

RIR É O MELHOR REMÉDIO

escrito por Triada



Que o pessimismo colabora para o surgimento de doenças, todo mundo já ouviu falar. Agora, e o positivismo, do que é capaz? Saiba mais sobre os efeitos do bom humor sobre a saúde e sobre a beleza – e abra um sorriso já!

Texto • Lívia Filadelfo

Um corpo bonito e saudável é tudo o que as mulheres, e até mesmo os homens, desejam. Mas o caminho quase sempre parece árduo: dieta rigorosa, muita malhação, tratamentos estéticos dolorosos e, principalmente, abrir mão de alguns prazeres da vida, como saborear uma deliciosa barra de chocolate ou passar um fim de semana preguiçoso em frente à TV.

Ter uma alimentação equilibrada, praticar esportes regularmente, dormir bem, ter a vida regrada e sem excessos são recomendações constantes de especialistas para manter a beleza e a saúde. Mas, com essa rotina espartana, talvez você se esqueça de um fator fundamental para estar sempre bonita: o bom humor.

Recentemente, o riso, expressão explícita do bom humor e da positividade, tem sido alvo de estudos nas áreas de medicina e psicologia. A risada tem um importante papel na redução dos hormônios envolvidos na fisiologia do estresse. O bom humor é capaz de diminuir este mal e, em contrapartida, aumentar a criatividade, melhorar a imunidade e até reduzir a dor. Ou seja, dar boas gargalhadas é uma ótima maneira de manter-se

saudável, dar um chega pra lá no estresse e, de quebra, realçar a própria beleza.

O pesquisador e presidente da International Society for Humor Studies (ISHS), John Morreal, afirma que a pessoa que tem senso de humor é mais flexível e consegue descontrair-se perante situações potencialmente estressantes. Com imaginação e criatividade, o bem-humorado afasta-se mais facilmente da rotina estressante, evitando o aborrecimento e a depressão.

Mudança de comportamento

Pesquisas que avaliaram o sistema nervoso central durante situações psíquicas indicam que, anatomicamente, a tristeza e a ansiedade provocam a desativação das regiões cortical dorsal e cortical ventral. Essas alterações na função e na anatomia cerebral ainda geram discussões polêmicas, mas apontam para a importância do bom humor e da positividade na prevenção de doenças coronárias, tumores e até para melhorar a aparência física.

Ser bem-humorado não significa rir à toa ou passar o dia contando piadas. Ter bom humor, na verdade, é encarar o cotidiano, com todos os problemas e incoerências, de maneira mais descompromissada, não levar tudo tão a sério e se permitir relaxar mesmo em tempos difíceis.

Segundo a psicóloga Ana Carolina Kley, as queixas mais frequentes entre as mulheres são: não se sentir respeitadas, não receber tanto afeto quanto desejam e, no trabalho, sentirem a todo momento a necessidade de provar competência. “Eu pergunto a cada uma delas: você se respeita, é carinhosa, sente-se competente? ‘Não’, elas respondem. Esse é o ponto de partida, o autoconhecimento”, explica.

E para mudar de comportamento não é preciso jogar tudo para o alto e passar a pensar apenas em você mesma. Pequenas atitudes fazem a diferença. Uma forma de garantir o bom humor e a

autoestima é aprender a dizer não. E para isso, você precisa descobrir o que lhe agrada e o que lhe desagradar. “Pegue uma folha em branco e faça duas listas, uma das coisas que lhe fazem bem e outra das coisas que lhe aborrecem”, ensina Ana Carolina. Em seguida, analise as colunas e reflita se você dedica mais tempo às coisas que gosta de fazer ou às obrigações desagradáveis. Outra dica é parar pelo menos uma vez ao dia para “ouvir” o que você está sentindo. “É preciso aprender a respeitar as emoções para viver melhor”, completa.

Jogo de cintura

Se o bom humor só faz bem à saúde, o mau humor, por sua vez, é comprovadamente um fator importante na ocorrência de doenças cardíacas e de tumores. Em 1940, o médico e professor de medicina Flanders Dumbar relacionou atitudes e características da personalidade de pacientes coronarianos: compulsão, tendência a trabalhar em excesso, hiperatividade, incapacidade de dividir responsabilidades e depressão. Esse perfil foi chamado “Personalidade Tipo A”.

Para fugir dela, deixe o perfeccionismo um pouco de lado e procure estabelecer metas realistas. Tente controlar impulsos de competitividade em relação ao trabalho e à vida pessoal. Procure não se envolver em diversas atividades simultaneamente, busque organizar-se para fazer uma tarefa de cada vez. Livre-se das preocupações durante o tempo livre e aproveite melhor as folgas. Em vez de lamentar o que ainda não conquistou, procure lembrar-se de tudo o que você já possui.

Parece impossível? O segredo é ser flexível e manter a calma nas situações de estresse e pressão. Com jogo de cintura e o pensamento positivo, tudo fica mais fácil. Diante de uma situação complicada, o primeiro passo é respirar fundo. Acredite, inspirar e expirar lentamente, levando o ar para a barriga, é uma ótima técnica de relaxamento e de autocontrole. Mantenha o equilíbrio e não se deixe contaminar pelo

desespero. Assim, fica mais fácil tomar a decisão certa para resolver os problemas sem perder o bom humor e nem cansar a sua beleza.

De bem com a balança

Cansada de tentar, sem sucesso, dezenas de dietas para emagrecer, a administradora hospitalar Samanta Batistela descobriu na psicoterapia e na naturopatia (terapia que trabalha o corpo e a energia por técnicas como a massagem e o reiki) a causa e a solução para o excesso de peso. “Durante o tratamento, tomei consciência de que eu ‘comia’ todos os meus problemas. Me desentendia com o chefe, brigava com o namorado ou discutia com alguém em casa e descontava toda a ansiedade e tristeza na alimentação”, conta.

Assim, aos 15 anos, Samanta, que na época estava pesando mais de 100 quilos, entrou em depressão. Hoje, aos 26 anos e bem mais magra, ela é comunicativa, alegre e contagiante. “Depois que entendi o que se passava comigo, o porquê de eu comer em excesso, tudo mudou. Aprendi a me amar, a impor limites às pessoas e a fazê-las me respeitar”.

Uma verdadeira terapia

Buscando identificar as questões emocionais relacionadas à obesidade, a psicóloga Ana Carolina Kley trabalha a autoestima e a autovalorização das pacientes. “Muitas vezes, a paciente apresenta uma insatisfação muito grande em relação ao corpo. Mas mesmo emagrecendo ou depois da cirurgia plástica, a insatisfação continua. Então, pela psicoterapia, ela descobre que o problema não está no corpo”.

Nessa terapia, Ana leva a paciente à aceitação da forma física e a compreender melhor os sinais do corpo como auxílios para a alimentação e para a relação com ela mesma. A psicoterapeuta não prescreve dietas ou medicamentos. O objetivo do tratamento

é fazer com que a pessoa olhe para si e possa identificar suas habilidades e qualidades. “Uma vez que a pessoa aprende a se gostar, percebendo o seu valor, passa a se cuidar mais tanto estética como terapeuticamente. Assim, a paz interior reflete na aparência física”, comenta a especialista.

Para não perder o humor

✘ • Diversão e trabalho não devem ser encarados como situações opostas. Sempre que possível, encare o trabalho com descontração e humor.

- Física e mentalmente, o humor se opõe ao estresse. O riso reduz a pressão e aumenta a circulação sanguínea, diminui a tensão muscular e a dor, além de fortalecer o sistema imunológico.

- O bom humor estimula a flexibilidade mental e bloqueia as emoções negativas. Os bem-humorados são mais criativos e conseguem lidar melhor com as mudanças.

- Aprenda a rir de você mesmo e procure conhecer melhor seus sentimentos. Assim, você se tornará mesmo defensivo e mais cooperativo.

- Partilhar bom humor é essencial para manter a qualidade do trabalho em equipe e das relações interpessoais.

- Use o bom humor para reduzir atritos e desentendimentos. Com bom humor fica mais fácil chamar a atenção de alguém, avaliar, fazer críticas e dizer não.

- Lembre-se de que nem todo o tipo de humor é positivo. Assim, evite comentários sarcásticos ou preconceituosos.

A fisiologia do riso

Sim, o riso tem impacto mais do que positivo sobre o corpo

humano. Saiba como uma boa gargalhada age em você.

CORAÇÃO

Quando rimos, o ritmo cardíaco acelera, chegando a atingir 120 batimentos por minuto. Quando a pulsação aumenta, há mais sangue circulando, o que provoca um aumento significativo na oxigenação de todas as células, tecidos e órgãos.

PULMÕES

Durante uma gargalhada, há o aumento de absorção de oxigênio pelos pulmões. A inalação é mais profunda e a expiração, mais forte. Com essa ventilação pulmonar extra, o excesso de dióxido de carbono e vapores residuais é eliminado, promovendo uma “limpeza”. Gargalhar com frequência também aumenta a tonicidade pulmonar.

MÚSCULOS ABDOMINAIS

Os músculos mais usados durante uma gargalhada são os abdominais. Esses movimentos massageiam todo o sistema gastrintestinal, melhorando a digestão e os órgãos excretórios.

VASOS SANGUÍNEOS

Com o maior bombeamento de sangue promovido pelo coração, os vasos sanguíneos são dilatados, causando uma redução automática da pressão arterial.

SISTEMA IMUNOLÓGICO

Durante a gargalhada, os níveis dos hormônios do estresse baixam. Com menos cortisol e adrenalina circulando no organismo, o sistema imunológico é fortalecido. As células de defesa do organismo não só aumentam como se tornam mais ativas.