

Newsletter nº 4 de 1 de Janeiro de 2015

Caro(a) participante,

Este é o seu lembrete semanal para preencher o questionário de sintomas, junto com o qual lhe comunicamos actualidades da Gripe.

Um Abraço por dia dá Saúde e Alegria!

Neste início de ano fica a sugestão para uma resolução de Ano Novo: ofereça abraços e estará a contribuir para um 2015 com mais Saúde e Alegria! Este facto foi comprovado num novo estudo científico que demonstrou que receber abraços protege contra o stress e infecções, como a constipação.

O estudo foi liderado por Sheldon Cohen, Professora de Psicologia da universidade Carnegie Mellon, e publicado na revista [Psychological Science](#). Na investigação participaram 404 adultos saudáveis, que foram expostos intencionalmente a um vírus que provoca constipação, e monitorizados em quarentena para avaliar a ocorrência de infecção e sinais de doença.

"Sabemos que as pessoas que estão a passar por situações de conflito com outros têm menos capacidade de lutar contra os vírus que causam constipação. Sabemos também que as pessoas que reportam ter uma rede social de apoio, estão parcialmente protegidas dos efeitos do stress a nível psicológico, como ansiedade e depressão," afirmou Cohen em [comunicado de imprensa à Universidade Norte-Americana](#).

"Os resultados do nosso estudo sugerem que ser abraçado por alguém em quem se confia pode ser um modo eficaz de transmitir apoio, e que aumentar a frequência dos abraços pode ser um meio eficaz de reduzir os efeitos nocivos do stress" sobre a saúde. Nomeadamente, quanto mais uma pessoa se sente apoiada, a nível social, menor é a probabilidade de que, quando sujeita a uma situação de conflito, essa pessoa venha a contrair infecção. Para além disso, entre os participantes que contraíram infecção, quanto mais alguém se sentia apoiado, e quanto mais frequentes os abraços, menor a severidade dos sintomas, independentemente de se estar a passar por situações de conflito.

[Outras boas razões](#) para abraçar alguém especial são os benefícios ao nível da regularização da pressão arterial, melhoria da saúde cardíaca, diminuição de sentimentos de solidão, e redução do stress.

Lembre-se, no entanto, que se estiver constipado ou engripado é melhor esperar até ficar sem sintomas, para poder então partilhar abraços à vontade sem o risco de outros contagiar!

Ana Franco



(Imagem: Carnegie Mellon University)

Mais notícias

[Cuidados com a saúde para o tempo frio](#)

A Equipa do Gripenet deseja-lhe
Feliz  com muita Saúde!

Caso tenha alguma dúvida ou sugestão, contacte-nos em info@gripenet.pt.

