

Como depressão e ansiedade aumentam o risco de doenças cardiovasculares

- *Estudo mostra que transtornos mentais provocam alterações no cérebro*
- *3,6% dos voluntários apresentaram eventos adversos como infarto e AVC*

Fernanda Bassette

Agência Einstein

A associação entre transtornos mentais como depressão e ansiedade com o aumento do risco de doenças cardiovasculares já é bem estabelecida na ciência. Um novo estudo, porém, reforça que esse impacto vai além do estilo de vida e envolve mecanismos biológicos diretamente capazes de comprometer o coração. Os resultados foram publicados em dezembro na revista *Circulation: Cardiovascular Imaging*.

A pesquisa analisou dados de mais de 85 mil participantes do Mass General Brigham Biobank, que foram acompanhados por um pouco mais de três anos. Nesse intervalo, cerca de 3,6% dos voluntários apresentaram eventos cardiovasculares adversos como infarto e acidente vascular cerebral (AVC). E observou-se que pessoas com depressão tinham um risco significativamente maior dessas ocorrências, sobretudo quando o quadro também era acompanhado de ansiedade.

Isso indica que esses pacientes formam um grupo de maior vulnerabilidade e devem ser acompanhados com mais atenção. "Ao identificar múltiplas comorbidades psiquiátricas, a atenção à saúde cardiovascular deve ser redobrada, com possível encaminhamento para avaliação cardiológica e reforço das mudanças no estilo de vida", orienta o psiquiatra Elton Kanomata, do Einstein Hospital Israelita.

Sabe-se que depressão e ansiedade são fatores de risco para doenças cardiovasculares, assim como obesidade, sedentarismo e estresse. "Elas podem provocar alterações hormonais, processos pró-inflamatórios e desequilíbrios no sistema de resposta ao estresse, além de favorecer hábitos como redução de atividade física e aumento de consumo de alimentos pouco saudáveis, o que

aumenta a suscetibilidade a eventos cardíacos", explica Kanomata.

Mecanismos biológicos

A pesquisa investigou possíveis mecanismos biológicos envolvidos nessa associação. Parte dos voluntários passou por exames de tomografia por emissão de pósitrons e tomografia computadorizada (PET/TC) para avaliar a atividade cerebral relacionada ao estresse.

A tomografia por emissão de pósitrons permite identificar áreas com maior consumo de glicose, sinalizando maior atividade metabólica, o que pode indicar aumento de atividade neural, inflamação ou presença de tumores. Já a tomografia computadorizada fornece imagens anatômicas detalhadas, permitindo localizar com precisão as regiões de interesse identificadas pelo PET.

"No caso deste estudo, foram realizados esses exames para estudar o funcionamento do cérebro em situações de estresse. Contudo, na prática clínica, são exames caros, demorados e que envolvem riscos. Não são realizados na rotina", observa o psiquiatra.

Os achados mostraram que indivíduos com depressão ou ansiedade apresentavam maior atividade da amígdala cerebral, uma estrutura envolvida no processamento do medo e do estresse. Quando hiperativada, a amígdala pode estimular de forma persistente o sistema nervoso autônomo, elevando a liberação de hormônios do estresse e mantendo o organismo em estado de alerta.

"Essa ativação prolongada pode, ao longo do tempo, afetar o funcionamento do coração e dos vasos sanguíneos", diz o médico do Einstein.

Além disso, os pesquisadores observaram menor variabilidade da frequência cardíaca nesses indivíduos, um indicador de que o coração está menos capaz de se adaptar às demandas do organismo, pois está mais sob demanda do sistema nervoso simpático, que prepara o corpo para situações de alerta.

"Isso é associado a maior risco cardiovascular, pois reflete menor adaptação ao estresse e pior regulação do sistema cardíaco", explica Elton Kanomata.

Outro achado relevante foi o aumento da proteína c-reativa (PCR), um marcador de inflamação no sangue. Em níveis elevados, a substância indica a presença de processo inflamatório ativo, condição associada a maior risco de infarto e AVC.

Segundo Kanomata, a elevação da PCR em pessoas com depressão ou ansiedade sugere que esses transtornos podem desencadear um estado de inflamação sistêmica no organismo.

Embora esses mecanismos já fossem estudados, a pesquisa revela como eles se interligam. Para os autores, tratar precocemente a ansiedade e a depressão pode funcionar como uma estratégia de prevenção.

"Atuar nos fatores de risco antes do adoecimento pode prevenir eventos cardiovasculares e, ao mesmo tempo, melhorar a qualidade de vida desse paciente", conclui o psiquiatra.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2026/02/como-depressao-e-ansiedade-aumentam-o-risco-de-doencas-cardiovasculares.shtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo