

Veículo: A Tarde on-line

Data: 24/01/2010



Comece a desacelerar agora!

Published

by

Katherine Funke

on 24 de janeiro de 2010

in capa

1 Comment

Tags: capa, slow.

A vida (des)acelerada é o tema da reportagem de capa da **Muito** desse domingo (24/1).

E escrevo esse post em um dia em que não pude almoçar: sem tempo, comi um pastelzinho de queijo e um suco de acerola antes de ir fazer uma entrevista no Rio Vermelho.

Sim, ossos do ofício; em casa de ferreiro, o espeto de pau, e assim por diante... O fato é que a maioria de nós não tem tempo para pensar no quanto a alimentação é importante e define aspectos de nossa saúde, disposição, humor, capacidade de trabalho e até de se sentir de bem com a vida.

Alimentar-se forma desacelada, ou "slow", de nenhuma forma quer dizer gastar muito mais tempo comendo. Mas pensar melhor o que se come, por que se come, de onde veio, quem fez, como vive quem fez – uma série de perguntas que podem modificar muitos hábitos.

Comer uma banana, por exemplo, é bem mais nutritivo que um pacotinho de bolachas industriais, ainda que sejam supostamente saudáveis.

"Alimentos industrializados costumam ter muito sódio, glutamato e conservantes — substâncias que, entre outros prejuízos, dão dor de cabeça", alerta a médica nutróloga Sylvania Campos Pinho, do Hospital Português.

Já os alimentos com substâncias antioxidantes, que agem contra os radicais livres e combatem o stress, são bem vindos: azeite de oliva, chocolate meio amargo, nozes.

A castanha-do-pará é um ótimo lanche para levar na bolsa e salvar seu estômago de uma impactante coxinha, empada, pastel ou coisa do gênero. E tem selênio, substância que estimula a produção de serotonina — substância que promove a sensação de bom humor e bem estar.

As massas brancas podem ser substituídas por carboidratos complexos, como aipim e inhame — tão brasileiros, e tão longe das nossas mesas.

Eles dão energia por tempo prolongado e não geram altas do índice de açúcar no organismo. “Toda reação enzimática necessita de micronutrientes como catalisador, e os alimentos fast food são muito pobres em micronutrientes”, explica Sylvania.

COZINHE!

Cozinhar em casa e sentar à mesa para as refeições sempre é mais saudável do que comer na rua ou ligar para o delivery mais barato do bairro.

Quem não tem tempo, pode congelar pratos e esquentar rapidamente quando necessário.

Basta seguir os procedimentos de higiene alimentar, como marcar a data de congelamento nos recipientes e nunca levar de volta ao congelamento, após degelo.

Veja as dicas da nutricionista Viviane Sahade:

- Separe alimentos de boa qualidade e limpos (sem contato com utensílios sujos ou levados à boca);
- Coloque em embalagens adequadas como potes plásticos, de vidro ou sacos plásticos próprios para alimentos, em quantidades pequenas, ideais para o consumo de uma refeição, tentando retirar o ar, se possível com uma bombinha específica;
- Identifique com uma etiqueta contendo data de fabricação e data de validade;
- Coloque no freezer na temperatura adequada, abaixo de 18° C;
- Conserve os alimentos congelados numa temperatura de -18°C por até 3 meses;
- Nunca recongele os alimentos.

MASTIGUE!

“Quando esta etapa é realizada de forma inadequada, o estômago necessita de mais tempo para o processo de digestão, o que, associado a outros fatores pode gerar desconfortos gástricos”, diz a nutricionista Raquel Rocha.

Se você comer muito rápido, a saliva não consegue atuar como deve – justo nos primeiros fenômenos químicos de digestão. Alimentos mal mastigados ocasionam azia, flatulência, sensação de estômago cheio, refluxo. O resultado é a felicidade da indústria farmacêutica...

Quer mais motivos? Comer rápido engorda.

“O processo da mastigação gera impulsos no sistema nervoso que estimulam o centro da saciedade, podendo acontecer em média 15 minutos após iniciar ingestão alimentar, contudo parece que alguns fatores podem influenciar como tipo de alimento, sabor e tamanho das porções”, conta Raquel.

Viviane Sahade lembra que o consumo de fast-food aumentou 300% nos últimos 20 anos e que esses alimentos possuem o dobro de energia das dietas tradicionais. “Os refrigerantes representam também uma importantíssima fonte de calorias adicionais e tem contribuído para a epidemia da obesidade”, pondera.

Segundo Viviane, uma pesquisa chamada The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA comprovou a correlação entre fast-food, ganho de peso e diabetes. “A pesquisa mostrou que participantes que consumiram fast-food duas ou mais vezes por semana ganharam aproximadamente 4,5 kg e tiveram a resistência à insulina duplicada no período de 15 anos, quando comparados aos participantes que consumiam fast-food menos de uma vez por semana”.

TRABALHE MENOS!

Afinal, quantas horas se deve trabalhar, para ser slow em uma sociedade mais justa, menos consumista, com menos desemprego?

Não existe regra. Enquanto no Brasil discute-se há quinze anos se a jornada legal deve cair de 44 para 40 horas semanais, em outros países com carga horária reduzida, como a França, já se verificou que a medida não beneficia algumas funções — pelo contrário, pode gerar aumento da pressão para que haja a mesma produtividade em menos tempo.

A análise é de Christian Barbosa, autor de livros sobre administração do tempo e sócio da empresa paulista Triáde do Tempo (mais.tempo.com.br). “Falta pensar em incentivo fiscal para que as empresas, de fato, possam contratar novos profissionais. Senão, para 80% das empresas, a medida irá sobrecarregar equipes”, analisa.

Na Bahia, apesar da velha fama da preguiça-rede-água-de-coco, alguns setores já trabalham mais do que o previsto na Constituição — como o comércio, com média de 46 horas semanais. Na região metropolitana de Salvador, 43,5% da população ocupada trabalha mais de 44 horas semanais.

A cobrança por mostrar alto desempenho e agilidade para os chefes provoca fenômenos como almoçar diante do computador, tirar menos dias de férias ou trabalhar dobrado. Anti-produtivas, essas atitudes tem sido substituídas por outras, com incentivo dos próprios trabalhadores.

NOVA ECONOMIA

Uma nova geração, conectada à ideia de economia solidária — formação de redes de consumidores e produtores, para evitar intermediários e reduzir custos de logística — já começa a trabalhar de maneira diferente.

A Cooperativa Rango Vegan, no Pelourinho, tem um princípio: se um dos associados precisa de uma folga para colocar a agenda pessoal em dia, todos devem colaborar para possibilitar isso. No começo do ano, foi o que possibilitou uma semana de pausa para duas amigas que possuem a mesma função.

“Somos vegetarianas veganas e defendemos um ritmo de vida saudável. Então, quando sentimos que precisamos de uma pausa, nos damos. A gente se ajuda, com cuidado para não sobrecarregarmos um ao outro”, conta Carol Reis, uma das integrantes.

A cooperativa vende pães por meio da Rede Moinho de economia solidária, oferece entrega de refeições e comanda uma cantina de lanches no Comércio. A Rede Moinho junta produtores e consumidores em uma feira que acontece sempre aos sábados, no projeto Espaço, na Rua Ilhéus, Rio Vermelho.

DESACELERE!

A massoterapeuta e professora de yoga Caroline Waltrich, ao longo dos anos, reduziu sua jornada de trabalho por opção. Queria ficar mais com a família, passear com o cachorro, desfrutar da praia. Mas a dinâmica da cidade a acelera: “Você está calma, mas tem de ir ao supermercado e de repente já está alucinada, correndo atrás de um pacote de macarrão!”

Já sem suportar esse tipo de situação, ela acaba de se mudar, com o marido e a filha de três anos, de um condomínio fechado em Lauro de Freitas para o Vale do Capão, uma comunidade originalmente alternativa, na Chapada Diamantina. “Quero aprender mais sobre plantar, colher, captar de energia limpa e gerar autossustentabilidade”, conta.

Caroline fez uma opção radical – mas para quem nem pensa, ou não pode, fugir da cidade, é preciso apenas ter coragem e iniciativa para provocar transformações na rotina. “Slow é um estado mental, então em teoria você pode ser slow em qualquer lugar”, incentiva Carl Honoré, autor do livro *Devagar*.

O grande lance é descomplicar: reduzir aqueles compromissos sociais indesejados, não ficar angustiado por não dar conta de curtir todos os espetáculos e fazer todos os trabalhos possíveis. “Nas grandes cidades, menos é mais”, diz Honoré. “Em de vez de ficar tentando fazer tudo que a cidade tem a oferecer, escolha as coisas que são mais importantes para você e foque nelas”.

Desligar-se de toda tecnologia de vez em quando, passar um tempo em parques ou praias, caminhar ou andar de bicicleta, tirar um tempo para almoçar com calma, tudo isso faz parte de ser “slow” na cidade.

EM CASA!

Outro grande avanço em cidades que penam com congestionamentos, como os que já acontecem em Salvador, é trabalhar em casa. Mas, para isso, deve-se ser ainda mais disciplinado e produtivo. Do contrário, virá a cobrança dos chefes ou clientes – e a perda da confiança.

“Quem trabalha em casa sempre é avaliado com mais rigor dos que seguem a rotina-padrão”, atesta Fernanda Moraes, administradora com MBA em gestão de desenvolvimento humano.

Essas são algumas das formas de desacelerar. E você, tem a sua? Mande seu comentário ou sua carta para nós.

Leia mais sobre a filosofia Slow na revista Muito deste domingo, 24/1.

No TweetBacks yet. ([Be the first to Tweet this post](#))

« Reserva crítica busca pela fama
Novo e vigoroso olhar sobre o Irã »