

## **Coluna da Branca - Atividade Física e a Saúde Mental**

### **Coluna da Branca**

Postado em: 24/05/2017

Esta semana a Coluna da Branca está em sua 4ª edição, completando um mês no ar! Hoje, para fechar com chave de ouro, trouxe outro convidado especial, para ter um papo um mais cabeça. Venha conferir e não esqueça que toda quarta-feira tem mais.

COLUNA DA BRANCA  
COORDENAÇÃO DE ESPORTES

24 de maio, quarta-feira.

Capítulo 4 - Atividade Física e saúde mental

Oi Oi tchurminha! Tudo bom com vocês? Comigo está tudo bem.

Já pararam para observar um cachorro dormindo? Ou então um gato sentado na beira de um muro tomando aquele banho de Sol sem nenhuma preocupação? É bom né? Quem nunca desejou ter a vida de um animal, para poder sentir aquela paz, que atire a primeira pedra.

Hoje vivemos em um mundo caótico, no qual tempo é dinheiro. Nossas mentes não descansam mais, nossos corpos pedem por um momento de paz, nosso psicológico é abalado. Quando foi a última vez que você pensou em si mesmo ou então tirou um tempo para descansar a ponto de poder dizer: "nossa! sinto-me revigorado". Além de vivermos diariamente em uma constante cobrança de atingirmos nossas próprias expectativas, ainda vivemos sob os olhares alheios, que nos exigem, que nos pressionam, que nos matam pouco a pouco cada dia.

Não conseguimos viver em paz, não conseguimos apreciar nossos momentos de lazer, não conseguimos ter um momento para ócio, pois isso é sinônimo de improdutividade, e para o sistema capitalista no qual vivemos (não criticando o sistema em si), quem é improdutivo é desnecessário. Mesmo fora deste contexto do trabalho, passamos momentos de ansiedade, até mesmo em nossos momentos de fazer "vários nada's", nos sentimos a espera de algo, como por exemplo, simplesmente a espera da sexta-feira, de uma resposta importante, ou até mesmo por aquele compromisso, tipo um casamento de um amigo (a) que só vai acontecer no próximo mês, nos deixam em alerta.

Com o passar do tempo, situações assim começam a nos afetar, fazendo-nos desenvolver problemas mais sérios do que apenas preocupações. Sintomas de depressão, ansiedade, pânico, problemas de saúde e muitos outros começam a aparecer. Falar sobre transtornos mentais ainda é

um assunto muito delicado. Mas o fato é que eles são bem mais comuns do que se imagina. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), os transtornos mentais atingem cerca de 700 milhões de pessoas no mundo, representando 13% do total de todas as doenças. E apesar de doenças como esquizofrenia e psicose serem as primeiras lembradas ao se falar no assunto, elas não são as mais frequentes. No topo da lista estão a depressão e a ansiedade. No Brasil, a capital paulista é a cidade com o índice mais alto de habitantes com transtornos mentais.

Se pararmos para refletir, o que podemos fazer para amenizar ou até mesmo impedir tais doenças? Cada uma pode nos afetar de formas diferentes, pois reagimos de maneiras diferentes aos estímulos internos e externos, sejam eles emocionais, físicos, biológicos ou psicológicos. E com as formas de conseguir superar, ou aliviar aquela sensação também não é diferente, ou seja, cada um, com o tempo, encontra seu próprio "remédio", seja ficando com seu animal de estimação, tomando algum remédio de controle indicado pelo seu médico psiquiatra, arrumando a casa, dirigindo ou até mesmo dormindo.

O que muitas pessoas não sabem ou ainda não descobriram é que, as atividades físicas são formas muito efetivas de combater essas doenças ou evita-las. Os exercícios físicos não são relacionados apenas com o físico em si, mas também realizam todo um envolvimento mental no processo, podendo combater até 7 transtornos emocionais que acometem a população, entre elas depressão, síndrome do pânico, raiva entre outras que iremos falar a respeito.

Mas como a prática de um exercício físico pode combater um problema emocional? Os exercícios físicos provocam respostas hormonais no organismo que trazem alterações fisiológicas e psicológicas, liberando hormônios que contêm substâncias analgésicas que promovem a sensação de relaxamento e bem estar. Um dos hormônios liberados durante a prática física é a Endorfina, substância bioquímica analgésica segregada pelo cérebro que executa um papel essencial no equilíbrio entre o tônus vital e a depressão. Além de aliviarem a dor, elas colocam o organismo inteiro em um estado de relaxamento no qual a energia pode atuar livremente e inclusive curar doenças. As endorfinas exercem um importante papel neurotransmissor no sistema nervoso central regulando a emoção e a percepção da dor, ajudando a relaxar e gerando bem estar e prazer. A endorfina é considerada um analgésico natural, ela reduz o estresse e a ansiedade, aliviando as tensões.

Além dos transtornos mentais já citados (ansiedade, depressão e pânico), a prática de qualquer atividade física, independente da intensidade, pode também combater: stress pós-traumático, estresse, raiva e depressão pós-parto. Cabe a cada um saber qual seu problema, e descobrir qual atividade o agrada mais, que lhe dá mais prazer, e procurar sempre continuar, independente do que aconteceu.

Nós da Coordenação de Esportes estamos aqui e podemos ajudar, seja com uma conversa, algum apoio, ou simplesmente escutando. Podemos ajudar também lhe disponibilizando modalidades diversas, seja dança, lutas ou os circuitos funcionais, além da academia e da quadra poliesportiva, como também nossa programação de eventos repletos de carinho, alegria e união e lazer.

Se você gostaria de desabafar, conversar, rir, dar ideias ou sugestões para a próxima coluna, ou apenas saber de nossos eventos, mande para o meu xeroto email: [est.varela@funcel.org.br](mailto:est.varela@funcel.org.br).

Um beijão da Branca e do Lê, e até quarta-feira que vem.

Isabella C. Pedroso Varela  
Coordenação de Esportes.