

Oi Dorival,

Está aqui a nossa matéria sobre cansaço e a sua bela fala sobre preguiça! Demorou mas saiu.

Muito obrigada pela entrevista, foi um prazer conversar você.

Foi doce.

E sua entrevista fez tanto sucesso por aqui que acabou ganhando destaque e uma foto de catálogo sensacional.

Espero que você nunca se canse de ser atencioso também...

Um beijo grande

Lia Bock



EXTRA ISTOÉ-PRAIAS DO BRASIL n° 4

www.istoe.com.br

ISTOÉ

PRESENÇA DE SALIM
Depois de ACM e Jader, agora é a vez de Maluf

RS 4,90
EXEMPLAR DE
ASSINANTE
VENDA PROIBIDA

29 DE AGOSTO/2001 Nº 1665

PORTUGAL/C/INTINENTE/ESC. 800600



PILHA NOVA

O cansaço é uma queixa cada vez mais comum. Mas especialistas afirmam que é possível tratá-lo e vencê-lo. Faça o teste para descobrir seu grau de esgotamento e conheça as melhores estratégias para recuperar o pique



PRESENÇA DE ANITA Mel Lisboa mexe com o imaginário dos brasileiros

O cansaço preocupa
cada vez mais
os especialistas,
que o consideram
uma pista valiosa
para diagnosticar
doenças e corrigir
o estilo de vida



ESTOQUE SUA ENERGIA

LIA BOCK E MÔNICA TARANTINO

O despertador toca, mas uma tremenda falta de energia impede você de sair da cama. É o cansaço, também chamado de fadiga pelos especialistas. Queixa cada vez mais frequente nos consultórios, ele deixa o corpo dolorido, torna o cotidiano mais difícil e afeta a autoconfiança. Mas a boa notícia é que o problema começa a ser mais estudado. Ciente dos prejuízos que o cansaço provoca, a medicina se esforça para esmiuçar suas razões e descobrir meios eficientes de combatê-lo. Prova disso é que hoje a fadiga deixou de ser vista como desculpa de quem, na verdade, gostaria simplesmente de passar alguns momentos a mais na cama. Ela é encarada como um sério pedido de socorro do organismo. “A fadiga é um aviso do corpo para que o indivíduo desacelere o ritmo. É também um dos sintomas do stress”, explica a psicóloga Ana Maria Rossi, de Porto Alegre, presidente da sucursal brasileira da International Stress Management Association (ISMA-BR), entidade de estudos sobre stress.

Na verdade, os especialistas estão preocupados com a legião de cansados que começa a bater nos consultórios à procura de ajuda. O que se observa é que a transformação do cansaço passageiro em



LIMITE A atleta Janina não exagera mais nos treinos e planeja bem as atividades

exaustão é um problema cada vez mais frequente. “A fadiga é diferente daquele cansaço comum, que sentimos após um dia atribulado e desaparece depois de um repouso ou de um banho”, esclarece o clínico-geral João Figueiró, do Hospital das Clínicas de São Paulo. Ela ocorre quando a sensação de falta de energia física ou mental persiste, apesar do descanso. Ou quando é comum a pessoa acordar cansada. É como se a pilha tivesse acabado. Quem chega nesse grau experimenta sintomas como mo-

leza, dor no corpo, desânimo, dificuldade de concentração, irritação e fraqueza muscular. E está sujeito a uma vertiginosa queda de desempenho na vida social e profissional.

Competição – Uma das razões que explicam um mundo sensivelmente mais cansado são as exigências de um mercado de trabalho bastante rigoroso em regras e níveis de competição. Há um tremendo desgaste físico e mental para cumprir todas as atividades. Mas



BOMBA DESARMADA Musa emagreceu e agora acha o lazer indispensável



DISCIPLINA Catenaccio combate a fadiga

os especialistas estão notando que as condições do ambiente em que vivemos também aumentam a fadiga. “Trabalhar em um lugar com ar condicionado ruim e iluminação inadequada pode gerar um cansaço incomum, que se acumula dia após dia. As pessoas precisam examinar primeiro os ambientes em que vivem, em vez de achar que estão com algum problema pessoal”, explica a psicóloga Marlise Bassani, da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP).

Outra constatação dos especialistas é a de que o cansaço está deixando de ser privilégio de quem tem agenda cheia. Afinal, até poucos anos atrás costumava-se atribuir a sensação somente àqueles que tinham de arrumar tempo até para respirar. Os estudos e a experiência têm demonstrado que não é bem assim. “A rotina monótona cansa tanto quanto o excesso de estimulação. Trabalhar com e-mail, celular e muita gente pode fatigar da mesma maneira que passar o dia em casa sem fazer nada”, analisa Marlise. Esse tipo de cansaço a que se refere a pesquisadora é a fadiga derivada do estilo de vida, gerada pela insatisfação

▶ Dieta energética

Os alimentos que ajudam a combater o cansaço

Alimentos

Nutrientes e ação

Água



Beber pouca água pode causar desidratação e facilitar câibras, distensões musculares e fadiga. O ideal é consumir 2 litros ao dia

Aveia e outros cereais



Têm vitamina B1. Ela ajuda no funcionamento das células nervosas (neurônios) e participa da produção de energia

Cebola



Tem quercetina, um potente antioxidante e antiinflamatório. Relaxa e diminui o stress

Fígado



Rico em ferro, fundamental para combater a anemia, doença que causa cansaço

Frutas



Fontes de vitaminas (A, E, C) e minerais (cálcio, potássio, fósforo e magnésio), fundamentais para o corpo

Frutos do mar

(moluscos e crustáceos)



São ricos em zinco, mineral que ajuda a manter o estado de alerta (vigília e bem-estar)

Massas, pães e farinha



Carboidratos repõem energia dos músculos rapidamente, auxiliando a evitar a fadiga

Semente de girassol, nozes e castanha-do-pará



Contêm o mineral selênio, que tem ação protetora das células e ajuda a manter o vigor

Leite, iogurtes e queijos



Excelente fonte de cálcio, indispensável na contração dos músculos. A falta deste mineral obriga o corpo a gastar mais energia para se movimentar

Fonte: Mirtes Stancanelli, nutricionista de São Paulo

com a rotina. “A falta de perspectiva gera desânimo e cansaço porque não apresenta desafios nem possibilidades de usar a criatividade. Algumas pessoas manifestam também dores, distúrbios do sono, depressão, ansiedade ou hostilidade”, esclarece a psicóloga Ana Rossi.

Filosofia – É o clássico cansaço de viver. Nos Estados Unidos e na Europa, pessoas nessas condições têm procurado ajuda em consultórios de aconselhamento filosófico, uma onda que começou em 1981, na Alemanha. Acredita-se que a filosofia permite resolver dilemas emocionais e devolver o pique. Para Ana Rossi, esse não é o caminho mais adequado. “Muitas pessoas têm dificuldade de aceitar que estão sem energia por causa de conflitos interiores. Preferem dizer que estão em crise existencial e se tratar com filósofos”, comenta.

Não se deve esquecer que o cansaço também pode ser um sintoma de algum problema no funcionamento do corpo. Ele é um sinal que aparece entre as consequências de inflamações, gripes, resfriados, anemia e de outras doenças até mais graves, como a depressão. Em cerca de



HÉLIO INAGUIRE

com tratamentos como reflexologia e massagens

20% dos casos de queixas de cansaço, por exemplo, a fadiga está por trás de males que afetam as glândulas, encarregadas da produção de hormônios. Existem diversas alterações hormonais, entre elas as da tireóide. “Se ela funciona demais, o ritmo se acelera e a musculatura pode ficar extenuada. Quando trabalha menos, deflagra uma incômoda sensação de fraqueza muscular”, explica o endocrinologista Mário Pradal, professor da Faculdade de Medicina de Santos. A fadiga também faz parte do quadro de sintomas das mulheres que sofrem com a tensão pré-menstrual, quando ocorrem variações na quantidade de hormônios.

A investigação das causas do cansaço levou a outro vilão: a má alimentação. “Quem come mais do que gasta em energia cansa porque ganha quilos extras. E quando se come menos do que o necessário, o corpo fica na carência

de nutrientes e pode adoecer”, explica a nutricionista Mirtes Stancanelli, de São Paulo. Por isso, equilibrar a dieta é uma forma de combater a falta de pilha na vida. Adotar um cardápio mais rico em carboidratos, por exemplo, faz parte das estratégias, da equipe médica do time do Palmeiras, clube de São Paulo, para atenuar o cansaço dos jogadores durante o duro calendário do futebol brasileiro. Nessas fases, a mesa se enche de massas, pizzas e pães. “Esse tipo de nutriente se transforma rapidamente em glicogênio, o combustível do organismo”, afirma o fisiologista Paulo Zogaib, do Palmeiras e professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Comida – Quem não pratica esporte profissionalmente pode se beneficiar da sugestão, desde que não cometa exageros e mantenha outros ingredientes no prato. Vigiar a qualidade do

que se come é fundamental para diminuir a fadiga (leia quadro sobre alimentação à pág. 90). Um erro comum é tomar grandes doses de estimulantes, como café, energéticos, guaraná em pó, refrigerantes do tipo cola, por exemplo, para combater o desânimo. Se funcionam na hora, derrubam o pique depois. “Em excesso, o uso desses produtos provoca distúrbios do sono por causa da cafeína, o que baixa a resistência do organismo e leva à fadiga”, garante a nutricionista Mirtes.



▶ Defesa pessoal

Não existe pílula mágica contra o cansaço. Mas dá para mantê-lo à distância erguendo algumas barreiras. Saiba o que fazer

MEXA-SE. Durante a atividade física, o corpo libera substâncias (como a endorfina e a adrenalina), que revigoram o ânimo e aumentam a disposição. O exercício regular também treina o organismo para suportar esforços diferentes dos habituais. Caminhe pelo menos 20 minutos três vezes por semana

DÊ MAIS ATENÇÃO à qualidade dos seus pensamentos. Muitas vezes, o cansaço favorece as sensações derrotistas, o pessimismo e o desânimo. Nessas horas, experimente mudar de atitude mental fazendo algo que realmente lhe dá prazer, nem que seja ver tevê comendo biscoitos

PROTEJA SEU SONO. Aproximadamente 30% da população não dormem bem. Uma das consequências disso é o cansaço na manhã seguinte, porque só o sono profundo descansa. Boa parte desses problemas desaparece com tratamentos simples. Por isso, deve-se consultar um especialista em distúrbios do sono

NÃO PASSE FOME. Evite ficar longos períodos sem comer. Na falta de combustível para funcionar, o corpo entra em estado hipoglicêmico (baixo nível de glicose circulante no sangue), causando irritabilidade e moleza. Mesmo quem faz dieta deve comer a cada três horas

Fonte: psicóloga Ana Maria Rossi, da International Stress Management Association



HÉLICO MACAMBE

ZEN Celine precisa de tranquilidade para se recuperar das temporadas

E, embora possa parecer estranho, não suar a camisa como se deveria também é outro fator que pode agravar ou provocar o esgotamento. Estudo da Universidade de Brasília feito com 70 trabalhadores mostrou que a prática regular de atividade física aumenta as defesas contra o cansaço. Os que se exercitaram durante três meses eliminaram os sinais de fadiga intensa e houve uma redução de 21% no número de estressados. Aqueles que não aderiram à rotina esportiva continuaram com a falta de pique. O exercício aumenta o condicionamento físico e promove a liberação de endorfina, substância que proporciona a sensação de relaxamento e bem-estar. Mas, em excesso, a malhação também cansa. O exagero no treinamento leva a um problema conhecido como fadiga crônica (não confundir com a síndrome da fadiga crônica, doença causada por vírus e cujo principal sintoma é um cansaço realmente incapacitante). O overtraining, como é chamado pelos especialistas, causa alterações menstruais e cardíacas, nervosismo e um sono que parece não ter mais fim. Foi o que aconteceu com a jogadora Janina Dias da Conceição, 28 anos, da Sele-

▶ Teste o seu nível de cansaço

Marque cada item assinalando apenas uma das opções

	1 nunca	2 raramente	3 às vezes	4 frequentemente	5 sempre
1. Sinto o corpo dolorido ou cansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Meus pensamentos parecem confusos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Movimento-me devagar por estar cansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. O cansaço me causa desmotivação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sinto cansaço até para falar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. A atividade física me cansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. O cansaço interfere nas minhas tarefas diárias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Tenho dificuldade para me concentrar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. O cansaço me aliena das minhas atividades familiares e sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Tenho recorrido a estimulantes (drogas, cafeína) para me energizar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Fins de semana e feriados não são suficientes para eu descansar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. O cansaço é um dos sintomas que mais me afligem nos últimos 30 dias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Some todas as respostas e confira seus pontos **Total de Pontos**

▶ Interpretação dos resultados

De 12 a 30 pontos - Seu cansaço é normal. Certamente ele aumenta quando você se excede ou não dorme o suficiente.
De 31 a 45 pontos - Seu nível de cansaço está elevado. Avalie seu estilo de vida (horas de sono, intensidade e frequência da atividade física, qualidade da alimentação, uso de drogas, álcool e outros estimulantes) e planeje mudanças.
Acima de 45 pontos - O cansaço está definitivamente afetando sua qualidade de vida. Siga as sugestões acima e considere buscar orientação profissional para evitar que seu cansaço se torne um sintoma crônico.

Fonte: Teste feito com exclusividade para a revista ISTOÉ pela psicóloga Ana Maria Rossi, Ph.D., presidente da International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR)

ção Brasileira de vôlei. "Depois dos jogos de um campeonato pan-americano, tive uma forte dor de estômago e fui obrigada a parar por cinco dias. Tinha ultrapassado meu limite", lembra. Hoje, ela sabe que não pode exagerar e planeja melhor seu dia, reservando tempo também para o lazer.

Estratégia - Seja de origem mental, física ou ambiental, a fadiga que se mantém por mais de cinco dias precisa ser investigada. O caminho é procurar um médico de confiança, que irá diagnosticar as causas. Como o cansaço em

geral é resultado de uma somatória de circunstâncias, é preciso combatê-lo em várias frentes. O primeiro passo é ter consciência de que quem já está com o tanque na reserva necessita mais do que uma massagem ou de uns momentos de paz. O executivo Álvaro Musa, 55 anos, de São Paulo, teve de dar uma guinada radical para se livrar da fadiga crônica. "Eu era uma bomba-relógio. Tinha 15 quilos a mais, mau humor e vitalidade zero. Depois do final de semana me sentia tão cansado como antes", conta. Acuado pelo medo de ter um infarto, ele aceitou a sugestão do



ALAN RODRIGUES

PERCEPÇÃO Ana fez curso de qualidade de vida para atacar o stress

médico e foi fazer um tratamento de dez dias de revitalização na Clínica Artemísia, uma espécie de spa naturalista nos arredores de São Paulo. Melhorou à custa de muitas sessões de massagens, compressas, sonecas, terapia e aulas de aquarela e escultura em argila. “Aprendi a fazer uma coisa por vez. Agora, arranjo tempo para pintar, ter aulas de canto e escultura”, conta.

O segredo da revitalização é descansar profundamente. “A vida é regida por ritmos. O cansaço aparece quando perdemos o compasso, fazemos muitas coisas ao mesmo tempo e não damos ouvidos às nossas questões. Nesse momento enfraquecemos”, afirma o médico Ronaldo Perlatto, coordenador da Clínica Artemísia. Um conceito parecido é praticado pela Clínica de Stress e Biofeedback, de Porto Alegre. Ali, o cansaço é motivo para uma longa conversa sobre hábitos de vida, alimentação, sono e exercícios. Essa abordagem de tratamento também é oferecida na Oficina de Qualidade de Vida Urbana e Controle do Stress da PUC/SP, coordenada pela psicóloga Marlise. Em grupos de quatro, os participantes exercitam a autopercepção, a observação do ambiente e discutem propostas para modificar as condições que levam ao can-

saço. As sessões surtiram efeito incrível para a auxiliar acadêmica Ana de Oliveira, 45 anos. “Estava no automático. Não prestava atenção no que fazia e sentia um cansaço que nunca tive antes. Perceber esse quadro mudou minha vida”, relata.

Vitalidade – Mas não é obrigatório depender de clínicas para driblar o cansaço. Dá para se prevenir colocando em prática uma série de cuidados com a saúde. Com disciplina. A combinação de dieta equilibrada, exercícios e equilíbrio emocional aumenta as barreiras contra a fadiga. O ganho aparece na forma de vigor e disposição física. Eduardo Henry Catenaccio, 51 anos, consultor de empresas na área de meio ambiente, por exemplo, esbanja energia. Ele tem agenda lotada, mas intercala os compromissos com horários especiais para sessões de massagem, banho de ofurô e reflexologia, tipo de massagem feita nos pés. E completa seu programa com corrida diária e acupuntura. “Eu me cuido para manter o pique e a mo-

O SEGREDO DE CAYMMI

Um dos maiores símbolos do descanso e da preguiça é o cantor e compositor baiano Dorival Caymmi. Ele falou a ISTOÉ por telefone sobre seu estilo de vida. Fez questão de dizer que estava sentado, para não se cansar.

“A única vez em que me senti realmente cansado foi em 1935, durante uma marcha de 18 quilômetros. Eu estava no serviço militar e acabara de adoecer de malária. Isso é que é cansaço. O resto é melancolia, apelo do corpo que se resolve com a interação com uma paisagem bonita, silêncio e coisas que recarregam a energia. As pessoas muito ativas, que fazem muitas coisas ao mesmo tempo, se cansam, adoecem, envelhecem e não se comprometem com a vida. Por isso que eu digo: gosto dos preguiçosos, da preguiça doce. Quando há bom senso, bom humor e beleza na vida, as coisas não cansam, elas satisfazem. Tenho fama de preguiçoso porque vivo no meu ritmo, no ritmo do sol, sem pressa. Mas me orgulho de uma coisa: mesmo com 60 anos de trabalho e 87 de vida nunca me cansei do trabalho, nem de ser chamado de preguiçoso.”



DOCE PREGUIÇA O compositor recomenda

tivação”, afirma. O mesmo tipo de atitude rege a vida da cantora lírica Celine Imbert, de São Paulo. Perto de apresentações, ela dorme oito horas, adota uma alimentação natural e tenta conservar a mente tranquila. “Durante as temporadas, o que mais me cansa é estar fora da minha rotina, da minha casa”, conta. Para manter o fôlego, Celine recorre no dia-a-dia sessões de ioga, relaxamento, comida natural e encontros agradáveis com os amigos, por exemplo. “A gente precisa dar uma ajuda ao equilíbrio e ao ânimo. Não custa aprender a se tratar bem”, conclui. ■