

O poder da palavra

Pesquisas indicam que manter diários traz benefícios à saúde. Quem utiliza a escrita para refletir sobre eventos estressantes, por exemplo, obtém melhor resposta do sistema imunológico. A justificativa é de que a mente "faz as pazes" com os traumas

» GLÁUCIA CHAVES

O hábito de colocar sentimentos em imagens ou palavras é antigo. Desde que os homens pré-históricos tiveram a ideia de desenhá-lo no dia de caça em grutas até os dias de hoje, porém, já se sabe que registrar fatos corriqueiros não é apenas uma maneira de desabafar ou de eternizar o cotidiano. De acordo com pesquisas feitas no mundo inteiro, o costume pode, realmente, ter efeito na saúde. James Pennebaker, pesquisador da Universidade do Texas e autor de centenas de artigos e livros a respeito do assunto, diz que, além de dar uma forcinha para a autoestima, os jornais pessoais podem melhorar o sistema imunológico e a atividade hormonal, amenizar sintomas de asma e de artrite reumatoide e até diminuir a internação em hospitais após uma cirurgia.

Em um de seus trabalhos, Pennebaker conta que pediu que estudantes de medicina escrevessem sobre "a escrita e a experiência na faculdade" durante 15 minutos por dia, ao longo de quatro dias seguidos. O primeiro grupo deveria registrar fatos emocionais significativos para eles, enquanto os demais foram instruídos a tratar de eventos banais. Os pesquisadores compararam então exames de sangue feitos no primeiro e no último dia do estudo. "Fizemos várias análises e vimos que o sistema imune das pessoas que falaram sobre traumas tinha melhor funcionamento em relação ao grupo de controle", resume o pesquisador.

Quem escolheu não entrar no mérito emocional teve diminuição nos níveis de linfócitos, glóbulos brancos responsáveis pela produção de anticorpos. "As pessoas que falaram sobre os traumas também precisavam ir ao médico metade das vezes que as pessoas do grupo de controle", completa o psicólogo. A justificativa para essa melhora, segundo o pesquisador, é que escrever sobre eventos estressantes ajuda a mente a fazer as pazes com ele. Outro trabalho, feito pelo psiquiatra Joshua Smyth e sua equipe de pesquisadores da The State University of New York (Estados Unidos), descobriu que sintomas de artrite reumatoide e asma tendem a melhorar consideravelmente quando os pacientes se predisõem a escrever sobre problemas pessoais.

Se todas as pesquisas sobre o assunto estiverem corretas, mesmo sem saber, o estudante Caio Araújo, 23 anos, já pode se considerar uma pessoa mais saudável desde que começou a escrever seu diário, há 11 anos. Ele conta que tudo começou porque a igreja da qual fazia parte na época incentivava os registros, para que as gerações futuras pudessem "ter acesso aos acontecimentos da vida de seus antepassados". Na adolescência, os temas giravam em torno de acontecimentos banais. Quando a fase adulta bateu à porta, contudo, os assuntos tornaram-se mais profundos. Hoje, Caio acredita que a comparação dos pensamentos infantis do início com os de hoje serve como uma maneira de absorver o amadurecimento natural da idade. "As informações que podem me convencer hoje são bem diferentes das que podiam há 10 anos."

Psicóloga clínica e especialista em técnicas terapêuticas da infância e adolescência, Vera Zimmermann explica que "historizar" a própria vida é uma importante tarefa para quem busca o autoconhecimento. Relatar experiências em um diário pode promover e/ou estimular uma reflexão consigo mesmo, que "possibilita que o adolescente

Sintomas amenizados

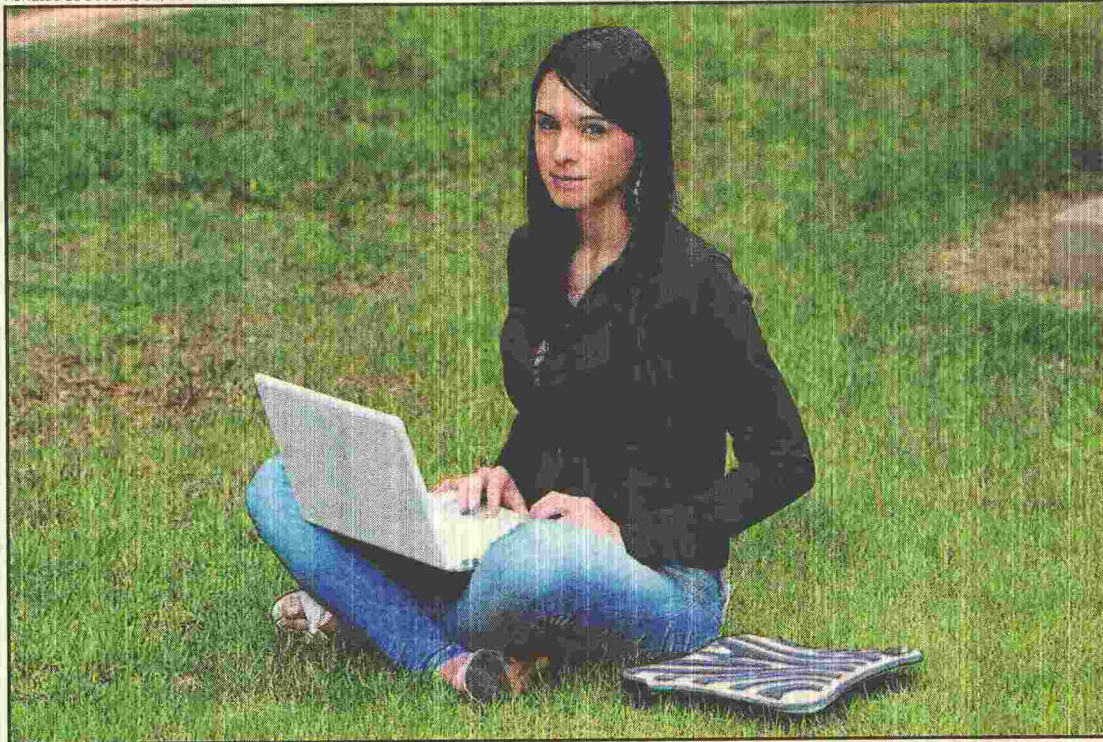
A equipe de pesquisadores da The State University of New York dividiu 107 pacientes com asma ou artrite reumatoide em dois grupos. Novamente, uma parcela dos participantes tinha a tarefa de descrever o evento mais estressante de suas vidas, enquanto o restante deveria narrar tópicos emocionalmente neutros. Ao fim do estudo, os pacientes asmáticos que passaram para o papel a experiência traumática apresentaram uma melhora de 12,4% no volume expiratório forçado por segundo (volume de ar exalado a cada segundo). Para os pacientes com artrite reumatoide, houve redução média de 28% na severidade da doença. O grupo controle, ou seja, que não relatou eventos importantes, não apresentou nenhuma melhora.

Ronaldo de Oliveira/CB/D.A Press



Caio, 23 anos, mantém um diário há 11: para o jovem, os benefícios são mais relacionados à autorreflexão do que propriamente à saúde física

Ronaldo de Oliveira/CB/D.A Press



A publicitária Michelle Leite, 26 anos, é adepta dos blogs desde os 13: "Na internet, me sinto ouvida"

Arquivo pessoal



Alain vê ganhos para a autoestima ao compartilhar felicidades e tristezas

Duas perguntas para

SUELI DANERGIAN, PSICÓLOGA E PROFESSORA DE PSICOLOGIA DAS RELAÇÕES HUMANAS DO INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP)

A senhora concorda que expor problemas pessoais na internet pode ser benéfico para a saúde das pessoas de alguma maneira?

Hoje em dia, todo mundo está procurando um meio de se salientar. Todos estão em busca dos dois minutos de fama, e se expor para os outros, de modo geral, pode alimentar o narcisismo, especialmente para quem tem dificuldade em afirmar a própria personalidade. As pessoas querem mostrar que elas existem. Às vezes, elas não conseguem viver no anonimato, querem que os

outros compartilhem e querem compartilhar detalhes da vida. Não sei dizer se é uma coisa positiva, que vá ser uma coisa boa para a pessoa. Há riscos nessa exposição na internet.

O hábito de manter um diário pode ser uma coisa boa?

O ato de escrever, hoje em dia, é algo tão raro que eu considero uma coisa importante sim (manter diários). À medida que se escreve, pensa-se sobre o que está dizendo, e pensar é uma função fundamental na vida. Hoje em dia se

Enquanto dois grupos deveriam escrever posts focados em seus próprios problemas (um deles deveria permitir que a página aceitasse comentários externos de usuários), outros dois estavam liberados para escrever sobre o que lhes viesse à cabeça. Uma dessas equipes também deveria manter o caminho livre para opiniões alheias. Outros dois grupos serviram como controle:

um deveria escrever diários individuais e outro não registrar nada. Por 10 semanas, os participantes precisariam publicar pelo menos duas mensagens semanais.

Barak afirma ainda que os comentários virtuais influenciam na maneira como os adolescentes pensam e se comportam perante situações de "perigo" social. Ele admite, contudo, que o reflexo de opiniões degradantes,

hostis ou desencorajadoras nos resultados finais do estudo não pôde ser medido, uma vez que comentários dessa natureza eram "monitorados e deletados pela equipe de estudiosos imediatamente após publicados".

Seis anos e 950 posts depois de ter criado seu blog pessoal, o webdesigner Alain de Paula, 23 anos, não precisa de pesquisa nenhuma para saber que os

comentários em seus posts ajudam a dar novo fôlego à autoestima. "Acho que o bacana reside em nós abrimos nosso pequeno mundo para os outros e também visitarmos o mundo dos outros", justifica. Para o blogueiro, compartilhar anseios, felicidades e tristezas do dia a dia tem, acima de tudo, função terapêutica. "Às vezes, algum conselho ou situação complicada pela qual eu tenha passado pode servir para outra pessoa como inspiração."

Michelle Leite, 26 anos, concorda. Aos 13, quando terminou seu primeiro namoro, ela resolveu desabafar em um diário. "Comecei a escrever só para mim, mas algumas coisas ficaram boas e eu quis publicar", lembra. Foi aí que a publicitária resolveu migrar seus pensamentos para a internet. Nem tudo o que se passa com ela, entretanto, vai parar em um de seus três blogs: algumas coisas, só seu notebook pessoal fica sabendo. "Sempre me limitei a contar meus problemas a amigos. Na internet, me sinto ouvida. Posso me mostrar sem me expor", argumenta. A releitura dos posts a fazia refletir sobre seu próprio comportamento. "Quando eu escrevia, me sentia na posição de aconselhadora. Quando eu lia, me sentia aconselhada."