

Tempos modernos e doenças

MILTON HÊNIO

Cada época teve suas enfermidades características. Atualmente, são essas viroses agudas que agridem as pessoas de todos os países, levando-as ao desespero e até a morte. É a dengue, a Zica, a Chikungunya e agora o Coronavírus, que está apavorando a população do mundo todo. O homem moderno está assediado por mais pressões cada vez maiores do que em qualquer outra época. Talvez essas mudanças que o homem moderno sofre a todo instante, impõe exigências físicas e mentais. No momento eu diria que os freqüentes distúrbios orgânicos do homem são resultantes em sua maioria de causas psicológicas. Pesquisas recentes mostram as drásticas mudanças na vida da família brasileira nos últimos anos. O mundo em que vivemos hoje é altamente estressante, concorrendo para a quebra do sistema de defesa do organismo. Corpo e mente andam juntos.

Milhões de comprimidos de tranqüilizantes são consumidos diariamente no Brasil. Para nós brasileiros, sinal de que andamos meio angustiados. À medida que a situação econômica do País piora, com tantas notícias de corrupção, com o aumento do desemprego e, automaticamente, o empobrecimento do povo, aumenta também o número de pessoas com estresse, com emoções negativas, crescendo dessa forma também, o número de enfartados, de deprimidos, de aflitos, constituindo-se numa verdadeira geração de estressados.

Há séculos Aristóteles já dizia que tudo que afeta a alma envolve o corpo: paixão, ódio, amor, inveja, medo, etc.. O fumo, a obesidade, as dietas ricas em gorduras, a hipertensão e a falta de exercícios regulares, têm sido consideradas pelos estudiosos os fatores principais no desenvolvimento das coronariopatias (infarto, por exemplo). Entretanto, está provado que o pior de todos esses fatores é a tensão emocional. A raiva mata mais do que a comida. Ou qualquer emoção negativa. Foi feita uma pesquisa em São Paulo, no Instituto do Coração, mostrando que de 100 pacientes portadores de coronariopatias ali atendidos na faixa dos 40 a 50 anos de idade, 95% tinham dois empregos, trabalhavam mais de 60 horas por semana, almoçavam correndo e trabalhavam com insegurança e intranqüilidade. Isso é horrível para o ser humano.

Saúde é alegria de viver. É ter um processo de equilíbrio do organismo. Nosso corpo é uma máquina notável, perfeitíssima, mas que como toda máquina precisa de zelo, de manutenção, de cuidados. E o mais importante é que essa máquina tem como principal lubrificante os seus pensamentos. Se você está feliz ela irá funcionar muito bem. Se você estiver preocupado, estressado, angustiado, ela se descontrola toda. A população aumenta de forma assustadora e o presidente Bolsonaro tem que correr para atingir toda essa demanda de doentes precisando de socorro. Saiba cuidar-se bem, meu caro leitor, de tal forma que você possa ter uma longa vida sem doenças.