

O Seu Bem-Estar

Valorizando a saúde e a produtividade.

Edição 44
Ano 4 - Setembro/2011

Dicas para recarregar as baterias

Acompanhe dicas de especialistas para driblar a fadiga

A falta de energia e fadiga são sintomas de nossos tempos. Afligem especialmente quem divide a rotina do trabalho com os cuidados da casa e dos filhos, com o tempo crescente de deslocamento no trânsito, com a poluição e com as exigências de um mercado de trabalho competitivo.

Mas as pressões não podem ser desculpa para jogar a toalha. Pensando nisso, separamos 10 dicas de médicos, psicólogos, psiquiatras, nutricionistas, acupunturistas e especialistas em bem-estar para recarregar energias.

São práticas factíveis, como parar dois minutos para respirar profundamente, meditar três minutos em local silencioso - vale até banheiro da empresa -, mudar a rotina escolhendo pratos e locais diferentes para almoçar, trocar elevador por escada.

1. Olho na Luz

A espécie humana é das mais sensíveis (e dependentes) à luz. Logo ao acordar, invista 30 minutos de caminhada ao ar livre. Fuja de ambiente de trabalho com muita penumbra.

2. Abasteça-se de proteínas

Esqueça os altos e baixos que os açúcares e alimentos com muito carboidratos causam no organismo. Abasteça-se de proteínas animais encontrada em carnes, ovos e laticínios, e vegetais encontradas em feijões, lentilha, soja e amendoim.

3. Faça o bem

Pesquisas mostram elevação nas endorfinas - que causam bem-estar - após a execução de trabalhos voluntários ou simples atos de boa-fé, como bancar a babá por um dia.

4. Respire fundo

Respire pelo nariz, inflando a barriga; expire lentamente. Quebre a rotina a cada uma ou duas horas e dedique dois minutos a este simples exercício.

5. Cuide de seu sono

Crie uma atmosfera relaxante deixando o ambiente completamente escuro, regule a temperatura para um frio moderado e lance mão, se desejar, de sons neutros para embalar o sono - uma música relaxante ou mesmo o barulho monótono de um ventilador.



6. Menos do mesmo

Sacuda a rotina por pelo menos 15 minutos ao dia. Comece devagar, mudando o caminho para o trabalho, usando escadas, caminhando ou provando novos alimentos.

7. Hora do chá

Aumente a energia com uma infusão de chá, de preferência de chá branco, que não precisa ser adoçado. «De todos os chás, esse é o menos processado», explica Iman Hakim, especialista no tema e professor na University of Arizona (EUA).

8. Desplugue-se

Você recebe uma descarga de adrenalina cada vez que o celular toca ou a caixa de e-mail apita? Desplugue-se ao menos uma hora por dia e estabeleça fronteiras - no shopping, no cinema, em casa.

9. Medite

Ache um lugar calmo e mentalize uma imagem que lhe traga prazer: o oceano, uma flor, seu gato. Mantenha a imagem em mente e respire profundamente, pelo tempo de 3 minutos.

10. Desbloqueie

Diversos benefícios da acupuntura são comprovados, como reduzir a fadiga e dor em pacientes de câncer. Mas você não precisa estar doente para se beneficiar da técnica. Prove sessões de acupuntura (com ou sem agulhas) e Reiki para recarregar as energias.

Acompanhe esse e outros conteúdos