

VIVER +50

Bons amigos fazem bem

VIVER +50

Corega

Diana Cortez
12/07/2016

f COMPARTILHAR

TWEETAR

COMPARTILHAR

EMAIL



© Fotos/iStockphoto Bons amigos fazem bem para o corpo e para a alma

Pode parecer clichê, mas realmente manter um contato maior com as pessoas queridas faz bem para o corpo e para a alma. Pesquisas comprovam isso!

Se há algum tempo você não cultiva suas amizades, está na hora de rever isso. Pesquisas mostram que a solidão está associada, entre outras coisas, a problemas de pressão arterial alta, doença cardíaca, baixa imunidade, depressão, problemas de sono, declínio cognitivo, demência, até mesmo morte!

f COMPARTILHAR

TWEETAR

COMPARTILHAR

EMAIL

Uma das pesquisas que mostra isso foi realizada na Brigham Young University (EUA) e publicada pela revista *Perspectives on Psychological Science*. Os estudiosos verificaram que se isolar do convívio social, seja por opção ou não, eleva o risco de mortalidade em pessoas com mais de 65 anos. E é por isso mesmo que os autores do estudo, os professores de Psicologia, Julianne Holt-Lunstad e Tim Smith, alertam para que levemos mais a sério as nossas relações sociais.

Segundo eles, a solidão nos dias de hoje começa muito mais cedo se compararmos com o passado. E nesse sentido, avisam sobre uma possível epidemia de pessoas solitárias no futuro.

Outro estudo que também endossa a ideia, dessa vez da Universidade da Califórnia, em São Francisco, também confirma que a solidão é um fator de risco para o declínio funcional e a morte prematura em adultos com mais 60 anos.

Os dados mostraram que dos 1.604 participantes acompanhados durante seis anos, mais de 43% afirmaram sentir-se excluídos, isolados e sem companhia com frequência. E atenção para o detalhe: a maioria das pessoas solitárias (62,5%) era casada ou morava com outras pessoas! Ou seja, sentir-se solitário e morar sozinho estão longe de serem sinônimos!

O psicólogo e master coach sênior, José Roberto Marques, que é presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), explica que, para algumas pessoas, lidar com o próximo não é uma tarefa fácil porque exige saber aceitar pensamentos, atitudes, ideias, visões de mundo e emoções diferentes. "O indivíduo que se isola acaba criando um mecanismo de defesa que pode ser prejudicial para si mesmo", explica o master coach, que orienta: "É preciso entender que lidar com o pensamento e ideias do outro não significa ter que pensar e agir da mesma forma e, muito menos, concordar. O fato de concordar ou discordar de alguma ideia ou pensamento, não faz da pessoa um bom ou mau amigo. Um bom amigo, é aquele que sabe respeitar a opinião do outro, mesmo que esta seja totalmente contrária da sua".

Portanto, segundo José Roberto, para manter os bons amigos por perto é fundamental conhecer a si mesmo e aprender a reconhecer suas próprias emoções, potencialidades, fraquezas, medos, angústias, problemas, frustrações e expectativas em relação à vida, a si mesmo e aos outros a sua volta. "Invista no seu autoconhecimento e procure se respeitar em primeiro lugar. Quando você passa a entender melhor os seus próprios sentimentos e emoções, fica mais fácil lidar com os pensamentos e atitudes dos outros".

O canal Viver+50 tem o patrocínio de Corega. O conteúdo desta matéria é de total responsabilidade do MSN.

Corega

Diana Cortez
12/07/2016

f COMPARTILHAR

TWEETAR

COMPARTILHAR

EMAIL