

Reportagem Especial

NOVOS HÁBITOS

Sinais do corpo apontam quando é hora de mudar

Especialistas dizem que é preciso se conhecer para entender o momento em que as mudanças são necessárias

A ciência explica que, para começar uma transformação na vida ou uma mudança de hábito, é necessário usar o racional e o emocional. Mas como saber que é hora de repensar e mudar?

Psicólogos explicam que o próprio corpo dá sinais de que a mudança é necessária, em qualquer área da vida. Mas, para entender os sinais, é preciso se conhecer.

“Mudar é sempre difícil, requer mais energia e disposição. Nosso cérebro busca sempre nos manter na rotina, para economizar energia. Portanto, na maioria das vezes, perceber a necessidade de mudança não é algo natural e simples”, relata a psicóloga Vânia Goulart, diretora da Selecta.

Ela explica que, na maioria das vezes, a necessidade de mudança surge junto com uma grande frustração, uma separação, um desemprego repentino ou um luto.

“A mudança mais saudável é quando você decide se autoavaliar e ajustar seu caminho para obter resultados melhores e com menor desgaste. A hora de mudar é sempre quando o retorno está abaixo do esforço empregado”.

Alterações do próprio comportamento vão sinalizar a mudança, como ressalta a psicóloga Camila Carvalho, da Clínica Aube. “Se a pessoa fica nervosa, ansiosa ou com sentimento de estafa mental quando vai realizar uma atividade, é sinal de que algo não está certo e uma mudança pode ser necessária. Isso é uma adaptação de um novo comportamento”.

A psicóloga Rubia Passamai Navarro diz que a hora de mudar é



A PSICÓLOGA Vânia Goulart diz que, na maioria das vezes, a necessidade de mudança surge após uma grande frustração

uma decisão muito particular e, geralmente, está relacionada ao descontentamento.

“As pessoas mudam em busca de satisfação. Muitas estão insatisfeitas com a vida que têm e buscam, com a mudança, preencher vazios dentro delas e que não são preen-

chidos com essas mudanças, mas, sim, com o autoconhecimento”, observa.

Quando o que faz já não motiva, não traz alegria e nem desperta sua criatividade, talvez seja a hora de repensar, segundo a psicóloga Patrícia Assis. “O medo de arriscar, de apostar no desconhecido podem ser alguns dos aspectos que mantêm a pessoa na mesma posição”.

Para o psicólogo Marcos Raul de Oliveira, do Psico.Online, poucas coisas são imutáveis na vida. “Aprendemos com as decisões que não deram certo e com as que deram. Não existe uma fórmula mágica, mas ferramentas que nos apoiam nisso”.

Vânia Goulart, psicóloga

Pandemia serviu para reflexão

A pandemia, com o momento de isolamento social, aguçou em muitas pessoas a vontade de mudar.

Para a psicóloga Rubia Passamai Navarro, isso aconteceu porque as pessoas sentiram que poderiam morrer e começaram a pensar na importância de estar perto de quem se ama e de ser feliz. “Isso provoca vontade de mudar a rotina profissional, que não deixa sobrar tempo para a família; o relacionamento tóxico, que abala a saúde mental, a distância que faz se sentir só”.

A pandemia de covid-19 trouxe muitas reflexões, segundo a psicóloga Patrícia Assis. “Isso nos traz grandes aprendizados. Muitas pessoas nem imaginavam que seriam capazes de se reinventar. Por

outro lado, há pessoas que não conseguiram, aumentando os níveis de estresse e ansiedade”.

A pandemia fez com que as pessoas quissem viver experiências voltadas para sua essência, destaca a psicóloga Monique Nogueira. “Trouxe a oportunidade de repensar em seus valores, refazer a rota, e proporcionar mudança”.

Já a psicóloga Jaqueline Cruz observa que a pandemia obrigou as pessoas a conviverem consigo mesmas. “Algumas fugiram e tentaram, ao máximo, não olhar para isso. Mas qualquer evento de grande escala traz consigo emoções tão grandes que somos impelidos a lançar mão da nossa capacidade de resiliência”.



PAIS brincam com filhos: satisfação

OPINIÕES

FOTOS: DIVULGAÇÃO



“Toda mudança que promova a saúde vale a pena, mesmo que seja preciso bagunçar, para, depois, organizar”

Rubia Passamai Navarro, psicóloga



“As pessoas mudam em busca de satisfação, mas é preciso entender se ela é mesmo a solução”

Camila Carvalho, psicóloga

O EDUCADOR FÍSICO e fisiologista Xande Mendes aponta que o primeiro passo para ter hábitos mais saudáveis é a consciência e vontade de mudar



Acompanhamento é o ideal

Uma nova rotina para melhorar a saúde precisa ser acompanhada com especialistas em várias áreas, para que a adoção de novos hábitos não se torne um problema.

Para o educador físico e fisiologista Xande Mendes, especialista em Prescrição do Exercício da academia Razões do Corpo, o primeiro passo para hábitos mais saudáveis é a consciência e vontade de mudar.

“O segundo é procurar orientação de um profissional habilitado. Da mesma forma que a automedicação pode ser perigosa, com o exercício físico não é diferente”.

Ele pontua que, de imediato, é possível transformar pequenos hábitos. “Incluir rotinas ativas, como trocar o elevador pelas escadas, caminhar para o trabalho”.

O exercício físico ajuda na produção de diversos hormônios que trazem adaptações importantes, segundo ele. “Além da betaendorfina, que traz uma sensação de

bem-estar, a melhora da condição física gera mais disposição para as atividades básicas do dia a dia”.

Começar as mudanças devagar é o segredo na alimentação, segundo o médico pós-graduado em Nutrologia Gustavo Feil.

“Começar devagar, mudando alguns hábitos alimentares antigos, como o excesso de açúcares, de carboidratos refinados, como farinhas brancas, de embutidos e alimentos processados. Faça uma mudança pequena, mas diária. Isso é o que gera grandes resultados”.

A psicóloga Monique Nogueira salienta que o incômodo faz sair da zona de conforto.

“O medo nos faz voltar à zona de conforto. Só existe uma forma de lidar com o medo: é enfrentando, dia a dia, aos poucos, buscando a organização, uma psicoeducação e o autoconhecimento, para que se possa identificar seus gatilhos e autossabotagens”, orienta.