

Jornal Pense Bem

Enquanto houver vontade de lutar haverá esperança de vencer - Santo Agostinho



Mas pensar positivo funciona?

Funciona. Segundo várias pesquisas, uma atitude otimista pode influenciar muito a resistência do organismo às doenças. Uma comprovação disso veio da Universidade Harvard, nos EUA. Há 5 anos, um grupo de médicos da instituição descobriu que **pensar positivamente pode fazer bem para os pulmões**. Os pesquisadores avaliaram o estado de saúde de 670 homens na faixa dos 60 anos de idade. Também aplicaram testes de personalidade para identificar quem eram os otimistas e os pessimistas. Depois de 8 anos, constatou-se que a turma do bom humor tinha um **sistema imunológico mais resistente** a doenças pulmonares quando comparada ao grupo dos estressados. Até mesmo os fumantes otimistas apresentaram resultados melhores que os adeptos do tabagismo que eram, digamos, baixo-astral. **O coração também bate melhor** quando estamos com bom humor. Os pesquisadores do Instituto Delfland de Saúde Mental, na Holanda, monitoraram homens com idade entre 64 e 84 anos durante 15 anos. A incidência de infartes e derrames foi menor entre aqueles que tinham uma atitude positiva. Os otimistas apresentaram ainda 55% menos risco de ter doenças cardíacas. O que essas pesquisas revelam pode soar óbvio: pessoas com disposição para ver o lado positivo da vida tendem a cuidar mais da saúde, a praticar exercícios e se alimentar melhor. Porém, há outra explicação, que fala da **relação entre os hormônios e o estresse** – problema que os otimistas parecem enfrentar melhor em relação aos pessimistas. Longos períodos de irritação e melancolia influenciam a secreção de alguns hormônios. “No estresse crônico predomina a ativação do córtex das glândulas supra-renais com produção de cortisona, que é um hormônio imunossupressor, ou seja, que diminui a ação do sistema imunológico”, explica o médico Régis Cavini Ferreira, especialista em psiconeuroendocrinologia, uma área que estuda a relação entre cérebro, hormônios e comportamento. “**Assim, evitando o estresse, o indivíduo tem melhor competência imunológica para se recuperar das doenças**”, afirma. As glândulas supra-renais, aliás, parecem ser um dos principais termômetros do pensamento positivo no nosso corpo. Como o próprio nome diz, elas ficam na parte superior dos rins e sua função consiste basicamente na liberação de hormônios. Isso acontece como resposta ao nível de estresse a que formos expostos.

Fonte : Revista SuperInteressante – Edição 242

Jornal Pense Bem

Enquanto houver vontade de lutar haverá esperança de vencer - Santo Agostinho



Mas pensar positivo funciona?

Funciona. Segundo várias pesquisas, uma atitude otimista pode influenciar muito a resistência do organismo às doenças. Uma comprovação disso veio da Universidade Harvard, nos EUA. Há 5 anos, um grupo de médicos da instituição descobriu que **pensar positivamente pode fazer bem para os pulmões**. Os pesquisadores avaliaram o estado de saúde de 670 homens na faixa dos 60 anos de idade. Também aplicaram testes de personalidade para identificar quem eram os otimistas e os pessimistas. Depois de 8 anos, constatou-se que a turma do bom humor tinha um **sistema imunológico mais resistente** a doenças pulmonares quando comparada ao grupo dos estressados. Até mesmo os fumantes otimistas apresentaram resultados melhores que os adeptos do tabagismo que eram, digamos, baixo-astral. **O coração também bate melhor** quando estamos com bom humor. Os pesquisadores do Instituto Delfland de Saúde Mental, na Holanda, monitoraram homens com idade entre 64 e 84 anos durante 15 anos. A incidência de infartes e derrames foi menor entre aqueles que tinham uma atitude positiva. Os otimistas apresentaram ainda 55% menos risco de ter doenças cardíacas. O que essas pesquisas revelam pode soar óbvio: pessoas com disposição para ver o lado positivo da vida tendem a cuidar mais da saúde, a praticar exercícios e se alimentar melhor. Porém, há outra explicação, que fala da **relação entre os hormônios e o estresse** – problema que os otimistas parecem enfrentar melhor em relação aos pessimistas. Longos períodos de irritação e melancolia influenciam a secreção de alguns hormônios. “No estresse crônico predomina a ativação do córtex das glândulas supra-renais com produção de cortisona, que é um hormônio imunossupressor, ou seja, que diminui a ação do sistema imunológico”, explica o médico Régis Cavini Ferreira, especialista em psiconeuroendocrinologia, uma área que estuda a relação entre cérebro, hormônios e comportamento. “**Assim, evitando o estresse, o indivíduo tem melhor competência imunológica para se recuperar das doenças**”, afirma. As glândulas supra-renais, aliás, parecem ser um dos principais termômetros do pensamento positivo no nosso corpo. Como o próprio nome diz, elas ficam na parte superior dos rins e sua função consiste basicamente na liberação de hormônios. Isso acontece como resposta ao nível de estresse a que formos expostos.

Fonte : Revista SuperInteressante – Edição 242

A PORTA DO LADO - Por Dráuzio Varella

E quando um vizinho estaciona o carro muito encostado ao seu na garagem (ou pode ser na vaga do estacionamento)? Em vez de simplesmente entrar pela outra porta, sair com o carro e tratar da sua vida, você bufa, pragueja, esperneia e estraga o que resta do seu dia. Eu acho que esta história de dois carros alinhados, impedindo a abertura da porta do motorista, é um bom exemplo do que **torna a vida de algumas pessoas melhor, e de outras, pior.**

Eu entro muito pela outra porta, e às vezes saio por ela também. É incômodo, tem um freio de mão no meio do caminho, mas é um problema solúvel. E como esse, a maioria dos nossos problemões podem ser resolvidos assim, rapidinho. **Basta um telefonema, um e-mail, um pedido de desculpas, um deixar barato.** Eu ando deixando de graça... Pra ser sincero, vinte e quatro horas têm sido pouco prá tudo o que eu tenho que fazer, então não vou perder ainda mais tempo ficando mal-humorado. Se eu procurar, vou encontrar dezenas de situações irritantes e gente idem; pilhas de pessoas que vão atrasar meu dia. **Então eu uso a "porta do lado" e vou tratar do que é importante de fato.** Eis a chave do mistério, a fórmula da felicidade, o elixir do bom humor, a razão por que parece que tão pouca coisa na vida dos outros dá errado. **Quando os desacertos da vida ameaçarem o seu bom humor, não estrague o seu dia. Use a porta do lado e mantenha a sua harmonia.** Lembre-se, o humor é contagiante - para o bem e para o mal - portanto, sorria, e contagie todos ao seu redor com a sua alegria. A "Porta do lado" pode ser uma boa entrada ou uma boa saída... Experimente!

Jornal Pense Bem : uma publicação do Projeto NAVE6 - Voluntariado do Hospital São Lucas da PUCRS - AVESSOL

A Borboleta Azul

Duas irmãs, muito espertas, resolver pregar uma peça em um sábio que morava no alto de uma colina. O sábio sempre respondia todas as perguntas sem hesitar. Então, uma delas apareceu com uma linda borboleta azul que usaria para pregar uma peça no sábio.

- O que você vai fazer? - perguntou a irmã.

- Vou esconder a borboleta em minhas mãos e perguntar se ela está viva ou morta. Se ele disser que ela está morta, vou abrir minhas mãos e deixá-la voar. Se ele disser que ela está viva, vou apertá-la e esmagá-la. Assim qualquer resposta que o sábio nos der estará errada!

As duas meninas foram então ao encontro do sábio.

- Tenho aqui uma borboleta azul. Diga-me sábio, ela está viva ou morta?

Calmamente o sábio sorriu e respondeu:

- Depende de você... ela está em suas mãos.

Assim é a nossa vida, o nosso presente e o nosso futuro. Somos nós os responsáveis por aquilo que conquistamos (ou não conquistamos). Nossa vida está em nossas mãos, como a borboleta azul...

Assim, PENSE BEM!

(Autor desconhecido)

A PORTA DO LADO - Por Dráuzio Varella

E quando um vizinho estaciona o carro muito encostado ao seu na garagem (ou pode ser na vaga do estacionamento)? Em vez de simplesmente entrar pela outra porta, sair com o carro e tratar da sua vida, você bufa, pragueja, esperneia e estraga o que resta do seu dia. Eu acho que esta história de dois carros alinhados, impedindo a abertura da porta do motorista, é um bom exemplo do que **torna a vida de algumas pessoas melhor, e de outras, pior.**

Eu entro muito pela outra porta, e às vezes saio por ela também. É incômodo, tem um freio de mão no meio do caminho, mas é um problema solúvel. E como esse, a maioria dos nossos problemões podem ser resolvidos assim, rapidinho. **Basta um telefonema, um e-mail, um pedido de desculpas, um deixar barato.** Eu ando deixando de graça... Pra ser sincero, vinte e quatro horas têm sido pouco prá tudo o que eu tenho que fazer, então não vou perder ainda mais tempo ficando mal-humorado. Se eu procurar, vou encontrar dezenas de situações irritantes e gente idem; pilhas de pessoas que vão atrasar meu dia. **Então eu uso a "porta do lado" e vou tratar do que é importante de fato.** Eis a chave do mistério, a fórmula da felicidade, o elixir do bom humor, a razão por que parece que tão pouca coisa na vida dos outros dá errado. **Quando os desacertos da vida ameaçarem o seu bom humor, não estrague o seu dia. Use a porta do lado e mantenha a sua harmonia.** Lembre-se, o humor é contagiante - para o bem e para o mal - portanto, sorria, e contagie todos ao seu redor com a sua alegria. A "Porta do lado" pode ser uma boa entrada ou uma boa saída... Experimente!

A Borboleta Azul

Duas irmãs, muito espertas, resolver pregar uma peça em um sábio que morava no alto de uma colina. O sábio sempre respondia todas as perguntas sem hesitar. Então, uma delas apareceu com uma linda borboleta azul que usaria para pregar uma peça no sábio.

- O que você vai fazer? - perguntou a irmã.

- Vou esconder a borboleta em minhas mãos e perguntar se ela está viva ou morta. Se ele disser que ela está morta, vou abrir minhas mãos e deixá-la voar. Se ele disser que ela está viva, vou apertá-la e esmagá-la. Assim qualquer resposta que o sábio nos der estará errada!

As duas meninas foram então ao encontro do sábio.

- Tenho aqui uma borboleta azul. Diga-me sábio, ela está viva ou morta?

Calmamente o sábio sorriu e respondeu:

- Depende de você... ela está em suas mãos.

Assim é a nossa vida, o nosso presente e o nosso futuro. Somos nós os responsáveis por aquilo que conquistamos (ou não conquistamos). Nossa vida está em nossas mãos, como a borboleta azul...

Assim, PENSE BEM!

(Autor desconhecido)

