

A CONEXÃO ENTRE HISTÓRIA EMOCIONAL E CÂNCER: UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA

Dalva Guedes Arnaud

Acadêmica Titular da APMED - Cadeira nº 16

A relação entre a história emocional e o câncer é um tema que tem sido estudado e debatido por muitos anos.

Embora a ciência médica tradicional ainda não tenha estabelecido uma conexão direta entre as duas, muitos especialistas em medicina holística e psicologia acreditam que a história emocional pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento do câncer.

Sabemos que é difícil elencar uma única causa para o desenvolvimento do câncer, e que cerca de 80% a 90% dos casos estão associados a fatores externos.

Apesar do fator genético exercer um importante papel na formação dos tumores, são raros os casos que se devem exclusivamente a fatores hereditários (cerca de 10%).

O impacto das emoções no corpo

As emoções têm um impacto profundo no corpo humano. Quando experimentamos sentimentos intensos, como raiva, tristeza ou medo, nosso organismo responde liberando hormônios e substâncias químicas que podem afetar nosso sistema imunológico, assim como nossa saúde em geral.

Por exemplo, a raiva e o estresse contínuos podem levar a uma inflamação crônica no corpo, aumentando o risco de desenvolvimento de diversas doenças. Da mesma forma, a tristeza e a depressão podem enfraquecer o sistema imunológico, tornando-nos mais vulneráveis a várias enfermidades.

Todavia, uma questão que continua causando dúvida é o papel das emoções no desenvolvimento de um tumor. Será que as emoções negativas são capazes de “formar um câncer”?

Emoção e câncer

O histórico emocional de uma pessoa pode ser um fator importante no desenvolvimento do câncer. Já nos deparamos, na prática clínica, com pacientes que desenvolveram a doença e que apresentam algum trauma emocional, como abuso infantil, perda de um ente querido ou um relacionamento abusivo.

Sabemos que os traumas emocionais podem levar a uma resposta de estresse crônico no corpo, aumentando o risco de câncer. Além disso, a emoção tende a influenciar a forma como uma pessoa lida com o estresse e os sentimentos.

Não há nenhum estudo concreto que demonstre a ligação entre estresse, ansiedade, tristeza e depressão para o desenvolvimento de neoplasias. Portanto, não podemos dizer que eles sejam fatores exclusivos para o surgimento de um câncer. Entretanto, assim como o cigarro e a genética, as situações emocionais podem ser um componente que aumenta o risco de desenvolvimento de um tumor.

Há uma relação entre pessoas estressadas estarem mais propensas a desenvolverem riscos associados, como estilos de vida menos saudáveis, hábitos de fumar e consumir bebidas alcoólicas em excesso? Portanto, indiretamente existiria, sim, uma associação.

A ansiedade e o estresse liberam na corrente sanguínea hormônios como epinefrina e norepinefrina que aumentam a pressão arterial, frequência cardíaca e os níveis de açúcar no sangue.

Podemos destacar que as pessoas que lidam com altos níveis de ansiedade e depressão tendem a realizar menos atividade física e terem hábitos alimentares ruins, assim, a longo prazo, poderia causar um pior prognóstico da doença.

Teorias e estudos

1. Teoria da tensão emocional: proposta por Hans Selye, essa teoria sugere que o estresse crônico pode levar a uma resposta de tensão no corpo, o que pode aumentar o risco de desenvolver doenças, incluindo o câncer.

2. Estudo da psiconeuroimunologia: essa área de estudo explora a relação entre a mente, o sistema nervoso e o sistema imunológico. Estudos mostram que o estresse emocional crônico pode enfraquecer o sistema imunológico, tornando-nos mais vulneráveis a doenças.

3. Estudo da história emocional e câncer: um estudo publicado no *Journal of Clinical Oncology* encontrou que mulheres com história de trauma emocional tinham um risco maior de desenvolver câncer de mama.

Mecanismos possíveis:

- Inflamação crônica
- Desequilíbrio hormonal
- Enfraquecimento do sistema imunológico.

Implicações práticas

1. Gerenciamento do estresse: práticas como meditação, yoga e respiração profunda podem ajudar a gerenciar o estresse emocional.

2. Apoio emocional: buscar apoio emocional de amigos, familiares ou profissionais de saúde mental pode ajudar a lidar com a história emocional.

3. Cuidado integral: abordar a saúde de forma integral, incluindo o cuidado emocional e espiritual, ajuda a prevenir e tratar patologias.

Não se pode afirmar que sentimentos negativos causem câncer, mas eles podem ser encarados como “cofatores”. Por isso, todo quadro de ansiedade ou depressão precisa ser monitorado de perto.

Em resumo, embora a relação entre a história emocional e o câncer seja complexa e multifacetada, há evidências de que o estresse emocional crônico pode influenciar o desenvolvimento e o curso da doença. É fundamental abordar a saúde de forma integral e buscar ajuda e apoio para lidar com suas emoções e reduzir riscos de desenvolver neoplasias.

Referências

BAUER, Moisés Evandro. Como os fatores psicológicos influenciam o surgimento e progressão do câncer? **Revista Brasileira de Oncologia Clínica**, v. 1, n. 1, p. 33-40, jan./abr. 2004.

BENSON, Herbert. The mind/body effect: how to counteract the harmful effects of stress. 2019.

HAY, Louise. **Cancer: discovering your healing power**. 1. ed. 2004.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Fatores psicológicos e câncer**. 2022. Disponível em:

https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/cadernos-de-psicologia-completo-1_0.pdf. Acesso em: 25 mar. 2025.

SPIEGEL, David; KATO, Paula M. Psychosocial influences on cancer incidence and progression. **Harvard Review of Psychiatry**, v. 4, p. 10-26, 1996.

YEHUDA, Rachel. **Psychobiology of posttraumatic stress disorder: a decade of progress**. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2006.