



SOFIA BAUER

PSICOLOGIA POSITIVA

MÉDICA PSIQUIATRA E ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA POSITIVA

Empatia – uma qualidade necessária aos tempos difíceis

As pessoas estão muito mais irritadas, tensas e bravas no isolamento social e no home office. Em princípio, parecia muito bom fazer home office e trabalhar no seu melhor horário. Engana-se! Pois, nesta pandemia, foram muitos os que sentiram na pele o ficar em casa. Que delícia seria trabalhar de casa, não enfrentar o trânsito, ter um espaço sossegado de trabalho. Mas não é bem isso que vem acontecendo.

As pessoas que estão em casa se aglomeram em pequenos espaços, dividindo a mesa da sala, o quarto como escritório, crianças com deveres, aulas e muita energia pra gastar sentindo-se entediadas. Os adultos dividindo-se em cuidar dos filhos, trabalhar em tempo integral, mais do que antes, pois estão disponíveis por atendimento on-line na hora que a demanda vem.

Além disso, cuidar dos deveres da casa e se aglomerando para o trabalho em espaço reduzido e sem aquela ergonomia (local apropriado, cadeira correta etc.) que mantém seu corpo físico sem dores. O home office, após algum tempo em circunstâncias de

isolamento, com todos dentro de casa, deixa de ser um prazer e vem se tornando tortura.

Muitos estão entrando em burnout, esgotamento, nessa situação. Bonitinho, até gostoso, por uns dias, mas meses seguidos vem tirando a capacidade de trabalho, a qualidade do lar, como um lugar de conforto e prazer. As casas têm se tornando um verdadeiro hospício, de muitos loucos aglomerados juntos. Uns gritam, outros se trancam num cômodo para não ouvir os outros, outros ficam acordados à noite pra conseguir trabalhar. Outros bebem muito para acalmar seu ânimo. Muitos comem excessivamente. Outros compram pela internet. Fato é que ninguém fica feliz confinado. Ou seja, a casa foi feita para descanso, local de trabalho para o ofício que se faz.

E nessas circunstâncias alheias à nossa vontade, a vida tem se tornando um tumulto e nosso corpo e mente pagam a conta. Irritação ao extremo, insônia, depressão, esgotamento, pânico, estresse, diminuição da imunidade. E assim, um passo para doenças piores.

Mas, diante de tudo isso, o aumento da irritabilidade amplia o número de pessoas brigando por nada, desorientadas e agressivas umas com as outras. Antes era assim?

Não!
O que mudou neste tempo de pandemia? Muitos no mesmo local confinados.

Poderia ser de outro jeito? Não sei. Mas o que sei é que precisamos alertar todos que, talvez, o home office ainda continue por muito tempo. E, por isso, precisamos reservar um espaço fechado, um horário certo de rotina de trabalho. Um descanso sempre que possível. E que cada um da casa determine seu espaço de trabalho e suas horas de descanso e até de silêncio.

Regras na casa, para que cada um possa se sentir mais confortável e ter seu pequeno território demarcado. E assim, algumas horas em que todos possam cooperar para a paz de toda a casa.

E onde entra a empatia em tudo isso?

Empatia é se sentir no lugar do ou-



tro e ter compaixão pelo que o outro sente ou faz. Colocar-se no lugar do outro. Mas mais do que isso, se colocar lá sem sofrer, apenas perceber e ver por um outro ângulo aquilo que vem do outro e, na maioria das vezes, criticamos, ofendemos ou até nos irritamos.

Mais amor e compreensão de todos. Se cada um tiver um pouco mais de empatia, colocando-se no lugar do outro, poderemos tornar a vida mais agradável.

E se você já estiver no time acima dos irritados à toa, com estopim curto, descanse. Saia de casa, faça um passeio, vai dormir. Faça um hobby, divirta-se de alguma forma! Encontre alguma maneira de equilibrar sua rotina. Acorde mais cedo é muito importante.

Muitos estão indo dormir apenas de madrugada, o que pode agravar quadros psiquiátricos como a depressão, a ansiedade, o pânico, a compulsão, TOC. Além disso, praticar exercícios físicos e praticar ioga podem ajudar a equilibrar seu sistema nervoso.

Meditação recomendo sempre. Muitos meditam apenas escutando uma música agradável e se deixando relaxar. Outros meditam rezando uma oração. Outros fazem as meditações guiadas, alguns fazem caminhadas ao ar livre. Deixe-se fazer algo que liberte sua mente dos afazeres e fica no presente, sentindo o agora e desfrutando do bem-estar.

Se você descansar, poderá ter mais amor para compartilhar.

ESTÉTICA

Colágeno: o que fazer (e o que não comprar) para preservar a pele

Ao longo dos anos, diminuiu a produção da proteína que garante elasticidade. Especialista diz que há cuidados e tratamentos que ajudam a reduzir danos, mas também muita ilusão

JÉSSICA MAYARA*

“O colágeno é a proteína mais abundante no corpo humano e faz parte de diversos tecidos orgânicos, como vasos sanguíneos, coração, pulmão, rins e, é claro, a pele. Nesse último, confere suporte e firmeza. Mas, à medida que vamos envelhecendo, o corpo humano diminui sua produção. E uma das consequências é a perda da elasticidade, a flacidez e o aparecimento de linhas de expressão e rugas”, é o que diz o dermatologista Lucas Miranda ao explicar que o colágeno tem muito mais que a função de somente atribuir firmeza à epiderme.

O especialista explica que apesar, de a proteína ser responsável, sim, pela elasticidade, firmeza e resistência da pele humana, tem a função de fazer o mesmo pelas articulações, ligamentos e músculos, tornando-os flexíveis, resistentes e fortes, o que evita o aparecimento de dores e desgastes. No entanto, o fato de o colágeno ir, aos poucos, deixando de ser produzido pelo organismo provoca reações cutâneas e capilares, por exemplo.

O dermatologista explica que a substância é sintetizada de forma intracelular, e natural, pela pele, ossos e cartilagens, desde que nascemos. Porém, a partir dos 25 anos a produção

sofre uma queda de aproximadamente 1% ao ano, devido ao envelhecimento celular e à consequente diminuição no funcionamento do metabolismo. “Na pele, pode-se perceber a ausência das quantidades de colágeno necessárias pelo surgimento de linhas de expressão, rugas e flacidez. Já nos casos de cabelos e unhas, essas se tornam mais frágeis”, explica.

Miranda pontua que, mesmo que essa perda de colágeno seja de caráter natural e recorrente em todos os organismos, alguns hábitos saudáveis podem contribuir para que esse desgaste proteico não seja ainda mais acelerado. O dermatologista afirma ser importante que o indivíduo se atente para uma alimentação saudável, bem como evite a exposição excessiva ao sol e controle o estresse. Recomenda ainda a eliminação do consumo de cigarros e bebidas alcólicas.

O segredo para o envelhecimento saudável está justamente na manutenção desses hábitos de vida de forma equilibrada, ensina. “Além disso, temos hoje muitas formas de ter informação, o que é muito positivo, pois é muito fácil descobrir técnicas e terapias eficazes e, também, entender todo o processo por trás da produção de colágeno. Por outro lado, muitas dessas referências virtuais não têm eficácia comprovada, o que

acaba resultando em mais pessoas caindo nas ofertas de tratamentos milagrosos”, alerta.

Justamente por isso, Miranda pontua que muitas pessoas acabam encantadas com promessas de que alguns cosméticos devolverão o vigor e o tônus à pele, ou mesmo são iludidas com as cápsulas que dizem suprir a produção da proteína no organismo, trazendo de volta a juventude.

Ainda, segundo o dermatologista, a ingestão de gelatina diariamente é considerada por muitos como funcional para aumentar a quantidade de colágeno no corpo. “Porém, as células de colágeno em produtos para a pele são muito grandes e não são absorvidas por via tópica. Por isso, é muito importante fazer o acompanhamento com um profissional especializado para que, ao longo da vida, ele disponibilize tratamentos e medicamentos eficazes para cada tipo de pele e idade”, pontua.

TRATAMENTOS De acordo com Miranda, existem métodos altamente eficientes no auxílio da produção de colágeno. “Os bioestimuladores de cálcio ou ácido poliático, são ativos que estimulam o próprio corpo a produzir colágeno e promovem rejuvenescimento natural e progressivo. A ideia é provocar uma leve reação



POLLYANA OLIVER/DIVULGAÇÃO

O dermatologista Lucas Miranda explica que, além de hábitos saudáveis, há tratamentos capazes de estimular a produção da substância

inflamatória na pele, fazendo com que as células responsáveis pela produção de colágeno produzam novas fibras”, explica.

Outra técnica eficaz e recomendada pelo dermatologista é o chamado ultrassom microfonado, aparelho que emite energia em alta intensidade, provocando microzonas de coagulação térmica, entre 65 e 75 graus, em diferentes profundidades. Dessa forma, o instrumento aquece a pele até a fásia muscular, estimulando a produção de colágeno em pontos superficiais e profundos.

“Com isso, há uma alta produção de fibras, tanto na derme quanto na profundidade, promovendo contração local e firmeza, o que melhora a estruturação e o contorno facial, como um lifting não cirúrgico. Outro tratamento que favorece o rejuvenescimento é o Spectra XT. A tecnologia gera emissão de feixes de laser ultrarrápidos e de alta intensidade, e o calor fornecido pelo laser estimula a produção de colágeno”, esclarece.

*Estagiária sob supervisão da editora Teresa Caram