

Mente Curiosa

TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

Separe alguns minutos do dia e relaxe!

A CIÊNCIA DA FELICIDADE

Pesquisas mostram quais ações promovem essa sensação

COMO ALIVIAR ANSIEDADE E ESTRESSE?

Dicas práticas para ganhar mais qualidade de vida



Mais tranquilidade na rotina

Se esses dias você anda ansioso ou estressado, sentindo que precisa relaxar mas não consegue, saiba que esta edição é pra você. Primeiro, gostaríamos de deixar claro que, se esses problemas são graves a ponto de afetar suas atividades diárias, paralisando você ou provocando sintomas diversos que já estão prestes a virar doença, é fundamental buscar ajuda médica. A orientação profissional, aliás, é benéfica em todos os casos, mesmo que não haja um transtorno diagnosticado. Mas, se

você só quer controlar o estresse que surge quando a rotina está mais puxada, ou quando existe alguma preocupação que precisa ser resolvida, os hábitos saudáveis e as técnicas de relaxamento podem ajudar muito. Elas podem, inclusive, complementar o tratamento de quem tem algum transtorno emocional, potencializando os benefícios. Adote bons hábitos e tenha um dia a dia mais tranquilo! Boa leitura!

Marisa Sei, editora

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO Hanaha/ Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



ESTRESSE E ANSIEDADE
De onde vêm essas sensações e como lidar com elas



PARA DORMIR MELHOR
Dicas para um descanso reparador



TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO
Aprenda a relaxar com alguns minutos de prática



CIÊNCIA DA FELICIDADE
Pesquisas mostram o que pode promover essa sensação

Prestes a EXPLODIR

Como lidar com situações estressantes
da vida pessoal e profissional?



Imagine uma grande cidade. Hora do rush. Muito trânsito, pessoas saindo do trabalho, embarcando em ônibus ou nos próprios automóveis. Um carro vermelho bate na traseira de um carro preto. O motorista da frente abre a porta e sai no meio

do trânsito paralisado aos berros. Os dois homens que estavam dirigindo discutem. A briga se instala. Nervoso e estressado, o motorista do carro vermelho encontra uma pedra no meio-fio e a atira contra o carro preto, atravessando o vidro traseiro. Ele entra no

seu automóvel e dispara em alta velocidade pela via que foi liberada. A história pode até parecer fantasiosa, mas incidentes como esse acontecem com frequência, principalmente quando o estresse domina a realidade.

OBJETIVO ANCESTRAL

É fato que a vida adulta tem os seus problemas. Trabalhar, cuidar dos filhos e estar em um relacionamento são fatores que dão base para o aparecimento do estresse. Mas, há muito tempo, ele não passava de um dispositivo biológico para nos prevenir de ameaças externas.

Nossos ancestrais, quando enfrentavam uma situação perigosa – como o aparecimento de animais –, produziam respostas biológicas como a aceleração dos batimentos cardíacos com o intuito de bombear mais sangue para os músculos que precisavam receber energia caso nosso corpo saísse em disparada. Hoje, vivendo em uma selva – só que dessa vez, de pedra –, nos deparamos com outros problemas, mas o corpo humano continua se preparando para lutar ou fugir quando nos sentimos ameaçados. Só que, no caso atual,

difícilmente iremos nos envolver em uma briga com um animal ou sair correndo.

CONCEITUALIZAÇÃO

“A palavra estresse tem origem no latim, desde o século 17, onde seu significado estava relacionado à adversidade ou aflição e, mais tarde, trazendo o significado de pressão ou esforço. No século 20, vários estudiosos da área da saúde começaram a estudar esse conceito e Hans Selye cunhou o estresse como qualquer adaptação requerida à pessoa, sendo assim uma expressão neutra. Porém, com a capacidade de se tornar positiva (eustress) ou negativa (distress)”, explica a psicóloga e terapeuta familiar Renata Bueno.

A especialista ainda elucida que, em ambos os casos, as reações fisiológicas são similares: as mãos e os pés tendem a ficar suados e frios, a aceleração cardíaca e a pressão arterial podem subir e o nível de tensão muscular tende a aumentar. No entanto, o que diferencia os dois termos é a reação do indivíduo. “No primeiro (eustress), a pessoa sente-se motivada a reagir frente



uma determinada adversidade. Já no distress, se acovarda, intimando-se e fugindo da situação”, esclarece.

SINTOMAS FREQUENTES

A psicóloga Lizandra Arita explica que, quanto mais estressado um paciente está, maior é o nível do hormônio cortisol no organismo. Por conta disso, sensações físicas surgem. As mais comuns são alergias, falta de ar, insônia, tensão e dores musculares, mãos frias e suadas, dor de cabeça, problemas de pele, queda de cabelo, problemas cardíacos e gastrointestinais, pressão alta, taquicardia, diarreia, constipação intestinal, queda da imunidade e maior disposição em ficar doente, cansaço excessivo, mudança de apetite e tonturas.

Já os sintomas emocionais podem ser a ansiedade, angústia, nervosismo, preocupação em excesso, irritação, impaciência, sensação de perda do controle, problemas para pensar claramente, medo e fobia, falta de controle sobre emoções, perda de senso de humor, frustração, dificuldades de memória e hostilidade. Ou seja, o estresse ruim, caso não seja controlado, é capaz de afetar diversas esferas da vida humana.

DIFERENÇAS SEXUAIS

Homens e mulheres reagem de maneiras diferentes ao estresse. Não de imediato, mas depois de dias ou meses, as dicotomias aparecem. Há um certo tempo, cientistas descobriram que o sexo feminino é mais propenso a sofrer depressão, estresse pós-traumático e transtornos de ansiedade, relacionados ao estresse crônico.

Novas descobertas, exibidas em um congresso da Society for Neuroscience, demonstraram que o mesmo hormônio comum do

estresse provoca respostas diferentes em células específicas do cérebro de animais roedores do sexo masculino e do feminino. As diferenças fazem com que as mulheres sejam menos capazes do que os homens a se adaptarem ao estresse crônico. Os estudos ainda estão em andamento, mas são um importante passo para descobrir de que forma o sexo e os hormônios contribuem para uma resposta pessoal em relação ao problema.

Uma outra pesquisa, da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP), mostrou que mulheres estressadas têm sete vezes mais chances de desenvolver a Dependência de Substâncias Doces do que as que não sofrem com o problema. As mulheres afetadas pela tensão afirmavam comer alimentos açucarados para se sentirem melhor e mudar o seu estado de humor.

ÁLCOOL E CAFEÍNA

Além dos doces, muitas pessoas estressadas acabam procurando válvulas de escape como o café, bebidas alcoólicas e cigarros. De acordo com a psicóloga Lizandra, “o álcool e a cafeína podem afetar o humor agindo no sistema nervoso central. Podem provocar insônia, dores de cabeça, ansiedade e sintomas digestivos como azia, dor de estômago, gastrite e má digestão. E, como consequência do aumento da atividade do metabolismo, pode também haver fadiga muscular”.

Além disso, a cafeína, também presente em chás e refrigerantes, pode contribuir para a baixa absorção do cálcio pelo organismo, o que, a longo prazo, pode provocar a osteoporose. Em excesso, também aumenta os batimentos cardíacos, causa refluxo, nervosismo, inquietação, ansiedade, espasmos musculares e palpitações.

Uma pesquisa da Universidade de Chicago demonstrou que consumir álcool para aliviar o estresse pode ser mais danoso do que se imagina, pois o problema psicológico altera as reações psíquicas e fisiológicas, fazendo o indivíduo beber além da conta. O estudo contou com a participação de 25 homens saudáveis entre 18 e 32 anos. Eles eram submetidos a uma tarefa estressante e outra não. Após cada exercício, recebiam doses de álcool equivalentes a dois drinques. Entre os que usavam o álcool como estimulante, o estresse fez com que a bebida atuasse como um sedativo. Os que não se sentiram estimulados pelo álcool, por sua vez, tiveram mais vontade de beber devido ao estresse. Apesar das diferenças, em ambos os casos, o álcool bloqueou o hormônio cortisol, envolvido na resposta ao estresse.

RELAÇÃO COM A MEMÓRIA

O estresse ainda é capaz de afetar o desempenho e, inclusive, a capacidade de reter e se lembrar de informações importantes. “O distress, que é o estresse negativo, onde a pessoa atribui um significado negativo ao evento e possui baixos recursos internos e externos para enfrentar a situação, terá como uma das consequências o impacto sobre a memória, além de outras reações psicofisiológicas”, explica Renata Bueno.

A psicóloga Lizandra Arita cita uma pesquisa realizada com camundongos, na Universidade do Estado de Ohio, nos Estados Unidos, para falar sobre o impacto do estresse sobre a memória: “Foi provado que o estresse crônico (aquele mais prolongado, que afeta a pessoa diariamente) afeta a memória de curto prazo. Os cientistas submeteram um grupo de camundongos a ataques

diários de um macho alfa na gaiola. Esse estresse fez com que eles não lembrassem o caminho do labirinto que já tinham percorrido várias vezes. Os pesquisadores relacionaram diretamente a memória de curto prazo e o estresse prolongado. Eles analisaram as mudanças na química e biologia do cérebro dos camundongos, vendo várias alterações. Entre elas, havia células do sistema imunológico, chamadas macrófagos, no cérebro dos ratinhos, que é um processo inflamatório como resposta à pressão externa. E isso aconteceu em especial no hipocampo, região do cérebro responsável pela formação e recuperação de memórias”.

Por isso, se você precisa anotar tudo em papéis espalhados pelo escritório ou pela sua casa, e, muitas vezes, não se lembra do que conversou com amigos, talvez esteja nan hora de colocar o pé no freio, observar sua realidade e tomar uma atitude em relação ao estresse.



Inspire fundo lentamente utilizando apenas o nariz. Agora, solte o ar bem devagar pela boca. Sentiu o seu pulmão encher e os ombros relaxarem? O próximo passo é imaginar-se olhando para sua atual situação em terceira pessoa. Você é o narrador da história. Nesse momento, mude sua perspectiva como se fosse uma “entidade sagrada” observando a vida humana.

SUPERANDO AS DIFICULDADES

Renata Bueno explica que a fórmula para lidar com uma situação estressante será determinada por três fatores: o acontecimento (adversidade), somado ao significado dado ao evento, com a adição dos recursos internos e externos para enfrentá-los, resultará no eustress ou no distress. “Se o significado dado ao evento estiver amparado em bons recursos internos e externos, a pessoa irá administrar positivamente a situação. Mas, se a pessoa não possui recursos internos (autoconhecimento) e externos (apoio da rede social), somado ao significado negativo atribuído ao evento, o resultado será o distress (stress negativo)”, afirma a profissional. No trabalho, lidar com situações estressantes e, principalmente, os prazos apertados pode não parecer tarefa fácil para algumas pessoas. No entanto, os indivíduos que possuem perfis com o lado adulto e racional bem trabalhados tendem a controlar melhor as suas emoções. Dessa forma, “tiram de letra” a pressão de prazos e cobranças. “É preciso

controlar bem as emoções, já que focando apenas no racional conseguimos encontrar a melhor saída e direção para os projetos. Conseguimos sair melhor dos conflitos naturais entre pessoas”, salienta Lizandra.

Ao contrário, pessoas que se deixam abalar emocionalmente com facilidade, estando sob pressão, vão deixar aflorar a raiva e o medo, provocando um efeito negativo. Por isso, ser organizado, ágil, didático, multitarefa, saber planejar e ter autonomia para delegar são algumas características fundamentais para tornar o ambiente menos estressante e fortalecer as relações humanas.

As mesmas dicas podem ser aplicadas em relacionamentos amorosos. Sabemos que os sentimentos e as emoções sempre falam mais alto. Porém, na hora de resolver um conflito, tente se acalmar e “ativar” a racionalidade. Não brigue, nem grite. Tente não ser afetado pelos dizeres da outra pessoa, mas interpretá-los de maneira que contribua para o crescimento pessoal e autoconhecimento.

Entretanto, se estiver precisando de ajuda para dar o primeiro passo e notar que os sintomas do estresse têm afetado você de maneira drástica, procure um psicólogo ou terapeuta e comece um tratamento. A orientação de um especialista é muito importante para auxiliar você nessa jornada repleta de dificuldades e desafios.

EXERCITE-SE!

Uma outra maneira de lidar com a tensão é praticando atividades físicas, responsáveis por liberarem endorfina no organismo humano, resultando na sensação de prazer e bem-estar. Consequentemente, relaxam a mente e o corpo. “Já é comprovado cientificamente

que exercícios físicos contribuem para a melhora de quadros depressivos e diminuição de níveis de estresse”, salienta Renata Bueno.

A psicóloga ainda cita que um outro caminho é a prática da meditação mindfulness, que permite aos praticantes fazerem escolhas mais conscientes e coerentes na vida diária. Contudo, se a sua praia não são as atividades mais tranquilas que serenam a mente, como a ioga e o pilates, você pode apostar em exercícios de maior impacto como a corrida, a musculação e a natação. “Massagens corporais relaxantes podem ser boas saídas para acalmar o corpo, ajudar a liberar toxinas e fazer a pessoa dar-se de presente um momento de cuidado e acolhimento. A acupuntura também funciona em alguns casos e tem sido bastante indicada”, sugere Lizandra.

BENEFÍCIOS DE UMA MENTE MAIS LEVE

Desgastar-se menos com as preocupações pode proporcionar mais felicidade. “O estresse é um dos grandes males da humanidade moderna. O acúmulo de funções, a correria do dia a dia, as mil tarefas, a necessidade de estar 100% conectado, via internet e meios tecnológicos. Tudo isso faz com que o cérebro funcione a milhã, aumente o nível de cortisol e cause males físicos. Por isso, controlar as preocupações, tentando flexibilizar prazos, ser mais amável e gentil consigo mesmo, pegar leve na carga de responsabilidades e afazeres e aceitar as limitações, pode reduzir o estresse e dar mais qualidade de vida para as pessoas”, conclui Lizandra.

DICAS PRÁTICAS

Explodir durante um surto de estresse nunca será uma boa solução. Por isso, sempre que sentir que sentimentos como raiva e ansiedade estão aumentando, respire fundo e desvie sua atenção para outra ação. E, no dia a dia, inclua atividades que promovam sensação de prazer. Por exemplo:

- Compre uma bolinha de borracha e a aperte quando sentir raiva. Rabiscar um papel também pode ajudar.
- Xingar alguém pode fazer você se sentir melhor quando envolvido em situações de muito estresse, pelo menos é o que dizem as pesquisas. Apenas não faça isso perto do seu chefe ou de outras pessoas.
- Pode chorar! As lágrimas permitem que você libere os sentimentos aprisionados. Mas não se esqueça de ressaltar suas boas qualidades após a onda de tristeza.
- Quando chegar do trabalho ou do colégio, tome um banho quente. A água morna produz um efeito relaxante no corpo.
- Tenha um hobby! Seja dança, pintura, música, esportes ou até mesmo a ioga, você perceberá que, com a atividade, tende a concentrar sua atenção e criar a sensação de paz enquanto está totalmente envolvido com a tarefa.
- Conviver com amigos, família e inclusive animais de estimação, ou seja, promover as conexões sociais, faz com que nosso organismo eleve os níveis de ocitocina, responsável pela empatia. Uma experiência da Universidade de Zurique, na Suíça, constatou que ao se administrar o hormônio por via nasal em uma pessoa prestes a começar uma discussão, houve a produção de cortisol em resposta ao estresse.



Para DORMIR MELHOR

Uma boa noite de sono é fundamental para a saúde do corpo e da mente. Confira dicas para ter um descanso reparador!



O sono, junto com a alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos, formam a base para uma rotina mais saudável. O problema é que o estresse e a ansiedade podem atrapalhar a qualidade do sono, ao mesmo tempo que dormir mal pode causar estresse e ansiedade. Ou seja: forma um círculo vicioso.



COMO DORMIMOS?

Possuímos quatro fases de sono, classificadas com o uso de eletroencefalogramas. A primeira e a segunda são as superficiais, nas quais nosso sono é “leve”. A terceira e a quarta – a REM (*Rapid Eye Movements*, em inglês) – são mais profundas. São nessas últimas em que podemos recuperar melhor as energias gastas durante o dia. Quem sofre com a insônia, na verdade, tem a dificuldade em iniciar, manter ou consolidar o sono, que, segundo o psiquiatra Rafael Brandes Lourenço, pode “levar a prejuízo diurno, como alterações do humor e irritabilidade, redução da disposição, cansaço físico, redução da concentração e atenção, e sonolência diurna”.

POSSÍVEIS CAUSAS

A insônia, muitas vezes, não tem uma causa propriamente dita. Entretanto, existem fatores que podem desencadeá-la e perpetuar o transtorno. O estresse, por exemplo, pode ser um fator, assim como o luto ou, como dito anteriormente, acontecimentos da vida pessoal que podem provocar uma preocupação constante. Pode ser uma dívida financeira, um problema no trabalho, o término de um relacionamento ou qualquer outra situação que “não sai do pensamento”. Além disso, de acordo com o psiquiatra, “alguém que não tem uma rotina adequada de sono e não tem bons hábitos de higiene do sono – toma café à noite, não dorme em ambiente adequado, faz atividade física à noite ou tem horários desregrados – possui maior chance de desenvolver insônia caso passe por um período de estresse”.

Há ainda os fatores perpetuadores que são aqueles que mantêm a pessoa dormindo mal mesmo após o período mais estressante já ter terminado. Normalmente, pensamentos automáticos como o indivíduo se preocupar em relação ao sono, tendo a certeza de que não vai conseguir dormir bem para acordar recuperado no dia seguinte.

PAPEL DO ESTRESSE

É óbvio que não acordamos felizes após uma noite mal dormida. Ainda mais quando trata-se de uma sequência de dias. Em geral, nossa disposição diminui, bem como nossa concentração e atenção. Em relação ao estresse diário, dificilmente o problema será a causa da insônia. Porém, uma dificuldade no trabalho pode ajudar a não conseguirmos iniciar o sono. Por outro lado, “a longo prazo, a insônia não causa necessariamente estresse, mas nos torna mais suscetíveis a ele, ou seja, a pessoa com insônia, mais irritada e cansada, se deixa atingir mais facilmente por eventos estressantes”, explica Rafael.

O psiquiatra ainda destaca: “Uma consequência disso é um aumento importante da prevalência de depressão em pessoas com insônia quando comparadas as que não sofrem com o transtorno”. “Será que eu estou sofrendo com a insônia?” Um diagnóstico exato só pode ser feito com orientação médica. Provavelmente, o especialista da área de saúde



irá pedir um exame físico e outro de sangue para realizar um check up. Em alguns casos, os pacientes também são conduzidos a centros especializados onde são realizados os monitoramentos do corpo enquanto dormem. O intuito é avaliar as atividades cerebrais, a respiração, os batimentos cardíacos e os movimentos dos olhos. Então, se você tem dificuldades para iniciar ou manter o sono, deve procurar um profissional o quanto antes para identificar as causas do seu problema.

O ideal, segundo a medicina em geral, é dormirmos de seis a oito horas para termos uma noite “bem dormida”. Por isso, são sugeridas mudanças nos hábitos noturnos ou medicamentos prescritos para auxiliar no início ou manutenção do sono. “Lembrando que apenas um médico pode indicar o medicamento mais adequado, assim como a dosagem e duração do tratamento”, ressalta o psiquiatra Rafael. A automedicação nunca deve ser feita e pode piorar o quadro clínico.

PARA DORMIR MELHOR

Segundo a psicóloga Lia Clerot, algumas atitudes podem ajudar a lidar melhor com a insônia. A primeira delas é mudar os hábitos no período noturno: “À noite, nosso corpo e nossa mente precisam de descanso, o uso exagerado de celulares, computadores e tablets deixam nosso cérebro mais ativo e isso afasta o sono, então livre-se deles no período noturno”, sugere. Tais dispositivos emitem luzes que inibem a ação



do hormônio melatonina, responsável por dar início ao sono. Evite ainda dormir com as luzes acesas ou a televisão ligada.

A segunda dica é tomar chá de camomila ou suco de maçã com alface. “As propriedades calmantes desses ingredientes ajudam na hora do relaxamento antes de pegar no sono. Aposte neles”, diz a psicóloga. Ainda falando de alimentação, o hábito alimentar saudável e equilibrado também ajuda o corpo humano a funcionar bem e garantir uma noite melhor.

Lia também indica ouvir música antes de dormir: “Estudos apontam que a música pode baixar a ansiedade, o ritmo cardíaco e o estresse, pois leva o corpo a liberar endorfina, hormônio responsável pelo bem-estar”, explica. Outras atividades relaxantes, como exercícios de respiração e leitura, também podem ajudar a adormecer.

Por último, “crie horários regulares para dormir. Ir dormir todos os dias no mesmo horário ajuda o corpo a descansar e a funcionar melhor na hora do sono”, destaca a psicóloga.

Ela ainda lembra que levar os problemas para a cama não é uma boa ideia: “A hora de dormir é sagrada, portanto, deixe para pensar nos problemas e nas soluções deles durante o dia”.

E não se esqueça: faça seu quarto ser um ambiente confortável e próprio para o sono. Avalie os colchões e travesseiros para que eles não provoquem dores no dia seguinte. Por isso, também vale a pena consultar um ortopedista!



A TODO MOMENTO

Se você está enfrentando uma sequência de noites mal dormidas, talvez seja a hora de procurar um profissional, pois isso pode ser um indicativo da insônia. “Se isto passa a ocorrer de forma frequente (diversos dias da semana ou toda semana), com prejuízo ao indivíduo, já podemos caracterizar um quadro de insônia aguda. Quando este quadro é maior do que três meses, já caracterizamos uma insônia crônica”, explica o psiquiatra Rafael Brandes Lourenço.

HIGIENE DO SONO

A higiene do sono é uma rotina recomendada pelos médicos para colaborar com uma boa noite de sono. Mesmo que seja difícil seguir todos os passos diariamente, tentar alguns deles aos poucos já pode ajudar bastante na rotina. As dicas foram adaptadas pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS):

- Dormir apenas o tempo necessário para se sentir descansado. Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8-9 horas, mesmo que não tenha compromisso no dia.
- Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, mesmo aos finais de semana e mesmo que tenha tido insônia na noite anterior. Por exemplo: se o estabelecido é levantar-se às 8 horas, mas você dormiu mal à noite, levante-se mesmo assim, pois isso ajuda a regular o ritmo circadiano.
- Se você tem insônia à noite, evite cochilar ao longo do dia. Depois que o sono estiver

normal, não há problemas em tirar pequenos cochilos.

- A prática regular de exercícios colabora com o descanso noturno. Contudo, é importante que esses exercícios sejam feitos em horários distantes da hora de dormir. Evite fazer exercícios 4 horas ou menos antes de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã.
- Não se alimente tarde da noite, prefira jantar até, no máximo, 20h, com uma refeição leve.
- Mesmo que você não repare diretamente, dormir em ambientes barulhentos diminui a qualidade do sono e pode levar a insônia. Certifique-se de que o lugar em que você dorme não tem muitos barulhos ou use um tapa-ouvidos.
- Tome um banho morno antes de dormir.
- Evite ingerir qualquer tipo de estimulante depois das 18 horas. Estimulantes mais comuns são: café, refrigerantes, chimarrão e alguns tipos de chá, como chá-mate, chá-preto e chá-verde.
- Evite fazer atividades muito estimulantes na hora antes de dormir, como ver filmes de ação e jogos online.
- Tente usar a cama apenas para dormir, evitando trabalhar ou ver televisão nela, por exemplo.
- Antes de dormir, faça alguma atividade relaxante, como meditar ou ler um livro.



Técnicas de MEDITAÇÃO

Aprenda a aliviar a tensão diária com alguns minutinhos de relaxamento



A prática da meditação, dentro ou fora do contexto religioso, tem como objetivo relaxar, melhorar a concentração, a consciência, desenvolver a autodisciplina e inclusive, em alguns casos, alcançar o nirvana – segundo o Budismo, a sensação de paz e elevação espiritual. No entanto, existem diversas técnicas como es-

caneamento corporal, atenção à respiração e caminhada meditativa, provenientes das tradições da ioga, do Budismo e das artes marciais. Já o mindfulness é um estado mental que pode ser treinado, onde meditar não é uma etapa necessária para alcançá-lo. Assim, como podemos estar em um estado psicológico de ansiedade ou bem-estar, podemos estar mindful.

POR QUE AS TÉCNICAS SÃO IMPORTANTES?

“A todo momento, somos bombardeados por estímulos que chegam da realidade externa, por exemplo, dos contextos familiares, do trabalho, do trânsito ou de qualquer outra atividade na qual estamos engajados. Também somos vulneráveis a uma série de estímulos internos, ou seja, tudo aquilo que simplesmente surge do nosso próprio universo interno: estados emocionais, mundo da cabeça e sensações de nosso corpo. Então, eu estou mindful quando consigo estar atento, consciente, plenamente presente e acolhendo os meus pensamentos, emoções e sensações físicas tal como são, e não como parecem ser devido a nossa cabeça dramática e exagerada”, explica a instrutora de mindfulness Daniela Sopezki.

Dessa maneira, as técnicas de meditação e de mindfulness nos ajudam a estar mais a par da realidade a nossa volta e a interior. Faz com que enxerguemos os problemas como realmente são. Assim, não exageramos, transformando tudo em uma bola de neve que parece sem resolução. E, quanto mais treinados estivermos, melhor lidamos com as dificuldades quando elas surgem.

PARA ESTRESSE E ANSIEDADE

O mindfulness pode ajudar a aliviar as consequências dos dois problemas. De acordo com Daniela, “esse é o maior foco, motivo que traz as pessoas aos grupos de oito encontros, predominantemente”. Isso porque o estresse e a ansiedade são dois aspectos muito comuns da vida moderna. “Ao notarmos o comportamento de nossa mente,

passamos a poder regular a nossa atenção para o agora, para a nossa realidade presente, para seja lá o que for que estivermos fazendo, em vez de ficarmos perdidos, antecipando e se preocupando com coisas que poderão nem acontecer, fenômeno típico de ansiosos”, explica a instrutora.

Além disso, segundo Daniela, passamos a notar também o quanto nós mesmos criamos o nosso próprio estresse, proliferando reações e pensamentos que geram ainda mais emoções. “Podemos passar a aprender a viver com o tamanho original do estresse que seguirá acontecendo em nossas vidas, mas aprendemos a lidar com ele de forma mais clara e objetiva.

Descobrimos que temos escolhas, que podemos lidar com os desafios e o estresse e a ansiedade de outras formas na hora que as coisas acontecem”, destaca. Dessa maneira, passamos a entender como podemos controlar as reações provenientes do estresse e até que ponto iremos nos deixar afetar por elas.

ATIVIDADE CEREBRAL

Um estudo da Universidade de Carnegie Mellon, na Pensilvânia, nos Estados Unidos, analisou como a meditação mindfulness é capaz de reduzir o estresse. De acordo com o que foi descoberto, quando um indivíduo está estressado, a atividade no córtex pré-frontal diminui. Essa área é responsável pelo “pensamento consciente” e pelo planejamento. Enquanto isso acontece, as atividades na amígdala, no hipotálamo e no cíngulo anterior do córtex aumentam. São essas as regiões que ativam as “respostas” ao estresse.

Estar mindful, por outro lado, aumenta a atividade pré-frontal, o que é capaz de “desativar” – ou melhor, regular – a resposta que o corpo dá ao estresse. Assim, há a possibilidade de lidar melhor com os problemas e reduzir o risco de doenças ligadas a essas sensações, como problemas cardíacos.

DIARIAMENTE

Daniela cita um exemplo muito comum que pode ocorrer no dia a dia: uma situação tensa no trabalho. De repente, surge o pensamento, um “desejo” de brigar com seu chefe. Você nota que uma onda de raiva banha seu corpo, deixando-o mais tenso e com sensações desconfortáveis. Parece até impossível estar mindful nesse momento, mas a técnica pode ser aplicada em qualquer situação.

Reconheça sua experiência, esteja consciente de que essa é sua realidade presente e tente pensar, por exemplo, como é curioso a maneira como a raiva tensiona o corpo. Foque sua atenção nisso para que não se perca numa grande onda de pensamentos, emoções e dores. “É claro que isso envolve treino. O treino consiste, basicamente, em regular e gerenciar a atenção, ativamente, e tudo aquilo que formos notando em nossa experiência no momento presente, vamos envolvendo com uma atitude de curiosidade e fazendo o máximo possível para não nos condenarmos, julgarmos, por estarmos sentindo e pensando o que já estamos sentindo e pensando. Assim, conseguimos enxergar com mais clareza as situações e o tamanho delas”, elucida Daniela Sopezki.

Por meio da meditação e do mindfulness, podemos fazer escolhas mais responsáveis, saudáveis e inteligentes, nos libertando dos

condicionamentos mentais, automatismos e da reatividade. “Sejam quais forem as experiências, elas não nos sobrecarregam tanto porque podemos permanecer estáveis diante dos altos e baixos da vida”, destaca a instrutora. A técnica ajudará você a não reagir grosseiramente com um colega ou chefe, não entrar em confronto no trânsito, não deixar você mergulhar em assuntos inúteis e fofocas em ambientes onde tem outras tarefas para realizar, notar quando a fome surge a partir das emoções e não reagir comendo alimentos prejudiciais para o seu próprio corpo.

COMO PRATICAR?

Para iniciantes, não existe período ideal. Daniela sugere que seja o tempo que for possível para cada indivíduo. “Melhor praticar cinco minutos do que nada. Se você resolver começar a correr hoje, vai conseguir uns 500 metros. Na semana seguinte, poderá estar em um quilômetro. A mesma coisa com a meditação. Comece já tomando gosto e busque chegar a 20 minutos por dia, tempo que evidencia mudanças anatômicas e funcionais no cérebro, como mostram estudos da neurociência”, explica.

De acordo com a instrutora, é possível praticar mindfulness a todo momento na vida diária. “O ambiente para meditar pode ser qualquer um. Sua casa, trabalho, parque, rua, estando numa fila em pé, deitado ou sentado”, exemplifica. Contudo, o local ideal para meditação é um lugar onde possa estar só, com menos barulhos – e não a ausência deles, o que é praticamente impossível na atualidade e na vida de quem mora em cidades grandes. Como a meditação contribui para estarmos mais atentos nas atividades diárias,

é recomendado fazer a prática meditativa todos os dias. “Isso contribui para ter o estado mindful mais disponível quando precisarmos na rotina”, conclui Daniela.

4 MANEIRAS PARA ATENTAR-SE À REALIDADE

1 Durante as refeições

Escolha uma refeição do dia em que não precisará socializar com outra pessoa. Alimente-se devagar e sinta as sensações de cada mordida. Preste atenção aos cheiros, à textura e ao sabor, bem como os ingredientes utilizados na receita. Além de melhorar digestão, ajuda a apreciar os pequenos detalhes da vida e reduz o aparecimento dos pensamentos sobre as preocupações diárias.

2 loga

Separe 15 minutos e organize-se em um espaço quieto e bem ventilado. Durante o exercício, treine sua consciência para focar nas sensações emocionais e físicas que sente ao fazer as diferentes poses da técnica. Preste atenção ao que cada posição provoca, seja a liberação da tensão, o relaxamento ou a dor.

3 Respiração

Escolha um lugar ou momento e comece a prestar atenção na sua própria respiração.

Inspire e expire devagar. Então, selecione um ponto qualquer para olhar e se concentrar, mantendo a mesma respiração. Mantenha-se assim durante cinco minutos. Dessa maneira, é possível desacelerar a mente.

4 Análise corporal

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Deixe qualquer distração de lado, como dispositivos digitais ou outras pessoas conversando no cômodo ao lado. Feche os olhos e comece a analisar, tranquilamente, cada parte do seu corpo, atentando-se às sensações. Comece pelos dedos dos pés e termine na cabeça, sentindo inclusive os cabelos.



A ciência da FELICIDADE

Pesquisas mostram o que realmente faz a diferença para nos sentirmos mais felizes



Qual o segredo da felicidade? Relembrar bons momentos, alimentar-se com comidas frescas e saudáveis, ser otimista, aceitar conselhos dos mais velhos, casar-se com o amor da sua vida, ter autoconhecimento, ser independente ou respeitar e ser respeitado? Várias são as situações que podem nos deixar tristes ou felizes no dia a dia. Teremos sempre desafios, mas a maneira como olhamos para eles é o que nos fará ter uma vida mais longa e aprender a lidar me-

lhor com cada dificuldade. Bons relacionamentos nos deixam mais felizes e saudáveis.

Robert Waldinger, psiquiatra e diretor do Laboratório de Desenvolvimento Adulto do Massachusetts General Hospital, nos Estados Unidos, foi o quarto pesquisador a assumir o estudo mais longo sobre a felicidade já registrado. No início, 724 homens participaram da pesquisa, que analisou suas vidas profissionais, domésticas e sua saúde durante 75 anos. Muitos abandonaram o estudo no meio do caminho, mas 60 ainda permaneceram. Os participantes foram divididos em dois grupos. O primeiro era composto por jovens

que haviam concluído a faculdade durante a Segunda Guerra Mundial e o segundo tratava-se de um grupo mais novo que morava na parte mais pobre de Boston, com pouco acesso a saneamento básico e educação.

Durante o período da pesquisa, alguns tornaram-se advogados, outros pedreiros e médicos. Alguns ascenderam socialmente, enquanto outros decresceram. Mesmo assim, o dinheiro não foi o critério que proporcionou a felicidade. Por meio de entrevistas com familiares e com os próprios participantes, escaneamentos cerebrais, exames de sangue e avaliações de históricos médicos, os pesquisadores fizeram três importantes descobertas. A primeira é a de que os bons relacionamentos nos mantêm mais felizes e saudáveis, visto que as conexões sociais são muito boas para nós. Por outro lado, a solidão é capaz de matar. Apesar disso, a segunda descoberta foi que o número de amigos ou estar (ou não) em um relacionamento sério não é importante, o que deve ser prezado é a qualidade das relações. Viver

no meio de conflitos é ruim para a saúde e o estudo demonstrou que pessoas que estavam bem nos seus relacionamentos aos 50 anos eram mais saudáveis aos 80.

A terceira descoberta foi a de que as relações saudáveis protegem nossos cérebros. Indivíduos que sentem que podem contar com seus parceiros nos momentos mais difíceis tendem a manter as memórias por mais tempo, mesmo que discutam diariamente com seus parceiros.

UMA MENTE PREOCUPADA É UMA MENTE INFELIZ

O psicólogo Matthew Killingsworth e o psicólogo social Daniel Gilbert desenvolveram um estudo para avaliar um conceito defendido por tradições religiosas e filosóficas: a felicidade é encontrada vivendo o presente, ou seja, uma mente preocupada com o futuro ou passado é uma mente infeliz. Com um aplicativo desenvolvido para o celular iPhone, os pesquisadores avaliaram as respostas de mais de cinco mil pessoas de 83 países diferentes, com idades entre 18 e 88 anos. O objetivo era criar um grande banco de dados com pensamentos, sentimentos e ações de diversas pessoas durante suas atividades diárias.

Para analisar o quanto nossa mente se preocupa, com quais tópicos e de que forma isso afeta nossa felicidade, foram analisadas as amostras de 2250 adultos, que responderam perguntas como:

- “How are you feeling right now?” (Como você está se sentindo agora?), em uma escala de zero (muito mal) a 100 (muito bem);
- “What are you doing right now?” (O que você está fazendo agora?), com diversas opções de atividades para selecionar;
- “Are you thinking about something other than what you’re currently doing?” (Você está



pensando em algo além do que está fazendo agora?), com opções “sim” e “não”.

Para a primeira, os participantes ainda selecionavam se era algo desagradável, neutro ou agradável. Por meio do estudo, os pesquisadores descobriram que as pessoas se sentiam menos felizes quando suas mentes estavam preocupadas. No entanto, elas pensavam mais sobre coisas agradáveis do que desagradáveis. A pesquisa ainda demonstrou que uma mente preocupada é a causa – e não a consequência – da infelicidade. Por último, chegaram a conclusão de que a mente humana é uma mente apreensiva. E uma mente assim é uma mente infeliz. Ou seja, a habilidade de pensar em algo que não está acontecendo é uma conquista cognitiva evolutiva que carrega consigo um preço emocional.

FAZER DOAÇÕES PODE SER O SEGREDO PARA A FELICIDADE

Coordenada pela psicóloga social Elizabeth Dunn, uma pesquisa realizada em Vancouver, no Canadá, tentou identificar quais gastos fazem as pessoas realmente se sentirem felizes. Para isso, analisou 109 estudantes da Universidade da Colúmbia Britânica. Em um primeiro momento, os participantes do estudo disseram que ficariam mais felizes com 20 dólares do que com 5. Ainda disse-

ram que preferiam gastar o dinheiro com eles mesmos do que com outras pessoas.

Na segunda parte da pesquisa, Elizabeth deu a 46 estudantes envelopes contendo notas de 5 e 20 dólares e disse para usarem o dinheiro como bem entendessem. Ao final da pesquisa, aqueles que doaram o valor para caridade ou compraram um presente para outra pessoa estavam mais felizes ao final do dia do que aqueles que pagaram uma conta ou gastaram com algo para si.

A pesquisa também foi aplicada em 16 funcionários de uma empresa antes e depois de receberem bônus de vários valores, comparados a um grupo de 632 pessoas espalhadas pelos Estados Unidos. Em ambos, a felicidade estava mais relacionada a quantia de dinheiro gasta com outros do que com o tamanho do bônus.

Elizabeth chegou a conclusão de que o altruísmo pode ter efeitos mais longos. Doar uma vez pode fazer uma pessoa feliz por um dia, mas se isso ocorre como uma forma de vida, pode fazer uma grande diferença. Mesmo assim, o resultado surpreende muitos economistas que defendem que gastar dinheiro consigo mesmo provoca a melhor “felicidade”, pois a maneira como a pessoa gasta é assertiva. Para esses especialistas, a amostragem tem que ser aumentada para mil pessoas, de modo a se tornar mais convincente.

CONSULTORIAS Artigo *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*, de Matthew A. Killingsworth e Daniel T. Gilbert, publicado em setembro de 2010; Palestra *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*, por Robert Waldinger; Artigo *The Secret to Happiness? Giving*, publicado na revista Science em 2008 | **FOTOS** Grinbox/ Shutterstock Imag

Toque aqui para retornar ao índice



Mente Curiosa

Ano 5, Nº111 - 2021

Editoras Flávia Magalhães e Marisa Sei
Design Roberta Lourenço e Tácia Mota

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvano Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **MARKETING** Flávia Castro **ENDEREÇOS BAURU** Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. **SÃO PAULO** Rua Major Quedinho, nº 111 - Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** ☎ (14) 98115-8093 De segunda à sexta, das 8h às 18h saci@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br



©2021 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Saúde em dia!

Confira informações atualizadas sobre
prevenção de doenças e bem-estar!

Toque na
matéria para
ver conteúdo
completo
no site



**EXCESSO DE AÇÚCAR PODE DEIXAR
AS PESSOAS MAIS CANSADAS**



**FOME OU GULA?
APRENDA A DIFERENCIAR!**



**5 PODCASTS DE MEDITAÇÃO
GUIADA E RELAXAMENTO**



**ESTRESSE PODE CAUSAR
INFARTO EM PESSOAS JOVENS**