

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

# viva saúde



**SINTO MUITO,  
SOU GRATO**

A meditação  
havaiana de puro  
bem-estar

## QUEDA EM IDOSOS: UM RISCO FATAL



E mais: um  
guia prático  
para socorrer  
quem já caiu

Eficaz contra  
doenças raras,  
**TERAPIA COM  
GENES** deve  
revolucionar  
a medicina

As **MUDANÇAS  
CLIMÁTICAS** já  
refletem em  
nosso corpo.  
Veja como  
se proteger

Essa é a principal razão de morte acidental ou  
perda de autonomia entre quem tem mais de 65 anos.  
Mas dá para **tratar as causas e evitar que aconteça**



EDITORA  
escala



EDIÇÃO 216 - PREÇO R\$ 20,00  
ISSN 1806-4574  
0.0.2.1.6  
9 177180 645700 8

Entrevista



# PERMITA-SE SENTIR MAIS

A vida é complexa, e essa complexidade pede mais conhecimento de quem somos – o que inclui entender como a mente funciona. Ao fazer isso, você terá mais ferramentas para viver feliz por CRISTINA THOMAZ

A neurociência – cuja função é desvendar os comandos e as funções do cérebro – é muito nova, tem pouco mais de um século. Mesmo assim já fez descobertas impressionantes sobre o poder da mente humana. Mas por que será que ainda não conhecemos totalmente esse poder e não o colocamos como deveríamos a nosso favor? A neurocientista Claudia Feitosa-Santana é categórica: “O conhecimento científico é difícil de ser traduzido para o público leigo e, por isso, demora a chegar para as pessoas ou chega de forma equivocada.” Para driblar essa dificuldade, Claudia acaba de lançar o livro *Eu controlo como me sinto* (Editora Planeta). Segundo ela, trata-se de uma jornada neurocientífica pela mente humana que ajuda o leitor a viajar na sua própria mente, buscando mais autoconhecimento. “O controle dos sentimentos significa aprender a lidar melhor com eles, incluindo amenizar o sofrimento”, explica. “Somos os únicos responsáveis pelo que sentimos, já que o sentimento é uma interpretação. Logo, sempre podemos escolher o que é mais benéfico para nós.”

### **No seu livro você diz que a ciência pode nos ajudar a controlar os sentimentos. Por que ainda sabemos tão pouco sobre isso?**

Nossa mente tem vários poderes. Vou comentar dois deles. Temos uma mente extremamente adaptável, e por isso nossa espécie dominou o planeta. Por um lado, concentrando esforços que vêm melhorando nossa qualidade de vida e aumentando nossa expectativa de vida, mas, por outro, extinguindo muitas espécies da fauna e da flora. A mente é tão poderosa que é capaz de alterar nosso estado com o pensamento, como vemos no caso dos placebos, mas também com os nocebos



**Claudia Feitosa-Santana é neurocientista e estuda alguns aspectos da mente e do cérebro, da percepção às decisões. Graduada em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade de São Paulo (USP) e em Engenharia Civil pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, é mestre em Psicologia Experimental e doutora em Neurociência e Comportamento pela USP. Possui pós-doutorado em Neurociências Integradas pela Universidade de Chicago (EUA).**

[fenômeno oposto ao placebo], mostrando que ambos os pensamentos, positivo e negativo, podem ser eficazes. Não é à toa que as pesquisas precisam incluir o grupo placebo, tamanho o poder da mente.

### **Mas, na prática, é realmente possível controlar o que sentimos?**

Emoção vem antes do sentimento, é o estado físico. Está na mudança do batimento cardíaco, da temperatura do corpo, no frio na barriga ou numa náusea, entre outras manifestações. São marcadores que surgem no corpo, não na mente. Já o sentimento é a forma como interpretamos esse conjunto de alterações: raiva, irritação, medo, alegria, felicidade... Controlar os sentimentos é possível porque eles existem apenas dentro da nossa mente. E, como somos os únicos responsáveis por eles, temos o poder de escolher os mais benéficos para nós.

### **Como a vida atual está refletindo nas nossas emoções?**

A maior parte delas e dos nossos sentimentos é complexa e construída com a nossa história. E essa história é individual e única. Então, o contexto atual pode indicar um aumento na depressão ou ansiedade de uma população, mas ainda assim a maioria não estará dentro dessa estatística. Assim, cada pessoa reage de forma singular. Não existe uma impressão digital que podemos verificar em nossas emoções e sentimentos. Além disso, quando trazemos para nós mesmos a responsabilidade pelo que sentimos, iniciamos uma grande e difícil missão. O que acontece no mundo é um estímulo que não define como nos sentimos, pois o sentimento existe apenas dentro de nossa mente. Por isso, temos maleabilidade para escolher o que sentimos. E devemos escolher o que nos seja mais benéfico. >

**“Precisamos entender nossos sentimentos. Quando investimos nessa jornada, reduzimos as chances de adoecer ou, se adoecemos, podemos ter sintomas mais leves”**

**Segundo a OMS, o Brasil é o país que tem mais pessoas com ansiedade. Por que isso acontece?**

Uma das causas é o smartphone, que, apesar de ser muito novo em nossas vidas, modificou de forma gigantesca o nosso modo de viver e a nossa relação com o tempo. Mas, como o Brasil não está entre os países que lideram em quantidade de horas diárias gastas em redes sociais, nossa ansiedade não pode ser explicada exclusivamente pelo celular. Eu me arrisco a dizer que a insegurança econômica, política e social se agravou com a pandemia e pode, junto com o smartphone, nos ajudar a entender os números elevados.

**Faço a mesma pergunta sobre a depressão. O Brasil ocupa o segundo lugar mundial, só perde para os EUA. Por quê?**

Ansiedade e depressão são dois lados da mesma moeda. O uso exacerbado do smartphone, ironicamente, gera a des-

**A mente é tão poderosa que é capaz de alterar nosso estado com o pensamento, mostrando que ambos os pensamentos, positivo e negativo, podem ser eficazes**

conexão pelo excesso de conexão e, conseqüentemente, uma sensação de não pertencimento. Como discuto no livro, somos seres sociais, e o pertencimento é fundamental para nosso bem-estar. A falta dele traz solidão, que, em geral, vem acompanhada de depressão e, em casos extremos, de suicídio. Por isso, precisamos entender nossos sentimentos. Quando investimos nessa jornada, reduzimos as chances de adoecer ou, se adoecemos, podemos ter sintomas mais leves, além de saber quando buscar ajuda.

**Há um capítulo do seu livro no qual você afirma que a “convivência tem seu preço”. Dá para termos relações mais harmoniosas?**

Como ninguém é um espelho de nós mesmos, estamos sempre lidando com um outro que é diferente de nós. Quanto mais semelhanças, mais fácil a convivência. Quanto mais diferenças, mais difícil a convivência. Não fazemos nada sozinhos. Reflita, você sempre precisa de ajuda para atingir seus objetivos. Nesse sentido, temos sempre um outro no meio do caminho. Se conseguimos negociar com esse outro, ele nos ajuda a atingir nossos objetivos. O problema é que convivemos com muita gente, muito mais do que em toda a nossa história pregressa. Nosso cérebro evoluiu para termos intimidade com poucos, mesmo que sejamos capazes de conviver com muita gente. Já pensou em quantas pessoas íntimas você tem em sua vida? Para manter a intimidade, temos de investir nosso tempo e nossa atenção. O problema é que, atualmente, muitas pessoas querem intimidade sem investir tempo e atenção e, além disso, querem intimidade com muitos ao mesmo tempo. Essa conta não fecha, pois a intimidade se fragiliza, desaparece, passa a ser superficial ou, como diz Bauman, líquida.



FOTO: CHUMAKOV OLEG/SHUTTERSTOCK

**Atualmente, falamos muito em empatia. Mas você expõe uma visão interessante e afirma que a “empatia não vai trazer a paz mundial, mas sim provocar polarização”. Como isso se dá?**

Uma sociedade melhor exige que sejamos mais respeitosos sem necessariamente empatizar com todo mundo. Não podemos achar que para respeitar o outro eu preciso empatizar com ele. Isso é um absurdo. Explico: se você é empático com uma pessoa ou uma causa, você vai rejeitar tudo que represente o oposto dessa pessoa ou dessa causa. Portanto, você precisa respeitar aqueles com os quais você não vai empatizar. Não adianta achar que no Natal você vai empatizar com aquele primo ou aquela cunhada que tem uma posição política oposta à sua. Além disso, mesmo quando as pessoas acham que estão tentando empatizar com o outro, elas estão, na verdade, tentando convencer o outro a mudar de opinião. O resultado nunca é bom. Na prática, precisamos ser sinceros conosco e, portanto, só nos resta respeitar o direito do outro de ser e pensar diferente de nós.

**Você também explica que todos somos capazes de liderar – e mais, temos de liderar – nossa vida.**

**Pode nos dar um exemplo disso?**

O ingrediente essencial para autoliderança é a liberdade. Não me refiro à definição do senso comum, liberdade de ir e vir ou liberdade de expressão. Falo da liberdade mental, que possibilita adaptação e inovação, mesmo nas circunstâncias mais

**“Uma sociedade melhor exige que sejamos mais respeitosos sem necessariamente ter empatia com todo mundo”**

FOTO:PIKES/SHUTTERSTOCK

**O que acontece no mundo é apenas um estímulo. E o que chamamos de sentimento só existe dentro da nossa mente**

improváveis. Para entender melhor, pense na vida como uma orquestra. Ela pode tocar sem maestro, mas, como já aprendemos, ninguém quer viver no piloto automático. No entanto, se você é o maestro da sua orquestra, está sempre treinando para melhorar, já que a mente pode liderar a sinfonia entre corpo e cérebro. A liderança começa com nossos sentimentos. Ao desenvolver acurácia de como nos sentimos, sabemos onde precisamos nos reinventar. Não importa se a mudança acontecerá por desejo, necessidade ou pelos dois: a liberdade mental é crucial. Em outras palavras, sem ela não temos como enxergar que queremos ou precisamos de algo diferente.

**É o primeiro passo para construirmos uma vida feliz?**

Quando assumimos a liderança de nossas vidas, estamos no caminho para a construção de uma vida mais feliz. Esse é um projeto de longo prazo, muito diferente de viver em função da felicidade, que é apenas um estado temporário. Viver em função dela é viver no curto prazo. A felicidade pode ser só uma corridinha, como um prazer fugaz. Já a vida feliz é uma ultramaratona que exige constância e estabilidade. Nessa prova, temos momentos prazerosos e difíceis também; é como uma música cheia de diferentes arranjos e notas que permanece harmoniosa. ●