

Dr. Luís Henrique Mihara
CRM 100394
Diretor Técnico da Clínica Fundamental

“ Vivemos o dia a dia atribulados, e sem perceber, descuidamos da saúde. Mesmo fazendo tudo certo, Algo ainda, pode dar errado! ”

Já parou para pensar em como somos soterrados por inúmeras informações, e múltiplas tarefas ao mesmo tempo?

As preocupações são escalonadas: primeiro a saúde da família, seguido das tarefas do trabalho? Talvez você seja casado, talvez seja solteiro, ou talvez esteja enrolado com uma ou duas namoradas(os), enfim, cada um com seu problema, mas cada um com desdobramentos de compromissos. E ainda tem as redes sociais, o social com os colegas de trabalho, e outros parentes que também são da “família”, aniversário, batizado - a maioria das vezes fazemos um esforço a mais para estarmos presente. Outros pensamentos surgem: será que tem ração do gato? A vacina dos filhos está em dia? Como será o final de semana? - ele será baseado, se vai chover, ou se vai ter programação na cidade? e os famigerados boletos que insistem em chegar todo mês?

Durante as consultas médicas invariavelmente o paciente diz: - doutor, preciso atender esta ligação, pode esperar um pouquinho? Ou então, o celular esta mandando novas mensagens, ou emails. As pessoas estão conversando no WhatsApp com duas ou três pessoas ao mesmo tempo: seja, com alguém do trabalho, ou amigo, ou apenas um lembrete do chefe, para não esquecer de mandar aquele relatório de última hora, para amanhã de manhã! , ufa! Ainda tem fôlego? Não vai esquecer de ligar para o fornecedor “X” , e para o cliente “Y”. São tantas informações e preocupações que precisamos administrar ao mesmo tempo.

E ainda tem as pessoas super especiais: homens e mulheres com dupla jornada: pais ou mães, maridos ou esposas que trabalham fora e também dentro de casa.

Muitas pessoas, se identificam com este *modus operandi* workaholic. O tempo é igual para todo mundo, mas a quantidade de informações despejadas ao mesmo tempo, faz parecer que o dia é curto demais. Mesmo com este estilo de vida, nos habituamos a não nos queixar, seguimos em frente no modo automático. Ok! Também não acho que devemos nos queixar de tudo, afinal nós é que permitimos. Devemos sim, seguir bem a vida como ela se apresenta em nossas interações sociais e ideais, afinal todos estamos buscando a felicidade. Mas ... atenção!...

...Invariavelmente, acabamos deixando a atividade física para depois, “pois o dia foi puxado,,,”. E esquecemos da saúde!

As atividades são tantas que nem sempre é possível dar conta de tudo, aí, vem a frustração. E, simplesmente compensamos frustrações com guloseimas e/ou enchemos o prato com calorias deliciosas, quase como se fossemos glutões, fuma um cigarro para relaxar, uma dose de bebida para acalmar... O estresse não é aliviado desta forma. Depois, para compensar o exagero, pensamos: ainda bem que estou pagando o plano de Saúde! Repensa: “...vou comer assim mesmo, eu mereço!” A compensação do prazer momentâneo vence.

Sem perceber, fazemos compensações erradas, quando nos damos conta, já estaremos usando o plano de saúde, ingerindo quatro ou cinco comprimidos. Reverta o estresse com a atividade física. Exercícios aeróbicos combatem o sedentarismo, e é muito útil para melhorar a disposição.

Com consciência, você pode planejar melhor o ritmo alucinante. Compensar o estresse pode ser feito de outras formas: uma viagem relaxante, ou um tempo a mais de lazer. Mas, não negligencie, ou melhor, não negocie com a sua comida, pois é muito importante escolher bem o que ingere. A alimentação adequada de cada refeição conta!

Vivemos apressados e distraídos com responsabilidades e objetivos a atingir! Mas não esqueça de cuidar bem do corpo e da mente, para que você possa apreciar a paisagem, enquanto passa pela vida. Então, vai cuidar da sua Vida!