

ADOBE STOCK

Estudos apontam os benefícios da gratidão

A especialista alguns dos estudos que comprovam os bons frutos da gratidão.

* A Associação de Psicologia Americana constatou através de um estudo realizado com 186 pessoas diagnosticadas com insuficiência cardíaca assintomática que, dessas pessoas aquelas que são gratas dormem melhor, sofrem menos com o cansaço, são mais bem-humoradas, possuem menores níveis de biomarcadores inflamatórios - ligados à saúde cardíaca e inflamações.

* Um estudo realizado pela revista científica *Emotion*, publicada pela Associação Americana de Psicologia, evidenciou que a gratidão auxilia na conexão com as pessoas, torna as relações mais próximas e amplia os relacionamentos pessoais.

* Todd Kashdan, professor universitário dos EUA, realizou diversos estudos e afirmou que a gratidão é a melhor maneira para alcançar a felicidade. Ele também descobriu que o gênero influencia na maneira como sentimos e expressamos gratidão. Homens sentem e expressam menos gratidão do que as mulheres.



Lidiane Klein, neuropsicóloga

Exercite diariamente

“Espero que você seja o tipo de pessoa que pratica a gratidão ativa, pois ela é a que mais traz benefícios para todas as dimensões da nossa vida. Pessoas gratas não apenas demonstram mais estados positivos, como também são mais generosas, cuidadosas e atenciosas para com os outros”, recomenda a especialista. Mas como ser grato? Exercitando a gratidão! Que tal experimentar ter um pote da gratidão? Pegue um bloquinho, caneta e um pote de vidro e deixe em um lugar especial de sua casa. “Todos os dias, escreva alguma coisa boa que te aconteceu e que te deu motivos para agradecer, e depois coloque no pote. Faça esse exercício diariamente, agradecendo por pelos menos quatro coisas boas que lhe aconteceu naquele dia. Pratique esta atividade por pelos menos um mês e logo perceberá mudanças na sua perspectiva”, destaca a neuropsicóloga.



Animação alerta para o parto seguro

Em continuidade à série de animações com foco no Parto Seguro, a Associação de Obstetria e Ginecologia do Rio Grande do Sul (Sogirgs) disponibilizou em suas redes sociais o segundo episódio da série animada. O tema desta vez é o local mais adequado para o nascimento do bebê.

A história traz como protagonista a personagem Márcia, que está grávida e tem muitos questionamentos sobre gravidez e nascimento. A partir de um bate-papo entre ela e a Dra. Lúcia, sua obstetra, serão esclarecidas muitas dúvidas sobre o nascimento do seu bebê.

No total, a série terá oito episódios, que vão abordar temas como procedimentos obstétricos, posições do parto, manejo da dor, episiotomia, uso de fórceps, além do plano de parto. O material também será disponibilizado aos obstetras do Rio Grande do Sul para orientarem pacientes nos consultórios. A série ficará disponível para download no canal do Youtube da Sogirgs (<http://bit.ly/saude-damulhersogirgs>).

Pesquisadores gaúchos têm artigo na The Lancet

Os infectologistas gaúchos Alexandre Vargas Schwarzbald, presidente da Sociedade Riograndense de Infectologia e professor da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), e Eduardo Sprinz, chefe do Serviço de Infectologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, assinam junto com cientistas de diversos países o artigo intitulado “Safety and efficacy of the ChAdOx1 nCoV-19 vaccine (AZD1222) against SARS-CoV-2: an interim analysis of four randomised controlled trials in Brazil, South Africa, and the UK” na revista *The Lancet*.

Publicado no último dia 8, aborda os resultados da vacina contra a Covid-19, desenvolvida pela Universidade de Oxford e pela farmacêutica AstraZeneca. O artigo divulgado por esta que é uma das revistas científicas mais im-

portantes do mundo também contou com a colaboração de vários pesquisadores brasileiros, como a médica Ana Verena Mendes, da Sociedade de Infectologia da Bahia, e outros profissionais da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI).

Trata-se da primeira publicação científica com resultados da terceira fase de testes do imunizante contra a doença provocada pelo Novo Coronavírus. Os dados, que ainda são preliminares, apontam eficácia média de 70% da vacina, chegando a 90% de eficiência no grupo de voluntários que tomou a dose menor.

No artigo com foco na segurança e eficácia da vacina ChAdOx1 nCoV-19 contra SARS-CoV-2, foram apresentados os termos do estudo, método usado, participantes e procedimentos adotados.

DIVULGAÇÃO



Alexandre Schwarzbald, um dos autores do artigo

Que o Natal seja um tempo de fé, esperança e reflexão, permitindo-nos refletir no ano que se passou e renovando a esperança de tempos muito melhores.

Um Feliz Natal e um ótimo Novo Ano.

Estamos aceitando currículos para atendentes com prática em drogaria.

DROGARIAS FARMACRO

A SUA FARMACIA DA ESQUINA

(ESQUINA DA ANTIGA RODOVIÁRIA 8 RIO BRANCO)

ESQUINA BORGES DE MEDEIROS
COM JOAQUIM NABUCO

51 3595.1030

