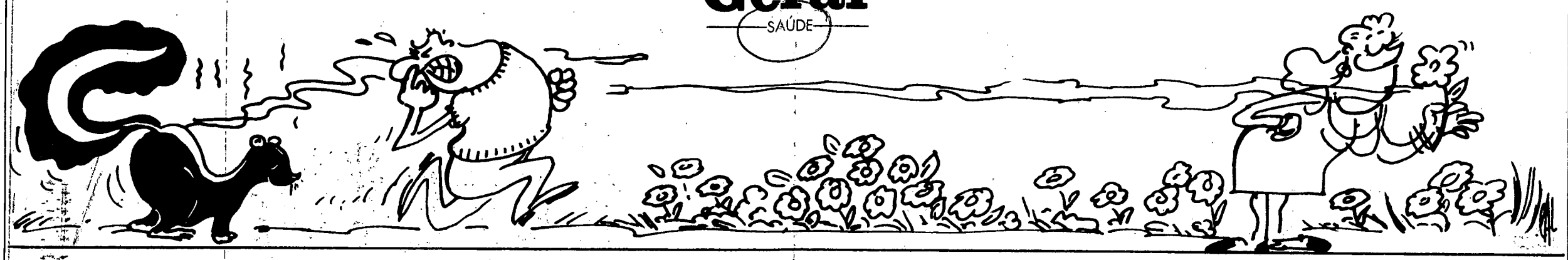

OS CHEIROS, MUDANDO A VIDA.

Um estudo concluiu: dependendo do que passa por nossas narinas, o humor melhora ou não.

Há qualquer verdade científica na experiência do dia-a-dia de que cheiros agradáveis provocam memórias felizes? Dois psicólogos da Faculdade da Cidade de Nova York (CCNY), Howard Ehrlichman e Jack Halpern, decidiram colocar isso à prova, num experimento controlado. Após dezenas de testes para decidirem o que seria um bom ou um mau odor — extrato de amêndoas foi escolhido para o primeiro; e piridina, um ácido rançoso, para o segundo —, 90 estudantes do sexo feminino foram selecionadas para o experimento.

Cada uma das participantes do teste era interrogada a respeito das memórias que palavras neutras (mesa, por exemplo) provocavam. Essas palavras eram ditas na presença de um cheiro agradável, de um cheiro desagradável ou de nenhum cheiro. No final, as estudantes tiveram de classificar suas memórias numa escala que ia de "feliz" a "triste". O estudo concluiu que as pessoas expostas aos bons odores tinham muito mais memórias agradáveis que aquelas que foram submetidas aos eflúvios da piridina.

As conclusões deste e de outros trabalhos poderão ter implicações sociológicas e psicológicas. Algumas firmas provavelmente começarão a bombar lufadas de aromas agradáveis em seus ambientes de trabalho para aumentar a produção de seus funcionários. Psiquiatras e psicólogos, por sua vez, poderão utilizar frascos especiais de perfumes para ajudar seus clientes a alterarem comportamentos indesejados. E perfumistas do mundo inteiro continuarão em busca da pedra filosofal que crie o aroma capaz de conquistar fatalmente a pessoa amada ou desejada.

Recriar episódios

Ao contrário de outros sentidos, cujos canais de contato com o cérebro passam distante das áreas ligadas à memória, o olfato está intimamente relacionado a essa região. Os bulbos olfativos estão conectados diretamente ao sistema límbico, que é responsável pelas mudanças de disposição do indivíduo. Cientistas acreditam que a diposição de uma pessoa influencia em grande parte o que ela lembra.

Segundo Trugg Engen, um pesquisador da Universidade Brown, em Providence, Rhode Island, as percepções de odor "recriam episódios passados significantes na vida de uma pessoa. E a força da memória varia dependendo do envolvimento que uma pessoa tem com odor". Engen descobriu, também, que os indivíduos têm dificuldades de lembrar nomes de odores — o que é chamado de fenômeno da "ponta-do-nariz".

"Quando se apresenta um odor a alguém", diz o cientista, "o indivíduo pode se referir a uma categoria geral, mas não consegue ser mais preciso". Ele oferece como explicação a hipótese de que odores provocam emoções, e não palavras. Cheiros, da mesma forma que memórias, ativariam áreas mais primitivas do cérebro.

"No estado ponta-do-nariz", explica Engen, "a pessoa parece não ter qualquer informação verbal sobre os nomes dos odores. Num grupo estudado por ele, 44% dos entrevistados foram capazes de identificar corretamente produtos como Vick Vaporub e sabonete Ivory, e a porcentagem caiu para 32% quando os sujeitos usaram cartões-esfrega-e-cheira com gasolina, fumaça, hortelã e uva.

Apesar de ainda não ser levada muito a sério, a Aromaterapia parece estar ganhando mais e mais adeptos nos Estados Unidos. O tema da primeira convenção anual do Instituto de Aromaterapia do Pacífico, realizada em fevereiro, na Califórnia, foi "estabelecer a Aromaterapia nos Estados Unidos. Uma aplicação cada vez mais comum da Aromaterapia é na redução de **strees**.

Para John Steele, um dos poucos **experts** ianques na matéria, esse tipo de tratamento não é nada novo, mas apenas um renascimento de um modo antigo de cura. Ele explica a relação entre odor e memória: "Quando se sente o cheiro de algo da infância — perfume de rosa de sua mãe ou a bolsinha de perfume de lavanda de sua avó — isso traz à memória um estado mental agradável e seguro. Esse devaneio de fragrância diminui o ritmo da mente. Fornecendo um análogo de um cheiro que se associa com segurança. Isso pode alterar um estado de espírito em 15 minutos", diz o especialista.

Mas o próprio Steele reconhece que embora algumas pessoas, com uma ou várias "cheiradas" por dia, podem conservar o psiquiatra à distância, outras são inteiramente refratárias à Aromaterapia. "O truque", afirma o aromaterapeuta, "é encontrar o aroma correto para cada pessoa. Se, digamos, lavanda é o odor correto, o problema será atingido muito depressa, e o medo de voar, por exemplo, pode diminuir com rapidez. Mas, para outros, esse aroma poderá trazer associações desagradáveis e, dessa forma, será ineficaz."

Óleos afrodisíacos

E o que ele tem a dizer de uma fragrância que excite sexualmente o objeto dos desejos de um indivíduo? "Há vários óleos classificados como afrodisíacos, com jasmin e Ilang-ilang (flor das flores). De fato, a maioria dos aromas florais delicados tem a reputação de ter tal propriedade. Mas não há nenhum vencedor seguro neste departamento, uma vez que as reações do indivíduos variam tão amplamente."

Steele refere-se ainda ao que chama de "alto olfatório" gerado pela inalação de uma série de perfumes, de 10 a 15 geralmente, "Ocorre uma euforia olfativa", afirma ele. "As pessoas se tornam leves e faladoras. Surgem sorrisos diante da evocação de memórias agradáveis. É divertido, mas não um alto intoxicante, alucinatório ou que incapacite o indivíduo. Imagine cheirar uma rosa. Quando se respira o belo, se respira fundo. Depois da experiência, algumas pessoas perguntam: quem precisa de drogas?"

Robert Mair, um professor assistente de Psicologia da universidade de New Hamphsire, descobriu que pacientes com amnésia são também incapazes de distinguir odores. Estudos realizados por ele com pessoas com psicose de Korsakoff — uma perda de memória geralmente associada a alcoolismo — mostraram que, nesses casos, os indivíduos eram privados tanto da memória como da capacidade de diferenciar aromas. Ele concluiu que os pacientes que estudou não possuíam uma quantidade normal de norepinefrina — um produto químico presente no cérebro. Mair levanta a hipótese de que essa pode ser a chave química para o mecanismo secreto da memória (e da habilidade de distinguir aromas) que os cientistas andam à procura.

Rodney Mello, de Los Angeles.

Aromaterapia, uma ciência chegando ao Brasil.

Ela poderá ajudar médicos e psicólogos. E o que dizem dois especialistas brasileiros.

A ação dos odores sobre as pessoas não está restrita apenas ao campo da memória. Além de evocar passagens marcantes de nossas vidas, o aroma pode alterar nosso comportamento e mudar estados de espírito. Assim, o cheiro suave de lavanda pode "espantar" a ansiedade; o alecrim, conter o **stress**; e o sândalo, livrar da depressão. É o que asseguram os bioterapeutas Hernando Carlos Gomes e Mário Pirone, que desde o início da década vêm utilizando no Brasil a Aromaterapia, como um dos instrumentos do tratamento naturalista dos males do corpo e da mente.

A explicação dos efeitos provocados por certos aromas no comportamento das pessoas, segundo os dois especialistas, está na reação química que os odores provocam no organismo. O eucalipto, por exemplo, é considerado um vaso-dilatador que purifica os pulmões, promovendo nas pessoas a sensação de bem-estar físico e mental. "É comum as pessoas saírem de um estado de angústia para um estado de alegria, simplesmente por terem cheirado eucalipto", explica Hernando.

O ato de usar aromas vegetais para mudar comportamentos, segundo Pirone, acompanha há séculos os rituais religiosos. "O incenso sempre foi usado para induzir as pessoas a um estado de consciência espiritual nos rituais religiosos que requerem abstração. Na Índia, por exemplo, usa-se muito queimar sândalo e lótus para deixar as pessoas em estado de elevação espiritual", diz Pirone.

Órgãos deficientes

Formados na Inglaterra, os dois bioterapeutas utilizam a Aromaterapia muito mais no tratamento de problemas físicos que propriamente mentais. Pelo método que utilizam no diagnóstico dos problemas dos pacientes (feito através da íris dos olhos), eles associam o estado emocional apresentado pelas pessoas com deficiências dos órgãos. Uma depressão, por exemplo, pode ter sua origem no mau funcionamento dos rins; a melancolia, uma conseqüência de problemas apresentados pelo pulmão ou coração, e a neurastenia, ligada a distúrbios no fígado.

— Qualquer deficiência em algum órgão do corpo — afirma Hernando — terá, com certeza, reflexos no comportamento do indivíduo, e vice-versa. Ao invés de tentarmos alterar o comportamento das pessoas, nós atacamos a sua causa, que está intimamente ligada ao funcionamento do seu organismo.

Pelos resultados na área comportamental, tanto Hernando quanto Pirone acreditam que a Aromaterapia pode auxiliar de maneira decisiva o trabalho de psicólogos e psiquiatras. Eles afirmam que ao serem expostas a aromas agradáveis, capazes de provocar reações positivas, as pessoas tendem a facilitar a compreensão de seus problemas, a partir não só dos terapeutas como também delas próprias. "Se uma pessoa sente o aroma de jasmim ou rosa, sua reação imediata será de descontrair-se e permitir que o psicólogo chegue mais rápido à raiz de um problema emocional", explica Pirone.

No entanto, os bioterapeutas afirmam que a utilização da Aromaterapia por parte dos psicólogos ainda é bastante restrita. Até nos Estados Unidos, onde os estúdos sobre os efeitos dos aromas sobre as pessoas estão bem avançados, os psicólogos ainda não se definiram quanto à sua utilização nas terapias. No Brasil, Gomes e Pirone acreditam ser os únicos especialistas a usar a Aromaterapia como forma de tratamento.

Da mesma forma que a utilização da Aromaterapia, a produção de essências aromáticas ainda é pequena no Brasil. Segundo Gomes, das 80 plantas aromáticas já estudadas e catalogadas para produção comercial, apenas dez são produzidas no Brasil; a grande parte é importada. Mesmo assim, Hernando Gomes assegura não ser difícil encontrar as essências mais conhecidas nas principais perfumarias e boticas.

De acordo com o bioterapeuta, quem estiver interessado em utilizar as essências "para espantar certos estados de espírito" (veja quadro ao lado), irá pagar de Cz$ 500 a Cz$ 1.000 o frasco com 30 cc. Gomes alerta, no entanto, para o perigo das essências sintéticas que são vendidas como naturais: "Elas podem provocar o efeito contrário ao desejado", avisa. **Roberto Araújo Silva**

Antídotos para certos estados de espírito

Segundo o bioterapeuta Hernando Carlos Gomes, para cada estado de espírito indesejado há sempre um antídoto aromático. Aqui, algumas sugestões dele de essências aromáticas e os estados emocionais para os quais são indicadas:

Estado	Essência
Aflição	Lavanda
Angústia	Eucalipto
Ansiedade	Laranja, Lavanda e Eucalipto
Apatia	Alecrim, Sândalo e Limão
Depressão	Alecrim, Sândalo e Tomilho
Insegurança	Rosa e Jasmin
Insônia	Laranja e Lavanda
Instabilidade mental	Tomilho
Mau humor	Cipreste
Melancolia	Alecrim
Nervosismo	Laranja, Rosa e Jasmin
Neurastenia	Tomilho
Sonolência	Menta
Stress	Alecrim

Saúde já admite desativar o ambulatório. E confirma demissões.

A Secretaria da Saúde divulgou, ontem à noite, uma nota oficial em que admite estar estudando a desativação do Ambulatório de Saúde Mental de Vila Brasilândia, conforme foi anunciado no início da semana. De acordo com a nota — assinada pela diretora do Escritório Regional de Saúde-7 (Ersa-7), Eleanora Machado Freire, e pelo diretor da coordenadoria de Saúde-1 (CRS-1), Fernando Proença —, o atendimento aos pacientes da região será transferido para o Ambulatório de Especialidades, assim que o estudo de desativação for concluído.

A nota confirma ainda a demissão de quatro funcionários do ambulatório. Segundo a direção do Ersa-7, eles teriam participado do protesto realizado esta semana por moradores da região. Entre os funcionários punidos estão dois psicólogos, uma farmacêutica e o próprio diretor do ambulatório, Jonas Melman, destituído do cargo por Eleanora Machado.

Uma comissão de seis pessoas — moradores de Vila Brasilândia, funcionários e pacientes do ambulatório — esteve ontem com o secretário-adjunto da Saúde, José Ênio Sevilha Duarte. Ele recebeu um abaixo-assinado em que cinco mil moradores pedem a manutenção do ambulatório e dos profissionais que vinham trabalhando na unidade.

O médico Jonas Melman diz que Ênio Sevilha prometeu reavaliar a desativação pretendida pelo Ersa-7 e rever as demissões. "Nós lhe fizemos um apelo para que suspenda as punições pelo menos durante a negociação sobre a mudança do ambulatório", disse Melman, acrescentando que Ênio prometeu uma resposta para breve.

Falta Estrutura

Segundo Melman, o Ambulatório de Especialidades, para onde o Ersa-7 pretende transferir o atendimento aos doentes mentais, não possuiu estrutura suficiente para absorver o volume de pacientes da região. Ele explicou que no Ambulatório de Saúde Mental são realizadas em média 1.300 consultas por semana, "volume que o Ambulatório de Especialidades não está capacitado para atender. Além disso, nessa unidade os pacientes não teriam o mesmo tipo de tratamento que vêm tendo no Ambulatório Mental".

Caso decida pela transferência do Ambulatório de Saúde Mental, a direção do Ersa-7 pretende instalar no prédio vago um laboratório clínico regional, para atender a todas as 50 unidades médico-sanitaristas da região.