

Cônjuge otimista faz bem para a saúde do parceiro



Se seu esposo ou esposa acredita que coisas boas vão acontecer, sua **saúde** pode ser a grande beneficiada. Ter um **cônjuge otimista** resulta em melhor mobilidade e menos doenças crônicas ao longo do tempo.

Na verdade, o otimismo do companheiro ou companheira pode ajudar mais do que o próprio nível pessoal de otimismo, segundo um novo estudo publicado no *Journal of Psychosomatic Research*.

Pesquisas anteriores constataram que o apoio social pode, em parte, explicar a ligação entre otimismo e a melhora da saúde.

Os otimistas estão mais propensos a procurar **apoio social** quando enfrentam situações difíceis e a terem uma rede de amigos que oferece esse suporte. Além de melhorar a saúde e fazer viver mais, o otimismo também fortalece o **sistema imunológico**.

Além disso, os otimistas se envolvem em **estilos de vida** mais saudáveis, que simultaneamente minimizam os fatores de risco para a saúde, disse Eric Kim, da Universidade de Michigan (EUA).

"Um número crescente de pesquisas mostra que as pessoas em nossas redes sociais podem ter uma influência profunda em nossa saúde e bem-estar. Este é o primeiro estudo a mostrar que alguém mais otimista poderia impactar a própria saúde", disse Kim.

Os pesquisadores usaram dados de uma pesquisa nacional sobre Saúde e Aposentadoria, feita com norte-americanos adultos, com mais de 50 anos - 3.940 pessoas (1.970 casais heterossexuais) foram monitoradas por quatro anos no tocante às suas habilidades físicas (mobilidade, coordenação motora), saúde e o número de doenças crônicas.

Nos relacionamentos íntimos, o otimismo previu maior satisfação e melhor resolução cooperativa de problemas.

"Então, falando na prática, eu posso imaginar um cônjuge otimista, incentivando seu parceiro para ir à academia ou comer uma refeição mais saudável, porque o cônjuge genuinamente acredita que o comportamento vai fazer diferença na saúde," disse Kim.

Fonte: Diário da Saúde