

Cliente: Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo	
Veículo: Jornal Extra	Data: 17/06/2018
Colunas/Editoria: Bem Viver	Pág: 15



Junho é mês de conscientização sobre infertilidade. No Brasil, 15% dos casais que tentam ter filho têm dificuldades.

A principal causa nos homens é a baixa concentração de espermatozoides e nas mulheres é a endometriose.

Bem-viver

RELAXE!

Corpo precisa de momento de pausa para manter saúde

Rotina acelerada é uma das responsáveis pelas altas taxas de ansiedade e depressão

Evelin Azevedo
evelin.machado@infoglobo.com.br

► Acordar. Tomar banho. Despertar os filhos. Preparar o café da manhã. Levar os filhos à escola e ir trabalhar. Mas antes, checar o celular e ver que, dentre as várias mensagens, uma é para lembrar que o relatório deve estar pronto às 10h. Trânsito até o trabalho. E-mails diversos para responder. O dia acabou de começar, mas você já fez muito. Este é o cotidiano de grande parte dos brasileiros. A rotina acelerada não abre espaço para uma pausa, e isso vem prejudicando a saúde mental da população: o Brasil está com altas taxas de depressão e transtorno de ansiedade.

No meio do século passado, estudiosos acreditavam que o avanço da tecnologia faria com que as pessoas tivessem tanto tempo livre que não saberiam o que fazer com ele. Em 2018, a realidade é completamente diferente.

— Por causa da internet, acabamos recebendo uma quantidade de informações muito grande e nos sentimos na obri-

gação de dar conta dessa enxurrada. O benefício da internet, que é o amplo acesso, acaba provocando efeito inverso — diz a psicóloga Renata de Azevedo.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas que sofrem de algum transtorno de ansiedade — 9,3%, o que equivale a mais de 18 milhões de brasileiros — e o quinto no ranking da depressão — 5,8% da população, afetando 11 milhões. Já no acesso à internet, o Brasil está em quarto, de acordo com dados Conferência das Nações Unidas sobre Comércio e Desenvolvimento.

— Sabemos que há uma relação muito grande entre o uso de tecnologia e o desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Existem alguns aplicativos, como o Headspace, que trabalham com pausas esquemáticas para que a pessoa faça um relaxamento e até uma meditação. É para se desligar de tudo, pois não adianta você parar e se conectar ao celular — diz o professor Jorge Sobrinho, coordenador do Psicologia da Unisuam.

Cliente: Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo	
Veículo: Jornal Extra	Data: 17/06/2018
Colunas/Editoria: Bem Viver	Pág: 15

▶ COMO DESACELERAR



Estabeleça limites

Não caia na armadilha de olhar o celular toda vez em que surgir uma nova notificação. Separe um momento para responder todas as mensagens. Você pode tentar fazer isso a cada uma hora, por exemplo. Mas a mudança deve ser gradual



Faça o que você gosta

Escolha momentos para relaxar fazendo aquilo que você gosta: lendo livro, ouvindo uma música, saindo com amigos ou ficando só, para se conectar com você mesmo. Evite usar este tempo para navegar na internet: isso mantém o cérebro ativo e não promove nenhum descanso



Conecte-se com a natureza

O Rio é uma cidade que tem vários parques naturais com muito verde. Locais assim ajudam o corpo a desacelerar e a diminuir os níveis de ansiedade e estresse. Separe um tempo na sua semana para se conectar com a natureza



Filtre informações

Dentre todas as mensagens que você recebeu, quais são realmente importantes? Das tarefas que você precisa fazer, qual tem prioridade? Passando uma espécie de filtro, é possível estabelecer prioridades e fazer o que não pode deixar de ser feito. Quando não existe este filtro, você se sobrecarrega e não consegue fazer nada

Respeite seu momento de sono

Dormir é muito importante para a manutenção da saúde física e mental. Não deixe que o excesso de atividades prejudique o seu período de sono



Cliente: Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo	
Veículo: Jornal Extra	Data: 17/06/2018
Colunas/Editoria: Bem Viver	Pág: 15

‘Não fazer nada deve ser uma escolha’

ENTREVISTA

RENATA DE AZEVEDO
Psicóloga

Por que é tão difícil conseguir ficar sem fazer nada?

As pessoas têm muita dificuldade de se desligar. Consequentemente, elas não se conectam com elas mesmas nem com o momento presente que estão vivendo. É muito comum vermos pessoas sentadas na mesa de um bar, rodeadas de amigos, mas mexendo no celular. Muitas pessoas têm dificuldade de não fazer nada porque acham que deveriam estar produzindo o tempo todo.

E por que não fazer nada é percebido e sentido do como perda de tempo?

Precisamos lembrar que devemos ter tempo de tudo: do

trabalho, para a família, para os amigos e para a gente. Todos eles são importantes, inclusive o tempo para não fazer nada. O problema é que, quando a pessoa consegue dedicar esse tempo para não fazer nada, ela passa a ser mal vista. Não fazer nada deve ser uma escolha.

Como a superexposição nas redes sociais pode prejudicar nossa saúde mental?

É aquela história da grama do vizinho ser sempre mais verde... Mas, às vezes, ela é de plástico e ninguém sabe. As pessoas acabam vendo só o que há de bonito na vida do outro. Isso é muito injusto, porque comparam os seus bastidores com os palcos dos outros. Isso faz muito mal, pois as pessoas acham que apenas elas não alcançam o sucesso, o que provoca insegurança e diminui a autoestima.

Desconectar-se é uma necessidade

► Um dos principais avanços da tecnologia foi na área da comunicação. A criação dos celulares e, posteriormente, dos smartphones tornou possível falar com qualquer pessoa em qualquer lugar do mundo. Mas esta facilidade de contato tem se mostrado prejudicial quando mal-usada.

— Quando alguém responde instantaneamente a sua mensagem ou curte o que vo-

cê postou nas redes sociais, seu cérebro cria a expectativa de que esse tempo de feedback (retorno) diminua e você fica ansioso à espera de respostas imediatas — explica o

EQUILÍBRIO

É preciso saber dosar o tempo de descanso e o de tarefas para não gerar ansiedade

psicólogo Jorge Sobrinho.

Desacelerar e guardar um tempo para se conectar com você mesmo é fundamental, não só para a manter saúde mental, mas também a física. Quando o corpo está estressado e ansioso, aumentam as chances de desenvolvimento de doenças, como as cardiovasculares.

— Nós devemos admitir que precisamos ter um tempo para

descansar. Caso contrário não nos permitimos parar em momento algum. Além disso, temos que equilibrar o “estar muito ocupado” e o tempo de lazer. Pois quando não sabemos administrar os dois períodos, ficamos ansiosos, esperando o tempo de descanso, mas quando ele chega, não sabemos o que fazer, e isso também gera ansiedade — finaliza psicanalista Cristiane Maluf Martin. ▸