

AUMENTANDO SUA ENERGIA

COMO RECUPERAR SUA ENERGIA PESSOAL



AUMENTANDO SUA ENERGIA

ENERGIA



Energia pode ser vista por diversos prismas e encarada como muitas coisas. Para a maioria de nós significa ter força e vitalidade para executar algo que desejamos fazer: mover-se, pensar, trabalhar, brincar, etc.

O conceito biológico de energia é a força gerada nas células. Todo ser vivo produz energia. Energia que capacita o coração a bater, o intestino a digerir alimento, os músculos a executar movimentos e o cérebro a

pensar. Sem energia não poderia respirar, levantar da cadeira ou ler este texto.

Você precisa de energia mesmo quando está descansando, para que seu corpo mantenha as funções básicas que sustentam sua vida. Você tem energia suficiente para se sentir bem a maior parte do tempo e vencer os desafios diários com vigor? Tem ânimo e energia suficiente para atravessar um longo dia de trabalho ou vencer um dia agitado durante as férias ou cumprir a rotina de exercícios na academia? O corpo pode estar produzindo energia, mas, você sente que tem energia suficiente? Esta é a questão que interessa à maioria das pessoas quando o tópico energia é lembrado. Seja qual for o objetivo, você vai ficar feliz em saber que há muitas mudanças de estilo de vida que pode fazer para ajudar a aproveitar melhor sua energia natural.

Energia física

O que é a nossa energia e como é produzida?

Tendemos a imaginar que energia é um fenômeno simples, mas, na verdade, há um componente mental e um componente físico.

Do ponto de vista físico, o cérebro e os músculos são máquinas. Como máquinas precisam de combustível para obter energia. O combustível, a fonte primária de energia de cada célula no corpo é a adenosina trifosfato (ATP). Produzimos ATP usando oxigênio e alimentos; e depois “quebramos” o ATP obtendo energia nessa “quebra”, que é usada para executar as

diversas tarefas que cada célula deve realizar. Os três componentes principais dos alimentos – carboidratos, gorduras e proteínas – são quebrados durante a digestão e passam por reações químicas que levam a produção de ATP.

Nossas células também podem estocar combustível para uso futuro, transformando rapidamente em ATP quando há necessidade para um esforço (por exemplo: um exercício mental ou físico), usando os estoques de glicose e gorduras. A habilidade de produzir ATP com rapidez é crucial e determina sua capacidade física e seu limite de esgotamento.

O condicionamento físico influencia como o ATP é produzido e com que eficácia é usado. Dessa forma, o exercício físico não apenas usa energia, mas tem importante papel na capacidade de geração de energia. Uma vida sedentária ao contrário de estocar energia leva a sua depleção e piora a capacidade do corpo de aproveitar e produzir energia. A falta de sono também pode reduzir a capacidade de produzir ATP. Então dieta, exercício e dormir têm importante papel na produção de energia pelo seu corpo, mas não são os únicos fatores.

Energia mental e emocional

Energia não é apenas uma questão de músculos, mas também é sobre a mente e as emoções. Mentalmente energético você fica alerta, curioso, ligado. Absorve informações com eficácia lendo, ouvindo e vendo.

A energia mental é mais complicada e complexa que a energia física. Até certo ponto é sobre a produção e o uso de energia nas células, em especial nas células nervosas, como a energia física.

A energia mental pode aumentar com uma ótima nutrição, exercícios, descanso adequado e gerenciamento do estresse. Mas, energia física e mental não aumentam e diminuem em paralelo. Algumas vezes uma aumenta e a outra diminui. Não compreendemos porque isso ocorre e parece que o que chamamos “energia” não é apenas um reflexo de quanto ATP as células cerebrais produzem ou consomem de forma usual.

“Energia” mental também reflete seu estado emocional e quanto está interessado em alguma coisa. Você deve ter observado que quando está focado e concentrado em uma atividade que atrai seu interesse se sente energizado e em um estado que chamamos “fluxo”, o que não ocorre quando o seu interesse é menor. Paixão e motivação podem ser forças poderosas para criar energia mental.

Se estiver mental e psiquicamente movido a fazer alguma coisa, habitualmente vai se sentir fisicamente energizado para fazer. Contrastando com a falta de energia de quando está entediado com alguma coisa. Será que a atividade mental aumenta a produção de ATP nas células cerebrais? Até o momento não temos resposta a esta questão. Mas você pode se beneficiar ao se engajar em atividades mentalmente estimulantes e produtivas que irão

melhorar seu nível de energia.

O que determina o seu nível de energia?

Algumas pessoas, por uma confluência de personalidade e biologia, nascem com uma “quantidade” incomum de energia. Com pouco tempo de sono estão sempre prontas para encarar um novo projeto ou um evento social. Mas a maioria das pessoas não é assim.

Uma infinidade de fatores pode afetar sua energia. Além dos já mencionados hábitos de sono, rotina de exercícios, nível de estresse e alimentação, há fatores biológicos que desempenham importante papel, o que inclui genes, idade, hormônios, ritmo circadiano, medicamentos, doenças e outros.

O fato de uma pessoa próxima de você aparentar mais energia física e mental que você não significa que haja algo errado com você. Há uma extensa variação no espectro de energia, por exemplo: umas pessoas são diurnas enquanto outras são noturnas, de forma que o período do dia interfere no grau de energia.

Deve haver muitos genes que afetam o seu nível de energia e a ciência atual está apenas arranhando o conhecimento a esse respeito. Por exemplo: algumas pessoas precisam de oito horas ou mais para despertar e se sentirem com plena energia, enquanto outras com apenas seis horas se sentem descansadas e despertam completamente energizadas, não precisando de despertadores, cafeína ou outros meios para estar alerta durante o dia. Foi identificada uma mutação genética que está relacionada à necessidade de dormir menos. Não sabemos ainda quantas pessoas na população carregam essa mutação. Pesquisadores conseguiram induzir essa mutação em camundongos que passaram a se comportar da mesma forma.

Ciclo circadiano

Como muitos de nós, algumas vezes, você pode se sentir sonolento e tonto ao longo do dia ou início da noite, sem nenhuma razão aparente. Talvez tenha vontade de tirar uma soneca durante o dia ou tem dificuldade de se concentrar assistindo a um filme à noite. Se não gastou energia física durante o dia, por que sente falta de energia e sono?

Ninguém se mantém alerta e com plena energia o dia todo. A maioria de nós tem momentos ao longo do dia em que se sente com o máximo de energia e outros momentos em que a energia cai e a atenção diminui. Entender o ritmo biológico natural do seu corpo (ciclo circadiano) pode ajudar a ajustar suas atividades aos momentos em que se sente mais alerta e energizado.

Em boa parte, o nível de alerta e sonolência é dirigido por um grupo de células situadas na profundidade do cérebro chamado de núcleo supraquiasmático do hipotálamo, o centro

cerebral regulador do apetite, temperatura do corpo, estado de alerta e outros estados biológicos.

O núcleo supraquiasmático atua como um relógio interno que controla o ritmo ou ciclo circadiano, incluindo aumento e redução de níveis hormonais e de outros agentes químicos que influenciam sua sonolência e alerta. Como outros relógios em nossa vida, ele opera ininterruptamente 24 horas por dia.

De modo geral as pessoas se sentem mais energizadas de manhã, até o começo da tarde, quando a energia diminui, após o almoço. Muitos têm um segundo período de alerta no final da tarde e começo da noite e seu nível de energia então cai e retorna somente no dia seguinte de manhã. Resumindo, o relógio biológico ajuda a esclarecer porque as pessoas acordam de manhã e vão dormir à noite e porque seus níveis de energia flutuam durante o dia. A maioria de nós é diurno: o nível de energia aumenta e diminui com o sol. Nem todos seguem este padrão e algumas pessoas são notívagas, apresentando mais energia durante a noite, e dificuldade para despertar de dia.

Mesmo podendo regular voluntariamente o relógio interno, a luz do dia exerce importante influência na regulação. Fibras nervosas conectam o hipotálamo e a retina nos olhos. Experimento em que pessoas foram mantidas em ambiente sem a luz do dia e foram expostas à luz em horários diferentes aos da luz externa, levaram seus relógios internos aos novos padrões de luz e escuridão.

Isso talvez ajude a entender porque cegos têm mais insônia. Junto com a mudança no sono ocorrem alterações metabólicas e do processo de divisão celular, o que de certa forma explica porque trabalhadores noturnos são mais propensos a doenças metabólicas como diabetes.

A luz e as estações do ano

Muitas pessoas que vivem no hemisfério norte relatam que se sentem energizadas na primavera e no verão, meses em que a luz solar é mais abundante; e lentas e deprimidas no inverno. Podem até mesmo vir a sofrer da síndrome afetiva sazonal, que afeta em especial jovens e mulheres, durante os meses mais frios (no Brasil essa situação é pouco prevalente); e causa letargia, perda de interesse em atividades antes prazerosas, dificuldades de relacionamento interpessoal, irritabilidade, dificuldade para se concentrar, alteração do apetite e dos padrões de sono.

Embora não tenhamos esclarecido as causas, três são as possibilidades: alteração do sincronismo do relógio interior, nível baixo de serotonina ou nível impróprio de melatonina.

Química cerebral e hormônios

Um dos meios pelo qual a luz influencia nosso estado de alerta é por meio da melatonina, um hormônio que induz torpor ou sonolência. Produzido pela glândula pineal (localizada no meio do cérebro) em um ritmo diário previsível.

As células do núcleo supraquiasmático recebem sinais dos olhos acerca da quantidade de luz ambiental e enviam sinais para a glândula pineal influenciando a produção de melatonina. Os níveis de melatonina sobem quando escurece, levando o corpo a dormir e reduzem com a aurora, levando o corpo a despertar. O ciclo de melatonina, sensível à luz do ambiente, ajuda a manter o ciclo de despertar/sono.

Muitos suplementos alimentares incluem melatonina, tomados com a intenção de auxiliar o sono de pessoas com insônia ou “jet lag” ou trabalhadores noturnos. Devido a contaminação por produtos naturais indesejados e sujeitos a riscos, não recomendamos o uso desses suplementos com melatonina.

Outras substâncias além da melatonina influenciam seu estado de alerta. Neurotransmissores têm um papel no despertar e no alerta. Norepinefrina, epinefrina e dopamina são conhecidos por estimular o estado de alerta. Em oposição a adenosina e ácido gama amino butírico (GABA) que parecem promover sono. As pessoas diferem nos níveis naturais desses neurotransmissores e na sensibilidade a essas substâncias.

Nas mulheres, as flutuações de hormônios durante o ciclo menstrual afetam o nível de energia. Muitas mulheres sofrem com a síndrome de tensão pré-menstrual (TPM), que causa cansaço, irritabilidade, tristeza, dias antes da menstruação.

Peso

As conexões entre peso e cansaço estão bem estabelecidas. Quanto mais pesado, menos ativo você tende a ficar e mais cansaço sente. O gasto de energia para movimentar o corpo em atividades corriqueiras e com os processos metabólicos deixam pouca energia para outros propósitos.

A obesidade também está associada a distúrbios do sono, sonolência diurna e apneia do sono. Também está associada a comportamento sedentário. Quanto mais tempo gasta sentado, mais peso tende a ganhar e se sente menos energizado. Neste círculo vicioso o comportamento sedentário gera mais comportamento sedentário e menos energia. Por outro lado, atividade física gera mais energia física, e mais força e vigor.

Idade

Falta de energia é uma queixa quase universal após os 35 anos de idade ao perceber que não tem mais a disposição que tinha quando mais jovem. Não consegue mais ficar acordado até tarde senão no dia seguinte sentirá falta de energia. Isto em parte reflete mudanças de estilo de vida, com uma sobrecarga maior de trabalho, ou necessidade de cuidar de uma casa maior ou da família, ou a necessidade de cuidar de crianças ou de idosos ou ambos.

Mas o envelhecimento traz mudanças físicas que podem contribuir para a falta de energia. Embora o aparecimento do cansaço não seja inevitável com o aumento da idade, alguns fatores relacionados à idade podem causar cansaço ao influenciar diretamente o ciclo de sono. O ciclo circadiano muda, fazendo ter sono mais cedo e despertar mais cedo de manhã. A insônia se torna mais comum. Os níveis de melatonina caem e quase desaparecem com a idade avançada.

Nas mulheres a menopausa produz os fogachos, que podem interromper o sono e levar a insônia crônica. As pessoas também observam que não são tão fortes como costumavam ser e não conseguem se movimentar com tanta rapidez.

A massa muscular diminui com o passar dos anos e por volta dos 70 anos pode ter perdido cerca de um quarto da massa muscular que tinha aos 30 anos. Isto leva a diminuição da força e a aumento da fadiga muscular. Os músculos diminuem e se cansam mais rapidamente. Com a idade ligamentos e articulações enrijecem e você passa a se mover mais lentamente e com maior dificuldade. Boa parte dessas perdas e mudanças pode ser compensada com exercícios regulares para manter a força e a flexibilidade.

Assim como com o declínio da energia física, muitas pessoas acham que a energia mental cai conforme envelhece. Passam a ter dificuldade em se concentrar e lembrar coisas e levam mais tempo para aprender novas informações.

Em parte essas dificuldades refletem mudanças na produção de substâncias pelo cérebro, relacionadas à idade, que afetam a memória e a capacidade de aprendizado. Brilhantemente pode se manter mentalmente ativo com leitura, e aprendendo novas habilidades cerebrais, como idiomas, jogos, músicas (que podem ajudar a evitar o declínio relacionado à idade), escrevendo, e com atividades criativas (por exemplo: artes)

Doenças

Doenças, algumas relacionadas ou mais comuns com o avançar da idade, podem também esgotar suas energias. Muitas doenças interferem com o sono. Por exemplo, pessoas com insuficiência cardíaca acordam com falta de ar quando estão deitadas e precisam se sentar para melhorar. Pessoas com refluxo gastroesofágico sentem piora da queimação e da dor quando deitam. Medicamentos podem causar sonolência e cansaço durante o dia quando

são ingeridos, como por exemplo: medicamentos para depressão e hipertensão arterial.

Cansaço é um sintoma comum de muitas doenças incluindo anemia, doença renal, esclerose múltipla, diabetes, câncer entre outras. Em alguns casos, como em alguns cânceres, cansaço pode ser o sinal mais precoce de que alguma coisa não está bem. Então deve procurar a equipe assistencial para se assegurar de que nada mais sério está acontecendo.

Inflamação

Uma das razões pela qual uma doença afeta a sua energia pode ter a ver com inflamação. Inflamação crônica de baixo nível vem sendo identificado como um dos fatores em uma ampla gama de doenças crônicas, incluindo doença cardíaca, diabetes e Alzheimer. A ocorrência dessas inflamações pode levar a lentidão. A teoria para explicar a lentidão se deve a resposta cerebral ao sistema imunológico com a produção de substâncias que geram a sensação de lentidão, mesmo estando distantes do cérebro.

Para estimular a energia natural

Não há pílula ou bebida nas lojas, mercados ou farmácias que irão magicamente restaurar sua energia como se tivesse 18 anos de idade, exceto se estiver doente e o tratamento da doença possa restaurar parte da energia perdida por causa da doença. A seguir passamos a analisar como a inatividade, o estresse, a alimentação e a falta de sono adequado podem esgotar sua energia e vamos esclarecer que medidas de mudança de estilo de vida podem ajudar a estimular o aumento da energia.

Como recuperar a energia

Saber o que deve fazer e efetivamente agir são coisas muito diferentes. Vamos abordar a energia física e a energia mental ou psicológica, de forma que temos um longo caminho melhorando sua energia, humor e saúde em geral. Antes de começar será preciso estabelecer um plano estratégico direcionado a suas necessidades individuais.

O primeiro passo será anotar em um caderno ou um meio eletrônico, para ter em mãos e facilmente acessível, cada passo que decidiu tomar, seguido do plano específico de mudança que deverá completar. Escrever suas metas vai ajudar a manter a direção. Manter anotações diárias de sua evolução vai permitir monitorar seu progresso e manter o foco.

1. Alimentação

Açúcar e cafeína podem dar uma elevada momentânea na energia, mas no longo prazo a

dieta que o manterá funcionando com um alto nível de energia será uma dieta saudável. Para obter o máximo de energia de sua alimentação diária procure:

- **Aprender a amar vegetais:**

Comendo uma dieta rica em vegetais, frutas, sementes, castanhas, grãos integrais, gordura saudável (vegetal) e proteína magra você estará consumindo alimentos que mais elevam a energia e que também promovem uma boa saúde, que por sua vez também ajudará a aumentar a energia.

Para a maioria das pessoas não é um grande desafio aumentar a ingestão de grãos integrais, frutas e vegetais, mas para alguns vegetais poderão parecer um bloqueio intransponível na alimentação. Caso não esteja habituado a consumir alimentos integrais e frescos, talvez consiga vencer o bloqueio grelhando e misturando com outros alimentos nas panelas e fornos. Pode assar ou pode fritar, sem gordura, com cebolas, alho, ou gengibre para realçar o sabor. Pode curtir em sal, vinagre, azeite, missô ou vinho e acrescentar manjeriço, alho, pimentas, hortelã ou outras ervas para conseguir novos sabores e aromas. Alguns são bons para purês ou são usados em diversas receitas e formas, e até para macarrão, pizza e no arroz. Se o que atrapalha é o tempo e o trabalho para preparar, compre pré cortados, refrigerados ou congelados.

- **Comer refeições menores e mais frequentes, sem exagerar:**

No que tange à energia é melhor comer pequenas refeições ou lanches saudáveis, a intervalos mais curtos, do que fazer três grandes refeições por dia. Isso reduz a percepção de cansaço e de falta de energia pelo cérebro pois este tem pouca reserva de energia própria e necessita de um suprimento imediato e constante de nutrientes.

Algumas pessoas se sentem lentas, com a cabeça pesada, com cefaleia ou com sensação de leveza cerebral quando ficam algum tempo sem alimento. Mas não é necessária grande quantidade de comida para nutrir o cérebro – um pedaço de fruta ou algumas castanhas ou sementes é adequado.

O almoço deve ser parcimonioso. Grandes refeições no almoço produzem sonolência e lentidão durante a tarde.

Evite dietas de choque para reduzir o peso. Se precisa diminuir o peso, faça gradualmente, não deixando de consumir alimentos essenciais, e sem passar fome por falta de calorias necessárias para produzir energia. Má nutrição e ingestão inadequada de calorias causam cansaço.

E lembre-se de comer regularmente ao longo do dia, mesmo fazendo dieta. O cérebro necessita de um nível estável de suprimento de glicose dos alimentos. Nível de glicose cerebral baixo causa fome, cansaço, irritabilidade, cefaleia e outros sintomas.

- **Use cafeína a seu favor:**

A cafeína pode causar aumento ou redução da energia dependendo de quando e quanto consome. Ajuda a aumentar o alerta por uma ou duas horas após ser consumida, então, tomar uma xícara de café antes de uma reunião ou no começo de um projeto pode ajudar a afiar a mente. Mas uma quantidade muito grande pode causar insônia, produzindo cansaço e falta de energia no dia seguinte.

- **Limite ou elimine o álcool:**

O ideal é não consumir bebidas alcoólicas. Se for beber faça-o com moderação e em momentos em que a redução da atenção e da energia não atrapalhe. O efeito sedativo do álcool é maior no meio do dia e fará com que sinta letargia. Portanto, a bebida alcoólica deve ser evitada no meio do dia se estiver estudando ou trabalhando ou em alguma atividade que exija atenção e concentração.

Da mesma forma evite o coquetel de fim de tarde se planeja sair à noite, passar um tempo com a família ou finalizar algum trabalho ou estudo. Uma taça de vinho durante o jantar pode parecer uma boa ideia, mas pode interferir com o sono e atrapalhar o dia seguinte. Então tente eliminar a bebida alcoólica.

- **Beba água:**

Qual a bebida que mostrou o máximo aumento de desempenho para a maioria das atividades físicas e mentais? Não foi qualquer bebida para esporte ou com estimulantes como cafeína. A melhor bebida é a água.

Se o corpo está com falta de fluidos, um dos primeiros sinais é a sensação de cansaço. Algumas bebidas para esporte (por exemplo: Gatorade) podem ajudar a regular processos corporais quando se prepara para realizar algum esforço físico extenuante, mas não vai proporcionar energia extra e ainda podem acrescentar mais calorias que não serão consumidas. Não vai precisar dessas bebidas a menos que faça um exercício muito pesado, por muito tempo ou com grande perda de suor.

Beber de 5 a 8 xícaras de água, chá ou café em geral é suficiente pois a maior parte da água vem de alimentos, em especial frutas, vegetais e sopas.

2. Exercícios

Exercício comprovadamente aumenta a energia. O desafio é conseguir fazer. Para evitar cair nas armadilhas (do tipo: "estou muito cansado" ou "não tenho tempo"), coloque na sua agenda como um compromisso importante e se comprometa consigo mesmo para não faltar a este compromisso. Você não perde um compromisso com seu chefe, então não perca o

compromisso com você.

- **Objetivos.** A Organização Mundial da Saúde e as Diretrizes Americanas de Atividade Física recomendam 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada (como caminhar) por semana (de meia a uma hora por dia cinco dias por semana), ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa (como correr ou nadar), ou uma mistura. As diretrizes também recomendam duas ou mais sessões de musculação focando os grupos musculares mais importantes do corpo, com intervalos de 48 horas entre essas sessões de musculação para o corpo se recuperar.
- **Algumas pessoas devem começar lenta e gradualmente**, em especial se estiveram pouco ativos ou inativos ou se são idosos. Se tiver algum problema de saúde procure a equipe assistencial, em especial se sofreu um trauma, cirurgia ou instabilidade de alguma condição de saúde crônica como: doença neurológica, derrame, doença cardíaca, asma, hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, problemas articulares, hérnia de disco, problema de equilíbrio, cirurgia recente, uso de medicação que causa tontura.

Tenha muito cuidado se alguma condição de saúde causa cansaço uma vez que o exercício pode agravar alguns sintomas em algumas pessoas com condições que podem levar a fadiga. Pessoas com esclerose múltipla estão mais propensas a fraqueza, cansaço e aquecimento excessivo. Então, seja qual for sua condição ou problema de saúde, procure a equipe assistencial antes de iniciar um programa de exercícios.

- **Quer esteja para fazer alongamento, exercício aeróbico ou musculação**, comece cada sessão com um aquecimento de 5 a 10 minutos. Caminhada estática, girar os braços suavemente, iniciar uma caminhada ou pedalar uma bicicleta lentamente são ótimas formas de aquecer. Ao final de cada sessão faça um resfriamento diminuindo a velocidade ou a carga até o batimento cardíaco e a respiração voltarem próximos ao normal.
- **Alongamento** também é essencial ao final de cada sessão, para evitar contraturas, câimbras e melhorar a extensão do movimento.
- **Faça uma caminhada ou corrida.** Caminhar é a forma mais conveniente e acessível de atividade aeróbica. Caminhar rápido por ao menos meia hora, cinco dias por semana tem o mesmo benefício para a saúde que outros exercícios mais vigorosos.

Pessoas que caminham com essa frequência e intensidade têm menor risco de doença cardíaca, diabetes, hipertensão arterial, colesterol elevado, câncer de cólon, osteoporose, e outras doenças, incluindo doenças mentais e demência. Embora não tenham sido feitos estudos com medidas objetivas, muitos praticantes de caminhadas acham que caminhar os faz sentir mais energizados do que quando não caminham.

Se estiver começando um programa de exercício pela primeira vez, inicie com uma caminhada lenta de 500 metros todos os dias. Conforme seu nível de energia e seus músculos ficam mais condicionados, gradualmente aumente o tempo do exercício. Aumente a distância e a intensidade da caminhada até um grau de dificuldade que seja desafiador, mas não insuportável.

Se estiver disposto a praticar exercícios mais vigorosos, tente corrida, andar de bicicleta, escalar, dança aeróbica ou natação. O exercício deve ser dirigido por seu condicionamento físico mais do que pelo tipo de atividade, de forma que mesmo uma caminhada suave pode ser vigorosa se causar aumento da frequência cardíaca.

- **Produza massa muscular.** Exercícios de resistência, tal como levantamento de peso, são especialmente benéficos para pessoas acima de 60 anos de idade porque produzem massa muscular. Isto não significa levantar grandes pesos, mas repetir exercícios portando pequenos pesos nas mãos, punhos, cintura e tornozelos, que proverão resistência e aumento da massa muscular, e que podem ser equivalentes a exercícios em aparelhos de musculação nas academias.

Comece com pesos de 1 quilo e se concentre em conseguir uma boa forma. Depois comece a acrescentar mais peso garantindo que consiga realizar de 8 a 12 vezes a mesma série de exercícios a ponto de exigir algum esforço ao final da série.

Almeje realizar duas a três séries de cada movimento, expire para elevar o peso e inspire para baixar o peso. Descanse por um minuto entre as séries para obter o máximo de ganho de força muscular. Certifique-se de que todos os grupos musculares (pernas, tronco, braços e ombros) sejam exercitados.

3. Sono

Tenha uma noite de sono melhor. Nada é pior para sua energia do que uma noite mal dormida. Mas você não precisa ficar se revirando na cama a noite toda. A maioria das dificuldades com o sono pode ser resolvida com mudanças de hábito. Mas se tiver algum problema de saúde que atrapalha seu sono, como apneia noturna, procure a equipe assistencial.

- **Faça do sono uma prioridade:** A sociedade atual nos leva a priorizar o trabalho e outras atividades sociais e culturais, mas não o sono. Como resultado, acabamos indo para a cama bem mais tarde do que seria recomendável ou perdendo o sono. Para corrigir isto, não faça do seu sono algo que pode sempre deixar por último. Programe suas horas de descanso e as trate como um compromisso importante ou como o mais importante. Pare outras atividades quando chegar o momento de seu sono, que você muito necessita, inclusive para poder continuar realizando outras atividades.
- **Pratique um bom sono:** Muitas pessoas associam a frustração da sua dificuldade de

dormir com a qualidade do colchão ou do dormitório. Essas associações criam ansiedade piorando a insônia. Mas bons hábitos podem melhorar seu sono e interromper essas associações negativas:

- Use a cama apenas para dormir e para o sexo. Leia ou assista televisão em outro ambiente. Mantenha o quarto escuro para dormir. Mantenha computadores, celulares e outros aparelhos em outro local, fora do dormitório.
- Deite e levante todos os dias no mesmo horário, inclusive nos finais de semana e feriados para reforçar a sincronização de dormir e acordar com o ritmo circadiano. Pessoas com programação de sono regular são 3,5 vezes mais propensas a dizer que se sentem descansadas em qualquer dia da semana do que pessoas que têm hábitos de sono muito variáveis.
- Se não dormir em até 30 minutos, vá para outro ambiente, leia ou faça algo calmante e relaxante por meia hora ou mais e volte ao quarto para tentar dormir.
- Faça exercícios durante o dia. Exercício é uma forma comprovada de aumentar o tempo de sono profundo, o tipo de sono que é mais restaurador para sua energia. Quanto mais sono profundo você tiver, menor é a probabilidade de que você desperte no meio da noite e mais descansado irá se sentir.

Estudos confirmam que mesmo 10 minutos de exercício físico leve, moderado ou vigoroso tem efeito benéfico sobre o sono, tanto na duração quanto na qualidade do sono.

Exercício aeróbico, que aumenta a frequência cardíaca, torna mais fácil dormir e proporciona mais horas de sono, que aumentam a energia. Exercícios matinais são ideais porque a luz natural e brilhante do dia ajuda a ajustar o ritmo circadiano. Procure fazer exercícios até, no máximo, duas horas antes de se deitar, uma vez que exercícios são estimulantes e podem tornar mais difícil cair no sono.

- Deixe de fumar. O tabaco prejudica sua saúde de muitas formas, e suga sua energia ao causar insônia. Quando consegue dormir pode ser despertado pelo impulso de fumar e ter dificuldade para dormir novamente. Além de aumentar a frequência cardíaca, causa hipertensão arterial, aumenta o risco de câncer e de doença cardíaca, estimula a atividade cerebral de despertar e aumenta a dificuldade de dormir.

Pessoas que deixam de fumar passam a dormir mais rápido e a acordar menos durante a noite. No início podem relatar piora da insônia e cansaço, mas com o tempo passam a dormir melhor.

- Limite a cafeína. Cafeína mantém você acordado ao bloquear a adenosina, uma

substância cerebral que ajuda a dormir. Para alguns uma xícara de café de manhã pode significar uma noite de insônia. A cafeína também é diurética e tomada a noite pode levar a interromper o sono para urinar. Pessoas com insônia devem evitar cafeína a qualquer hora do dia, pois seus efeitos duram muitas horas. Evite cafeína em especial após as 14 horas.

- Não beba. Embora o álcool possa ajudar a cair no sono, a qualidade do sono não será tão boa. O álcool suprime o sono REM (rapid eye movement) e com menos sono REM, vai ter um despertar atordoado. Também causa despertar durante a noite e pesadelos. Logo após a ingestão o álcool pode relaxar a pessoa e causar sonolência, mas após algumas horas começa a estimular o cérebro causando despertar e insônia, levando a dificuldade para restabelecer um sono profundo pelo resto da noite além de causar cansaço e falta de energia no dia seguinte.
- Tente fazer relaxamento. Preocupação com algum problema ou com uma lista longa de afazeres pode levar a insônia. Antes que algo venha a atrapalhar seu sono, escreva o que pode levar a preocupação e faça uma lista das soluções possíveis e de como executar. Planejar o que fazer com o que o preocupa ajuda a evitar que atrapalhe o sono. Próximo do horário de dormir institua rituais que podem ajudar a induzir o sono como: ouvir música calma em baixo volume, tomar um banho quente, fazer um alongamento suave, ler um livro de conteúdo pouco excitante sob uma luz suave.
- Tome soníferos apenas como último recurso. Sedativos ajudam muito para quebrar um padrão de insônia a curto prazo, mas causam cansaço e fraqueza se usados por muito tempo, tornando a pessoa atordoada durante o dia, podendo até causar tolerância e dependência. Anti-histamínicos podem ser usados ocasionalmente como indutor de sono, mas nem sempre são efetivos e para alguns causam irritabilidade.

4. Controle o estresse

Entre as mais frequentes causas de cansaço persistente estão o estresse e a resposta emocional ao estresse. Emoções induzidas pelo estresse consomem enorme quantidade de energia. Algumas pessoas são naturalmente capazes de lidar melhor com essas emoções, mas todos podem aprender a modular em algum grau.

- **Aprenda a relaxar:**

Estresse em certo nível é importante para a execução de certas ações como em uma competição ou teste e para manter o nível adequado de atenção. Então não podemos eliminar o estresse de nossa vida, mas é preciso aprender a reconhecer, controlar e modular o excesso.

Algumas técnicas de relaxamento podem atuar como um antídoto contra o excesso de estresse. Exercícios de respiração profunda, meditação, relaxamento muscular progressivo e visualização podem despertar um estado de repouso e liberdade.

Esses tipos de exercícios de relaxamento disparam mudanças fisiológicas como redução da pressão arterial, da frequência de batimentos cardíacos, da frequência respiratória e redução do nível sanguíneo de lactato, que estão ligados a ataques de ansiedade.

Quando estiver pressionado pelo tempo, exercícios de mini relaxamento e conscientização (apêndice abaixo) podem ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse.

- **Pare, respire, reflita, escolha:**

Se você tem tendência a reação exagerada a situações de estresse, tente este exercício nas próximas vezes.

Pare: conscientemente tome um tempo e pare para frear as reações negativas e espere um tempo para diminuírem. **Respire:** faça algumas inspirações profundas, lentas até reduzir a tensão e se afaste um pouco, antes de abordar o problema. **Reflita:** procure outra forma de encarar o problema, um outro ponto de vista, e pergunte se é tão ruim quanto achou ao se deparar com o problema. **Procure** o pior e o melhor cenário para solucionar o problema. **Escolha:** após ter conseguido reduzir o estresse decida como lidar com o problema; aceite o que não tem como mudar e tente solucionar o que está ao seu alcance.

- **Encontre um “hobby”:**

Se puder, se dedique a um passatempo, que pode ser leitura, tocar ou ouvir música, pescar, responder charadas e enigmas, praticar esporte ou algo que ocupe sua mente e o distraia dos fatores estressantes.

- **Trabalhos manuais:**

Pesquisas apontam que exercícios repetitivos e rítmicos como tricô e crochê e outros trabalhos manuais podem ser potentes aliviadores de estresse. O ato de repetir uma ação com um objetivo diferente quebra o trem de carga do estresse diário acalmando o corpo e a mente.

- **Diminua sua carga:**

Uma programação muito atribulada, seja, profissional, familiar, social ou atividades voluntárias, pode esgotar sua energia. Mesmo pessoas muito energéticas precisam de um tempo para restaurar e relaxar. Um primeiro passo é relacionar o que precisa de fato fazer. Não é preciso aceitar todo convite social ou se oferecer para toda convocação

de atividade voluntária ou no trabalho. Muitos ficam sobrecarregados por não saberem dizer “não”.

Sobrecarga relacionada ao trabalho é especialmente difícil de controlar, em especial em empresas ou profissões onde longas jornadas são normais. Elabore e execute planos que permitam controlar o tempo para as metas propostas e procure se manter dentro do plano desenhado, sem trabalhar com mais empenho ou por mais tempo que o previsto e necessário. Pense em pedir pessoal extra ou assistência temporária no trabalho, ou alinhe as prioridades com seu superior para facilitar o planejamento.

- **Movimente-se:**

Exercício aeróbico realizado regularmente ajuda a controlar o estresse. Reduz o nível de hormônios de estresse (epinefrina e cortisol). Estimula a produção de endorfinas que reduzem a dor e melhoram o humor. Também ajuda a desviar sua mente do que está gerando estresse e o coloca “no momento”. Melhora o sono, o que também ajuda a reduzir o estresse. Atividades repetitivas como natação, caminhar, correr, acalmam a mente e melhoram o funcionamento do corpo.

- **Práticas mente/corpo:**

Ao focar em movimentos controlados e respiração profunda certas atividades como Yoga, Tai-Chi, Qigong podem reduzir o estresse e aumentar a energia enquanto promovem melhora do equilíbrio, da coordenação e do humor.

Apêndice

Técnicas de relaxamento fáceis e rápidas

Na próxima vez que ficar “preso” no trânsito ou encarar uma situação que o incomoda, uma das técnicas descritas a seguir pode ajudar a facilitar o seu dia:

- **Quando tiver um minuto.** Coloque sua mão no abdome, de forma que possa sentir o movimento suave de sua respiração. Inspire lentamente. Faça uma pausa contando até três. Expire lentamente, sentindo o ar sair pelas narinas ou pela boca e conte até três. Continue repetindo esses movimentos por um minuto, sempre contando até três após cada inspiração e expiração.
- **Quando tiver três minutos.** Sentado, pare o que estiver fazendo e procure pontos de tensão no seu corpo. Relaxe os músculos faciais e deixe o queixo descer para abrir um pouco a boca. Deixe os ombros soltos caírem. Deixe os braços caírem ao lado do corpo. Solte as mãos deixando espaço entre os dedos. Descruze as pernas e tornozelos e deixa as pernas e pés soltos e relaxados, afastados, sobre o chão.

Deixe o peso das pernas e pés sobre o chão. Inspire e expire lentamente. A cada respiração relaxe mais.

5. Use a energia da natureza

Qualquer pessoa que aprecia atividade ao ar livre como jardinagem, caminhar, correr, andar na praia, andar em trilhas, escaladas, sabe que esse contato com a natureza ajuda a restaurar o corpo, a mente e a alma.

Não há muitos estudos documentando que o contato com a natureza combate a fadiga, mas estamos começando a explorar essa teoria. Por exemplo, uma pesquisa recente em quatro cidades europeias descobriu que quanto mais tempo as pessoas despendem visitando espaços verdes como parques e jardins, melhor é a sua atividade mental e a sensação de vitalidade, definida por menor fadiga e mais energia.

Isso suporta a “biofilia”, teoria que sustenta que humanos têm uma conexão inata com o mundo natural e outros seres vivos e que o contato com a natureza pode beneficiar sua saúde. Com base nessa teoria, hospitais e centros de reabilitação oferecem jardins terapêuticos onde se pode participar de jardinagem ou observação do jardim e das atividades, e há centros de terapia intensiva que procuram proporcionar uma vista para uma área ajardinada.

Estudos de terapia horticultural e jardins terapêuticos conduzidos ao redor do mundo confirmam que jardinagem e passar tempo em contato com a natureza estão associados a um conjunto de benefícios cognitivos, psicológicos, físicos e sociais que incluem redução da ansiedade, redução do nível de estresse físico e psicológico, melhora do humor e da sensação de bem-estar, com estímulo e melhora da concentração e da memória e melhora da resposta imunológica e da saúde física em geral.

6. Mantenha o foco nas metas.

Caso esteja tendo dificuldade em manter essas mudanças, volte e se lembre das razões que o levaram a querer ter mais energia. Está cansado de não se sentir no seu melhor? Há atividades que apreciaria melhor se tivesse mais “pique”?

A motivação em si é um importante aspecto da energia. E atingir uma meta é extremamente motivador – quanto maior a sensação de bem-estar, maior seu nível de energia. Então, escreva as coisas na sua vida que você mais se orgulha de ter conseguido. Em seguida faça uma lista das coisas que você mais gosta de fazer, como viajar, jardinagem, tocar um instrumento musical, socializar, ler um bom livro, jogar cartas, xadrez, jogar golfe ou tênis ou vôlei.

Olhe as duas listas. Tem um meio de combinar as coisas que ama com as metas que pode atingir? A ideia é encontrar algo que seja estimulante e energizante e não algo que seja

apenas mais uma coisa ou tarefa. Tente focar nas suas prioridades de forma que canalize sua energia para atividades que de fato interessam a você.

Sinta a energia fluir no seu corpo e na sua mente com mais vigor, e faça um ótimo trabalho!