

Home » Bem-Estar » Pensamentos negativos podem influenciar sua saúde! Saiba mais



## Pensamentos negativos podem influenciar sua saúde! Saiba mais

A ciência já demonstrou que sentimentos como ódio, raiva e mágoa podem agir em prol de doenças. Então, o que fazer para pensar positivamente?

Por Érica Aguiar - 28/04/2017



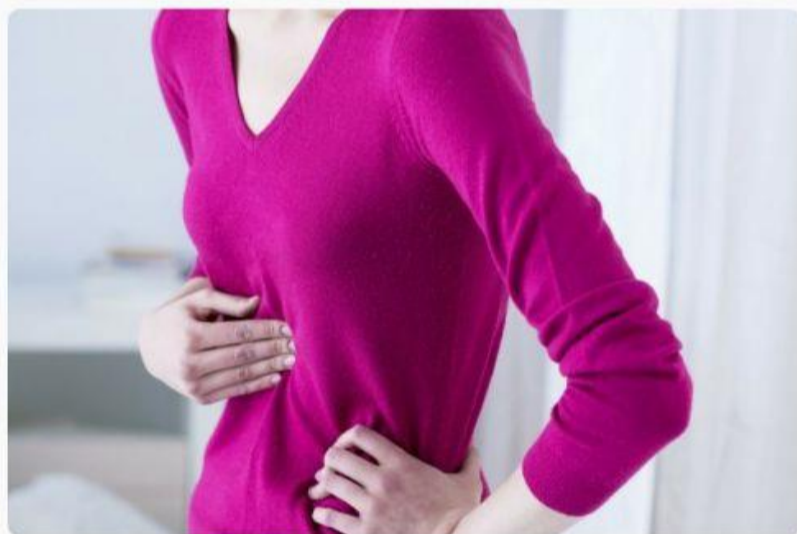
(FOTO: Shutterstock Images)

**Ser positiva é um treino** e uma questão de escolha, além, claro, de ser um exercício constante. Entretanto, não é sinônimo de ignorar os fatos e acontecimentos que nos entristecem. De acordo com Heloísa Capelas, especialista em desenvolvimento humano e autoconhecimento, a prática está relacionada com o fato de "escolher qual resposta emocional e comportamental você dará a esses fatores. Você é quem vai decidir se eles vão estragar algumas horas do seu dia ou o seu dia inteiro, sua semana, seu ano, suas relações ou sua vida".

### Comportamento aprendido

Segundo a especialista, tanto os comportamentos negativos quanto os positivos são aprendidos ainda na infância. "Tudo isso é computado internamente por nós como aprendizados inconscientes que levamos para a vida adulta. Claro que continuamos aprendendo sempre, mas a raiz de nossa base de comportamento se forma na infância", elucida. Por isso, profissionais ressaltam a importância da atenção que pais e cuidadores devem ter para cuidar da qualidade de suas relações pessoais e como podem influenciar no desenvolvimento de crianças.

### Impacto na saúde



Pensamentos negativos podem influenciar na sensação de dores no corpo e na piora do organismo (FOTO: Shutterstock Images)

**Crianças com visões mais negativas podem tornar-se adultos pessimistas** e a ciência já provou que o impacto na saúde existe. "As emoções, os pensamentos positivos, o bem-estar e a paz interna influenciam em nosso sistema imunológico e a medicina reconhece que ajudam a formar barreiras contra doenças. O contrário já se sabe que é verdade também, que negatividades (raiva, ódio, mágoa etc.) podem atuar em prol das doenças. Nossos pensamentos e sentimentos nos influenciam para o bem e também para o mal, e nosso corpo responde (em um nível celular) tanto ao otimismo quanto à negatividade. **Pensamentos negativos podem sabotar nossa saúde emocional, física e mental.** É preciso que prestemos muito mais atenção ao nosso estado de espírito e, em especial, à nossa postura do cotidiano", destaca Heloísa Capelas.

### O que fazer para evitar pensamentos negativos?

O primeiro passo para interromper esse ciclo vicioso é o **autoconhecimento**, a tentativa de descobrir quais acontecimentos e situações costumam despertar a nossa negatividade. "Afinal, se eu consigo identificar que estou dando uma resposta emocional negativa a um determinado evento, eu também consigo **escolher outro caminho de maneira consciente** (e não impulsiva), eu também me torno capaz de decidir fazer (ou pelo menos tentar fazer) diferente", explica a especialista em desenvolvimento humano.

Heloísa cita um exercício que ajuda a **desenvolver a positividade**. Você deve se perguntar: "Para que essa situação está me acontecendo? O que ela me traz de aprendizado?". Essa tática simples é capaz de afastar o pessimismo para **viver a realidade como ela é**. Assim, em vez de sofrer pelo passado ou pelo futuro, é possível compreender o agora, aquilo que está ao seu alcance, o que pode ser mudado e sentido de verdade.

### LEIA TAMBÉM

- [Tristeza ou depressão? Saiba diferenciar agora mesmo](#)
- [Automutilação: cortes na pele são a forma de aliviar tristeza entre jovens](#)

*Consultoria:* Heloísa Capelas, especialista em desenvolvimento humano e autoconhecimento.

pensamentos negativos

saúde

Carregar comentários

### Destaques de Bem-Estar



Úlcera: saiba como ela se forma e como diagnosticá-la



Mulheres tendem a ter mais ansiedade? Descubra!



Saiba como ter uma memória afiada com 5 dicas práticas



Diarreia: saiba como minimizar os efeitos do problema e se recuperar!

[VER TODAS AS NOTÍCIAS DE BEM-ESTAR](#)