

Bem-Estar - É possível educarmos nossas crianças para que elas consigam melhorar o futuro?

Sheilu Chawla - Definitivamente sim. Para tal, os pais ou adultos precisam ser seus primeiros melhores exemplos. Para criar uma nova geração, temos de começar a melhorar os adultos que lidarão com elas. O currículo e todo o propósito da educação formal e informal poderia ser orientado a extrair o melhor potencial das crianças, em vez de considerá-las uma folha de papel em branco onde temos de entupi-las de conhecimento e estressá-las com tantos cursos e atividades.

Bem-Estar - De que forma a sabedoria oriental pode ajudar no dia a dia das pessoas?

Sheilu Chawla - O oriental nasce aprendendo a valorizar a interiorização, a meditação, o contato com o divino. Ele aprende a conviver com a família extensa, onde existe o contato com grande quantidade de parentes e familiares,

oposta à família nuclear ocidental. Ele respeita a natureza pois vê o sol, a lua, a água, as plantas como divinos. Ainda hoje, a maioria da população é vegetariana por razões éticas, de não cometer violência contra os animais.

Bem-Estar - A senhora acredita que as pessoas podem ser felizes no mundo de hoje?

Sheilu Chawla - A verdadeira felicidade vem de dentro, do quanto estamos vivendo de maneira elevada e servindo nossa família humana e nosso planeta. Estamos aqui para doar mais e tomar menos. Se houver esta consciência, poderemos ser felizes. Agora, se nossa vida estiver embasada em avareza e egoísmo, então não é possível. Como dizia Gandhi: o mundo tem suficiente abundância para satisfazer as necessidades de todos, mas não para satisfazer nossa gula e ganância.

Bem-Estar - Como devemos agir para proporcionar e receber felicidade?

Sheilu Chawla - Vivendo

neste mundo como se o planeta Terra fosse nossa casa e, assim, respeitando os reinos humano, animal, vegetal e mineral. Tratando nosso corpo como nossa casa e, com isso, mantendo-o limpo, bem cuidado. Considerando nossa mente como a casa de nossas emoções, sentimentos e pensamentos e, assim, mantendo-a sob o controle da pureza e positividade. Enxergando todos os seres humanos como parte de uma única e imensa família humana, sem espaço para ódio, inveja, competição, corrupção e maus tratos. Com a visão de que somos todos seres espirituais, filhos de um mesmo Pai/Mãe, que é Deus, não haveria divisões, fronteiras e guerras.

Bem-Estar - De que forma podemos condicionar nosso pensamento em favor do nosso bem-estar?

Sheilu Chawla - Conhecendo as verdades espirituais, meditando mais, vivendo com simplicidade no vestir, no comer e no uso de todos os recursos.

Exercício minimiza efeitos do estresse

Manter a cabeça fria nos dias de hoje para encarar as responsabilidades está ficando cada vez mais difícil e a ciência já confirma que o estresse é uma fonte de doenças. A prática constante de atividades físicas, na opinião de especialistas, no entanto, pode ser uma das saídas para minimizar os efeitos desse mal moderno.

O ideal é a prática do exercício durante 200 minutos por semana dividida dia sim, dia não ou pelo menos todo dia um pouco. Essa quantidade de minutos representa menos de meia hora por dia.

De acordo com Percival Trindade, cardiologista e clínico-médico do Instituto do Coração de Rio Preto (Incor), o estresse estimula vários hormônios no corpo como adrenalina e cortisol, que são maléficose para o coração e para o organismo.

O corpo passa a trabalhar de maneira mais forçada do que o normal e isso gera arrit-

mia, taquicardia, hipertensão, o que pode resultar em problemas cardiovasculares.

Se fosse possível acabar com as preocupações do dia a dia, parte de 130 mil infartos que têm causas ligadas ao estresse e depressão poderiam ser evitados por ano no Brasil, onde ocorrem mais de 400 mil casos por ano.

O infarto, segundo o médico, é uma doença multifatorial e não depende só do estresse. É claro que a pessoa, por exemplo, tiver os chamados fatores convencionais como ser fumante, obesa, diabética, é hipertensa e está estressada, tem mais chances de ter uma artéria coronariana obstruída e ter um infarto do miocárdio ou angina.

Segundo Trindade, o controle do estresse pode ajudar a minimizar as complicações cardiovasculares. Uma das maneiras é o exercício físico programado, com orientação e supervisão profissional.

Os exercícios físicos fazem o organismo liberar dopamina, substância que traz alívio e sensação de bem-estar.

Mas calma. Antes de sair praticando uma atividade física achando que vai ficar curado do estresse, o médico lembra que o exercício é como o remédio: tem sua dosagem, tempo, indicações e até contraindicação. Mas de qualquer forma, ele sempre é benéfico à saúde.

O ideal é fazer um exame clínico prévio; se a pessoa tiver mais de 45 anos, deve fazer também um teste ergométrico, ou seja, uma avaliação do esforço para saber se o coração está bem e, só a partir daí, será prescrito o exercício.

Segundo o cardiologista, não é só o coração que sofre com o estresse. Os músculos do corpo também ficam tensos e, com o tempo, tudo isso só piora, surgindo as dores, irritação, depressão, cansaço e a dificuldade de cumprir tarefas.

E melhorar a qualidade de vida de pacientes é um dos objetivos do Clube dos Coronarianos, que existe em Santa Fé do Sul há 20 anos e é presidido por Trindade. O clube é composto por equipe multidisciplinar, que tem como objetivo orientar, educar e prevenir as doenças cardiovasculares de seus integrantes desde a infância.

Mas não bastam os exercícios físicos. "É preciso ter também uma vida mais controlada, tranquila, com mais harmonia e amor", diz o médico. Isso porque somos produto de nosso meio ambiente. Se ele está tranquilo, temos um nível de estresse melhor. ■ (GB)

