



Deborah Pinheiro é apaixonada pela ioga

União corpo e mente

A prática regular de atividade física é uma aliada fundamental no envelhecimento saudável das mulheres, tanto do ponto de vista físico quanto psicológico. Segundo o psicólogo Paulo Henrique Souza, professor do curso de psicologia da Uniceplac, com o passar dos anos, em algumas mulheres, é comum o aumento de quadros de ansiedade, depressão e sentimentos de solidão. Dessa forma, os exercícios atuam como um modulador do humor, contribuindo para a liberação de neurotransmissores, como endorfina, dopamina e serotonina, que promovem sensações de bem-estar e prazer.

“Além disso, ela favorece a autoestima, pois muitas mulheres relatam sentir-se mais ativas, independentes e conectadas com seu próprio corpo quando praticam exercício físico, mesmo diante das mudanças naturais da idade”, explica. Tais hábitos também contribuem para manter a mente ativa, reduzindo os níveis de estresse e levando a impactos positivos para a qualidade do sono. E a constância, como descreve o psicólogo, é fundamental para que essas mulheres tenham uma boa rotina.

Seguir à risca esse cronograma gera uma sensação de controle e previsibilidade, muito importante para o equilíbrio emocional. “Em atividades em grupo, há o estímulo da sociabilidade, que é um fator protetivo contra a depressão e o isolamento social, especialmente em fases como o pós-menopausa e a aposentadoria”, detalha Paulo. A ioga, nesses casos, é um suporte ainda mais importante, pois une vários benefícios em um só. Respiração consciente, foco mental, movimentos físicos e qualidade do sono, sintomas frequentemente agravados durante a menopausa.

Posturas específicas e técnicas de respiração podem auxiliar, ainda, na redução das ondas de calor e da irritabilidade, oferecendo à mulher uma forma de se reconectar com seu corpo e atravessar a fase do climatério com mais equilíbrio e serenidade. “A atividade física deve ser vista como um investimento contínuo na saúde, e não apenas como uma resposta a um momento de crise. Desde a juventude até a maturidade, o corpo e a mente estão em constante transformação”, detalha Paulo.

FÉ E MEDICINA

A espiritualidade é um dos eixos que norteiam a vida na ioga, trazendo benefícios relatados por aqueles que vivem dessa prática. Em março deste ano, o Conselho Federal de Medicina (CFM) criou a Comissão de Saúde e Espiritualidade, justamente para avaliar estudos que buscam entender quais os impactos que a religiosidade, a fé e a espiritualidade podem trazer à evolução clínica de paciente, incluindo, até mesmo, a prevenção do adoecimento. A comissão conta com estudiosos e pesquisadores com publicações sobre o tema, que ganhou força em congressos médicos de inúmeras especialidades.