

Opções inteligentes de lazer podem ajudá-lo a reduzir o estresse e aumentar a autoestima



Pela manhã, eles mal acordam e já estão no celular, resolvendo problemas do escritório. Na hora do almoço, não se alimentam direito, de tão preocupados que estão com a reunião das 16 h. À noite, quando chegam em casa, em vez de se refestelarem na cama para uma revigorante noite de sono, varam a madrugada na frente do computador.

Esforçados, detalhistas e exigentes, os workaholics - termo inglês que designa pessoas viciadas em trabalho - não sabem a hora de parar. E, nas raras vezes que conseguem, só pensam em metas, prazos e custos. "Pouquíssimas pessoas sabem viver. A grande maioria apenas sobrevive", afirma o preparador físico Nuno Cobra.

Abaixo o controle remoto

Pensando nisso, a VivaSaúde ouviu especialistas das mais diferentes áreas e preparou um roteiro com oito opções saudáveis e prazerosas para você aproveitar melhor o seu tempo livre. Acredite: há coisas mais interessantes a fazer do que simplesmente sentar na poltrona, pegar o controle remoto e zapear a televisão.

"O ideal é que as pessoas dediquem de 40 a 60 minutos do dia à prática de alguma atividade de lazer", analisa o cardiologista Marco Antônio de Mattos, diretor do Instituto Nacional do Coração (INC). "É importante escolher alternativas que reduzam o nível de estresse, já que esse é um dos principais fatores de risco para doenças cardíacas", alerta.

Repor energia

Algumas atividades são tão simples e corriqueiras, como ler um bom livro, dar uma gostosa gargalhada ou cantarolar a sua música favorita, que podem ser feitas em casa, ao acordar, ou antes de dormir. Outras, porém, como aprender a dançar, praticar uma luta e fazer um trabalho voluntário, exigem um pouco mais de planejamento e disciplina.

"Muitas pessoas alegam falta de tempo para praticar uma atividade. Mas, se o dia tivesse 36 horas, elas continuariam a reclamar do mesmo problema.

O que elas não sabem é que repor energia é tão importante quanto gastar", alerta a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association (Isma).

1- Relaxar sobre duas rodas

Se existe uma maneira mais saudável e prazerosa de aproveitar o tempo livre, o empresário Alberto Borges de Almeida, 52, não conhece. Ele gosta tanto de pedalar que transformou o hobby em profissão. Empresário do ramo, Alberto promove passeios ciclísticos no Rio de Janeiro (RJ), pelo menos duas vezes por semana. "Além de vender bicicletas, incentivo a prática do ciclismo. Há clientes que compram, usam uma única uma vez e, depois, a transformam em cabide de roupas", lamenta Alberto, que pedala 24 horas por semana. O que não faltam são motivos para quem deseja começar a pedalar ainda hoje. Além de ser considerada o meio de transporte mais "ecologicamente correto" que existe, a bicicleta também tonifica os músculos, melhora a

respiração, previne doenças e gasta calorias.

Ao ar livre, uma hora de exercícios consome em torno de 350 calorias. No spinning, o gasto calórico pode chegar a 600. "Além de oferecer as mesmas vantagens que a corrida, andar de bicicleta não sobrecarrega as articulações porque não gera impacto", salienta o professor de Educação Física Carlos Ruhl, da Upper Sport Site Club, no Rio.

2- Cantar ou tocar um instrumento

Pode até não espantar os males, mas o canto ajuda a proporcionar bem-estar. É o que garante médicos das mais diferentes especialidades, que utilizam a música como recurso terapêutico no tratamento de doenças como hipertensão, ansiedade e câncer. "A musicoterapia é um excelente complemento a terapia convencional. A proposta é fortalecer emocionalmente o paciente para que ele aprenda a lidar melhor com os sintomas da doença", avalia a psicóloga e musicoterapeuta Cristiane Ferraz Prade, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Estudos recentes garantem que a música potencializa a reabilitação de pacientes com quadros de doenças degenerativas do cérebro e melhora a coordenação motora de deficientes físicos. Durante sete anos, o psiquiatra Daniel Chutorianscy coordenou o projeto Conto com você - magia e encantamento no Hospital Infantil Getúlio Vargas Filho, em Niterói (RJ). Segundo ele, a iniciativa proporcionou uma redução de 30% no tempo médio de internação dos pacientes. "Música é um grande aliado terapêutico porque estimula imunologicamente o indivíduo", garante o psiquiatra.

3- Ser voluntário

Fazer o bem ao próximo, quem diria, é benéfico à saúde. Não só de quem recebe, mas, principalmente, de quem pratica a boa ação. Quem garante é o neurocientista Jorge Moll Neto, da Rede Labs-D'or, no Rio de Janeiro. A prática da boa ação, garante o especialista, alivia tensões, reduz o estresse, fortalece o sistema imunológico e aumenta a expectativa de vida dos voluntários.

Segundo Neto, praticar uma boa ação ativa uma área do cérebro chamada mesolímbica - a mesma que é acionada quando comemos chocolate ou ganhamos dinheiro. "Esse estudo comprova que, quando nos engajamos em um trabalho voluntário, experimentamos uma sensação de prazer e bem-estar, não somente enquanto realizamos tal tarefa, mas na vida como um todo. Se os egoístas não tinham uma boa razão para fazer o bem, agora eles têm!", brinca o neurocientista.

4- Ler uma revista ou um livro

Ler está longe de ser a melhor opção para emagrecer. Em uma hora, o organismo consome apenas 126 calorias. Os especialistas, no entanto, garantem que, quando o assunto é manter o cérebro, digamos, "sarado", a leitura é imbatível.

"Nenhuma outra atividade mobiliza tantas variações da memória quanto a leitura de livros, jornais e revistas. Mas não basta simplesmente ler. É preciso refletir sobre o que está sendo lido", enfatiza o neurologista João Roberto Azevedo.

Além de apresentar problemas de memória e dificuldades de aprendizado, um cérebro sedentário também atrofia as células nervosas e torna o indivíduo mais suscetível a doenças.

É por essas e outras que o escritor e médico Moacyr Seliar aconselha o hábito da leitura a todos os seus leitores (e pacientes). Para ele, tão benéfico quanto ler um bom livro é exercitar a escrita. "Escrever um diário, ou manter contato com outras pessoas por cartas e e-mails, é um ótimo estímulo para as nossas células cerebrais", afirma o escritor. Seliar gosta tanto do tema que escreveu uma crônica bem-humorada sobre os efeitos terapêuticos da leitura. Em Ler faz bem à saúde, o escritor diz que, "entre ir à farmácia e comprar alguma substância duvidosa para fortificar o cérebro, ou escolher um bom livro, recomenda a última opção". E explica o porquê: "É mais eficiente, mais barata, dá mais prazer e, a menos que a pilha de livro na mesa de cabeceira

caia em cima do leitor, não tem efeitos colaterais".

5- Dar uma boa gargalhada

Você já riu hoje? Se não esboçou nem um sorriso sequer, é bom se apressar. A ciência volta a confirmar a máxima de que "rir é o melhor remédio". A conclusão, desta vez, partiu do Centro Médico da Universidade de Maryland, nos EUA, que convocou voluntários para assistir a dois filmes: o drama O resgate do soldado Ryan e a comédia Quem vai ficar com Mary? Ao término da sessão, os pesquisadores verificaram que, ao soltar boas risadas, o fluxo arterial aumentou em até 50%, o que é ótimo para o funcionamento do coração. Mas rir não ativa apenas o sistema cardiovascular. Uma gargalhada reduz a tensão muscular, combate o estresse e reforça o sistema imunológico. "O riso produz uma sensação de relaxamento que é benéfica à saúde do indivíduo.

Em alguns casos, pode até ajudar na recuperação de um paciente hospitalizado porque equilibra a pressão arterial e a frequência cardíaca", afirma a neurocientista Silvia Helena Cardoso, da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

6- Namorar mais

Namorar faz bem ao organismo. E à autoestima também. É o que reafirma um estudo da Associação Americana para o Progresso da Ciência. A neurocientista Wendy Hill pesquisou o comportamento de 15 casais de estudantes, divididos em dois grupos. Enquanto os pares do primeiro grupo se beijaram durante 15 minutos (com direito à luz suave e música romântica), os do segundo grupo tiveram que se contentar em apenas conversar durante esse período.

Por meio da análise de sangue e urina dos participantes, a pesquisadora verificou que os níveis de cortisol - hormônio ligado ao estresse - dos membros do primeiro grupo despencaram, enquanto os do segundo grupo se mantiveram inalterados. O resultado da pesquisa não surpreendeu o psicólogo Thiago de Almeida, da USP, especialista em relacionamentos amorosos. Segundo ele, além de reduzir o estresse e aliviar as tensões, estar apaixonado ajuda a combater doenças, como ansiedade e depressão. "O amor fortalece o sistema imunológico contra agentes patogênicos, como vírus, fungos e bactérias", confirma.

7- Lutar pela boa forma

Para os que não têm lá muita paciência para enfrentar esteiras, supinos e abdominais nas academias de musculação, uma boa dica para manter a forma é ir à luta. Literalmente. A prática de algumas delas, como boxe, capoeira e caratê, entre outras, é excelente para desenvolver a musculatura cardíaca, aumentar a capacidade pulmonar e melhorar a coordenação motora. O hábito de distribuir jabs, arriscar uma "meia-lua de frente" ou fazer um ague uke - golpes típicos do boxe, da capoeira e do caratê, respectivamente - ajudam a liberar adrenalina, reduzir o estresse e aliviar tensões.

"Em vez de extravasar as tensões no chefe, no marido ou na sogra, os alunos descontam tudo no saco de areia. Muitos chegam de um jeito e vão embora de outro. Eles saem cansados fisicamente, mas revigorados psicologicamente", assegura o professor de Educação Física Edgar Martins, da Companhia Athletica, no Rio. A estudante Ana Cláudia Monteiro, 26, é das muitas que, na hora do estresse, corre para o ringue. "Antigamente, vivia estressada. Nos dias de TPM, então, nem se fala. Hoje, já me sinto melhor só de colocar as luvas. Não conheço válvula de escape melhor", elogia.

Reserve 40 minutos do seu dia para prática de alguma atividade, física ou mental. E prefira aquelas que aliviam o estresse

8- Dançar e se divertir

Samba, tango ou bolero. Não importa o ritmo, o que vale é dançar. É assim que pensa o casal Emídio e Maria Tereza. Casados há 35 anos, os dois passaram boa parte dos últimos três anos na Escola de Dança Marinho Braz, no Rio. Começaram a dançar por insistência dela. Com o colesterol nas alturas, Maria Tereza, 56,

precisava fazer uma atividade física de qualquer maneira. "Nunca gostei de malhação, mas, desde pequena, adorava sambar. Quando o cardiologista viu o meu último exame, nem acreditou", brinca.

O taxista Emídio Moura, 65, não esconde de ninguém que começou a aprender a dançar meio a contragosto. Hoje, quando ele não pode ir à aula por algum motivo, só falta cair doente. "Cansei de ficar em casa, assistindo ao telejornal. Em vez de distrair a cabeça, fico ainda mais deprimido. Na academia, não. Quando aprendo uns passos novos, nem sinto o tempo passar. Além de exercitar a forma física, também faço novos amigos", ressalta.

Para a professora de dança Najla Coelho, 24, a lista de benefícios dessa atividade não tem fim: melhora a coordenação motora, combate o sedentarismo, previne doenças e tonifica os músculos.

O maior deles, porém, é melhorar a autoestima. "As salas espelhadas são um convite para os adeptos da dança cuidarem mais de si mesmos", afirma Najla, acrescentando que qualquer pessoa, "até quem jura que não leva jeito", pode aprender a dançar. Só é preciso ter motivação.

Fonte: Revista Viva Saúde

Portal Viva! - Opções inteligentes de lazer podem ajudá-lo a reduzir o estresse e aumentar a autoestima

http://www.portalviva.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1843:opcoes-inteligentes-de-lazer-podem-ajuda-lo-a-reduzir-o-estresse-fortalecer-o-sistema-imunologico-e-aumentar-a-autoestima&catid=80:vida-alternativa&Itemid=31