

VIVA

Ano XIV :: Número 9 :: Abril 2005

melhor

O BOM HUMOR fortalece a saúde



A medicina busca, no momento, relacionar o bom humor com a prevenção de doenças e até mesmo com a recuperação de pessoas enfermas. A expressão “Rir é o melhor remédio” começa a fazer sentido para os cientistas. Boas risadas podem aliviar o estresse, fortalecer o sistema imunológico e proteger o organismo como um todo. O riso reduz a liberação dos hormônios associados ao estresse, o cortisol e a adrenalina que, em excessos, enfraquecem as defesas do organismo e elevam a pressão arterial, favorecendo o desenvolvimento de infecções e de arteriosclerose.

A publicação em 1979 do livro *Anatomia de uma Doença*, escrito pelo editor americano Norman Cousins, alertou a comunidade científica para os benefícios do riso sobre a saúde. Quase inteiramente paralisado por uma doença da coluna vertebral, Cousins recebia todas as tardes a visita de amigos. Seu programa preferido era assistir, junto com eles, a comédias na televisão. Observou que, depois de desfrutar de momentos agradáveis, dormia e comia melhor e ganhava ânimo para a fisioterapia. Obteve uma melhora espantosa e uma so-

brevidade inimaginável - morreu em 1990, aos 75 anos.

Um estudo realizado na Califórnia evidenciou que pacientes cardíacos submetidos a sessões de risada reduziram episódios de arritmia, apresentaram redução na pressão arterial, necessitaram de menos remédios contra angina e tiveram menor recorrência de infarto (8% contra 42% no grupo “sério”).

Nessa linha, os hospitais têm aberto suas portas a companhias de palhaços especializados em divertir pacientes infantis nos Estados Unidos, na França, na Alemanha e em outros países. No Brasil, o grupo mais famoso é o dos Doutores da Alegria, criado em 1991. A terapia da risada tem-se mostrado valiosa para ajudar as crianças a enfrentarem melhor as doenças e a se recuperarem mais rápido.

Fonte: Ministério da Saúde

Editorial

Fórmula Milagrosa

Para acabar ou pelo menos amenizar o estresse do dia-a-dia, o melhor remédio é sorrir. A fórmula é simples, barata e não possui contra-indicações. Além de tudo, fortalece o sistema imunológico. O riso reduz a liberação dos hormônios associados ao estresse, o cortisol e a adrenalina que, em excessos, enfraquecem as defesas do organismo e elevam a pressão arterial. Leia a matéria de capa e conheça todos os benefícios que uma boa gargalhada pode lhe dar.

O Viva Melhor desse mês também destaca o Dia Mundial do Combate ao Fumo, celebrado em 31 de maio. Segundo a Organização Mundial da Saúde, um terço da população mundial adulta – 1 bilhão e 200 milhões de pessoas – é fumante. Fique por dentro dos malefícios do cigarro e entre de cabeça nessa guerra!

Dia Mundial de Combate ao Fumo

Conheça os malefícios do tabaco e acabe com essa batalha

31 de maio Dia Mundial de Combate ao Fumo

A Organização Mundial da Saúde estima que um terço da população adulta mundial, – 1 bilhão e 200 milhões de pessoas, – é fumante. Desse total, 200 milhões são mulheres.

A maioria dos fumantes fica dependente da nicotina entre 5 e 19 anos de idade. A cada ano morrem 4 milhões de pessoas devido ao consumo do tabaco.

No Brasil, estima-se que 11,2 milhões de mulheres e 16,7 milhões de homens são fumantes. Com base nesse total, a previsão de mortes por ano é de 200 mil. O consumo per capita anual é de 1.194 cigarros.

O Sul é a região do Brasil onde mais se fuma: 42% dos habitantes. A previsão da OMS é que nos próximos 30 ou 40 anos haverá 10 milhões de mortes ao ano devido ao tabagismo.

Além das doenças velhas conhecidas, como o ataque cardíaco e o câncer de pulmão, estão expostos a males que os afetam da cabeça aos pés, por fora e por dentro. Reunidos no mesmo corpo, formam o mais chocante Frankstein.

1 Telhado de vidro

Fumar enfraquece o sistema imunológico e torna o corpo vulnerável a doenças como a lupus eritematosus, que provoca calvície. Cabelo de fumante, quando existe, é assim: quebradiço, sem brilho e, para completar, mau cheiroso.

2 Embalagem vencida

O cigarro envelhece a pele, deixando-a seca e enrugada. Sua nicotina inibe a produção de colágeno, dificulta a assimilação de vitamina A, reduz a

hidratação do corpo e retira proteínas que dão elasticidade à epiderme. Fumantes de 40 anos costumam ostentar rugas que só aparecem nos não-fumantes quando estão na casa dos 60.

3 Injeção de Ânimo

Cigarro não provoca melanoma, um tipo de câncer de pele que pode ser fatal. Em compensação, aumenta o risco de morte em pessoas atingidas pela doença. Outro tumor maligno, conhecido como carcinoma, tem frequência 50% maior entre fumantes.

4 Êxodo Bucal

Fumar cigarro amarela os dentes e contribui para a formação de tártaro, o que provoca cáries. A probabilidade dos dentes de um fumante caírem é 150% maior que a de um não-fumante.

5 Odor fétido

A fumaça do cigarro irrita as glândulas salivares, que passam a produzir menos saliva, deixando a boca seca e com odor fétido.

6 Fora do ar

Além de câncer do pulmão, vários distúrbios respiratórios têm origem no hábito de fumar. Um desses males é o enfisema, que, em casos extremos, é resolvido através de uma operação conhecida como traqueotomia.

7 No Osso

O monóxido de carbono exalado pela fumaça dos cigarros e dos automóveis diminui a oxigenação do sangue e reduz a densidade dos ossos, que passam a quebrar facilmente. Quem fuma um maço por dia está mais propenso a sofrer dores nas costas.

8 Heartbreaker

Fumar dá taquicardia, eleva a pressão do sangue, aumenta o risco de hipertensão, pode causar o entupimento das artérias e levar ao enfarto.

9 Dedo Amarelo

O alcatrão mancha de amarelo os dedos e as unhas do fumante. Não adianta lavar com água e sabão - para limpá-los é preciso abdicar do cigarro.

10 Nuca Lesada

Além de aumentar o risco de câncer cervical e uterino, o cigarro afeta a fertilidade feminina, gera complicações na gravidez e na hora do parto. Em mulheres com mais de 30 anos, fumar faz baixar os níveis de estrógeno, um hormônio importante na reprodução humana. Sua diminuição apressa a menopausa.

11 Fim de carreira

Fumar reduz o número de espermatozoides ativos, diminui o fluxo sanguíneo para o pênis, pode afetar o desempenho sexual e causar impotência. O DNA do fumante também é danificado pelo cigarro: filhos de homens que consomem um maço por dia têm chance 42% maior de contrair algum câncer.

12 Múltipla escolha

Pelo menos 60 substâncias presentes no cigarro são comprovadamente cancerígenas.

(A) As pessoas que fumam têm 22 vezes mais chance de contrair câncer no pulmão;

(B) sem contar o risco de sofrer dessa doença no nariz;

(C) língua, boca, glândulas salivares e faringe, esôfago, rins;

(D) pênis, vagina, pâncreas e ânus.