

O MOVIMENTO QUE CURA

Mais que benefícios estéticos, a atividade física é fundamental para manter a boa saúde mental. Saiba como os exercícios podem ajudar a combater a depressão e a ansiedade

Allan Luiz Nogueira da Cruz
pratica várias modalidades esportivas



POR LUNA VELOSO*

Você já deve ter ouvido falar que exercícios físicos são importantes no combate a doenças mentais, como ansiedade e depressão. Mas entender, na prática, como essa influência funciona nem sempre é tão fácil. Para tornar efetivo o hábito de se exercitar durante o tratamento é importante entender, antes de qualquer coisa, que durante uma crise aguda não será fácil ter motivação para realizar essas atividades.

A médica psiquiatra Gianna Guiotti explica que, antes do incentivo às atividades físicas, é necessário, muitas vezes, uma remissão inicial dos sintomas para que não haja, posteriormente, um sentimento de falha ou fracasso por não dar continuidade à rotina de malhação. Tudo é uma questão de equilíbrio. Quando inserida aos poucos, essas atividades, naturalmente, vão se tornando um hábito efetivo, com inúmeros benefícios para a saúde do paciente.

A Organização Mundial da Saúde recomenda, em média, 150 minutos de exercícios por semana — logo, 20 minutos por dia já seriam suficientes para o equilíbrio da saúde mental. Nesse caso, o movimento é a prioridade, não é a quantidade de pesos ou o número de repetições que vão determinar a produção dos hormônios e o bem-estar do paciente. O corpo precisa apenas ser estimulado com constância para um bom funcionamento de todas as suas partes.

A endorfina é um dos hormônios liberados na prática de exercício físico. Conhecida como um dos hormônios da felicidade, ajuda diretamente no controle emocional, inibindo sensações de irritação, reduzindo a dor e aumentando o prazer. A constância das atividades melhora, ainda, a cognição, produz novas células cerebrais, aumenta a capacidade de memória em até dois anos, rejuvenesce o cérebro, reduz o estresse, melhora a qualidade do sono.

Para além da esfera fisiológica, os exercícios físicos, quando impactam o físico e o social, funcionam, também, como forma de tratamen-