

[Online gambling](#)

Exclusivo i/The New York Times

Consta que o divórcio nos põe doentes

por Tara Parker-Pope, Publicado em 11 de Agosto de 2009

**As pessoas casadas costumam ser mais saudáveis do que as solteiras. Mas o que acontece quando termina o casamento?**

**Novos estudos revelam que quando as pessoas casadas voltam a viver sós, por divórcio ou morte do cônjuge, sofrem muito mais do que uma simples perda emocional. É frequente o seu estado de saúde entrar num declínio do qual nunca voltam a recuperar, mesmo que voltem a casar-se.**

E não é melhor ter sido casado e deixar de sê-lo do que nunca o ter sido. As pessoas de meia idade que nunca se casaram têm menos problemas crónicos de saúde do que as divorciadas ou viúvas.

Nos Estados Unidos, as conclusões de um estudo nacional, que incidiu sobre 8652 homens e mulheres quinquagenários e sexagenários, sugerem que o impacto físico da perda do cônjuge continua depois de as feridas emocionais terem sarado. Embora isto não signifique que as pessoas devam manter-se casadas a todo o custo, o estudo revela que a conjugalidade é um importante indicador de saúde e que todos os que regressam ao celibato precisam de ficar particularmente vigilantes à gestão do seu stresse e fazer exercício, mesmo que tornem a casar-se.

“Quando o cônjuge adoece e está prestes a morrer, ou quando o casamento está a deteriorar-se e a acabar, os níveis de stresse sobem”, diz Linda Waite, professora de Sociologia da Universidade de Chicago e autora do estudo que vai ser publicado na edição de Setembro do “The Journal of Health and Social Behavior”. “Não se dorme bem, tem--se um regime alimentar cada vez pior, não se consegue fazer exercício nem estar com os amigos. É toda uma série de pequenas desgraças.”

Em termos de saúde, os benefícios do casamento, documentados por toda uma panóplia de estudos, parecem resultar de vários factores. As pessoas casadas tendem a ser mais desafiadas financeiramente e podem beneficiar do plano de saúde da entidade empregadora do cônjuge. As mulheres, sobretudo, funcionam como guardiãs da saúde dos maridos: reparam em alterações que podem apontar para problemas de saúde, marcam consultas... Os cônjuges podem proporcionar apoio logístico, como tomar conta das crianças enquanto o outro faz exercício, podem levar e buscar o outro a consultas médicas, etc.

Um estudo recente procurou medir os efeitos a longo prazo que o divórcio, a viuvez e um novo casamento têm num número alargado de pessoas.

Das 8652 pessoas estudadas, mais de metade ainda estava casada com o primeiro cônjuge. Cerca de 40% tinham-se divorciado ou enviuvado; cerca de metade do grupo tinha voltado a casar--se no período em estudo. Cerca de 4% nunca voltaram a casar.

De um modo geral, os homens e mulheres que tinham passado pelo divórcio ou pela morte do cônjuge relataram cerca de 20% mais problemas crónicos de saúde - como doenças cardíacas, diabetes ou cancro - quando comparados com os que tinham permanecido casados. As pessoas que já tinham sido casadas tinham mais probabilidades de terem problemas de mobilidade - como dificuldade de subir escadas ou de andar distâncias consideráveis.

Embora voltar a casar tenha resultado numa certa melhoria em termos de saúde, o estudo revelou que a maioria das pessoas que foram casadas e retomaram o estado nunca chegaram a recuperar do declínio físico relacionado com a perda do cônjuge. Em comparação com os que permaneceram casados, as pessoas que voltaram a casar-se tinham 12% mais problemas crónicos de saúde e 19% mais problemas de mobilidade. Aparentemente, um segundo casamento sarava as feridas emocionais: as pessoas que voltaram a casar-se tinham apenas

sintomas de depressão ligeiramente mais fortes do que os das pessoas que ficaram sempre casadas.

O estudo não prova que a perda de um cônjuge provoca problemas de saúde, mas apenas que há relação entre uma coisa e outra. Pode ser que as pessoas que não fazem exercício físico, que têm um mau regime alimentar ou que não conseguem gerir o stresse também tenham mais probabilidades de se divorciarem. Mesmo assim, os investigadores dizem que, sendo esse fenómeno visível tanto em divorciados como em viúvos, os dados apontam fortemente para uma relação causa-efeito.

Entre as razões possíveis podem estar alterações celulares durante períodos de muito stresse. Num estudo da Universidade do Estado do Ohio, um grupo de cientistas analisou amostras de sangue de pessoas a sofrerem de stresse por cuidarem de um ente querido com a doença de Alzheimer. Essa investigação centrava-se nos telómeros que isolam e protegem as extremidades dos cromossomas; com o envelhecimento, os telómeros diminuem, tal como a actividade de uma enzima com eles relacionada.

Em comparação com um grupo de controlo, os que cuidavam de doentes com Alzheimer revelaram padrões de telómeros correspondentes a uma diminuição do tempo de vida de quatro a oito anos. Waite disse ser possível que o stresse decorrente de divórcio ou viuvez possa provocar um resultado semelhante, levando a problemas crónicos de saúde e de mobilidade.

Nenhuma destas conclusões sugere que os cônjuges devam agarrar-se a um mau casamento só por causa da saúde. Os problemas conjugais também podem levar a problemas físicos.

Numa série de experiências, cientistas do Estado do Ohio estudaram as relações entre as crises conjugais e a resposta imunitária, como seja o tempo que uma ferida leva a cicatrizar. Os investigadores recrutaram casais nos quais um pequeno aparelho de sucção fez oito pequenas bolhas no braço de cada um. Depois, os casais puseram-se a falar de diferentes assuntos - umas vezes positivos e unificadores, outras vezes foco de tensão ou conflito.

Depois de um conflito conjugal, as feridas levavam mais um dia a cicatrizar. Entre os casais que revelaram níveis mais altos de hostilidade, a cicatrização levou mais dois dias do que a

dos que demonstraram menos animosidade.

"Diria que se não se conseguir consertar um casamento, é melhor sair dele", diz Janice Kiecolt-Glaser, cientista do Estado de Ohio, autora de grande parte desta investigação. "Um divórcio causa a ruptura de uma vida, mas um casamento belicoso a longo prazo também é muito mau."

<http://www.ionline.pt:80/conteudo/17647-consta-que-o-divorcio-nos-poe-doentes>