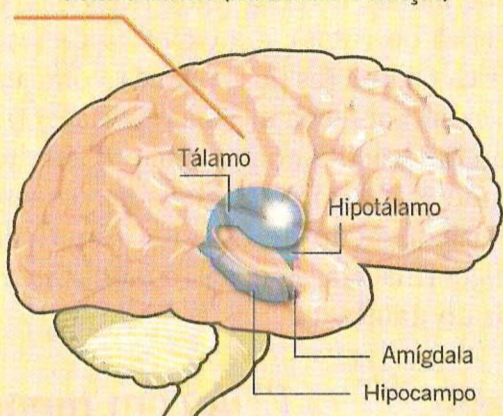


# SAÚDE

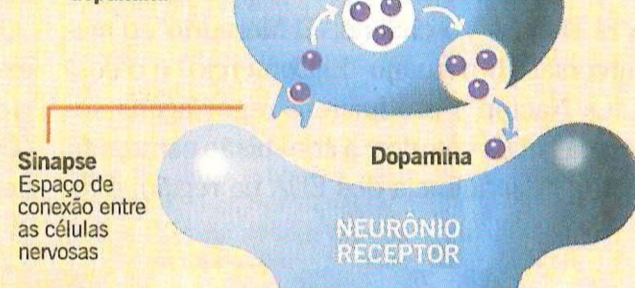
## & bem-estar

### O QUE OS PESQUISADORES INVESTIGAM

**1** Aparentemente, ao sentir uma emoção benéfica, a pessoa produz mais hormônio **oxitocina** nas estruturas do sistema límbico (relacionado à emoção)

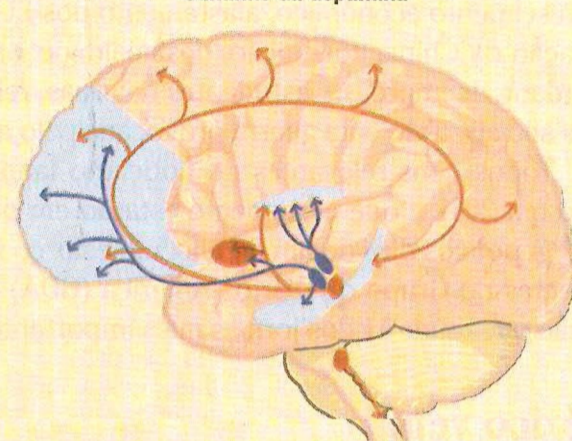


**2** A ativação dos receptores de oxitocina no cérebro estimularia o sistema de recompensa, desencadeando a produção de **dopamina**



**3** A regulação desse sistema seria feita pela **serotonina**, neurotransmissor ligado à sensação de prazer. Há evidências de que a estimulação dos receptores de oxitocina melhoraria a resposta ao estresse. O aumento da produção de cortisol, que ocorre sempre que uma pessoa está exposta a uma situação de estresse e é necessário para que ela a enfrente, *coria menor*

— Caminho da serotonina  
— Caminho da dopamina



# O poder das emoções positivas

Neurociência confirma que nutrir bons sentimentos faz bem: resta entender o processo

Lilian Fernandes  
lilian@oglobo.com.br

**G**enerosidade, solidariedade, gratidão pelo que foi conquistado, alegria por estar perto da família e dos amigos. Da próxima vez em que você for aconselhado a preservar, o ano inteiro, os sentimentos que afloram na época do Natal, procure seguir o conselho. Pesquisas vêm comprovando que emoções positivas fazem bem à saúde física e mental. E, depois da psicologia, é a neurociência que busca entender como isso acontece. O caminho, que já levava aos neurotransmissores serotonina e dopamina, agora aponta para uma nova estrela: o hormônio oxitocina, que também atua como neurotransmissor.

— Os cientistas começam a se voltar para estas questões neuropsicológicas e a se interessar pelas vias relacionadas ao bem-estar, importantes para que, num futuro próximo, seja possível desenvolver novas drogas que melhorem a vida das pessoas — diz a cientista Denise Pires de Carvalho, professora titular do Instituto de Biofísica Carlos Chagas Filho, da UFRJ, e especialista na fisiologia do sistema endócrino. — Novas técnicas, como a ressonância magnética nuclear funcional, estão nos ajudando a estudar áreas do cérebro ligadas às emoções.

Um artigo publicado pela Universidade de Harvard cita diversos estudos ligando explosões de fúria recorrentes à atividade anormal da serotonina, responsável pela sensação de prazer. E pesquisas recentes relacionam sentimentos positivos à maior produção de oxitocina, também conhecida como o hormônio do amor e liberada em grandes quantidades nas relações sexuais e durante o parto e a amamentação. Em outra frente, um trabalho divulgado este mês pela Universidade da Concordia, no Canadá, constatou que a oxitocina torna a pessoa mais confiante. Sabe-se ainda que ela pode ser a encarregada de ativar o sistema de recompensa do corpo, estimulando a produção de dopamina, atrelada à sensação de motivação, e diminuindo o nível de



Ana Branco

estresse. A serotonina regularia todo este mecanismo. O resultado final da equação bons sentimentos mais produção de neurotransmissores ligados ao bem-estar é um indivíduo mais feliz e menos propenso a doenças como depressão e problemas cardiovasculares.

Na UFRJ, a bióloga Rafaela Campagnoli, doutora em neurofisiologia, acaba de concluir o trabalho "Interação social: modulação neural e comportamental por estímulos pro-sociais", sobre como o cérebro processa imagens de interações sociais positivas. Na pesquisa, um grupo formado por 36 universitários saudáveis, e que não tomavam remédios capazes de afetar o sistema nervoso central, observou 60 fotos, sendo 30 de adultos e crianças interagindo e 30 de pessoas alheias umas às outras, embora estivessem

próximas. Enquanto o faziam, suas reações eram medidas por eletroencefalograma e eletromiograma (teste que mede a atividade elétrica dos músculos).

— É fato que os cérebros dos voluntários reagiram diferentemente às imagens de cada grupo. Diante das fotografias com interações sociais positivas, ocorreu aumento da atividade elétrica do cérebro, relacionada às emoções, e do músculo do sorriso espontâneo (zigomático). Isso quer dizer que elas impactaram mais os voluntários, foram mais relevantes emocionalmente — explica Rafaela.

Enquanto a ciência busca documentar que emoções positivas são sinônimo de mais saúde, o senso comum já tem esta convicção há muito tempo. Pessoas como a dona de casa Ana Lúcia Fraga de 54 anos, que há 11 anos

se veste de Papai Noel para alegrar e presentear as crianças da creche Novo Palmares, em Vargem Pequena, dizem se sentir bem ao fazer uma boa ação.

— É sempre uma emoção muito grande, uma energia muito boa. Gosto de ir à creche, ver as crianças brincando, conversar com a presidente da associação local — conta Ana Lúcia. — Continuarei fazendo este trabalho enquanto estiver viva.

Gilberto Ururahy, diretor-médico da Med Rio Check Up, especializado em medicina preventiva, está prestes a lançar um trabalho intitulado "Emoções e doenças", baseado no que observa na clínica, que já realizou 60 mil check ups. Para ele, não há dúvidas de que quem encontra mais motivos para experimentar sensações positivas em sua rotina goza de melhor saúde.

— A prática demonstra isso: um quadro de emoções negativas conduz à depressão e a outros males — diz ele. — Um dos grandes avanços da psiquiatria foi identificar que o cortisol (hormônio relacionado ao estresse) elevado e crônico é um caminho natural para a morte. Por outro lado, a emoção positiva é a mola da vida.

Estudos americanos, a maioria feitos por psicólogos, comprovam a relação de sentimentos como gratidão, reconhecimento e satisfação com o que se tem à maior sensação de bem-estar. A budista americana Carolyn Pasternak, que esteve no Brasil para ministrar cursos no Instituto Nyingma, também afirma que uma atitude positiva, inclusive para consigo mesmo, é a chave da saúde.

— Costumamos tentar encontrar a felicidade nas coisas que temos ou podemos ter, nas outras pessoas, em livros. Mas parece que algo continua faltando. É porque procuramos nos lugares errados; temos que aprender a olhar para dentro de nós — diz Carolyn. ■

#### O GLOBO NA INTERNET

► Como se beneficiar da ação dos neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar  
oglobo.com.br/saude