

ACABOU A PILHA

Pesquisa aponta que o brasileiro está esgotado. E essa “canseira” não passa com simples descanso



Juliana Ribeiro
juliana.ribeiro@diariodaregiao.com.br

Quem nunca se sentiu cansado e sem energia? Segundo pesquisa realizada pela Conectai – empresa do IBOPE Inteligência –, 98% dos brasileiros se sentem um pouco ou muito cansados mental e fisicamente. Situações às quais a maioria das pessoas está sujeita atualmente, como vida agitada, estresse e sedentarismo, podem intensificar um quadro de astenia (termo empregado pela medicina para designar uma fraqueza orgânica, porém sem perda real da capacidade muscular). Trata-se de um cansaço que não se recupera com o descanso diário. Se não for tratada, pode interferir no desempenho físico, psicológico e social, e comprometer significativamente a qualidade de vida.

A pesquisa também revelou um aspecto preocupante. O cansaço está muito presente na vida de jovens entre 20 e 29 anos, indivíduos em início de carreira. Com relação à amostragem nesta faixa de idade, a pesquisa mostrou que 99% deles se sentem um pouco ou muito fatigados mental e fisicamente. O que impacta na qualidade de sua performance profissional, já que 60% dos entrevistados nessa faixa etária declararam estar mediantemente dispostos para o trabalho/estudo. Para Christian Barbosa, um dos maiores especialistas no Brasil em administração de tempo e produtividade, isso acontece porque os jovens estão cheios de prioridades, sem foco e sem escolhas corretas. Um pacote explosivo se somado ao volume de informações a que eles têm acesso ao longo do dia.

Dupla jornada prejudica mulheres

Outro levantamento, dentro da mesma pesquisa, apontou que as mulheres que encaram jornada dupla, acumulando vida profissional e obrigações da vida familiar, vivem em estado de “muito cansadas” e/ou “bastante cansadas”.

“Já que diminuir a correria do dia a dia nem sempre é possível, algumas outras medidas,

quando tomadas, ajudam a prevenir a astenia, para que esta não seja desencadeada ou para auxiliar sua melhora”, explica Gerseli Angeli, fisioterapeuta pela Universidade Metodista de Piracicaba.

“Manter uma alimentação equilibrada, dormir bem, praticar exercício físico e suplementar a dieta com nutrientes que

ajudam a combater o cansaço físico e mental, como é o caso do aspartato de arginina, são cuidados básicos e especiais para quem não quer sentir-se sempre cansado”, completa Gerseli, que também é doutora em Reabilitação pela Universidade Federal de São Paulo e coordenadora científica do Centro de Estudos em Medicina da Atividade Física e do Esporte (Cemafe). (JR)

livre-se do esgotamento

- Coloque você na agenda. Crie compromissos e tarefas relacionados a papéis e relacionamentos importantes da sua vida
- Limite seu horário de trabalho. Quando realmente queremos ou precisamos fazer algo sempre conseguimos sair no horário, não é verdade? Assuma o compromisso de ser produtivo e eficaz nas horas de trabalho normais. Para isso, seja focado e organizado
- Escreva sua missão de vida. Quem tem um propósito na vida caminha com passos mais firmes, decididos e não perde tempo
- Escreva suas principais metas. Estabeleça metas claras tanto pessoais quanto profissionais, isso ajuda a ter atividades mais pertinentes e ações mais focadas nos resultados

- Ache um hobby. Encontrar algo que gostamos de fazer nos dá mais disposição e energia para enfrentar o dia a dia
- Primeiro você, depois os outros. Quando você começa a realizar suas prioridades, alcançar suas metas e viver seu tempo focado no que estabeleceu como importante, sua disposição e energia aumentam
- Equilibre seus “quatro corpos”: o físico, o metal, o emocional e o espiritual

Fonte: Christian Barbosam, especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da Triad PS, empresa especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Autor dos livros “A Tríade do Tempo”; “Você, Dona do Seu Tempo”; “Estou em Reunião” e “60 estratégias práticas para ganhar mais tempo”

Os sinais que o corpo dá

O corpo humano funciona de forma a buscar sempre o equilíbrio. Vários são os sinais que ele emite para comunicar seu desconforto e perigo: pode ser por meio de distúrbios do sono (como dificuldade para adormecer), episódios de esquecimento e até mesmo pequenos e frequentes acidentes (cortar-se ao barbear, bater o dedo na porta, esquecer o fogão ligado, etc).

“O esgotamento mental não somente se manifesta com dores, principalmente de cabeça, coluna e musculares, como também desencadeia distúrbios fisiológicos que, se não tratados, se agravam e se transformam em quadros clínicos específicos: as doenças psicossomáticas”, alerta Eliana de Barros Santos, psicóloga e diretora do colégio Global, em São Paulo.

Ainda de acordo com Eliana, fazer uso de medicamentos nem sempre é bom. “Esses recursos podem camuflar os sinais, mas somente de forma temporária, pois a busca pelo equilíbrio vai continuar e as vitaminas não suprem a falta do repouso reparador, nem o equilíbrio das funções que regulam o nosso organismo, tanto física como emocionalmente”, garante. (JR)