. “A somatização é um fenômeno reconhecido pela medicina e pela psiquiatria. Quando não é tratada, tende a se cronificar, gerando uma ‘memória corporal’ que perpetua sintomas mesmo após a resolução dos fatores emocionais iniciais”, destaca.

Fonte: Diário do Grande ABC – clique aqui

<https://www.apm.org.br/presidente-da-apm-sao-caetano-fala-sobre-saude-fisica-e-mental/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site APM - Associação Paulista de Medicina