

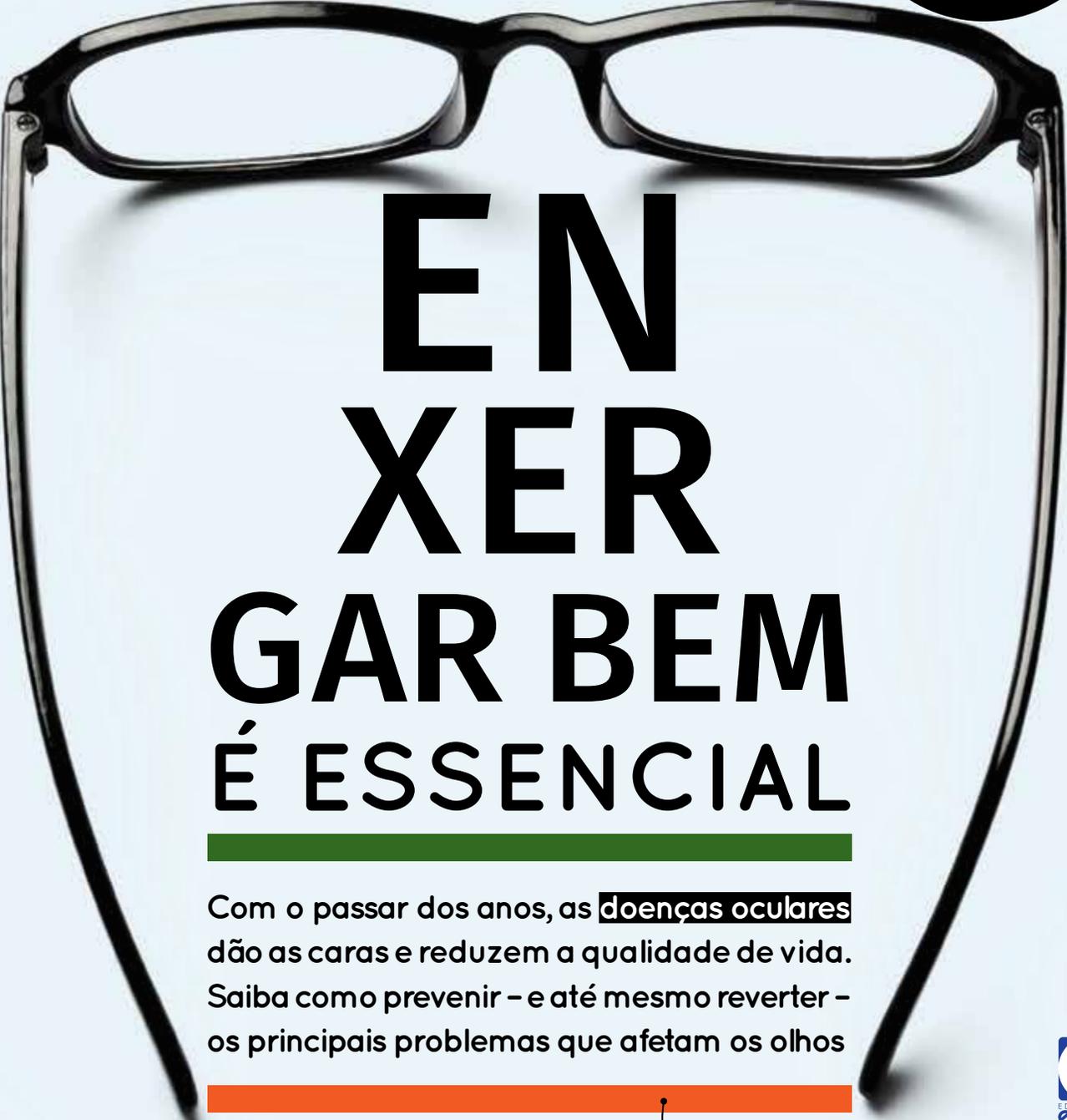
BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

# viva saúde



**INSPIRA... E EXPIRA**

Quem aprende a respirar bem ganha mais saúde mental



# EN XER GAR BEM É ESSENCIAL

Com o passar dos anos, as **doenças oculares** dão as caras e reduzem a qualidade de vida. Saiba como prevenir - e até mesmo reverter - os principais problemas que afetam os olhos

Comer ingredientes fonte de melatonina pode ajudar quem tem insônia a **VOLTAR A DORMIR MELHOR**

**É CASEIRO, MAS FUNCIONA:** conheça as indicações dos pediatras para evitar excesso de medicação

Novas tecnologias garantem diagnóstico e tratamento cada vez mais certos



EDIÇÃO 217 - PREÇO R\$ 20,00  
ISSN 1806-4574  
0.0.2.1.7  
9 180645 7008 1

# ESTÁ EXAUSTA? VÁ DESCANSAR!

Não há indicação melhor para acabar com a fadiga generalizada. Mas existem sete tipos de descanso eficientes para as várias formas possíveis de estafa mental **por CRISTINA THOMAZ**

**C**ansaço físico, mental, emocional, social, sensorial, criativo e espiritual. Esses são os sete diferentes tipos de fadiga que a psiquiatra Saundra Dalton-Smith identificou em seu famoso livro *Sacred rest: recover your life, renew your energy, restore your sanity* (em tradução livre, “Descanso sagrado: recupere sua vida, renove sua energia, restaure sua sanidade”). Segundo ela, o que motivou seu estudo foi a queixa recorrente de seus pacientes relatando um cansaço extremo, mas, intrigada, ela sentiu a necessidade de entender melhor em que dimensão essa fadiga ocorria, a fim de ajudar essas pessoas a restaurar, renovar e energizar suas vidas, já que uma boa noite de sono não é suficiente.

## **A pausa é terapêutica**

A grande questão é que, numa sociedade que valoriza a produtividade e que exige que estejamos conectados o tempo todo, é muito comum sentirmos cansaço. Para vencê-lo e ter uma vida mais satisfatória, precisamos entender onde e como usamos a nossa energia e, assim, reconhecer que tipo de cansaço nos acomete. Somente dessa forma será possível buscar o descanso mais adequado.

Mas por que será que o descanso é tão importante não só para o bem-estar físico, mas principalmente para combater a estafa mental? A psicóloga Beatriz Breves, autora do livro *Entre o mistério e a ignorância – o desvendar da psique humana* (Editora Mauad), explica: “O ser humano é um complexo bio-psico-social inseparável e qualquer sobrecarga biológica, inevitavelmente, também atingirá a psique e as relações sociais. Por isso, descansar é essencial para se ter uma vida harmoniosa e equilibrada.”

A psicanalista Débora Damasceno completa: “Esse tempo da produtividade pretende equiparar nosso organismo às máquinas e nos faz perceber o corpo como um outro que, ao necessitar de descanso, nos impede de alcançar com excelência nossos objetivos.” E adverte: “Pensar sobre nossos limites, a qualidade do nosso trabalho e dos nossos relacionamentos é fundamental na atualidade não só agora, ainda em tempos de pandemia. Voltando às atividades cotidianas, precisamos impedir que mergulhemos na mesma rotina compulsiva que nos tem adoecido.”

Para tanto, que tal conhecer agora os sete tipos de cansaço que existem e suas respectivas formas de descanso? >



**Para vencer a fadiga e ter uma vida mais satisfatória, é preciso entender onde e como a energia está sendo usada. Só assim dá para reconhecer qual tipo de cansaço nos acomete**





## O CANSAÇO FÍSICO

Como o próprio nome diz, é aquele que acomete o corpo em função de esforço ou sobrecarga. Nesse caso, o descanso pode ser passivo ou ativo. O passivo requer dormir uma quantidade suficiente de horas e até mesmo cochilar regularmente. De acordo com a Associação Brasileira do Sono, a recomendação para um sono de qualidade em adultos é de cerca de 8 horas por noite sem interrupções ou perturbações. “Povos antigos como os egípcios, por exemplo, consideravam o sono um momento em que viviam uma outra vida tão importante e rica em experiências quanto a vida em vigília”, relembra a psicanalista Débora Damasceno. O descanso ativo se dá por meio da prática de atividades restauradoras, como as massagens terapêuticas, a ioga e o alongamento, entre outras que ajudam a revigorar o corpo.

DÁ PARA DESCANSAR O CORPO DORMINDO OU FAZENDO ATIVIDADES RESTAURADORAS, COMO UMA MASSAGEM OU ALONGAMENTOS



## A ESTAFA MENTAL

O cansaço mental acontece quando o nosso cérebro está sobrecarregado pelo processamento excessivo de informações. Esse quadro pode desencadear sintomas físicos, psíquicos e emocionais – como problemas digestivos, insônia, perda ou ganho de peso, dor de estômago, dificuldade de concentração, falhas na memória, irritabilidade, desânimo, tristeza e angústia, entre outros. Para descansar a mente, não é preciso sair do trabalho ou tirar férias. Vale investir em pausas curtas, a cada duas horas, ao longo da jornada de trabalho. São momentos para desacelerar. Também é recomendado manter um bloco de notas ao lado da cama para anotar quaisquer pensamentos irritantes que possam comprometer o seu sono.

DESCANSE A MENTE COM PAUSAS CURTAS, A CADA DUAS HORAS, AO LONGO DA JORNADA DE TRABALHO. USE ESSES MOMENTOS PARA DESACELERAR



## A SOBRECARGA SENSORIAL

O chamado cansaço sensorial acontece quando há excesso de luzes brilhantes, tela de computador, ruídos de fundo e várias conversas – sejam elas em um escritório ou em chamadas por aplicativos de reunião virtual – e pode fazer com que nossos sentidos se sintam sobrecarregados. Esse contexto superestimulante nos causa danos. Para descansar, uma medida bem simples é eficiente: fechar os olhos por um minuto no meio do dia. Também é importante desconectar-se dos dispositivos ao final de cada dia, sobretudo próximo ao horário de dormir. O uso excessivo de eletrônicos também colabora para o agravamento do cansaço mental – e vem afetando inclusive as crianças. >

TENHA MOMENTOS DE PAUSA FECHANDO OS OLHOS POR UM MINUTO NO MEIO DO DIA. TAMBÉM SE DESCONECTE DE DISPOSITIVOS PRÓXIMO AO HORÁRIO DE DORMIR

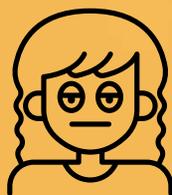


## O BLOQUEIO CRIATIVO

Está difícil ter novas ideias ou encontrar soluções para os problemas? Diante dessa situação, você tem procrastinado ou está sofrendo por pressões internas e externas? Situações como essas podem ser consequência do cansaço criativo. Para descansar, é preciso permitir-se apreciar a beleza que existe fora de sua casa ou do escritório – pode ser num parque e até mesmo no seu

quintal ou jardim. Aprecie também as artes – música, quadros, ilustrações. Quem passa muitas horas por semana no mesmo ambiente, seja ele vazio ou desorganizado e confuso, não será capaz de apaixonar-se por nada, muito menos ter ideias inovadoras. “A criatividade e a ânsia pela beleza devem ser contempladas em nossas atividades cotidianas para que essas não se tornem motivo de adoecimento”, recomenda a psicanalista Débora Damasceno.

PROCURE MUDAR DE AMBIENTE E APRECIAR A NATUREZA E AS ARTES. QUEM PASSA HORAS DO DIA NO MESMO LUGAR NÃO É CAPAZ DE TER IDEIAS INOVADORAS



## A EXAUSTÃO EMOCIONAL

Sabe aquela pessoa que não consegue dizer não para nada? Que está sempre a postos para ajudar quem quer que seja, ainda que esteja sem a menor vontade? Mas quando está sozinha se sente desvalorizada porque acha que todos estão se aproveitando dela? Talvez ela esteja com cansaço emocional e precise de tempo e espaço para expressar livremente seus sentimentos – ainda que incomode ou diminua o prazer do outro. O descanso emocional exige a coragem de ser autêntico: saber colocar limites nas demandas dos outros e entender que nem sempre será possível agradar a todo mundo – especialmente se a ajuda solicitada vai contra a sua própria vontade e disposição.

PARA PODER DESCANSAR, É PRECISO APRENDER A COLOCAR LIMITES EM SI E NO OUTRO E APRENDER QUE NEM SEMPRE É POSSÍVEL AGRADAR A TODOS



## O ESFORÇO SOCIAL

O cansaço emocional pode resultar em cansaço social. Isso acontece quando não conseguimos diferenciar os relacionamentos que nos reanimam daqueles que nos esgotam. Para experimentar mais descanso social, é preciso se cercar de pessoas positivas e solidárias. “Assim como a voz do bom senso diz que não devemos ultrapassar nossos limites pessoais para não nos perdermos, a voz dos sentimentos fala que quem não se respeita não consegue respeitar o outro. A melhor maneira para evitar o cansaço social é saber se impor, ou seja, posicionar-se frente ao outro delimitando os próprios limites para não perder o respeito por si mesmo”, diz a psicóloga Beatriz Breves.

CERQUE-SE DE PESSOAS POSITIVAS E SOLIDÁRIAS E QUE POSSAM AJUDÁ-LO A ESTABELECE O AUTORRESPEITO



## O ESGOTAMENTO ESPIRITUAL

Ele não se refere a nenhuma religião ou prática religiosa, mas sim se dá quando perdemos a nossa capacidade de sentir pertencimento, amor, aceitação e ter propósitos. Temos a necessidade de nos conectar além do físico e do mental. Há princípios e valores que precisam ser considerados. Mas muitas vezes, por circunstâncias variadas, perdemos essas referências. Para se recuperar, a recomendação é que a pessoa se envolva em alguma causa que traga sentido. Vale investir ainda em orações e meditações. “No momento em que o ser humano migrar para a percepção holística de si mesmo e se reconhecer como um complexo vibracional, tenderá a priorizar o sentir e a se valorizar como sendo um ser único em sua individualidade, e não resultado de uma fabricação em série”, finaliza a psicóloga Beatriz Breves. ●

PARA RECUPERAR ESSE SENTIMENTO PERDIDO, VALE A PENA ENVOLVER-SE EM CAUSAS QUE TRAGAM SENTIDO, ALÉM DE ORAR E MEDITAR MAIS