**REPOUSO, UM REMÉDIO NATURAL**

Pesquisas indicam que numa cidade de porte médio para cima, 70% da população dorme mal, acarretando situações de mau humor diurno, dor de cabeça e indisposição, além da baixa produtividade e riscos de acidente.

A falta de repouso pode gerar o medo. E o medo crônico, ou angústia, afeta a saúde.

**Repouso Adequado:** A resolução de certas infecções em animais está associada ao adequado sono de ondas lentas, ao passo que mais curtos períodos de privação de sono estavam vinculados com diminuição dramática da defesa imunitária, o que vem mostrar que o repouso é aconselhável para pessoas que tenham excesso de trabalho. O descanso, a liberação de tensões, são essenciais à restauração da saúde.

Para os que estão cerebralmente fatigados e tensos devido ao trabalho contínuo e restrita limitação do ambiente, uma visita ao campo, onde possam passar momentos simples junto à natureza, é muito salutar, diz White. Caminhar pelos campos e matas, apreciando o cântico dos pássaros, e os regatos a correrem, são uma forma salutar de restabelecimento das tensões diárias.

****A recreação e o descanso são os melhores remédios para a mente e o corpo cansados. O tempo aconselhável de sono é de 7 a 8 horas cada noite. Aprender a relaxar-se também é uma prática recomendável. O sono é um ciclo regular de decréscimo de atividade física e que também altera as funções cerebrais tornando a pessoa relativamente insensível ao que se passa no mundo exterior.

Os cientistas não sabem exatamente a razão pela qual precisamos dormir, mas afirmam que certas substâncias químicas estão ligadas ao processo do sono. Um padrão satisfatório de sono, depende do montante dessas substâncias no organismo.

O sono profundo e repousante, depende da presença, no cérebro, de uma substância chamada serotonina, cuja quantidade insuficiente pode inibi-lo. Algumas drogas podem baixar o nível de serotonina e causar insônia.

O repouso satisfatório corresponde à alternância de diferentes níveis do sono, que vão do sono leve ao profundo, muitas vezes durante a noite. Para ir de um a outro nível, gasta-se de 90 a 100 minutos. Uma pessoa passa de cinco a seis vezes por esse “ciclo” a cada noite.

**O sonho:** pesquisas demonstram que os sonhos fazem parte do ciclo do sono de cada pessoa. Todos nós sonhamos; uma criancinha dormindo periodicamente contrai a boca, faz movimento de sucção, prende a respiração; é assim a chamada fase REM (Rapid Eye Moviment) do sono, na qual as pessoas sonham, e se passa imediatamente para outra fase do sono sem ser despertado. O sonho pode ser inteiramente esquecido, mas sabe-se que faz bem ao físico e ao cérebro. Embora não se saiba precisamente a razão pela qual ocorre a fase REM, existem hipóteses que afirmam ser um período em que o cérebro se restabelece das substâncias químicas de que necessita ou o emprega para processar importantes informações recebidas durante as horas do dia.

**A insônia:** pode ser definida como a dificuldade para adormecer ou para se manter dormindo, podendo estar associada à depressão, uso de determinados medicamentos, horário irregular de trabalho, problemas de saúde ou aborrecimentos em geral. Aconselha-se que para evitar situações noturnas de insônia, que se evite trabalho cerebral à noite, preocupar-se com problemas de difícil solução ou temas que produzam emoções fortes no horário noturno (excesso de raiva, alegria, preocupação).

**Hábitos que auxiliam a dormir bem:**

* Deitar-se bem sempre à mesma hora com música suave e leitura não excitante;
* Executar suficiente trabalho físico que justifique cansaço ao deitar;
* Quarto bem ventilado, paredes com cores sedantes, sem fortes correntes de ar;
* Cama confortável, roupa de cama adequada à temperatura, pés aquecidos;
* Relaxar os músculos, deixar-se estar pesadamente sobre a cama, relaxar lábios, maxilar, costas, abdômen e membros inferiores;
* Evitar alimentos de difícil digestão a noite;
* Evitar compostos que contenham cafeína (café, mate, chá preto, coca-cola, guaraná) e todas as bebidas alcóolicas;
* Evitar sestas prolongadas após o almoço;
* Banho morno ao deitar;
* Consultar um médico e abster-se de medicamentos que reduzam o sono, por sua conta e risco.
* Consciência em paz com Deus.

A recreação e o descanso são os melhores remédios para mente e corpo cansados. O tempo aconselhável de sono é de 7 a 8 horas cada noite. Aprender a relaxar-se também é uma prática recomendável.

**Fatores Mentais:** o stress é outro reconhecido fator de desordens físicas e mentais. Em 1993, num simpósio sobre o futuro da saúde do mundo, foram destacadas as doenças da próxima década. Houve um consenso num possível aumento das doenças do sistema imunológico e das relacionadas com o comportamento em função de um crescente nível de angústias e também da fragilização da família.

Um fator relativamente novo é a influência da mente sobre o sistema imunológico. Recentemente foram descobertas sinapsis entre as terminações nervosas e os linfócitos nos gânglios linfócitos. Os linfócitos têm receptores para muitos hormônios, neurotransmissores e neuropéptidos, inlusive para esteróides, catecolaminas, encefalinas, endorfinas, substância P e péptidos vasoativos intestinais.

Já dizia o sábio Salomão “O coração alegre serve de bom remédio mas o espírito abatido, virá a secar os ossos”. Em lugar de dizer “secar os ossos”, diríamos hoje deprimir a medula óssea, ou seja, o sistema imunológico.

Hoje se sabe muito sobre a íntima relação entre a mente e o corpo; pois o “estado da mente atua muito mais sobre o corpo, do que muitos julgam... Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, ou seja (o sistema imunológico), e a convidar a decadência e a morte... O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor, promovem a saúde e prolongam a vida”.

É bastante provável uma relação positiva entre eventos psicossociais e doença, e conclui-se ainda que o bem-estar psicológico é importante para uma boa saúde física.

***Fonte: Projeto Estilo de Vida Saudável Escola Modelo – IAE/C1 – 1999.***

**Difícil de Sarar**

João Ozório De Melo

**Pessoas estressadas demoram 24% mais para se recuperarem**

O estresse dificulta o processo de recuperação e cura do corpo, por baixar os níveis de substâncias-chave do sistema imunológico, declaram cientistas norte-americanos.

A doutora em Psicologia Janice Kiecolt-Glaser, da Universidade de Medicina do Estado de Ohio, declarou, durante conferência da Sociedade Britânica de Psicologia, em Winchester, que a cura de ferimentos em pessoas estressadas pode ser 24% mais lenta do que em outras que não estão passando por esse problema.

Mas técnicas de relaxamento, como a de visualização induzida, podem ajudar a aliviar o estresse e estimular respostas do sistema imunológico.

“O rumo que as nossas pesquisas estão tomando indicam que o estresse tem um grande efeito negativo no processo de cura de ferimentos”, disse Kiecolt-Glaser. “Isso pode estar relacionado com a literatura da Psicologia, segundo a qual quanto maior for o estresse do paciente, antes de uma cirurgia, mais dificuldades terá de recuperação”, acrescentou.

A doutora Kiecolt-Glaser e seu marido, Ronald Glaser, doutor em Imunologia, compararam o processo de cura e mediram o nível da substância química citocine no sistema imunológico em 36 mulheres, nas quais foi feito, deliberadamente, um pequeno ferimento no braço.

Metade das mulheres escolhidas estavam cuidando de pessoas queridas, que sofrem do mal de Alzheimer, e estavam estressadas, conforme revelou teste padrão de estresse. As demais participantes demonstraram, no teste, níveis médios de estresse.

Não havia qualquer outra diferença significativa entre as mulheres dos dois grupos, a não ser pelo nível de estresse. No caso das mulheres mais estressadas, o processo de cura foi nove dias mais demorado.

Testes de sangue das mulheres que cuidavam de familiares doentes apresentaram níveis mais baixos de citocine, substância que pode ajudar no processo de cura de ferimentos por causar inflamação.

“Foi possível, nos experimentos, associar o estresse à secreção significativamente mais lenta de citocine para o lugar ferido”, disse a doutora.

Ela e o marido acreditam que, se o estresse reduz o nível de citocine logo depois da pessoa se ferir, então todos os estágios que se seguem no processo de cura são retardados, o que explica a maior demora da cura.

Em outro estudo, metade dos participantes foram submetidos a sessões de relaxamento, para que os pesquisadores pudessem determinar se, com essa técnica, seria possível reverter os efeitos do estresse.

“No caso desses participantes, houve uma migração significativamente maior de células para o lugar do ferimento, o que reduziu o tempo de cura”, afirmaram os pesquisadores.

**Boletim Número 11 para Divulgação Interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**