

## **Perdoar faz bem à saúde!**

O Bem Estar começa 2018 mostrando que perdoar vai te ajudar a ter mais saúde. De acordo com o cardiologista, professor e supervisor técnico do curso de pós-graduação em Psicossomática da FCMSCSP Artur Zular, um dos convidados do programa, quem não perdoa fica com uma ferida aberta, liberando o tempo todo hormônios do estresse que podem fazer mal para o coração. A raiva também pode matar aos poucos, como lembrou o psiquiatra e consultor do Bem Estar Daniel Barros. A dica é deixar a raiva ir embora!

De acordo com o psiquiatra Daniel Barros, existem dois tipos de perdão, o racional e emocional. Estudos que mostram que quando a gente perdoa racionalmente – não vou mais pensar nisso, talvez eu estivesse errado – diminui um pouco a carga negativa, mas é o perdão emocional – abrir mão das sensações negativas – que traz o benefício real para o corpo. É melhor para a diminuição do estresse, cortisol, e com isso melhora a saúde do coração.

Para o cardiologista Artur Zular, a capacidade de perdoar é muito requintada, e por isso precisa ser treinada, repetida como um mantra. Não perdoar pode deixar o sistema de alerta sempre ligado. A constante liberação de hormônios do estresse, como adrenalina e cortisol, no nosso corpo faz mal, atrapalha o sono, aumenta a pressão arterial, a frequência cardíaca e a glicemia.

### **Raiva: dá e passa**

Raiva, como qualquer emoção, é transitória. Pode durar minutos e horas, mas nunca dias. Raiva que ainda persiste no dia seguinte, semana seguinte, é fruto do nosso raciocínio. Alimentamos a questão e vamos remoendo essa suposta injustiça, com o foco no negativo. Não podemos considerar isso uma emoção, é algo racional. Então, tudo bem sentir raiva e esperar a raiva passar para conversar e se reconciliar, mas não é legal ficar remoendo a raiva por dias. A compaixão – se colocar no lugar do outro - é um sentimento crucial para a reconciliação.

### **O perdão**

Pedir perdão não é fácil. Perdoar também não. Quando perdoamos, o estresse associado ao ressentimento diminui a ponto de suas consequências serem notáveis fisicamente. Diversos estudos mostram redução da pressão arterial, da frequência cardíaca, da tensão muscular. Quem perdoa também experimenta maior relaxamento, mais bem-estar e sensação de controle.

O perdão aumenta oxitocina, hormônio do relacionamento. Melhora a imunidade e a sensação de bem-estar, aumenta a liberação de serotonina e dopamina, neurotransmissores que melhoram o humor.

Fonte: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/perdoar-faz-bem-para-a-saude.ghtml>