

FELICIDADE FAZ BEM À SAÚDE!

Antigamente dizia-se que o bom-humor afastava as doenças. Hoje em dia, isso é comprovado cientificamente. Emoções negativas e estresse contínuo têm a capacidade de diminuir a resistência do organismo às doenças infecciosas. Os cientistas provaram também que pessoas deprimidas têm maior chance de desenvolver determinados tipos de câncer. Você sabe como isso acontece?

Imagine que o organismo seja uma máquina, que funciona continuamente sob forte influência do que você vê, cheira, degusta, toca ou escuta. Essas sensações que você capta do mundo são traduzidas em emoções, agradáveis ou não. Elas viajam, alcançando uma parte do cérebro que se chama hipotálamo, de onde essas informações são transmitidas para todo o corpo, através de hormônios e projeções de células nervosas.

Dessa forma, o estado emocional, via hipotálamo, repercute no funcionamento de vários processos no organismo, desde o ciclo menstrual nas mulheres ou a produção de espermatozoides nos homens até a atividade do sistema imune, permitindo ou impedindo o desenvolvimento de doenças.

Então, acredite, suas emoções, determinadas por seu relacionamento com o mundo, afetam o funcionamento do seu organismo. A forma como você lida com o mundo, por sua vez, é influenciada pela sua própria sensibilidade e experiência de vida. Nesse sentido, o que a ciência tem demonstrado é que não existe uma receita pronta e única de felicidade ou bem-estar, é você o grande responsável pela sua felicidade!

Texto originalmente escrito por Débora D'Ávila para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5**, e adaptado por Gustavo Santos.