

SAÚDE

Sorria,
meu
bem

Bom humor e boas gargalhadas diárias são capazes de operar milagres e devolver a saúde física e mental até mesmo aos animais.

Algumas espécies, quando estão felizes, costumam rir, garantem os estudiosos. Já está provado que os golfinhos riem e até dão gargalhadas. E as baleias (lembra da orca, chamada de baleia assassina, no filme Willie?), os chimpanzés, os pagaios e as hienas, segundo Dílma Cordeiro, especialista de Brasília em Programação Neurolingüística.

O riso é uma manifestação genuína de alegria e não apenas faz bem à saúde. "Também exercita os músculos faciais, retarda o envelhecimento", diz a psicóloga de Brasília Elyn Návia. Rir é um exercício que os terapeutas e psicólogos receitam para seus pacientes depressivos e mal-humorados. "Mas essa estimulação não tem eficácia comprovada na cura da depressão", contesta o psiquiatra Ricardo Moreno, do Centro de Estudos de Doenças Afetivas da Universidade de São Paulo (USP).

De qualquer forma, o estímulo ao equilíbrio emocional por meio de práticas saudáveis — exercícios e a busca do prazer nas pequenas coisas — estão funcionando bem na recuperação do engenheiro civil J. P., casado e pai de dois filhos. Ele garante sofrer de psicose maníaco-depressiva (PMD) e esquizofrenia desde os 18 anos. J. P. está obrigado, pelo resto da vida, a tomar vários tipos de medicamentos para controlar a depressão.

Sua história é comovente. "A psicose maníaco-depressiva dá uma tristeza profunda, sem nenhuma razão aparente", diz ele. Essa doença se caracteriza pela oscilação entre os estados de euforia e agitação seguidas de uma repentina crise. Apesar desse quadro, o engenheiro demonstra tranquilidade ao falar sobre as doenças. Antes de conseguir "dominar" a PMD e a esquizofrenia, teve inúmeras crises, submeteu-se a oito intervenções e uma tentativa de suicídio.

ACONCHEGO

O afeto abastece a alma e traz felicidade. Todo ser vivo precisa sentir-se querido, ter aconchego, colo (por que não?) para viver satisfeito. A psicóloga Elyn Návia garante que 100% dos casos de depressão têm a ver com o que ela chama de "falta de abastecimento afetivo". O afeto, garante, é muito importante para o equilíbrio emocional de uma pessoa. E é algo que não se encontra apenas nos relacionamentos tradicionais — família, casamento...

Elyn sentença: "As pessoas só ficam doentes quando não estão satisfeitas, pois o ser humano é abastecido pelo afeto". Ela vai mais longe e afirma ser a desqualificação do bicho homem tão grande que as pessoas já não se reconhecem.

SERVIÇO

DÍLMA CORDEIRO

Terapeuta — fone: (061) 223-9800 ramal 1388

ELYN NÁVIA

Psicóloga — fone: (061) 272-2991

RICARDO MORENO

Psiquiatra — (011) 822-5945 e 822-7964

O sorriso total, espontâneo, mexe com a produção de endorfina, um hormônio liberado pelo organismo e considerado o hormônio do prazer — ele diminui a dor, é antiestressante e está associado à sensação de prazer.

Quem dá uma gargalhada mexe todos os músculos do rosto, provoca um movimento ascendente (para cima), os dentes aparecem, os maçãs do rosto sobem e os olhos se apertam.



Rir ajuda a curar a depressão. Quando uma pessoa está deprimida diminui sua produção de células de defesa do organismo, deixando terreno livre e fértil para os "invasores". A alegria aumenta as células de defesa do organismo, melhorando consideravelmente o sistema imunológico. A depressão é altamente tóxica, facilita a formação de tumores e o surgimento de infecções. Estudos provam que as lágrimas de quem chora por tristeza têm muita toxina. Ao contrário, as lágrimas de quem corta cebola ou chora de rir não tem nenhuma toxicidade.



ACREDITE SE QUISER

A literatura médica conta que, pelos idos de 1700, um lorde inglês começou a rir por um motivo que não se conhece. A razão de tantos risos e gargalhadas foram provocadas por um descontrole no sistema nervoso central. Não deu outra. O lorde, literalmente, morreu de rir.



A CURA PELO RISO

Na década de 70, o jornalista americano Norman Cousins descobriu que era portador de uma doença degenerativa do sistema nervoso central. Incurável, segundo os médicos, cujo diagnóstico final era paralisia total de todos os membros até a morte. Cousins estava hospitalizado, mas decidiu abandonar o tratamento e partiu para uma terapia alternativa radical. Alugou uma suíte num hotel cinco estrelas e passou dias, semanas, assistindo a filmes de comédia e rindo, rindo, rindo... Resultado: ficou bom. Os médicos custaram a acreditar que Cousins tivesse conseguido vencer a doença pela alegria. O jornalista conta sua história no livro Anatomia de uma doença.



MAU HUMOR CRÔNICO

- doença conhecida como distímia, também é chamada síndrome do pessimismo
- a pessoa tem muitos períodos de tristeza e melancolia, dorme mal, acorda cansada, perde o apetite com facilidade ou come exageradamente, ou os dois casos
- insatisfação sexual
- mania de perseguição

REMÉDIO

- tomar antidepressivos
- fazer terapia de "reconstrução" da pessoa, pois seu modelo de mundo está alterado
- usar a terapia para reformular as crenças, concepção de mundo, valores (espirituais, sociais e materiais), padrão de comportamento e atitudes, devolvendo o bom humor e alegria de viver

RIR É O MELHOR REMÉDIO

Quando alguém tem pensamentos negativos libera muitos hormônios, demonstrando estresse emocional e enfraquecendo o sistema imunológico. A tese foi comprovada com testes de sangue e urina. Significa que pessoas deprimidas adoecem mais facilmente

TERAPIA

Muitos terapeutas indicam a seus pacientes, como terapia adicional, filmes de comédia associados a uma alimentação leve, exercícios, respiração correta e estar sempre em ambientes claros, iluminados, além de ler livros de piadas.

A BOCA MANDA MENSAGENS

Lábios arqueados para cima significa prazer, alegria e satisfação



Lábios arqueados para baixo: tristeza, desprazer e insatisfação

Lábios fechados em bico: dúvida, contrariedade e raiva

TIPOS DE RISO

TOTAL OU AUTÊNTICO

Exprime bons sentimentos. A pessoa que ri um riso autêntico experimenta uma enorme sensação de prazer e bem-estar porque as glândulas do sistema límbico-hipotalâmico liberam hormônios e adrenalina.

Ao gargalhar, a pessoa mexe com os músculos do rosto, pescoço e a musculatura do abdome, tem a respiração alterada e o coração bate mais rápido

NERVOSO OU HISTÉRICO

Há pessoas que, por nervosismo, começam a dar gargalhadas sem nenhuma razão por causa de um descontrole do sistema nervoso. Esse riso não é natural, nem exprime felicidade

SARCÁSTICO

Aquele de gozação, escárnio e mofa

SUPERIORIDADE

De quem tem autoconfiança e controle sobre a situação, orgulho

AMARELO

Sem graça, sem vontade, podendo exprimir surpresa, desaprovação e até resignação

MALDADE

De alguém que se sente feliz com a dor e a desgraça dos outros

Arte: Marcus Eunicio / Fotos: Carlos Moura / Modelos: Welder e Pipa

Na coluna Consultório, especialistas respondem perguntas dos leitores sobre doenças, medicamentos e novas terapias

CONSULTÓRIO

Cartas para a coluna Consultório — Correio Braziliense — SIG, quadra 2, nº 340, CEP 70.610-901, Brasília, DF

Tenho 37 anos e estou com um problema: meu cabelo tem caído muito há alguns meses. Pode ser por causa da pintura?

Júlia R. A.
Lago Sul-DF

Os cabelos, em geral, não caem por causa da pintura. Existem algumas doenças do couro cabeludo que provocam queda temporária ou permanente. Essas doenças nor-

malmente deixam "clareiras" na cabeça ou áreas "peladas", em partes bem definidas. As causas mais comuns de queda de cabelos resultam de alguma alteração do organismo.

As transformações que o corpo sofre na gravidez e no parto alteram o ciclo normal do cabelo, aumentando a quantidade de fios "maduros". Eles caem, mas em poucos meses são substituídos por outros novos. Outras causas de amadurecimen-

to acelerado dos cabelos são as alterações hormonais resultantes da interrupção do uso da pílula anticoncepcional, perda rápida de mais de seis quilos de peso, anemia e ingestão de alguns medicamentos.

Cortar os cabelos não resolve o problema, como se acredita, nem influencia nesse processo, da mesma forma que os condicionadores ou pinturas não modificam seu ciclo.

Tenho 18 anos, muitas espinhas no rosto que deixam marcas. Soube que existe um remédio novo que cura espinhas. É verdade?

Cláudia V. A. Moreira
Samambaia-DF

Felizmente, hoje já existe cura definitiva para espinhas ou acne. O medicamento "novo" a que você se refere seria a Isotretinoína, que vem

sendo usada no Brasil há quase dez anos, com ótimos resultados.

A Isotretinoína é uma medicação oral, indicada para casos mais rebeldes de acne. O tratamento exige acompanhamento médico rigoroso, com verificação de exames de sangue. É proibido seu uso durante a gravidez e esta é a maior restrição que se faz ao medicamento.

Depois de todos esses anos de experiência com o medicamento, ago-

ra os dermatologistas estão em condições de empregá-lo da melhor maneira, com mais segurança, obtendo melhores resultados. Em poucos meses a acne é curada, a pele adquire uma textura saudável, melhorando até mesmo o aspecto das cicatrizes.

Cleire Paniago

Presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Seção Distrito Federal
Fone: (061) 245-3310