

Pesquisa indica que as refeições com familiares e amigos ajudam a evitar o excesso de tensão e a escolher alimentos saudáveis

Juntos e desestressados

» MARIA LAURA GIULIANI*

Os tradicionais almoços entre amigos e família podem trazer mais benefícios do que o imaginado. Uma pesquisa divulgada pela Associação Americana do Coração (AHA, pela sigla em inglês) indica que realizar refeições coletivas é uma ferramenta que ajuda a gerenciar o estresse, com benefícios diversos à saúde. “Compartilhar esses momentos é uma ótima maneira de reduzir o estresse, aumentar a autoestima e melhorar a conexão social, principalmente para as crianças”, enfatiza, em nota, Erin Michos, cardiologista da AHA.

Para chegar à conclusão, os investigadores, da Wakefield Research, ouviram mil adultos, moradores de cidades estadunidenses, entre 14 e 20 de setembro. Dos participantes, 65% disseram estar, no momento da entrevista, ao menos um pouco estressados e mais de um quarto, 27%, relataram estar muito ou extremamente estressados. A análise das respostas mostrou que 84% dos entrevistados gostariam de fazer refeições coletivas com mais frequência, já que, no geral, comiam sozinhos cerca de metade do tempo.

Além disso, 91% dos pais ouvidos alegaram que suas famílias apresentavam menos casos de estresse quando se alimentavam juntos. “Durante esse momento, a pessoa pode conseguir se desconectar do estresse decorrente do trabalho ou demais tarefas cansativas”, analisa Sofia Sebben, psicóloga ligada à Associação Brasileira de Psicologia do Desenvolvimento (ABPD).

De fato, o estudo mostrou que 54% dos entrevistados avaliaram que essa experiência os ajuda a desacelerar e dar um intervalo. Além disso, 69% dos que trabalhavam em período integral ou meio período relataram que se sentiriam menos estressados no trabalho se tivessem mais tempo para fazer uma pausa e compartilhar uma refeição com um colega.

Na avaliação da psicóloga brasileira, as refeições seriam intervalos de pausa e autocuidado. “É a hora de se alimentar, de cuidar

Michael M. Santiago



Especialistas alertam que os encontros precisam ser entre pessoas que tenham vínculos saudáveis, sem brigas e disputas

do próprio corpo”, afirma. Michos chama a atenção para os efeitos mais críticos de estresse, como o aumento do risco de doenças cardíacas e derrames. “Por isso, é importante que as pessoas encontrem maneiras de reduzir e controlá-lo o máximo e o mais rápido possível”, alerta a cardiologista da AHA.

Presidente da International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR), Ana Maria Rossi afirma que, por si só, o fato de as pessoas realizarem refeições juntas não garante que haverá alterações nos níveis de estresse. A psicóloga lembra que a socialização é importante desde que seja prazerosa e agradável. “Vale ressaltar que precisam ser relações gratificantes, onde não

há brigas nem conflitos, sejam elas familiares ou não. Ter esses elos de confidencialidade, de diálogo, desabafo e não julgamento são indispensáveis”, afirma.

Segundo Rossi, pesquisas recentes indicam que indivíduos que têm ao menos três conexões sociais são mais saudáveis, em comparação àqueles que vivem isolados. “As relações são importantes porque nós, humanos, precisamos nos sentir aceitos e acolhidos, isto é, pertencer a um grupo”, afirma.

Melhores hábitos

A pesquisa americana indica outra proteção à saúde ligada às refeições com pessoas próximas: a possibilidade de se alimentar

melhor. Dos entrevistados, 59% disseram que tendem a fazer escolhas mais saudáveis quando estão em grupo. Além disso, 67% disseram que essa experiência os ajuda a lembrar da importância das conexões sociais.

Michos reconhece que não é tão simples reunir a família e amigos com frequência. Entretanto, a cardiologista salienta que, como em qualquer mudança de hábitos, passos iniciais e pequenos são importantes para dar a largada. “Estabeleça uma meta de reunir amigos, familiares ou colegas de trabalho para mais uma refeição a cada semana. Se você não puder se reunir pessoalmente, pense em como pode compartilhar uma refeição por telefone ou computador”, sugere.

No caso de famílias com crianças, sentar-se à mesa para se alimentar, segundo Sebben, pode ser uma significativa oportunidade de maior proximidade e interação. “É um momento de união, já que, em outros períodos do dia, as crianças estão na escola e os pais trabalhando”, exemplifica. A psicóloga enfatiza que incentivar esses rituais de interação auxilia na melhora da qualidade de vida e da saúde emocional. “Muitas vezes, quando podemos trocar ideias e compartilhar experiências, é possível que reflatamos também sobre os nossos hábitos alimentares e o valor desses momentos em si”, explica.

*Estagiária sob a supervisão de Carmen Souza

Palavra de especialista

Não é só vilão

“É comum as pessoas se referirem ao estresse apenas como um vilão. Sim, ele pode ser nocivo e um grande gatilho para doenças, assim como pode ser um incentivador dos nossos sucessos. Sem o estresse, não existe vida. É uma promoção desejada no trabalho que causa um estresse positivo, é uma demissão que causa um estresse negativo, por exemplo. Mas independentemente dessas situações marcantes, existe a rotina. É a fila no banco, é a lotação que não passa, a falta de cordialidade do vizinho, os problemas financeiros. Ele torna-se preocupante quando aparecem os sintomas. Sempre que houver um sintoma físico, é importante que a pessoa procure o seu médico, tal como uma dor de cabeça incomum e frequente que atrapalha as atividades cotidianas e que não está relacionada a outras doenças. Frequência, intensidade e duração desses sintomas são grandes indicadores de que o estresse está atingindo a saúde e bem-estar. O estresse não é uma doença, é uma adaptação requerida ao indivíduo, podendo ser benéfico ou maléfico.”

Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR)

Fotografia cedida pela ISMA-BR



» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

SEGUNDA-FEIRA, 12

POR DENTRO DA TERRA

O núcleo interno da Terra pode ser rico em oxigênio, substância chave para a vida e um dos elementos mais abundantes no nosso planeta, indica um estudo publicado na revista *The Innovation*. Atualmente, acredita-se que existam elementos leves no interior do globo terrestre, mas o tipo e o conteúdo ainda são debatidos. Evidências cosmoquímicas e geoquímicas sugerem que possa conter enxofre, silício, carbono e hidrogênio. Experimentos e cálculos também confirmaram que esses elementos se misturam com ferro puro para formar várias ligas de Fe sob altas temperaturas e condições de alta pressão da Terra profunda.

TRANSPLANTE PODE SALVAR CORAIS

À medida que a saúde dos corais continua a diminuir sob o estresse da mudança climática, os pesquisadores investem na busca de soluções para rejuvenescer os recifes debilitados transplantando animais saudáveis. Nem sempre os resultados são positivos, uma vez que alguns deles murcham e morrem, enquanto outros criam raízes e prosperam. Agora, um estudo da Universidade do Sul da Califórnia (USC) Dornsife revela a chave para o sucesso dessa “cirurgia”. Destacando a importância da diversidade genética, os cientistas perceberam que as condições ambientais são fundamentais para a recuperação. O trabalho, publicado na revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, focou no coral chifre de viado caribenho, *Acropora cervicornis*, atualmente classificado como “criticamente em perigo”. De acordo com um estudo de 2021, a Terra perdeu metade de seus recifes de corais desde 1950.

TERÇA-FEIRA, 13

ARTRÓPODES GIGANTES DOMINARAM OS MARES

Descobertas em um novo e importante sítio fóssil no Marrocos sugerem que artrópodes gigantes — parentes de criaturas modernas, incluindo camarões, insetos e aranhas — dominaram os mares há 470 milhões de anos. As evidências foram encontradas em Taichoute, um local totalmente desértico que há milhões de anos esteve no fundo do oceano. Novas pesquisas são necessárias para analisar os fósseis encontrados, mas, com base em espécimes descritos anteriormente, os artrópodes gigantes podem ter até 2m de comprimento. Para os estudiosos, Taichoute abre novos caminhos para a pesquisa paleontológica e ecológica. “Tudo é novo sobre esta localidade — sua sedimentologia, paleontologia e até mesmo a preservação de fósseis — destacando ainda mais a importância da Fezouata Biota para completar nossa compreensão da vida passada na Terra”, disse Farid Saleh, da Universidade de Lausanne (Suíça), um dos autores do artigo publicado na *Scientific Reports*.

Emmanuel Martin



QUARTA-FEIRA, 14

EMERGÊNCIA DE COVID MAIS PERTO DO FIM

A Organização Mundial da Saúde (OMS) espera que a covid-19 e a varíola do macaco deixem de ser emergências de saúde pública em 2023, uma vez que ambas as doenças deixaram para trás suas fases mais perigosas. Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da agência das Nações Unidas, afirmou que, em janeiro, o comitê responsável pelo monitoramento das questões de saúde pública vai começar a discutir como se dará a transição para o fim dessa fase. Segundo ele, o número atual de mortes semanais por covid-19 corresponde a um quinto da cifra do mesmo período de 2021. “Na semana passada, menos de 10 mil pessoas morreram (por covid). Ainda são 10 mil mortes a mais e os países ainda podem fazer muito para salvar vidas”, declarou, acrescentando: “Mas percorremos um longo caminho. Temos esperança de que em algum momento no próximo ano possamos dizer que a covid-19 não é mais uma emergência de saúde global”.

AFP



QUINTA-FEIRA, 15

INCIDENTE ESPACIAL

As agências espaciais de Rússia (Roscosmos) e Estados Unidos (Nasa) investigam um vazamento impressionante no sistema de refrigeração de uma nave espacial russa atracada na Estação Espacial Internacional (ISS, sigla em inglês), que pode ter sido provocado pelo impacto de um micrometeorito. A Soyuz MS-22 levou os cosmonautas russos Sergei Prokopyev e Dmitry Petelin para o espaço, em setembro, acompanhados do astronauta americano Frank Rubio. Na quarta-feira, os dois primeiros se preparavam para uma caminhada espacial quando o sistema de alarme disparou, numa indicação de queda na pressão do sistema de refrigeração da nave. A atividade foi cancelada. Nas imagens difundidas pela Nasa, é possível ver claramente um jato de partículas brancas escapando no espaço, que seria o líquido refrigerante (foto).