

RIR FAZ BEM

É costume dizer-se que “quem canta seus males espanta” ou que “uma boa risada desopila o fígado”, dentre outras frases populares que atravessam gerações.

Diversos cientistas, com o auxílio de técnicas de ressonância magnética, estudam as alterações que ocorrem no cérebro dos indivíduos quando ouvem uma piada interessante. No momento em que uma pessoa compreende a piada, são registradas no cérebro alterações de grande magnitude que representam uma série de reações que acompanham a liberação de neurotransmissores capazes de determinar uma sensação de bem estar, idêntico ao que ocorre com a liberação das endorfinas, por exemplo.

Numerosos grupos de apoio a pacientes graves tem utilizado o riso como um complemento auxiliar de grande valia, elevando o limiar de resistência à dor e a tolerância às alterações psicológicas que as internações hospitalares prolongadas produzem.

A alegria também é um complemento importante para as pessoas saudas. Mantenha seu bom humor, mesmo diante de situações adversas.

MENSAGEM DOS EDITORES

Maria Helena L. Souza & Decio U. Elias

A conduta, o comportamento e o relacionamento entre as pessoas no ambiente de trabalho são de grande importância. O estudo das relações humanas em qualquer ambiente e, em especial, nos ambientes de trabalho, em que as pessoas passam a maior parte do tempo, adquiriu importância fundamental nesses dias em que a ciência estuda o stress e outra manifestações sob o ponto de vista das suas causas em associação aos seus efeitos, em busca de maneiras de estabilizar os níveis de stress ou, se possível, impedir o seu desenvolvimento ou combater as suas consequências.

O perfusionista é um profissional que, sob a perspectiva do desenvolvimento de stress e suas consequências, mostra-se extremamente vulnerável. A natureza da atividade que exerce, por si só, é capaz de determinar níveis elevados de stress.

O relacionamento com os demais membros da equipe e outros profissionais em atividade na mesma área, aumenta significativamente a possibilidade de conflitos e os níveis de stress, mesmo quando os conflitos não ocorrem.

Devido à posição que ocupa na hierarquia da equipe que integra, não raramente, o perfusionista é alvo de “escoamento” das emoções que o stress produz, durante os procedimentos cirúrgi-



cos, especialmente quando há a iminência de complicações ou quando ocorrem acidentes.

A medicina psicossomática e diversos ramos filosóficos, religiosos ou doutrinários, de origem ocidental e oriental, nos mostram com a mais absoluta clareza que a origem dos males que afetam o ser humano, inclusive as alterações orgânicas causadas pelo stress, tem origem nas alterações do funcionamento do binômio mente-corpo. Toda a medicina psicossomática está baseada no fato indiscutivelmente comprovado de que as alterações do funcionamento da mente, com grande frequência, se refletem no corpo, produzindo uma variedade de alterações orgânicas que, se persistentes, transformam-se em doenças físicas.

A dependência ou a relação íntima entre a mente e o corpo é conhecida desde a antiguidade. A referência mais antiga relativa ao conhecimento das relações entre a mente e o corpo é expressada pela frase “mens sana in corpore sano”, que é um conhecido pensamento que significa “mente sadia em corpo sadio” e que foi usado para ensinar que a saúde da mente é capaz de preservar a saúde do corpo. Esse pensamento visa consolidar, entre os homens, a necessidade de cuidar tanto do corpo quanto da mente. O autor dessa célebre frase foi o poeta luvenal, que viveu na Grécia, no final do século I. Cuidemos da mente e das emoções, para que possamos ter a saúde necessária ao desempenho das atividades do nosso trabalho.