

A felicidade, decisiva na saúde

Segundo um estudo britânico, quem trabalha de bem com a vida é mais saudável

PAUL BASKEN
BLOOMBERG NEWS/LONDRES

As pessoas que vivem e trabalham felizes têm maior possibilidade de evitar problemas de saúde, revelou um estudo divulgado ontem por pesquisadores da Grã-Bretanha. A pesquisa, anunciada pela Academia Nacional de Ciências em sua publicação médica de Washington, descobriu que as pessoas que vivenciam altos níveis de felicidade diariamente apresentaram níveis mais saudáveis de fi-

brina e cortisol. Tais níveis significam que as pessoas se tornam menos susceptíveis aos males neuroendócrinos, cardiovasculares e inflamatórios, disseram os pesquisadores.

"A partir deste estudo, esperamos que a sociedade em geral busque se informar mais sobre a felicidade como fator decisivo para a boa saúde", disse Jane Wardle, psicóloga da unidade de pesquisas do câncer na University College London, que liderou o estudo com dois colegas. Pesquisas anteriores feitas por outros pesquisadores demonstraram que, ao contrário, as pessoas que se mostram persistentemente infelizes acabam tendo mais problemas de saúde. Wardle informou que o estudo que conduziu com Andrew Steptoe e Michael Marmot foi elaborado com

o intuito de mostrar o passo seguinte e lógico, de que as pessoas felizes tendem a ser mais saudáveis.

O estudo abrangeu 227 homens e mulheres na Grã-Bretanha, que registraram com anotações seus sentimentos em média de 33 vezes durante um dia no local de trabalho e repetiram o procedimento num dia fora do trabalho. Os participantes, que foram objeto de um estudo anterior durante o qual rastreou-se seu histórico de saúde, foram testados durante a nova pesquisa de fatores de saúde, que incluiu pressão arterial, monitoramento dos batimentos cardíacos, e níveis de fibrina e cortisol.

Os pesquisadores descobriram que níveis mais altos de felicidade estão relacionados a níveis mais saudáveis, segundo os

testes de diagnósticos médicos. A recente pesquisa teve uma pequena abrangência, portanto mais testes serão necessários para se chegar a resultados mais conclusivos, acrescentou.

É pouco provável que as descobertas signifiquem que antidepressivos como o Prozac, do laboratório Eli Lilly, Zoloft, da Pfizer, e Paxil do GlaxoSmithKline, possam prevenir doenças como as tratadas com o Norvasc, do Pfizer, que abaixa a pressão arterial, Celebrex, que alivia a artrite, e Unisom, que ajuda o sono, disse Wardle.

"Creio que os caminhos que conhecemos para a felicidade são os que tem a ver com ajudar as pessoas a desenvolver vidas com maior conteúdo, e a passar mais tempo com seus familiares", concluiu.