

O pensamento positivo é cada vez mais reconhecido por estudos no mundo todo como dono de grande potencial terapêutico. Psicólogos da Universidade de Michigan (EUA) revelam como o pensamento positivo reduz chances de sofrer acidentes vasculares cerebrais

"Tudo que vem até você é atraído por você mesmo. Tudo que passa na sua mente é atraído até você." Com frases como essas, a australiana Rhonda Byrne vendeu 4 milhões de cópias do best-seller *O segredo* em todo o mundo. Embora atingir objetivos como amor, sucesso e felicidade não seja tão mágico e simples como sugerem os títulos de autoajuda, o pensamento positivo pode mesmo ajudar. Para alguns cientistas, ser otimista faz bem à saúde.

Não são raras as pesquisas que sugerem que uma atitude otimista pode influenciar a resistência do organismo a diversos tipos de doenças. Segundo psicólogos da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, pensar positivo reduz as chances de ocorrência de um acidente vascular cerebral (AVC). Eles acreditam que existem principalmente razões comportamentais, porque os otimistas cuidam melhor da saúde, com uma dieta mais rica em frutas e vegetais, por exemplo. Para um dos autores, o doutorando em psicologia clínica na Universidade de Michigan Eric Kim, além de estimular comportamentos saudáveis, essa atitude pode ter relações diretamente biológicas. "Por enquanto, é uma sugestão, que será aprofundada em novas investigações, mas a suspeita é que essa diminuição de riscos está relacionada ao fortalecimento do sistema imunológico e à redução da pressão arterial, pelo menor nível de estresse."

A serotonina, neurotransmissor relacionado à sensação de felicidade, atua em células-chave do sistema imunológico e o estimula. Já as pessoas nervosas e donas das chamadas personalidades antagônicas são mais propensas a picos de pressão arterial. O trabalho, publicado no periódico *Stroke*, da Associação Americana do Coração (American Heart Association), concluiu que, mesmo ao ficarem doentes, os otimistas têm maiores chances de recuperação, porque são mais propensos a aderir a um programa de reabilitação saudável após um ataque cardíaco ou derrame.

Durante o estudo, os psicólogos acompanharam por dois anos 6 mil pessoas com mais de 50 anos que nunca tinham sofrido um AVC. No início da pesquisa, os voluntários responderam a um questionário sobre sua visão de vida, que avaliava atitudes otimistas e pessimistas diante dos problemas. Ao fim do estudo, 88 pacientes haviam tido derrames. A partir dos resultados, os pesquisadores calcularam uma escala de otimismo, variando de três a 18 pontos. Surpreendentemente, eles concluíram que a característica estava fortemente relacionada à redução do risco de derrame. Para cada "unidade" a mais de otimismo, o risco de AVC caía 9%.

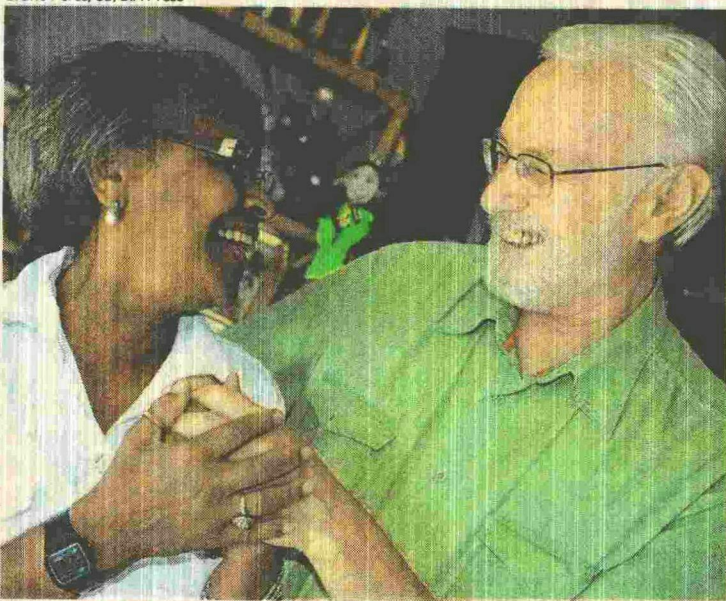
Para Sharlin Ahmed, pesquisador da The Stroke Association, dos Estados Unidos, é cada vez mais importante que as pessoas descubram os benefícios do bom humor e do otimismo. "A relevância do pensamento positivo no tratamento de doenças já é

O poder do otimismo



Danielson Carvalho/CB/D.A Press

Bruno Peres/CB/D.A Press



Maria José, 74 anos, e Luis, 72: ser positivo é fundamental para viver bem

conhecido. O interessante agora é o conhecimento de que ele pode evitar que você fique doente em primeiro lugar."

Reaprender a viver

A eficácia de usar um sorriso no rosto ao encarar qualquer problema não é novidade para Ana Maria Ribeiro, 72 anos. Mãe de quatro filhos, a aposentada trabalhou a vida inteira como professora. "Eu levava uma vida muito difícil e era muito nervosa e estressada", relata. Há seis anos, Ana Maria teve um derrame e decidiu que era hora de desacelerar. Para ela, a fé ensina a ser mais positiva. "Rezo muito, peço saúde, faço caminhadas, não fico em casa pensando besteira. Sou mais

feliz assim", ensina. Para o casal Maria José, 74, e Luis Rossi, 72, ser positivo é fundamental para viver bem. Ambos acreditam que ser otimista induz uma vida mais saudável, graças à disposição para se alimentar bem, praticar exercícios e, principalmente, ter sempre um projeto de vida. "Ser saudável não é não ter doença, é encarar as que eventualmente aparecem de forma positiva, esperando melhorar e não achando que é o fim, que vai morrer", defende Luis. "Para mim, ter saúde é ter satisfação em fazer as coisas", conclui Maria José.

Essa maneira de ver a vida não é exclusiva das pessoas mais velhas e mais experientes. Tem gente que aprende desde cedo a viver, procurando o lado bom das

Dicas

COMO SER MAIS CONFIANTE

» Boa autoestima

Não é o mesmo que se sentir perfeito. É viver bem com as limitações e defeitos também, sempre tentando melhorar.

» Ter uma conduta positiva

Invista no que você é bom na escola e no trabalho, nos esportes, nas artes ou com outros idiomas. Descubra um talento em algo que você gosta de fazer. É importante correr atrás do que se gosta.

» Manter o diálogo

Saber ouvir, não só falar, faz toda a diferença. Isso vale também para a família do jovem: ele tem ideias próprias e voz, merece ser ouvido.

» Enaltecer o que se tem de bom

Corrigir os defeitos é importante, mas valorizar o que se tem de melhor é uma maneira de ganhar confiança em si mesmo.

» Ter apoio dos pais e da família

Um elogio pode fazer toda a diferença. Ter um incentivo às boas atitudes é fundamental.

» Ignorar o que deprime

Não se deixar rotular e levar qualquer provocação na brincadeira colíbe atitudes de quem só quer fazer o mal aos outros. Se não der certo, sempre que precisar, peça ajuda.

Fonte: psicólogo Erich Botelho

coisas, como o estudante Guilherme Caldas, 17 anos. Aluno do 3º ano do ensino médio, o garoto conta com o otimismo e a boa vontade como aliados dos livros para conquistar uma vaga na universidade. "Tudo é querer. Se estudo bastante e tenho prática, acabo adquirindo confiança. Além disso, é esperar sempre o melhor, mas sem se decepcionar se não conseguir. Sempre há outra chance."

Não é apenas para se preparar para o vestibular que Guilherme foca nas coisas boas. Para o estudante, é preciso sempre pensar o bem para si e para os outros. Quando era mais novo, sofria com os colegas da escola em que estudava por ser gordinho. "Na época, eu me incomodava muito, mas depois passei a me importar mais comigo mesmo e ganhei confiança em mim, até para emagrecer."

A atitude de Guilherme é muito saudável para jovens da idade dele. E pode ser muito benéfica também no futuro. É o que diz uma pesquisa da Universidade de Northwestern, que também avalia os reflexos do pensamento positivo na saúde — desta vez, de adolescentes. Segundo os pesquisadores, jovens positivos se tornam adultos mais saudáveis. Os cientistas analisaram dados de 10.147 adolescentes. Os níveis de bem-estar positivo dessas pessoas foram medidos em 1994 em comparação à situação de saúde geral e de comportamentos arriscados quando atingiram a idade adulta. "Nossos resultados mostram que o bem-estar durante a adolescência está significativamente associado a relatos de excelente saúde no começo da vida adulta", afirma a pesquisadora Lindsay Till Hoyt.

Segundo ela, jovens que têm bem-estar positivo durante a adolescência têm riscos reduzidos de apresentarem comportamento de risco quando adultos, como alcoolismo, tabagismo, uso de drogas e maus hábitos alimentares. Além disso, como era de se esperar, a depressão se mostrou menos comum nos adultos que foram jovens otimistas.

Foi a mãe de Guilherme, a funcionária pública Deyst Caldas, quem o incentivou a ter esse tipo de atitude. Para ela, isso afasta acontecimentos ruins, inclusive doenças. "É simples: você pensa o bem, então nada que chegue até você vai ser tão ruim. Isso é o que nos motiva." Guilherme concorda com a mãe. Para ele, esse tipo de conhecimento não tem segredo nem é novidade. "É uma filosofia chinesa antiga: se você pensa que vai perder, é porque já perdeu."

www.correioBraziliense.com.br



Leia a íntegra dos dois estudos (em inglês) sobre a força do pensamento positivo.