prof.com.partilhando

Mente Curiosa - Ano 5, Nº 115 - Dezembro - 2021

Mente Curiosa

alto astral

O PAPEL DA ESPIRITUALIDADE

Como a fé consegue beneficiar a saúde mental

INVEJA ALIADA

Ela não desperta só coisas negativas. Descubra por quê!



COMO FUNCIONAM OS SENTIMENTOS?

Alegria, tristeza, medo... Entenda como eles agem no cérebro e o que provocam no organismo

Emoções à flor da pele

Quando rimos, choramos, ficamos ansiosos ou com raiva, o sentimento não vem e simplesmente vai embora, como se nada tivesse acontecido. Eles provocam alterações no organismo, como liberação de hormônios, ativação dos músculos, alteração no funcionamento do sistema digestivo e muito mais. Nossos sentimentos e sensações são capazes de fazer muita coisa. E apesar de serem tantos e tão complexos, nesta edição da Mente Curiosa trouxemos algumas curiosidades sobre alegria, fé, medo e até inveja. Você vai entender como eles agem no cérebro e um pouquinho mais sobre como essa maravilha que é o seu corpo reage aos estímulos. Dê boas risadas, exercite sua espiritualidade, promova boas sensações. Boa leitura!

Marisa Sei, editora

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO Woocat/ Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



RIR É O MELHOR REMÉDIO?
Conheça os efeitos do riso no cérebro

INVEJA ALIADA
Sabia que esse sentimento tem um lado positivo?

ESTADO DE ALERTA
Como o medo ajuda a se preparar

PODER DA FÉ
A espiritualidade é capaz de melhorar a saúde mental

prof.com.partilhando

Rir é mesmo O MELHOR REMÉDIO?

Descubra como o riso acontece no seu cérebro e os benefícios de dar uma boa gargalhada



Risadas mais tímidas, extrovertidas, as que fazem chorar, que ajudam a superar as dificuldades ou até mesmo aquele riso bobo sem motivo. Existem vários tipos de risadas e, desde que sejam causadas por situações nas quais você ri com a pessoa, e não dela, elas têm a capacidade de levantar qualquer ânimo. Rir é bom, isso não deve ser uma novidade. Mas você sabe por que temos essa reação?

CÉREBRO RISONHO

Como indica a psicóloga clínica Deborah Passos, até um simples riso ganha um caráter mais sério tratando-se da complexidade do cérebro humano. Isso porque, para explicar como ocorre a expressão, não é possível apontar apenas uma estrutura responsável, estendendo-se por grande parte do córtex cerebral. Se o estímulo ocorrer por meio do toque — as famosas cócegas — a área ativada é o córtex somatossensorial. Porém, se for devido ao humor, como ao ouvir uma piada, "para compreender o que é engraçado, é necessário entender que existe uma incongruência e esta percepção envolve memória e flexibilidade mental. Desse modo, o lobo frontal é que vai estar trabalhando nessa hora", explica a psicóloga.

Outra possibilidade é de a risada ter uma origem emocional que, nesse caso, estaria relacionada ao sistema límbico e o hipotálamo, ambas partes com funções de controle das emoções e comportamentos. "A integração do estímulo dentro do cérebro vem dos órgãos dos sentidos em direção ao sistema límbico. Este reconhece a qualidade da percepção, ativando os músculos da expressão facial junto à sensação agradável", conclui a psiquiatra Julieta Guevara.

SEM GRAÇA

Além da prevalência de um sentimento de tristeza ser um motivo para a pessoa não conseguir rir, existem explicações mais técnicas para isso envolvendo o funcionamento cerebral. "As lesões no lobo frontal podem dificultar a percepção do que está incongruente, atrapalhando a compreensão do humor da situação", elucida Deborah. Outro fator que pode impossibilitar o riso é se a pessoa apresentar um quadro de autismo ou esquizofrenia. Isso porque, segundo a profissional, elas têm "dificuldade de se colocar no lugar do outro e, assim, fica complicado se contagiar com a risada alheia".

NÃO TEM GRAÇA, MAS...

Provavelmente, você já teve a experiência ou presenciou alguém rir em um momento totalmente inapropriado, quando se está ansioso, triste ou confuso, por exemplo — também conhecido como risada nervosa. Saiba que isso é apenas um truque da sua mente, em uma tentativa de aliviar o estresse presente e contrabalancear as emoções.

Entretanto, pode ser um problema maior do que apenas comportamental, causado por uma disfunção neurológica. "As lesões no tronco cerebral, na região paramedial da ponte, originam ataques de riso e choro sem motivo não encaixando com a situação. Essa condição é chamada de afeto pseudobulbar", especifica Julieta.

AO PONTO DE SAÍREM LÁGRIMAS

Chorar de tanto rir é uma expressão que pode causar uma confusão para algumas pessoas, já que o choro está muito mais ligado a momentos de tristeza. No entanto, esse fato tem uma explicação bastante simples, uma vez que, como explica Julieta, "é a mesma área cerebral envolvida com circuitos relacionados à tristeza, e alguns deles são compartilhados para ambas as emoções".

O processo ocorre pois, no momento em que o sistema límbico interpreta o sentimento de alegria, transmite a informação para o hipotálamo, estimulando a produção do neu-

rotransmissor acetilcolina. Essa substância, por sua vez, viaja pelo sistema nervoso parassimpático, ligado às glândulas lacrimais, provocando a liberação do líquido. "O riso, como o choro, pode vir separadamente ou simultaneamente, e os dois têm o efeito de diminuir a tensão emocional", complementa Deborah.

SORRIA MAIS

Apenas aquela sensação relaxante que uma boa risada proporciona já é um benefício por si só, mas as vantagens não param por aí. A psicóloga destaca que, "atualmente, sabe-se que o riso, além de atenuar possíveis tensões sociais, diminui o estresse e a ansiedade, reforça a imunidade, relaxa tensão muscular e reduz a dor. Fica cada vez mais claro que o riso pode ser uma terapêutica válida para tratar questões físicas e emocionais". Outro ponto é que o riso, acompanhado de pessoas queridas ou até mesmo sozinho, se torna um meio de escape muito eficiente para um problema que esteja incomodando você, permitindo, muitas vezes, enxergar a situação de um ponto de vista menos desconfortável.

RISADA QUE CONTAGIA

Seja pessoalmente ou em vídeos virais, ninguém resiste ao menor sinal de sorriso de um bebê. Mas como os pequenos, mesmo com poucos meses de idade, são capazes de dar uma risada se não possuem um senso de humor completamente desenvolvido?

"O riso, além de atenuar possíveis tensões sociais, diminui o estresse e a ansiedade, reforça a imunidade, relaxa tensão muscular e reduz a dor"
Deborah Passos, psicóloga clínica

Como descreve a psicóloga clínica Deborah Passos, "a risada proveniente do humor só vai acontecer bem mais tarde, com a maturidade de outras funções cognitivas". Porém, um bebê já pode apresentar seus primeiros sorrisos logo entre as primeiras semanas e o terceiro mês de vida. Isso não quer dizer que ele compreende o humor das brincadeiras, sendo apenas uma reação involuntária ou estarem mostrando satisfação com algo, assim como o choro indica o aborrecimento. "É um reflexo que lhe permite mobilizar adultos estabelecendo uma relação empática (de compreensão com o próximo). Na desproteção da criança, esse é um recurso claro de sobrevivência", indica a psiquiatra Julieta Guevara. O riso do bebê, assim como o de uma pessoa adulta em determinadas situações, também pode estar relacionado aos neurônios-espelho, pequenas células nervosas responsáveis pela imitação quando você executa uma ação ou vê uma pessoa fazendo algo, por exemplo, bocejar. Quem nunca começou a rir "por tabela" em uma conversa?

FOTOS Ivector/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

A inveja
COMO ALIADA

Esse sentimento nada nobre também tem seu lado positivo



Considerada um dos sete pecados capitais, não admitir sentir inveja é algo compreensível. A palavra deriva do latim *invidere*, que significa "não ver". Daí a expressão "cego de inveja". O sentimento é tão perturbador que, se não controlado, pode "cegar" a pessoa. "A inveja está conectada à frustração de ver no outro aquilo que queríamos para nós mesmos. Ela nos leva a 'não ver' nossa real situação, nem como o outro obteve aquela conquista, ou seja, o motivo pelo qual não atingimos determinada situação", explica a especialista em programação neurolinguística Tami Lopez.

Esse desejo de possuir o que pertence ao outro está presente desde sempre na história do homem, tanto que é protagonista na passagem bíblica em que Caim, filho de Adão e Eva, mata seu irmão Abel movido pela inveja. Outro exemplo clássico é a obra Otelo, do dramaturgo inglês William Shakespeare, quando o invejoso Iago cria uma mentira para conseguir o cargo que é de Cássio. Para a psicóloga Maria Cristina Dancham Simões, a inveja é um sentimento que diz mais sobre a pessoa que sente do que sobre o alvo. "Significa que outra pessoa desperta uma frustração por algo que você gostaria de ter e não tem. Essa frustração pode ser tão irreconhecível que pode até sentir como se fosse raiva ou algum sentimento que não se consegue explicar", esclarece.

Fato é que a inveja é algo natural ao ser humano, muitas vezes, fazendo parte de suas tomadas de decisões. "A inveja, assim como o ciúme, pertence ao grupo de sentimentos que regulam as relações interpessoais. Ela deve ser entendida como um sinalizador das relações", destaca o coach William Ferraz.

AGINDO NO CÉREBRO

Como todos os sentimentos, a inveja é projetada no cérebro e, por isso, vem despertando o interesse de psicólogos, psiquiatras e neurocientistas. Hidehiko Takahashi, neurocientista do Instituto Nacional de Ciência Radiológica, em Tóquio, no Japão, é um dos principais nomes à frente de pesquisas que estudam a ação da inveja no órgão. Em uma de suas mais recentes descobertas, usando ressonância magnética, identificou a área onde o sentimento é processado. Trata-se do córtex cingulado anterior, a mesma região onde a dor física é processada. Ou seja, trata-se de uma emoção dolorosa. Outras pesquisas apontaram que o sentimento também atua no sistema de recompensas do cérebro, isto é, onde se gera a sensação de prazer.

Quando a inveja é recorrente, a área cerebral passa por um desconforto, pois o cérebro entende que o que se quer (o motivo da inveja) não foi conseguido e, portanto, não merece prazer. Ao mesmo tempo em que a inveja serve para nos lembrar que poderíamos ter conquistado coisas ou situações melhores, isso também pode estragar o que poderia ser um prazer perfeitamente aceitável. Em outras palavras: poderíamos viver felizes com nossas conquistas, mas nos sentimos inferiores quando comparamos às conquistas alheias. Isso gera uma "felicidade quebrada", como explica a psiquiatra Hebe de Moura: "mesmo eu tendo ido bem, poderia ter feito melhor. Como qualquer desconforto, nos tira da nossa zona de conforto".

CULPA DAS REDES SOCIAIS?

Como se não bastasse ser algo natural, a inveja parece ser estimulada nos dias atuais por meio de exibições alheias cada vez mais comuns, principalmente pelas redes sociais. "Na sociedade competitiva em que vivemos, existe a tendência de definir que apenas algumas coisas sejam apreciadas. As outras acabam sendo desvalorizadas e até desrespeitadas", comenta Moura.

Um exemplo é a valorização da magreza. O suposto ideal de corpo magro, lançado instantaneamente nos mais diversos meios de comunicação, pode provocar a inveja em quem não consegue perder peso. "O alvo da inveja cada vez mais é uma coisa material, palpá-

vel. Até mesmo relacionamentos são objeto de inveja, principalmente quando são constantemente publicados nas redes sociais. Por isso, as pessoas, se quiserem evitar ser alvo de inveja, devem se proteger e evitar o excesso de exposição de suas relações pessoais e íntimas", ressalta Simões.





AUTODESTRUTIVA

Não é à toa que as pessoas não gostam de admitir que sentem inveja, já que o desejo é comumente relacionado como algo pejorativo. Contudo, a ligação não é sem fundamento. Quando encarada de forma negativa, pode fazer muito mal a quem sente e a quem é alvo. "A inveja pode fazer com que a pessoa entre em pensamentos limitantes do tipo: 'ele tem tudo e eu não tenho nada', 'eu sou um fracassado'. Estes pensamentos vão se formando como crenças limitantes", afirma Ferraz. Além disso, pode ser um agravante de situações críticas autoavaliadoras. "Se a pessoa tem a autoestima baixa, a inveja tende a provocar um sentimento de inferioridade e desgosto diante da felicidade do outro", explica Moura.

A boa notícia é que, por se tratar de um desejo, a inveja pode ser moldada para o lado positivo ou para o negativo. Isto é, para ser boa ou ruim, depende de como é enfrentada.

O LADO BOM

Sim, a inveja tem seu lado positivo. O sentimento pode ser encarado como um impulsionador para a realização de ações benéficas ao "invejoso". Para compreender melhor, basta enxergar a inveja como o ato de admirar e usá-la para uma autoevolução. "Quando sentimos admiração, a atenção está direcionada à inspiração e ao desejo de seguir pelo mesmo caminho. Faz com que, mesmo que inconscientemente, busquemos formas de promover uma mudança em nossa vida para nos aproximar do que queremos", expõe Lopez.

Imagine a seguinte situação: um rapaz nota que seu vizinho trocou de carro, adquirindo um bem melhor do que o seu; o que desperta nele a inveja. O rapaz tem dois caminhos para seguir: o primeiro é reconhecer o que causou a inveja e tentar alcançar aquilo que ele quer (no caso, um carro melhor). "Esse trabalho não é fácil. Muita gente não consegue perceber que está com inveja e secretamente deseja que algo ruim aconteça", afirma a psicóloga. O segundo caminho é deixar-se levar por sentimentos ruins e depreciativos de tudo que o vizinho tem, o que não vai trazer nada de bom para ele, mas pelo contrário. "Existe a possibilidade de trabalhar o sentimento do invejoso para ele reconhecer que não tem aquilo que inveja, gostaria de ter e aceitar essa condição. Pensando desse jeito, podemos dizer que existe a possibilidade de transformar a inveja em algo bom", complementa Simões.

SAIR DA ZONA DE CONFORTO

Outro ponto de vista é analisar a inveja como uma forma de ambição que, se bem dosada, serve para tirar o indivíduo da zona de conforto e buscar mudanças positivas em sua vida. "No trabalho, por exemplo, quando almejo atingir uma posição elevada e começo a ter comportamentos que me levem àquela posição, podemos dizer que foi uma ambição positiva. Qualquer um pode almejar o sucesso em uma determinada área e mesmo assim não desejar o mal a outra pessoa", exemplifica o coach William Ferraz.

Contudo, direcionar um sentimento tão profundo como a inveja não é algo muito simples, como explica a psiquiatra Hebe de Moura: "requer disciplina, vontade, ânimo, força, determinação, persistência e uma série de virtudes que muitas pessoas não querem usar. Preferem se acomodar, reclamar 'da injustiça da situação' e sofrer porque alguém tem o que elas querem, em vez de trabalharem para desenvolverem seu potencial".

Se bem administrado, o desejo pela conquista do outro pode até mostrar que não era bem aquilo que se almejava. "Quando a pessoa quer o que o outro tem, ela pode se motivar começando por buscar os mesmos caminhos trilhados por quem conseguiu. Aos poucos, ela pode perceber que o que o outro tem não se encaixa em suas aspirações e, com isso, o que começou como inveja pode virar uma motivação genuína para batalhar pelo que se quer", afirma Simões.

Independentemente da forma positiva que a inveja será usada, o primeiro passo é identificá-la, para, assim, tentar administrá-la. "Reconhecer quando um sentimento ruim está te consumindo exige constante treinamento e reflexão. Quando não se faz isso, a pessoa pode querer destruir a outra para alcançar alguma conquista. Mas, quando 'chega lá', não tem nada verdadeiramente seu, o que gera uma nova busca pelo que é do outro. Isso pode não ter fim até que a pessoa identifique e aceite seus sentimentos", ressalta a psicóloga.

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Caracterizada como uma técnica que estuda a estrutura subjetiva da experiência humana e sua aplicação em comportamentos novos ou melhorados, a programação neurolinguística (PNL) pode ser uma ferramenta para lidar com a inveja de uma forma boa.

Levando em consideração que, ao longo da vida, o indivíduo registra milhares de informações para construir sua personalidade, a PNL trabalha na identificação de padrões que levam a pessoa a se comportar em determinadas situações. "A partir desta informação e por meio de técnicas específicas, em um curto espaço de tempo, possibilita a reestruturação de crenças, valores, capacidades e comportamentos para se obter um resultado diferente", explica Tami Lopez.

De acordo com William Ferraz, na programação neurolinguística, acredita-se no princípio da modelagem, que consiste em fazer algo como o outro, isto é, modelar o resultado de alguém para se conseguir o mesmo resultado, porém, de forma positiva. É como pensar: "se ele pode, eu também posso". "Esse pressuposto inibe crenças limitantes e expande a consciência para um aprendizado de padrões mentais que levam a desempenhos excepcionais", afirma o coach.

A especialista na metodologia complementa: "através de um processo de mudança breve, podemos transformar a inveja em admiração, a limitação em possibilidades, fazendo com que o indivíduo desenvolva novos padrões, acessando o potencial que muitas vezes está 'adormecido' no inconsciente, estimulando, motivando, trazendo realização e felicidade onde havia frustração e sofrimento".

"A inveja pode fazer com que a pessoa tenha pensamentos limitantes, do tipo: 'ele tem tudo e eu não tenho nada', 'eu sou um fracassado'", alerta o coach William Ferraz.

TODO MUNDO IGUAL

A inveja não escolhe gênero, classe social ou lugar. Qualquer pessoa está sujeita a sentir vontade de ter o que o outro possui. Dinheiro, realização profissional ou qualquer outro parâmetro de felicidade não afasta o sentimento, já que é natural ao ser humano se espelhar no próximo. O que pode mudar é o motivo que provoca a inveja, sendo bastante relativo. Uma pessoa que visa crescer profissionalmente, por exemplo, pode invejar o colega que conseguiu uma promoção, enquanto este pode invejar o sossego de cargos com menos responsabilidade.

FOTOS vectorlab2D/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

Estado DE ALERTA

O medo pode funcionar como um alarme para quando você mais precisar



Antes de começar a leitura dessa matéria, pare por um instante e pense sobre o que você mais teme. Seja assistir um filme de terror à noite e no escuro. Ou, então, entrar na sacada de um apartamento do 15º andar. A sua respiração acelera, seu coração vai a mil, e você sente uma vontade praticamente incontrolável de fugir dessa situação, não é?

Quase todos nós possuímos uma circunstância que causa algum tipo de desconforto pessoal, já que essa é uma reação, de certo modo, natural para qualquer pessoa. Mas, agora, respire fundo, acalme-se e saiba como o medo pode ser benéfico quando você mais precisar.

VOCÊ SABE O QUE É?

"Medo é uma emoção gerada a partir da percepção de perigo ou algo nocivo, que gera um comportamento defensivo. É um instinto de autopreservação", explica o terapeuta Marcelo Katayama. Alguns especialistas indicam que esse é o sentimento mais antigo que o ser humano experimentou, pois está diretamente ligado à sobrevivência, alertando os primitivos sobre ameaças e riscos. "Todos temos o medo em nossa natureza. Ele é saudável e um poderoso aliado das pessoas, pois contribui no processo de proteção", aponta a psiquiatra Hebe de Moura.



Dessa maneira, o medo precisa ser visto como um fator psíquico e fisiológico fundamental para nos deixar atentos e para contribuir no processo de tomar providências quando surgir um momento adverso. "Ele sempre se manifesta quando estamos frente a algo desconhecido ou ameaçador e, no momento em que ele nos acomete, todo um estado de alerta se põe em movimento", complementa a psicóloga Valéria Cimatti.

Esse fator está diretamente ligado ao receio de entrar em contato com alguma coisa ou tomar determinada atitude que nos desagrade e, de certo modo, provoque uma espécie de ameaça, seja física ou psicológica.

ALTERAÇÕES NO ORGANISMO

Contudo, falar de medo não é algo tão simples quanto parece, já que ele gera diversas reações fisiológicas e psicológicas. "Esse comportamento está ligado a um sistema muito mais rápido que a razão, que promove a nossa proteção. Ele é como um método de alarme, que avisa, mas não toma decisões por conta própria", descreve Hebe.

Para que as informações cheguem ao cérebro quase que instantaneamente, há um sistema complexo, envolvendo diversas áreas, neurotransmissores e hormônios para que o medo seja processado. "Os estímulos são percebidos pelos órgãos do sentido (visão, audição, tato, olfato e gustação), encaminhados ao tálamo (região que promove a transmissão de impulsos sensitivos) e, a seguir, percorrem dois caminhos: a amígdala cerebelosa (área no cérebro responsável pelo processamento dos estímulos percebidos como

nocivos); e para o córtex pré-frontal, que é encarregado de realizar a análise cognitiva (mental) destes estímulos", detalha Marcelo.

Após o processamento das informações, essas são disparadas para outras regiões do cérebro por meio de neurotransmissores e hormônios. "Alguns deles são a adrenalina e o cortisol, que liberam uma resposta fisiológica no organismo e o prepara para um estado de alerta para fuga ou defesa", afirma o especialista em inteligência emocional William Ferraz.

Com isso, o organismo sofre diversas alterações, como o aumento de fluxo sanguíneo para o coração, pulmões e músculos, além da redução da circulação na pele e nas vísceras. Isso irá variar de acordo com a análise feita pelo cortex pré-frontal, que indicará o comportamento adequado para cada situação.

NOS DIAS ATUAIS

O medo é uma das emoções base do ser humano, que nos acompanha desde os tempos mais primitivos, e trata-se de uma reação a algum perigo, indicando o momento de lutar ou fugir. Até aí tudo bem. Há milhares de anos, a humanidade lutava contra predadores para sobreviver, e o medo tinha um papel essencial nessa batalha. Mas, atualmente, o homem, de certa forma, dominou o mundo e todos os que colocavam em risco a sua existência (exceto as forças naturais, claro). Então, o que nos leva a sentir medo e por que ele ainda se faz presente em nossas vidas? "Vivemos em um mundo cercado de crimes e violência. Quando se entra em contato com esse tipo de informação, é possível imaginar-se passando por tais experiências. Além disso, nosso cérebro não distingue perfeitamente a imaginação da realidade; nossa fisiologia responde ao que foi projetado no interior de nossa mente (nossa imaginação)", relata William.

Esse contato com tanta criminalidade pelos meios de comunicação gera uma sensação de inseguraça e faz com que se busque, cada vez mais, formas de alcançar proteção – mesmo que nunca se tenha enfrentado situações desse tipo. "A sensação de segurança trata-se de uma necessidade humana que pode não ser suprida diante desse cenário de perigo constante. Acredito que tomar consciência dos medos que são reais e dos que são imaginários é um caminho para nos sentirmos um pouco mais seguros", aponta Marcelo.



MEDO OU FOBIA?

A confusão entre os dois termos é comum, já que são extremamente parecidos. Entretanto, há uma pequena (que, na verdade, é grande) diferença na hora de se definir cada um. "Fobia e medo são semelhantes, mas a fobia é normalmente definida como um medo irracional, que gera uma resposta considerada desproporcional até pela própria pessoa, só que ela não consegue reagir de outra forma", esclarece a psiquiatra Hebe de Moura.

Esse descontrole pode ser percebido, por exemplo, em pessoas que possuem aversão a baratas. Se pedirmos a elas para descreverem o inseto, elas irão representá-lo muito mais aterrorizante do que realmente é. "Esse sinal exacerbado é criado por um processo de distorção da realidade. Ao receber as informações da realidade por meio dos canais visual, auditivo e cinestésico, e por uma falha no processamento destes estímulos, gera-se uma representação interna diferente da realidade externa, causando essa interferência", destaca William Ferraz, especialista em inteligência emocional.

Portanto, deve-se ligar um sinal de alerta ao perceber algum tipo de fobia, pois, diferentemente do medo, ela não é inata ao ser humano. "Esses casos são classificados como doença. Em geral, o paciente interpreta algo considerado normal e inofensivo para os outros como sendo perigoso e ameaçador. A fobia é considerada patológica, porque algumas áreas da vida passam a ser prejudicadas com sua presença", adverte Hebe.

APRENDA A DIFERENÇA

Na sociedade globalizada e exigente em que vivemos, a cobrança, tanto por resultado quanto por padrões, tornou-se cada vez mais recorrente. Contudo, muitas pessoas confundem alguns tipos de situações com o medo. "Muitos enganam-se ao credenciar a ansiedade como medo. A ansiedade é uma espécie de medo criada pela mente. Nesses casos, há o medo do fracasso, do que os outros acham, de o outro não compreender... Enfim, todos aqueles que podemos produzir e isso não tem nada a ver com sobrevivência, e, sim, com existência", explica a psicóloga Valéria Cimatti.

O medo está ligado a um objeto real, por exemplo, medo de ser mordido por um cachorro. O animal existe e oferece "perigo"; enquanto a ansiedade é algo construído pela mente, quando, em um relacionamento, há o medo de ser abandonado pelo amor da sua vida. Apesar de a pessoa existir, o sentimento não oferece risco.

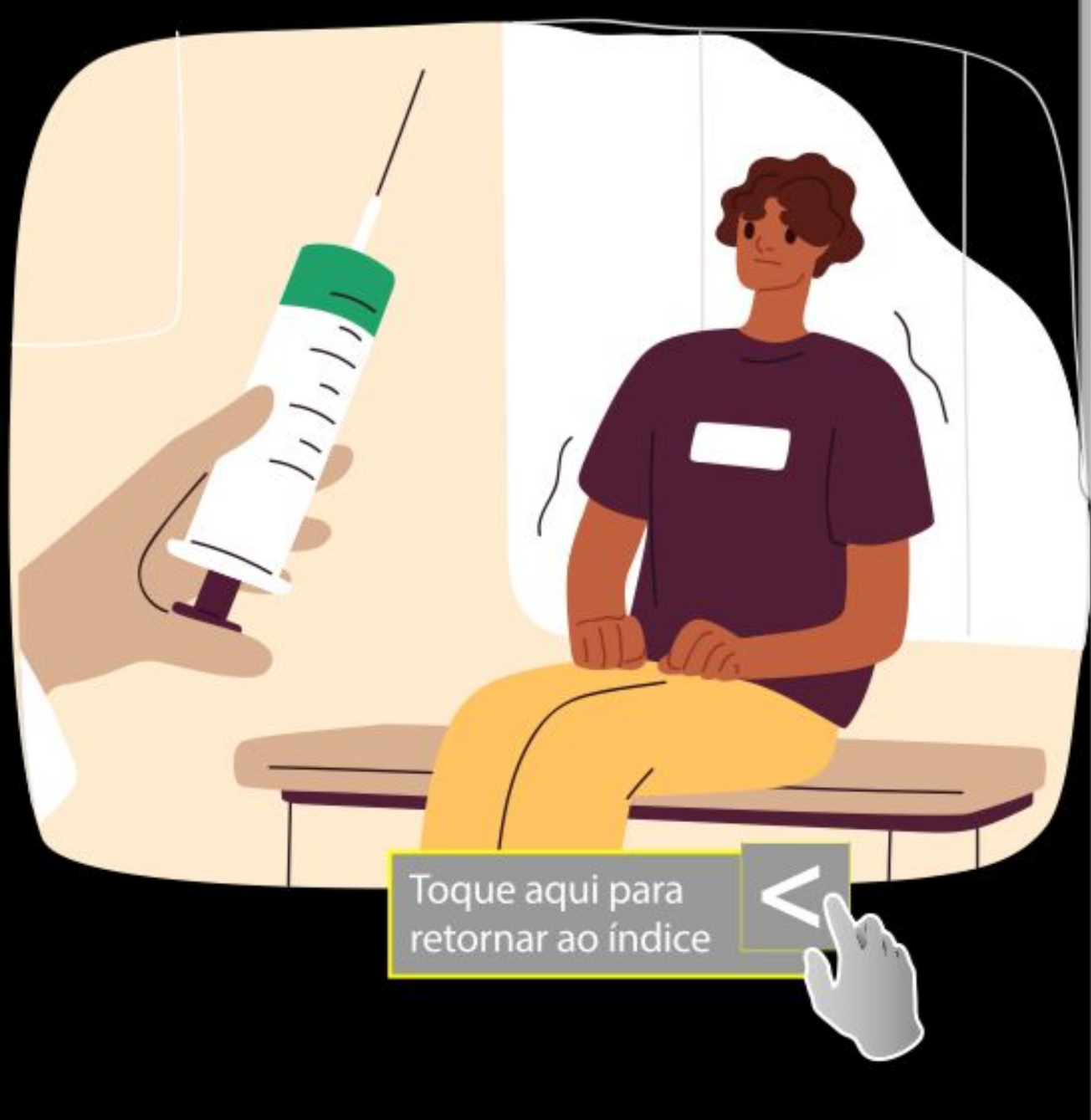


FOTO GoodStudio/Shutterstock Images

prof.com.partilhando

A FÉ que cura

Como a crença em algo superior é capaz de melhorar e prevenir quadros de perda de memória, ansiedade e depressão



E Jesus lhes disse: por causa de vossa pouca fé; porque em verdade vos digo que, se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a este monte: passa daqui para acolá, e há de passar; e nada vos será impossível". Esse trecho da Bíblia, mais precisamente no livro de Mateus, é um dos diversos exemplos dados por Jesus aos seus discípulos de que para Deus tudo é possível quando se tem fé. Simbologias à parte, histórias de pessoas que alcançaram alguma graça por meio de sua crença em algo divino não param de pipocar em cultos das mais diversas religiões e doutrinas. Nenhuma surpresa, se considerado que um dos principais trunfos das religiões são os "milagres". Acontece que esses acontecimentos inexplicáveis têm ganhado a atenção da ciência.

DESDE A ANTIGUIDADE

Com os joelhos no chão, com as mãos ao alto, cantando, fazendo uma oferenda, mentalizando... A forma de manifestar a crença em algo superior não é o que mais importa, mas sim os reflexos dessa ação na vida do praticante. Confundido, muitas vezes, com crendice popular ou misticismo, a fé no "inexplicável" tem sido objeto de estudos que indicam que, se não a cura, a melhora de muitos quadros de doenças tem recebido a influência de ser uma pessoa espiritualizada.

Na verdade, a relação entre fé e saúde existe desde as civilizações antigas, quando sacerdotes, curandeiros ou xamãs misturavam a intervenção divina com o conhecimento em plantas. Algum tempo depois, os hospitais que surgiram no Ocidente foram construídos e mantidos por organizações religiosas (daí o nome de Santa Casa que muitos hospitais mantêm até hoje). Porém, com o advento da ciência e suas descobertas e comprovações sobre as doenças, acabou sendo feita uma separação, na qual a religião ficaria responsável por cuidar do espírito e a ciência, do corpo. O que a mesma ciência agora vem mostrando é que tanto os cuidados com o corpo físico quanto com o espiritual podem ser unidos para um melhor bem-estar do indivíduo. Inclusive a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a espiritualidade como um fator que não deve ser desprezado, pois pode gerar reflexos positivos na saúde psíquica, social e biológica.



ATESTADO MÉDICO

No século 20, a ciência parece ter se rendido ao poder da espiritualidade. Em 1910, o médico canadense William Osler já defendia a relação ciência e espiritualidade do paciente. Em um artigo publicado na época, ele elogiava a atuação das crenças das pessoas na melhora do quadro clínico: "a fé despeja uma inesgotável torrente de energia". Já o psiquiatra norte-americano Jerome D. Frank, em uma publicação de 1975, destaca que a fé em Deus é salutar, da mesma forma que a fé que a pessoa tem no seu médico ou na medicina pode contribuir para o sucesso do tratamento. Ainda segundo Frank, o tratamento médico pode ser bem-sucedido principalmente porque serve para "despertar nos pacientes a fé que cura".

A partir da década de 1980, estudos que relacionam a religião, a espiritualidade e a saúde se expandiram rapidamente, sendo publicados em periódicos em áreas como medicina, terapia ocupacional, saúde pública, sociologia, psicologia, até mesmo em economia e direito.

"A fé em algo maior traz tranquilidade, diminuindo a ansiedade que toma conta de nossa vida diária. O indivíduo mais equilibrado não recorre a muletas emocionais para buscar bem-estar"
Luciana Kotaka, psicóloga

MAIS VIDA

Se para o crente não é preciso "ver para crer", a ciência necessita de fatos comprovados. Assim, diversos estudos têm mostrado que devotos vivem mais e são mais felizes que a média da população. Isso pode ser visto em seus organismos logo após receber o diagnóstico de uma doença: apresentam níveis menores de estresse e menos inflamações. É como se eles tivessem uma capacidade maior de superar adversidades, o que os médicos e psicólogos chamam de coping. Dentre algumas pesquisas, está a divulgada pelo NewsMax Health (grupo norte-americano especializado em saúde), na qual pesquisadores descobriram que orar todos os dias durante um mesmo período ajuda a prevenir a perda de memória e o Alzheimer. De acordo com o psicólogo João Alexandre Borba, esses dados ajudaram a descobrir mais de 47 benefícios adquiridos e provados cientificamente com a prática diária da oração. "Os mais relevantes foram a diminuição da dor, da ansiedade e da depressão, além de melhorias significativas no sistema imunológico", ressalta.

Uma das principais pesquisas feitas até hoje sobre o tema é de 2009. Nela, 42 estudos sobre o papel da espiritualidade na saúde são revisados e compilados. O resultado mostrou que quem frequenta cultos religiosos pelo menos uma vez por semana tem 29% mais chances de aumentar seus anos de vida em relação àqueles que não seguem o mesmo ritual. A relação encontrada é como esses fiéis levam a vida. De forma geral, apresentam um comprometimento maior com a própria saúde (iam mais ao dentista, tomavam os remédios prescritos, bebiam e fumavam menos...). Segundo os cientistas, a razão é o maior poder de autocontrole que pessoas crentes possuem, já que a fé ajuda o esforço em adiar recompensas, fundamental, por exemplo, para seguir uma dieta. Atualmente, a Santa Casa de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, em parceria com a Universidade Duke, nos Estados Unidos, está em andamento com uma pesquisa inédita para mensurar os benefícios da fé na recuperação de pacientes. Baseado em dados levantados por outros estudos, o objetivo é descobrir se os pacientes espiritualizados submetidos à cirurgia de ponte de safena têm menos inflamações no pós-operatório.

CANALIZANDO AS ENERGIAS

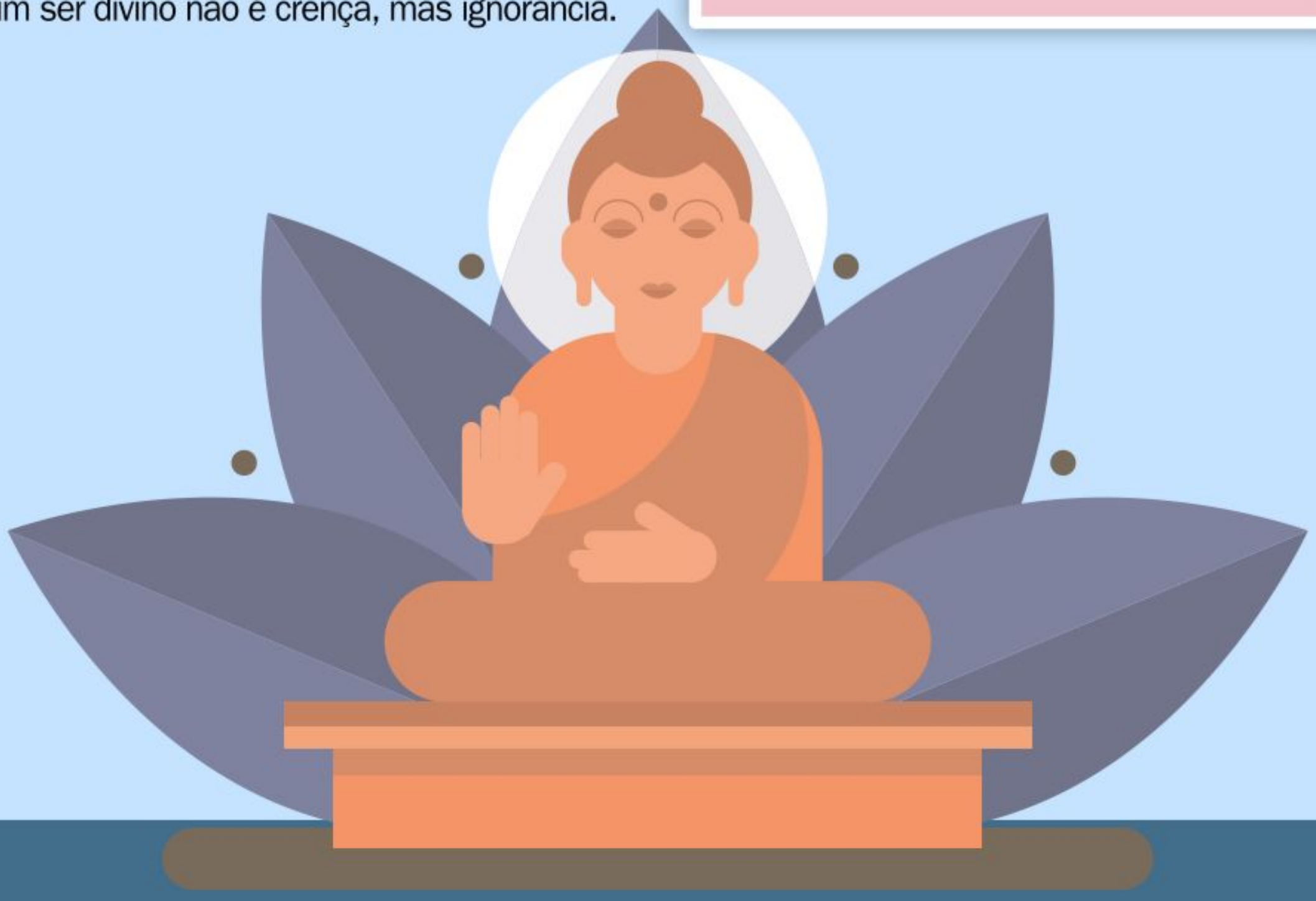
Rezar não serve como tratamento terapêutico, mas canaliza a energia para resolver o problema. "A dedicação de um tempo para colocar algo como prioridade é de suma importância e ajuda. O suporte e a oração da

família, bem como a fé coletiva em correntes de oração, fazem com que a pessoa se sinta melhor e mais fortalecida. Há estatísticas de pessoas que passam por alguma doença ou problema e apresentam uma melhora significativa quando estão na fé", afirma a psicóloga Márcia Orsi.

Focar no que se acredita e alimentar a espiritualidade faz com que a pessoa se sinta melhor, o que reflete em seu estado físico e mental, situação ideal para combater uma enfermidade. "Nos rituais religiosos, nas orações ou cultos, pelo fato de ter uma sequência, uma ordem e uma disciplina, muitos indivíduos acabam adquirindo um relaxamento e um alívio para suas dores e angústias", explica Borba.Independentemente de qual religião ou doutrina seguir, o importante é fazer da fé uma parceira da ação da ciência. Confiar cegamente na cura exclusivamente por um ser divino não é crença, mas ignorância. Por isso, deixar de procurar ajuda médica ou abandonar tratamentos na esperança de um milagre do dia para a noite pode colocar a vida do paciente em risco.

COPING

Do verbo da língua inglesa *"to cope"*, que significa lutar, competir com sucesso ou em igualdade, coping pode ser entendido como a ação de lidar adequadamente com uma situação, superando as dificuldades. No campo da psiconeuroimunologia, que estuda o ser humano como unidade indissolúvel de corpo e mente, o coping é estudado principalmente em relação ao estresse, como forma de lidar com as exigências externas.



NO CÉREBRO

Durante um momento de fortalecimento da espiritualidade, seja por meio de oração, contemplação, meditação ou qualquer outro tipo de ação, áreas específicas do cérebro são ativadas. De acordo com um estudo do fisiologista e psicólogo canadense Michael Persinger, quando se entra em estado de contemplação, o lobo pré-frontal, responsável pelo controle das emoções, e o lobo frontal aumentam de tamanho. O lobo temporal também é ativado. Por meio de estimulação cerebral, com aparelhos especiais, ou também pelo eletroencefalograma, os cientistas envolvidos na pesquisa perceberam que existe um quarto estado de consciência, que é o estado de meditação.

Pesquisadores norte-americanos dizem ter conseguido chegar, inclusive, a uma definição do local exato que conecta o cérebro com o divino. Chamada de Ponto de Deus, se situa na região temporal anterior do órgão, onde há a maior capitação metabólica de ondas durante o estado de meditação e oração.

ESPIRITUALIDADE X RELIGIÃO

Ainda que para seguir uma religião seja preciso crer em algo, ou seja, ter fé, para fomentar a espiritualidade não necessariamente é preciso ser religioso. Religião é o conjunto de dogmas e rituais determinados por um grupo; já o conceito de espiritualidade é a conexão com algo profundo, seja externa ou interiormente, buscando o exercício da paz e solidariedade.

A FÉ EM NÚMEROS

Alguns dados que a ciência apresentou sobre pessoas com espiritualidade:

- **56%** apresentam níveis de imunidade melhores.
- **62%** tinham pressão sanguínea sob controle.
- **57%** apresentavam risco mais baixo de hipertensão.
- **55%** corriam menor risco de desenvolver câncer.
- **90%** não possuem tendência a fumar.
- **49%** apontaram menores índices de ansiedade.
- **61%** apontavam menor risco de depressão.

FOTOS VectorMine/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

Mente Curiosa
Ano 5, Nº115 - 2021

Editoras Flávia Magalhães e Marisa Sei
Design Roberta Lourenço e Tácia Mota

alto astral editora

©2021 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvino Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **MARKETING** Flaviana Castro **ENDEREÇOS BAURU** Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Bauru,SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. **SÃO PAULO** Rua Major Quedinho, nº 111 - Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 98115-8093 De segunda à sexta, das 8h às 18h sac@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP
ANUNCIE E-mail publicidade@astral.com.br

QUER MAIS CONTEÚDO?
Acesse o Saúde em dia!

Confira informações atualizadas sobre prevenção de doenças e bem-estar!

Toque na matéria para ver conteúdo completo no site



PAROU DE FUMAR E ESTÁ COM MAIS FOME? ENTENDA O MOTIVO



CANABIDIOL: CONHEÇA A SUBSTÂNCIA CAPAZ DE TRATAR DORES E DOENÇAS



5 PRODUÇÕES AUDIOVISUAIS QUE AJUDAM A ENTENDER O AUTISMO



CONHEÇA ALIMENTOS QUE PODEM DIMINUIR A DOR DE CABEÇA

Saúde em dia