



OTIMISMO é o melhor remédio

Ser otimista é mais que uma forma positiva de ver a vida, é também cuidar da saúde. Pensamentos felizes alteram as atividades bioquímicas do organismo

TEXTO E ENTREVISTAS Felipe Monteiro / Colaborador
DESIGN Vanessa Sueishi **FOTOS** Shutterstock Images

O cérebro é a central de comando do corpo, atuando até mesmo quando não estamos conscientes disso. Se tudo que ocorre no organismo humano passa por lá, logo pensamentos podem ter forte influência em no sistema biológico. Por isso, bons pensamentos contribuem para a saúde da mesma maneira que os maus podem nos afetar.

O PENSAMENTO TRANSFORMA

A ciência ainda não conseguiu desvendar todo o potencial que o cérebro possui, mas o pouco que sabemos já é relevante. É de conhecimento da ciência que o corpo não se reduz ao biológico – somos seres biopsi-sociais. Isso significa que temos também uma parte psíquica e emocional junto de

nossa parte social e orgânica. No âmbito emocional, encontramos os sentimentos com relação a tudo que vivenciamos. Ao contrário do que se pensa, os sentimentos são criados no cérebro, o pensamento gera sentimentos.

Hábitos otimistas geram sentimentos positivos que contribuem para uma saúde emocional em boas condições. Alexandre Bortoletto, trainer da Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística, explica que “podemos imaginar o seguinte esquema: pensamento gera sentimento que gera comportamento, ou seja, quando pensamos em algo positivo, teremos sentimentos corporais produzidos por estes pensamentos e logo estes irão se manifestar em nossos comportamentos, como sorrisos, bem-estar, felicidade, etc.”.



Levar uma vida otimista, mais do que enxergar as coisas com clareza, é trazer benefícios ao corpo. Pensar positivo ajuda a nos mantermos bem de saúde e com nossas relações, como ressalta o profissional Alexandre Bortoletto ao afirmar que “ser otimista significa mexer e alterar positivamente estas três áreas. Nosso corpo melhora, nossas emoções melhoram e nossas relações também”.

INTERAÇÕES ENTRE HORMÔNIOS E EMOÇÕES

Mente e corpo estão intrinsecamente ligados, de forma que um afeta o outro se estiver em desequilíbrio. Aspectos emocionais e metabólicos do organismo atuam juntos. Ser otimista, por exemplo, estimula o hipotálamo positivamente. “O hipotálamo é um dos responsáveis pela resistência e imunidade. Portanto fica fácil fazer a ligação entre emoções positivas e sistema vascular mais equilibrado, fator que explica a melhora da imunidade”, explica Aristides Brito, neurocientista e palestrante.

Assim, o contrário também pode ocorrer. O negativismo no modo como a pessoa enxerga as coisas produz sentimentos ruins que ficam gravados em sua memória, abalando a saúde emocional e estimulando o corpo negativamente. O fígado e as vísceras são exemplos de órgãos que liberam hormônios capazes de envenenar o corpo em caso de desequilíbrio. Pessoas que costumam reclamar muito liberam cortisol no corpo, hormônio que afeta a saúde cardiovascular.

Aristides Brito comenta que “uma pesquisa realizada pela Universidade de Illinois com mais de cinco mil adultos, entre 52 e 84 anos, por 11 anos, demonstrou que a relação com a qual encaravam a vida espe-

lhava na sua saúde cardiovascular. Quanto mais otimistas, melhores eram condições como índice de massa corporal, colesterol, exame de glicemia em jejum, entre outros. Nessa mesma pesquisa, diagnosticou-se que 76% de chances de os otimistas terem um coração mais saudável”.

NÃO SE DEIXE ABATER

O pensamento é a maior ferramenta do corpo: além de guiar as ações, altera as estruturas bioquímicas do organismo e também manipula a nossa maneira de agir. Cuidar do que se passa na mente é imprescindível para uma boa qualidade de vida. Pessoas negativas tendem a apresentar índices de saúde inadequados, podem afetar o ambiente e passar por dificuldades de forma mais complexa, já que enxergam a situação de maneira não favorável.

Manter pensamentos negativos pode culminar em problemas graves à saúde. “Geralmente, o pessimismo traz à tona depois transtornos mais graves, como síndrome do pânico, ‘burnout’ entre outras”, alerta Aristides Brito. O cérebro, estimulado por pensamentos negativos, aciona mecanismos de defesa que acabam liberando hormônios prejudiciais à vitalidade do corpo, criando também hábitos mentais nocivos às relações interpessoais, acarretando em dano emocional.

Sidnei Batista, *coach* sobre comunicação e liderança, expõe alguns dados a respeito da saúde emocional nos dias de hoje. “O atual quadro de doenças mentais é consequência direta disso (transtornos de ansiedade, síndrome do pânico, depressão, entre outras coisas). Estatísticas da Associação Brasileira de Psiquiatria revelam que cerca de 30% dos brasileiros desenvolverá algum tipo de transtorno”.





OTIMISTA EM DOIS PASSOS

Respire. A respiração oxigena o cérebro, gerando melhoria nas sinapses e na produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina.

Beba água. O líquido ajuda na respiração do cérebro e em sua atividade. Pessoas que não se hidratam tendem a ter mais estresse.

CONSULTORIAS

Alexandre Bortoletto, trainer da Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística; Ari Brito, neurocientista, professor, coach e palestrante; Sidnei Batista, coach e palestrante.