

COMPORTAMENTO

# Ria das adversidades

**D**urante a folia do Carnaval, exercitar o riso é fácil. Mas conservar o bom humor o ano todo, a despeito das chateações cotidianas, exige esforço. O fato é que levar a vida menos a sério faz bem à saúde.

O mais recente argumento a favor do bom humor vem da cardiologia. Segundo um estudo da Universidade de Maryland (EUA), pessoas capazes de encarar com tranquilidade adversidades, como um pneu furado em dia de chuva, correm menos riscos de ataques cardíacos. O estado de espírito tem efeitos fisiológicos significativos.

Ano passado, uma pesquisa publicada na revista *New England Journal of Medicine* comprovou a existência de uma síndrome cardíaca especificamente ligada a emoções fortes, chamada de “síndrome

do coração destruído”. Outro estudo revelou que indivíduos são mais capazes de suportar a dor enquanto assistem a vídeos de humor.

Dar risada faz bem porque estimula a liberação de serotonina, neurotransmissor que ativa as células de defesa do organismo, protegendo os órgãos. Rir ainda ativa a produção de endorfina, neurotransmissor que promove relaxamento do corpo, diminui o estresse e proporciona bem-estar.

Mais do que gargalhar, uma pessoa bem humorada é aquela que consegue se adaptar aos problemas e sofre menos com eles, explica a psicóloga Sâmia Aguiar Brandão Simurro, especialista em estresse e saúde mental da Associação Brasileira de Qualidade de Vida.

A vantagem das pessoas bem-humoradas é que elas produzem menos cortisol e adrenalina, hor-

mônios que a longo prazo elevam a pressão arterial. Por outro lado, uma vida de impaciência, raiva e atitudes hostis está associada a um maior risco de pressão alta, piora do controle dos níveis de glicose e ainda aumento do risco de doença isquêmica do coração e de morte, relaciona Ricardo Teixeira, doutor em Neurologia e diretor do Instituto do Cérebro de Brasília.

A favor do bom humor há ainda outros dois aspectos: a melhora das relações sociais e o lado fitness da alegria. A movimentação do diafragma e dos músculos abdominais em 10 minutos de gargalhadas é capaz de queimar até 50 calorias.

Parece até brincadeira.



## BONS MOTIVOS PARA RIR

■ O riso atua no hipotálamo, localizado no cérebro, ajudando na liberação de endorfinas, que anestesiaram o corpo e proporcionam bem-estar.

■ É considerado um ótimo exercício aeróbico, pois exercita os músculos do rosto, dos ombros e do diafragma.

■ Ajuda a melhorar o relacionamento consigo próprio e com as outras pessoas.

■ É um mecanismo importante para o desenvolvimento cognitivo e emocional do aluno, sendo um forte aliado do professor, porque ajuda a reter o conhecimento.

■ Une a todos por meio da experiência, do aprendizado e da diversão.

fonte: Livro *Sorria, Você Está Sendo Curado!*, de Marcelo Pinto (Doutor Risadinha)

## Tenha um sorriso perfeito

Portal do sorriso, a boca também é o habitat de muitos hóspedes inconvenientes. Cada mililitro de saliva abriga nada menos que 100 milhões de micro-organismos.

Quando a higiene está em dia, esses germes não são ameaça à saúde, mas basta um deslize para começar uma série de problemas, como cáries, inflamação na gengiva e doenças que a princípio parecem não ter nenhuma rela-

ção com a saúde da boca, como é o caso do diabetes, por exemplo. A doença periodontal (inflamação nas gengivas) leva o corpo a liberar no sangue uma substância que interfere no controle da glicose.

Confira, abaixo, orientações de profissionais da Associação Brasileira de Odontologia (ABO) Nordeste, com sede em Caxias do Sul, para manter a saúde da boca e um sorriso perfeito.

### PIONEIRO.COM

No site, você pode aprender mais sobre as cáries e como é possível construir um novo sorriso.

## DA BOCA AO CORPO

**Doenças na boca não interferem só na estética do sorriso, mas no corpo todo. A dentista caxiense Daniela Nodari, especialista em periodontia e implantodontia, explica algumas consequências provocadas pelas doenças nas gengivas:**

■ **Diabetes:** a doença periodontal, um tipo de inflamação ou infecção nas gengivas, faz o corpo liberar substâncias na corrente sanguínea capazes de interferir no controle da glicose no sangue, o que dificulta o controle do diabetes.

■ **Pneumonia:** portadores de doença gengival grave podem desenvolver pneumonias por aspiração de bactérias presentes na cavidade bucal.

■ **Parto prematuro:** grávidas portadoras de periodontites têm maiores chances de ter parto prematuro e de dar à luz bebês com baixo peso.

■ **Infarto:** a doença periodontal pode aumentar o risco de infarto e AVC, graças ao aumento de uma substância que participa da formação de coágulos.

fontes: ABO-Nordeste, Débora Scariot, Daniela Nodari, Gustavo Broliato e Simone Michielon Baldisserotto

## AS REGRAS DA SAÚDE BUCAL

### Mantenha os dentes limpos

■ A escova e o creme dental devem entrar em ação, no mínimo, três vezes ao dia, depois das principais refeições.

■ Não existe uma sequência ideal de movimentos de escovação. Podem ser feitos movimentos circulares, de cima para baixo,

etc. O importante é que todos os dentes sejam escovados nas partes de cima e dos lados.

■ Não é preciso escovar com força para garantir boa limpeza. Aliás, esse método deve ser evitado, porque são grandes as chances

de machucar as gengivas e aumentar o desgaste e a sensibilidade dos dentes.

■ Não faz diferença usar o fio dental antes ou depois da escovação.

■ O bochecho com flúor só é eficaz sobre dentes limpos.

### Itens essenciais

■ Escova dental macia e com cabeça pequena, para não machucar a gengiva e chegar melhor nos cantinhos difíceis

■ Creme dental com flúor

■ Fio ou fita dental

■ A maioria dos problemas de mau hálito é causada pelo acúmulo de bactérias entre os dentes e a gengiva e na língua. Ao se proliferar, essas bactérias liberam gases que provocam o mau cheiro.

■ Manter os dentes limpos é fundamental para evitar a placa bacteriana. Mas isso só não basta. O cigarro e alguns alimentos são inimigos de um hálito puro. Entenda:

### Acabe com o bafo

**Cigarro:** o fumo não deixa apenas os dentes amarelados. Também irrita a gengiva, tornando-a mais suscetível à placa bacteriana e a doenças como gengivite.

**Bebidas alcoólicas:** corroem os tecidos e aumentam as chances de doenças.

**Refrigerantes:** promovem erosão e aumentam a sensibilidade dos tecidos, elevando também as chances

de placa e doenças.

**Café:** consumido com açúcar, alimenta as bactérias. Outro inconveniente é que os pigmentos da bebida mancham os dentes.

**Doces:** o açúcar é o preferido das bactérias que habitam a boca. Deixar os doces para a sobremesa é recomendado por dentistas. Após a refeição a produção de saliva cresce e há proteção natural.