

SEGREDOS DE CHEF
Os lindos e afetuosos
bolos de Jaque Sobral

BEM-ESTAR
Os benefícios da prática
da ioga para as crianças

CORREIO POPULAR

CAMPINAS 3 DE DEZEMBRO DE 2017

METRÓPOLE

Tempo como aliado

Algumas medidas simples podem transformar o dia a dia, hoje tão apressado e atribulado; é uma questão de mudança de comportamento e de elencar prioridades

Comportamento

ISTOCK

REFÉNS DO relógio

A sensação de estarmos sempre apressados, numa corrida com as horas, gera ansiedade e desgaste, mas algumas medidas podem nos ajudar a ter mais tempo



Continuação



**Gabriela de Lima Freitas,
psiquiatra e acupunturista:
“Nosso mundo interno vive
o tempo de outra maneira.
É um tempo relativo, ligado
aos afetos e às emoções”**

Kátia Camargo

katiacamargo@rac.com.br

Não é de hoje que o tempo inspira cantores, poetas e atores. Caetano Veloso, por exemplo, escreveu *Oração do Tempo*, que canta em um dos trechos “*Por seres tão inventivo/E pareceres contínuo/ Tempo, tempo, tempo, tempo/És um dos deuses mais lindos/ Tempo, tempo, tempo, tempo*”. Já o poeta Mário Quintana diz em uma passagem de *O Tempo*: “*Quando se vê, já são seis horas! Quando se vê, já é sexta-feira! Quando se vê, já é Natal... Se me fosse dado um dia, outra oportunidade, eu nem olhava o relógio. Seguiria sempre em frente e iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas...*”.

O fato é que vivemos cada vez mais apressados, perseguindo um tempo que cisma em sair em disparada. Parece que estamos numa corrida com as horas, sem nunca conseguir atingir a linha de chegada em primeiro lugar. Com uma rotina atrelada ao relógio, uma das perguntas que mais fazemos é

“Não ter tempo para nada pode significar também má gestão do próprio tempo”

JOSÉ LUIZ DIAS SIQUEIRA, PSICÓLOGO

CARLOS SOUSA RAMOS/AAN



“que horas são?”, e “perder tempo” se tornou o grande medo de muita gente que queria mesmo era que o dia tivesse 30 horas. Assim, quem sabe, quando chegasse dezembro de 2018 não estaríamos pensando em tudo o que deixamos de fazer por “falta de tempo”.

Grávida de cinco meses, a psiquiatra e acupunturista Gabriela de Lima Freitas espera o tempo passar para conhecer a segunda filha. Mãe de Caetano, de 2 anos, ela pondera que o tempo é a força que pode produzir mudanças, é movimento. “O tempo cronológico é baseado no movimento da Terra. Já o nosso mundo interno vive o tempo de outra maneira. É um tempo relativo, ligado aos afetos e às emoções”, diz a profissional, que segue a linha das medicinas chinesa e ayurvédica.

Era digital: mocinha ou vilã?

Diante dos avanços tecnológicos, especialmente a internet e os smartphones, a ideia era que demoraríamos menos para fazer as mesmas coisas e, com isso, teríamos tempo de sobra. Certo? Mais ou menos. Economizamos tempo com transações bancárias, home office e a possibilidade de estudar onde quiser, mas isso não se reverteu em horas ociosas. Paradoxalmente, a sensação é que sempre estamos deixando alguma coisa para trás, como um e-mail sem resposta, um artigo interessante, a série favorita ou aquela olhadinha nas redes sociais.

“O volume de informação disponível para nós aumentou massivamente nos últimos anos e é impossível dar conta de tudo. Essa sensação de que sempre estamos perdendo algo gera ansiedade e é perceptível como isso vem crescendo consideravelmente nos últimos anos. No meu consultório, ouço todos

José Luiz Dias Siqueira, psicólogo: “O volume de informação disponível aumentou massivamente nos últimos anos e é impossível dar conta de tudo. Essa sensação de que sempre estamos perdendo algo gera ansiedade”

os dias esse tipo de relato”, afirma o psicólogo José Luiz Dias Siqueira, especializando em medicina comportamental pela Unifesp.

A quem acredita que ao fazer várias coisas simultaneamente está economizando tempo, o profissional faz um alerta: “Muitas pesquisas recentes apontam que isso não é verdade. Nossa mente não consegue ter essa atenção simultânea de maneira efetiva. O que realmente acontece quando a gente faz mais de uma coisa ao mesmo tempo é que nossa atenção fica alternando o foco e esse processo é desgastante. E isso também está relacionado com a ansiedade”.

Sem tempo para nada

Outra questão a ser ponderada é o fato de a capacidade produtiva ser um dos aspectos mais valorizados em nossa sociedade – o “não ter tempo” transmite a ideia de que estamos produzindo muito e isso traz um certo status. “Se formos analisar bem, nem sempre isso é verdade. Não ter tempo para nada pode significar também uma má gestão do próprio tempo”, avalia Siqueira. Gabriela, por sua vez, comenta que internamente medimos o tempo pela nossa memória. “Sem ele perdemos a noção do tempo, perdemos nossas histórias e até mesmo nossa identidade”, diz.

Atenção plena

Quem já ouviu falar em mindfulness ou atenção plena? É um conceito que prega a atenção no momento presente, como que desligando o piloto automático da mente. Existem várias práticas para se chegar a esse estado, muitas delas baseadas em técnicas de meditação. Para o psicólogo José Luiz Dias Siqueira, o maior ladrão de tempo é não estarmos presentes no que estamos fazendo. “Ao prestarmos atenção no que estamos vivenciando, ganhamos tempo. Já ao entrarmos no modo de piloto automático da mente, perdemos tempo”, compara.

Outro aspecto apontado por ele é o conceito de flow. “O psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi criou esse termo para definir um estado de completa absorção no que se está fazendo. Um aspecto interessante nessa discussão é que no estado de flow, segundo Csikszentmihalyi, há uma distorção da experiência subjetiva de tempo. Isso é comum acontecer quando estamos



fazendo algo totalmente concentrados, como praticando um esporte intensamente, tocando um instrumento musical ou dançando. Parece que

não percebemos o tempo passar. E, ao mesmo tempo, temos a impressão de que tanta coisa aconteceu naquele momento”, explica.

Sim, é possível!

Dicas da psiquiatra Gabriela de Lima Freitas para termos mais tempo

✓ Estar presente no aqui e no agora, que é onde a vida acontece. Esse é o único momento que existe verdadeiramente.

✓ Lembrar que menos é mais. Quanto menos coisas estiver fazendo ao mesmo momento, mais foco/concentração terá. Assim, você coloca mais energia e presença no que está realizando e obtém melhor rendimento.

✓ Observe os pensamentos. A natureza da mente é ser inquieta e produzir imagens e ideias o tempo todo. Ao longo do dia, muitas vezes ficamos perdidos em pensamentos que acabam nos roubando o tempo. A meditação ajuda a nos manter



presentes e conscientes dos caminhos que a mente está trilhando. Isso contribui para organizar melhor o tempo.

✓ Observe a respiração. A respiração calma e tranquila ajuda a ancorar a mente no momento presente e

a trazer a energia para o aqui e agora, melhorando o foco e, conseqüentemente, o rendimento. Além disso, segundo o Ayurveda, quanto mais lenta a respiração, maior nosso tempo vida.

✓ Cultive sentimentos de gratidão e contentamento, valorize as coisas positivas que aconteceram durante o dia e as tarefas que conseguiu cumprir. Essa prática faz com que você sinta que aproveitou bem seu tempo.

✓ Preencha o dia com atividades que são prazerosas e trazem alegria. Esse hábito aumenta a experiência de flow, o sentimento de tempo bem aproveitado, preenchendo a vida de momentos de felicidade genuína.

Maestro que harmoniza os ritmos

Surgida na década de 60, a cronobiologia é a ciência que estuda o relógio biológico, área de atuação dos norte-americanos Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young, ganhadores do Nobel de Medicina e Fisiologia deste ano. Por aqui, a pesquisadora da Faculdade de Enfermagem da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)** Maria Filomena Ceolim é uma das especialistas no assunto. “A cronobiologia pode contribuir muito para nossa vida porque todos os seres vivos têm uma estrutura temporal. Nos seres humanos, o mais evidente é o ciclo (vigília) sono”, diz. “Essa ciência é muito importante e passa pelos ritmos saudáveis de alimentação, sono e secreções hormonais”, completa.

Maria Filomena interessou-se pelo assunto quando percebeu que ao trabalhar à noite seu sono e o funcionamento do organismo não eram os mesmos. “Quando falamos em relógio biológico, estamos falando de um conjunto de estruturas no organismo que funcionam como relógio biológico. Não se trata de uma única estrutura, um único relógio biológico. Existe uma espécie de maestro que controla e harmoniza esses ritmos”, afirma.

ANTONINHO FERREI/UNICAMP/DIVULGAÇÃO



Maria Filomena Ceolim, da Unicamp: “Não se trata de um único relógio biológico. Existe uma espécie de maestro que controla e harmoniza esses ritmos”

ISTOCK



Você sabia?

Os ritmos biológicos se ajustam diariamente ao ciclo ambiental de 24 horas, ou seja, nosso corpo também se adequa ao tempo.