

Mais do que uma data, a chegada do período das águas proporciona transformações no corpo e na rotina das pessoas. É a época ideal para aproveitar a conexão com a natureza e fazer pausas

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Para Anderson Tenório, verão é rito de passagem: “Temos que aproveitar para fazer renovação e fechamento de ciclos”

O despertar sensorial e biológico do verão

» DAVI CRUZ, CARLOS SILVA

O verão chegou, oficialmente, às 12h03 desse domingo, mas para o corpo humano, a estação já havia dado sinais muito antes da folha do calendário virar. Mais do que uma mudança climática, a chegada do sol intenso ativa um complexo ajuste no nosso relógio biológico, alterando a química do cérebro e a forma como percebemos o mundo ao redor por meio do tato, do som e do paladar.

Com a maior incidência de luz, nosso organismo entra em um ritmo de hora de ouro estendida. A luz extra não apenas aumenta a disposição, como explica a terapeuta holística Marinice Viera, mas dispara a produção de dopamina, tornando-nos naturalmente mais sociáveis. “Com dias mais longos, maior incidência de sol e temperaturas elevadas, a estação favorece o aumento da disposição, do bom humor e da clareza mental. Esse período também costuma coincidir com férias e pausas na rotina, o que permite desacelerar, refletir sobre o ano que passou e se preparar emocional e espiritualmente para o novo ciclo”, explicou.

Marinice destaca que o contato com a natureza funciona como uma verdadeira medicina natural. “Caminhadas, trilhas, banhos de cachoeira e exercícios leves ao ar livre ajudam a reduzir o estresse, equilibrar o sistema nervoso e melhorar a saúde mental”, disse. “Ambientes naturais favorecem o realinhamento interno e promovem sensação de calma, clareza e equilíbrio emocional e espiritual, especialmente em períodos de transição como a virada do ano”, acrescentou.

É o que se vê no Parque da Cidade: bicicletas rodando e grupos de vôlei que ignoram o cansaço. O eletricista Cesário José, 58, sente essa renovação na pele. “O esporte renova nossas forças e traz felicidade”, afirma. Para Cesário, a integração entre o vôlei e a natureza impacta todas as áreas da vida. “Tudo isso contribui para o desenvolvimento profissional e relação familiar.” Ao lado da filha, Rebeca Letícia, 17, Cesário celebrou a conexão criada. “Apresentei o esporte a ela e hoje é a primeira a me incentivar: ‘vamos pai, vamos pai jogar’”, destacou.

Rebeca reforçou o papel transformador do esporte em sua vida. “Eu fiquei muito triste por um período e o esporte me ajudou muito a superar essas dificuldades”, revelou. Sobre o parque, ela concluiu o sentimento que tem por ele. “Acho que vira um quintal para gente, além de ser um lugar que me sinto livre e feliz”, contou.

Nesse cenário, surge também o ócio criativo: sob as sombras das árvores do

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Cesário diz que a renovação vem por meio do esporte na companhia da filha, Rebeca Letícia, a quem apresentou o esporte

parque, leitores e repousantes encontram no calor o ambiente perfeito para que as melhores ideias surjam, justamente quando o corpo se permite derreter e desacelerar.

Cronobiologia

O que os brasileiros descrevem como vigor é a resposta do corpo à clareza, um fenômeno que a ciência chama de cronobiologia, como explica o cronobiólogo John Fontenele Araújo, professor do Centro de Biociências da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Segundo ele, a variação na duração do dia é um fator central nesse processo. “Quando a gente vive próximo à linha do Equador, essas variações são pequenas. Quando ficamos mais distantes, para o Sul ou para o Norte, as mudanças são bastante grandes”, explica.

A forma como o corpo humano percebe a chegada de uma nova estação do ano não é igual em todo o país e depende diretamente da região onde a pessoa vive. Em Brasília, essa diferença também é sentida com intensidade. “A variação da luz entre o inverno e o

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Suzy Silva conta que respira melhor em contato com a natureza

verão é bastante grande. Agora vocês estão com muito sol, o que é bem diferente de julho. Quando nos expomos ao sol, o organismo funciona de forma mais ativa, gerando um estado de bem-estar maior”, completa.

Como orientação prática, John Fontenele Araújo recomenda a exposição diária à luz natural. “O ideal é se expor à luz externa sempre que possível: passear no parque, aproveitar parte do trajeto ao trabalho, fazer refeições em locais com luz solar. Não ficar exclusivamente sob luz artificial. A exposição à luz solar é fundamental para ajustar o relógio biológico”, conclui. Lembrando que a Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda evitar exposição ao sol entre 10h e 16h e sempre usar o protetor solar, roupas com proteção UV e bonés ou chapéus.

Refúgio na selva de pedra

Para quem vive a selva de pedra brasileira, o verão exige uma nova etiqueta urbana. O arquiteto Pedro Grilo aponta que a sombra e a água são as ferramentas para mitigar as ilhas de calor do asfalto. “A primeira estratégia para mitigar essas ilhas de calor é a mudança

do paradigma da cidade.” Segundo ele, arborização, investimentos em transporte público como metrô e áreas sombreadas são fundamentais. “A sombra que é gerada é muito importante para mitigar esse calor”.

Pedro destaca que parques bem planejados, com árvores, água e pavimentação adequada, mudam completamente a experiência urbana no verão. “A cidade pode implantar bebedouros públicos, arborização, marquises de sombreamento. A gente pode lembrar também do emprego de fontes, trazer a água para dentro da arquitetura”, afirmou o especialista.

Nos micro-oásis urbanos, como as áreas verdes frequentadas por Suzy Silva, 54, o olfato também é protagonista. O cheiro de terra molhada — o petricor — que sobe após as chuvas isoladas previstas pelo meteorologista do Inmet Mécio Dantas, atua como um perfume oficial da estação, evocando memórias afetivas. “Quando chego aqui, respiro um ar melhor que acalma minha alma”, pontua Suzy.

Calor de 30º graus

A semana começou com um período de estiagem, temperaturas mais altas e redução gradual da umidade do ar, segundo dados do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). A previsão para os próximos dias é de predomínio de sol, com apenas chuvas isoladas ao longo da semana. “A estação será marcada pelo predomínio do sol, diminuição da nebulosidade e redução das chuvas contínuas. Segundo o panorama climatológico a previsão indica temperaturas máximas em torno de 30 °C e chuvas dentro da normalidade.

Assim como uma planta precisa ser podada para florescer no calor, o produtor de vídeo Anderson Tenório, 34, enxerga a estação como um rito de passagem. “Como somos natureza, temos que aproveitar para fazer novas renovações e fechamentos de ciclos”, destaca.

Na companhia do tio, Clarice Tenório, 10 anos, celebra o verão. Diz que adora o parque, mas o passeio preferido, inclui piscina. Já a filha dele, a pequena Raquel, de 4 anos, resume a experiência de forma simples. “Gosto muito de estar aqui no parque, porque eu sei escalar as árvores”, ressaltou.

Essa transição entre o ano que finda e o sol que se impõe é, em última análise, o nosso relógio biológico pedindo passagem. Entre uma escalada em árvore da pequena Raquel e um saque no vôlei de Rebeca Letícia, o brasileiro vai redescobrir que o verão não é apenas uma estação para se observar, mas um estado mental para se habitar.