

Lição 6: Perdoando-vos uns aos outros

OITO RAZÕES PELAS QUAIS O PERDÃO FAZ BEM A SAÚDE

A revista Galileu online realizou uma reportagem sobre estudos do Greater Good Science Center (Centro de Ciências do Bem Maior, em tradução livre), órgão vinculado à Universidade de Berkeley, na Califórnia, acerca dos benefícios do perdão, os quais podem aliviar o stress, reduzir a pressão arterial e até mesmo fortalecer o sistema imunológico.

Vejamos os benefícios que o perdão proporciona:

- **Quem perdoa vive mais:** um estudo do Journal of Behavioral Medicine em 2011 identificou que quem perdoa incondicionalmente vive mais
- **Perdoar te deixa menos nervoso:** perdoar causa tranquilidade, minimizando os batimentos cardíacos e a pressão arterial, te deixando menos nervoso com situações adversas.
- **Melhora sua vida e até o sono:** Quem pede perdão tem mais probabilidade de perdoar a si mesmo, logo fazer as pazes nos dá tranquilidade melhorando nossa qualidade de vida.
- **O coração agradece:** Em 2011, um estudo publicado no jornal Personal Relationships mostrou que quando uma pessoa perdoa a outra, ambas apresentam redução na pressão arterial, logo o coração será o principal beneficiado nessa questão.
- **Benefícios ao sistema imunológico:** uma pesquisa apresentada em um encontro de 2011 da Sociedade de Medicina Comportamental dos EUA descobriu que portadores do vírus HIV que perdoavam de verdade alguém que os havia magoado apresentavam um maior nível de células CD4, consideradas positivas para o sistema imunológico.
- **Fortalece relacionamento:** Os pesquisadores da Universidade de Missouri-Kansas City, em estudo ao caso, descobriram que perdoar fortalece relacionamentos, pois o perdão recupera do trauma, garantindo satisfação e comprometimento.
- **Perdoar garante proteção contra stress:** um estudo publicado no Journal of Health Psychology aborda que perdoar propicia saúde mental e física, logo a capacidade de perdoar o mantém longe do stress. Então, o que você está esperando? Ame mais e perdoe mais. Invista na qualidade de sua vida!



Fonte(s) Consultada(s):

■ revistagalileu.globo.com

