

CLAUDIA

95 SAPATOS,
BOLSAS
E CINTOS
COM A
CARA DO
INVERNO

ENERGIA PARA RECOMEÇAR

FÁTIMA BERNARDES

"NÃO TIVE MEDO
DE MUDAR, MAS DE
FICAR ACOMODADA"

DETOX EMOCIONAL

LIVRE-SE DAS
EMOÇÕES NEGATIVAS
E CONQUISTE
O EQUILÍBRIO

"De certa
forma, todas
as mulheres são
prisioneiras"

Em entrevista
exclusiva, **Drauzio
Varella** fala sobre
o novo livro, religião
e feminismo

TRABALHO SOB MEDIDA

30 empresas foram eleitas as
melhores para mulheres. Descubra
como elas fazem a diferença

Conheça as
primeiras
finalistas
do Prêmio
CLAUDIA
2017!



DETOX EMOCIONAL

Excesso de ansiedade, raiva, frustração, medo e mágoa está para o comportamento assim como gorduras, carboidratos e açúcares para a forma física. Combater a toxicidade desses sentimentos traz de volta o equilíbrio

TEXTO FERNANDA COLAVITTI

A palavra que melhor traduz os tempos atuais talvez seja esta: esgotamento. Estar na vida não é missão fácil, requer os canais abertos para aprender, ensinar, produzir, interagir com o outro e com o ambiente. Como essas demandas só crescem, temos que nos desdobrar na tentativa de responder a todas, com a atenção migrando de foco o tempo inteiro. No final de um dia típico – com dinheiro curto, problemas no trânsito e no trabalho, nas relações com os filhos e com o parceiro –, a sensação é a de ter abrigado doses de ansiedade, impotência e frustração muito maiores do que podemos administrar. “O stress deixa de ser normal e avança, diminuindo a capacidade de exercer a empatia. Por não vermos as situações com clareza, nos achamos injustiçados”, diz Armando Ribeiro, neuropsicólogo, especialista em stress pela Universidade de Harvard. Esses sentimentos acumulados intoxicam. Produzem o que chamamos de frio na barriga, nó na garganta,

aperto no peito, cabeça pesada, além do desânimo, que mina a energia para começar a rotina na manhã seguinte.

Não é exagero comparar os estragos provocados pelos sentimentos envenenados aos prejuízos causados à saúde pela alimentação cheia de açúcares, carboidratos e gorduras. A analogia também pode ser empregada no detox. Assim como precisamos cortar o cardápio inadequado para limpar o organismo, devemos fazer um *reset* no comportamento, afastando as emoções negativas. “É possível descarregá-las, criando novos hábitos sentimentais”, afirma a psicóloga paulista Mônica Reis de Oliveira. Especialistas apontam medidas de emergência e outras que vão garantir a prevenção da toxina emocional.

DESOBSTRUA SUA ENERGIA

A acupunturista e fisioterapeuta paulista Beatriz Nishimura sugere tocar em três pontos-chave para reduzir o medo, a agitação e a ansiedade. Um deles fica entre os mamilos, sobre o osso esterno. O segundo, no topo da cabeça,

no meio da linha entre uma orelha e outra. “Pressione e massageie, um de cada vez, com movimentos circulares, no sentido horário”, explica. Com bolsa de água quente, estimule o terceiro ponto, no centro das costas, na altura das vértebras T3 e T4. Para prevenir a toxicidade dos sentimentos, agulhas podem ser colocadas em vários pontos durante sessões de acupuntura.

REDUZA A VIDA DIGITAL

Segundo um estudo da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, publicado em março, acessar Facebook e Snapchat por mais de duas horas diárias dobra o risco de isolamento social. Some-se às evidências o que se vê na prática: amigos rompendo por ciúmes de likes. “As redes sociais potencializam a competitividade e as emoções humanas”, explica Ribeiro. Mas não se deve demonizá-las, adverte a psicanalista Fani Higgall, professora da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de São Paulo. “Elas trouxeram avanços, permitem interações importantes.”

"A realidade alarmante gera maior secreção de cortisol e adrenalina, hormônios do stress"

ARMANDO RIBEIRO, neuropsicólogo

Para usar sem risco de overdose:

- Não leve as redes tão a sério. "O que as pessoas falam de si mesmas ali é sempre da ordem da ficção", diz Hisgail.
- "Não as busque como refúgio ou antídoto para a frustração nem para preencher um vazio", recomenda Sílvia Van Enck, psicóloga do programa de Dependências Tecnológicas do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo (IPq-HC).
- Trace metas para os próximos meses, como estabelecer um plano para evolução pessoal ou um trabalho edificante.

NEUTRALIZE AS NOTÍCIAS

"A realidade alarmante, mesmo que longe, aumenta a percepção de ameaça, o que gera maior secreção de cortisol e adrenalina, hormônios do stress", diz Ribeiro. O tempo todo ligados à notícia leva ao pânico. Para Hisgail, ataques terroristas e a crise brasileira nos conduzem à sensação de desamparo. Mas isso pode ser evitado:

- Informe-se em boas fontes; evite as sensacionalistas, que só amplificam o mal-estar.
- Diminua a angústia enganando-se em uma causa social. "Pertencer a um grupo que comunga dos mesmos propósitos traz conforto emocional", explica Josi Conti, editora do site psicologiasdobrasil.com.br.

FIM DA RELAÇÃO NEGATIVA

Se o parceiro inibe suas atitudes e impede seu crescimento, tente encerrar a história. Mas, se é você quem se move pelo crime, cuide-se: isso não é amor;

trata-se de obsessão, insegurança, autoestima baixa. Para a desintoxicação, a neuropsicóloga Andrea Lorena Stravogianis, colaboradora do IPq-HC, sugere: "Deixe de pensar que não é boa o suficiente para ele e acredite que pode lutar contra o modelo de amor que aprendeu". Amar, lembra, é diferente de precisar de alguém. Quando se sentir segura, busque um novo par.

NÃO SE DEIXE INFLUENCIAR

Tendemos a assimilar comportamentos negativos dos que nos rodeiam. Diz Conti: "Isso desencadeia um ciclo de repetições destrutivas, do qual temos dificuldade de nos livrar". O bom humor pode mudar, ao longo do dia, pela contaminação das queixas de colegas, por exemplo. Caminhos para não internalizar a influência:

- Desligue o piloto automático que a faz repetir: "Não posso, não dará certo". As reações químicas são afetadas pelos estímulos enviados ao cérebro. O que falamos melhora ou piora o humor.
- Sorria. O cérebro identifica como verdadeiras as expressões faciais. "Agir como se estivéssemos em certo estado emocional aumenta a força daquela emoção. Mostrar calma, mesmo não a tendo, diminui a agitação", afirma o psiquiatra Daniel de Barros, do IPq-HC.

ESTUDE MAIS

"É possível apagar a embriaguez das emoções estudando", garante Eliane Greice Nogueira, professora de pedagogia da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul. A aprendizagem precisa ser significativa. "Retome o vínculo com um curso inacabado que dava alegria (canto, línguas) e invista na descoberta de novas habilidades."

SAIBA O QUE COMER

"O bom cardápio (frutas, legumes,

alimentos integrais e não industrializados) ajuda no detox", afirma Ribeiro. São aliados o café (a cafeína bloqueia a ação da adenosina, substância causadora das reações de stress), o chocolate com 70% de cacau (reduz os níveis dos hormônios do stress) e o chá-verde (o aminoácido teanina, do chá, eleva as ondas alfa cerebrais, produzindo relaxamento; associado à serotonina, auxilia no humor).

MEXA-SE

"Exercícios físicos melhoram a atividade do sistema nervoso central, elevam a autoestima e reduzem sintomas depressivos", diz a personal trainer Cau Saad, de São Paulo.

INSPIRE E EXPIRE

"A respiração é o link entre o consciente e o inconsciente e pode ser usada contra a ansiedade, tristeza ou raiva", diz Marcia de Luca, colunista de CLAUDIA. Ela ancora os pensamentos no presente. Em posição confortável, respire fundo, traga a atenção para o corpo e observe as sensações. Se alguma distração ou tensão vier à tona, deixe passar. Volte-se para a entrada e a saída do ar. Mantenha a atenção no corpo.

AJUDE-SE

A lista é de Fátima Macedo, diretora da MentalClean, consultoria em saúde emocional, em São Paulo:

- 1 Faça psicoterapia, coaching e leia muito para se conhecer.
- 2 No trabalho, alongue-se, faça pausas. Não deixe de lado os prazeres, pressionada por metas a cumprir. Faxine as próprias cobranças.
- 3 Crie uma "caixinha" de primeiros socorros emocionais. Tire dali as boas lembranças vividas. Elas ajudarão a não levar as emoções negativas adiante. □