



POR QUE O FUTEBOL GANHA DA CORRIDA

• APROVEITE AS FIBRAS DA PIPOCA

# SAÚDE!

é vital


## Aprenda a cortar seu colesterol

- O que mudou no controle dessa gordura
- O incrível papel do estresse
- O ranking dos pratos mais gordos

### Alimente seus ossos

Tudo o que mulheres e homens podem fazer para nutrir o esqueleto, muito além de tomar leite

Saiba como seu corpo reage quando o clima fica seco. Dos pés à cabeça

 [www.revistasaude.com.br](http://www.revistasaude.com.br)



Você vai ter que comer um pedaço a menos desta pizza

Novembro 2007  
R\$ 7,90  
n° 291

**Jogue a toalha**  
Quando a persistência vira teimosia, a saúde sai perdendo



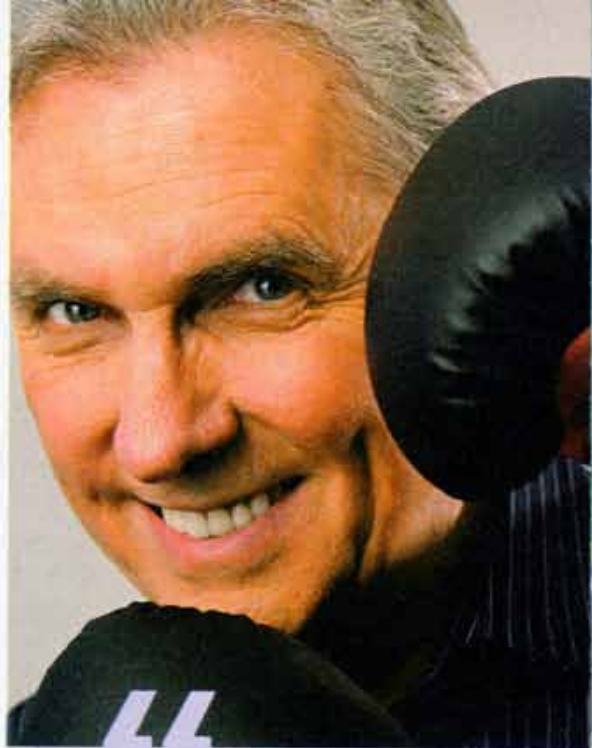
EXPERIMENTE O CHÁ BRANCO, QUE É MUITO MAIS BENÉFICO DO QUE O CHÁ VERDE

# A hora de **JOGAR A TOALHA**

Se você faz parte da turma que não desiste nunca, fique ligado. Traçar planos e tentar realizá-los é ótimo, mas transformar projetos sabidamente inalcançáveis em verdadeiras obsessões pode detonar o seu corpo e a sua mente

por SAMUEL RIBEIRO | design ROBSON QUINAFELIX | fotos OMAR PAIXÃO





**I**nsistir ou desistir? Eis a questão recorrente quando deparamos com metas aparentemente inatingíveis. É o caso de quem, apesar de anos seguidos de insucesso no vestibular, agarra-se com unhas e dentes à idéia fixa de entrar na faculdade pública de Medicina ou de qualquer outro curso muito concorrido. Sem sombra de dúvida, manter-se firme e forte frente a grandes desafios é uma grande virtude. Mas saber reconhecer a hora de abandonar o navio antes do naufrágio é uma virtude ainda maior.

Dar murro em ponta de faca gera estresse e desânimo. "O desgaste psicológico é tão violento que chega a alterar a liberação de alguns hormônios e até mesmo a comunicação entre os neurônios no cérebro", alerta o psiconeuroendocrinologista Régis Cavini, especialista em neurociências e comportamento da Associação Brasileira de Psiquiatria. "Levada por muito tempo, essa turbulência química pode dar origem a diversos males, entre eles gastrite e depressão."

Os efeitos maléficos da teimosia cedo ou tarde aparecem. "Muitas doenças que só surgem lá na frente são causadas pelo excesso do esforço feito agora", sentencia a psicóloga Carmem Lúcia Arruda, professora de psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Até o coração pode sair machucado. Segundo um estudo publicado em setembro no periódico americano *Psychological Science*, quem vive perseguindo objetivos impossíveis produz maior quantidade de proteína C-reativa, um agente do sistema imunológico que participa das reações inflamatórias em todo o organismo. "Essa

substância atua principalmente nas artérias", conta Régis. Se ela aparece em altos níveis nessas grandes vias sanguíneas, é sinal de que um problema cardiovascular está se formando por ali (*saiba mais sobre essa inflamação na página seguinte*).

#### APRENDA A DESISTIR

E se bater o arrependimento? Com esta dúvida martelando na cabeça, fica difícil desistir de um sonho quase impossível. Ora, quando se quer partir para outra, convicção é a palavra de ordem. "A pessoa que decide dar um basta nas tentativas fracassadas de realizar seja lá o que for deve estar certa do que está fazendo para não ficar amargurada depois", avisa Carmem.

Algumas atitudes ajudam a tornar a resolução mais firme e livre de incertezas. A primeira delas é prestar atenção nos alertas que o corpo dá. Sentir-se exausto constantemente é um sintoma de que todas as forças remanescentes de seu organismo estão se esvaindo. Já aconteceu com você? Então, trate de pesar a relação entre esforço e benefícios. Tanto empenho realmente vale a pena? "Extrapolar os próprios limites põe a saúde em xeque, algo que não faz muito sentido", pondera Eugenio Mussak, educador e consultor de empresas na área de recursos humanos. Médico e biólogo de formação, ele mesmo já sentiu na pele o que é desistir da concretização de metas antigas para abraçar novos objetivos (*conheça essa história no quadro ao lado*). »

“**P**osso dizer: eu já joguei a toalha mais de uma vez. Médico recém-formado, abri mão de seguir carreira na área. Na época trabalhava como professor e resolvi criar meu próprio colégio. Quase 20 anos depois me afastei do mundo da educação e comecei a praticar a Medicina. Essa fase não durou muito. Trabalhar no consultório não me dava prazer. Aí, mais uma vez, joguei a toalha e mudei de rumo. Eu me especializei na área de gestão corporativa e voltei a trabalhar com educação, mas em administração de empresas, o que me satisfaz plenamente. Hoje percebo que não é fácil acertar a mão de primeira. Por isso é preciso mudar, por mais que a sensação de desistência incomode. Começar de novo requer muita coragem.”

*Eugenio Mussak é professor da Fundação Instituto de Administração da USP e atua como consultor de empresas na área de desenvolvimento de pessoas*

## INFLAMAÇÃO VERSUS INFECÇÃO

Não confunda uma com a outra. A infecção só aparece quando é necessário combater algum agente infeccioso, como um vírus ou uma bactéria. Já a inflamação é uma reação do nosso sistema de defesa para reconstruir e cicatrizar machucados espalhados pelo organismo inteiro — daquela ferida na pele à lesão no coração. "A proteína C-reativa, que aponta uma inflamação nas artérias, surge como um sinal de que o corpo inteiro está se mobilizando para restaurá-las", explica Régis Cavini. "Essas grandes vias por onde o sangue circula nunca mais serão as mesmas depois da inflamação, mas, se os machucados se agravarem, uma lesão permanente pode se instalar."

Antes de jogar tudo para o alto — projeto profissional, relacionamento amoroso, o que for —, tente diagnosticar minuciosamente o que está errado. "É essencial avaliar se resta algo a ser feito com as ferramentas que existem à mão", sugere Carmem Lúcia Arruda. Segundo a especialista, é preciso ter segurança de que nada é capaz de resolver o impasse.

Consciência, aliás, é outra palavra-chave. "É ela que permite examinar se é ou não possível passar pelos obstáculos que nos impedem de concretizar nossos planos", diz Eugênio Mussak. Fazer uma auto-avaliação sincera poupa tempo e saúde. "Se o problema for muito superior à minha capacidade de resolvê-lo, o resultado, claro, não será bom", finaliza. Caso ainda reste alguma pulga atrás da orelha, uma boa conversa com alguém mais experiente pode ajudá-lo a tomar a decisão de jogar a toalha de uma vez por todas, sem remorsos.

Perdas, derrotas e frustrações são inevitáveis ao longo da vida e, muitas vezes, necessárias. "Saber lidar com elas faz

parte do processo de amadurecimento", pondera o psiconeuroimunologista Esdras Vasconcelos, professor do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. "Entretanto, não podemos sucumbir ao que nos põe para baixo, mas sim tentar abrir novos caminhos e encarar outros desafios", exemplifica.

Calçar as luvas novamente para reiniciar o embate é algo que requer estratégia. "Antes de agir é bom planejar, estabelecer um passo-a-passo e algumas metas", diz Eugênio Mussak. Quando tudo já está bem traçado, aí, sim, pode-se partir para a ação. A ordem é: faça! Mas lembre-se de que, ainda assim, esse planejamento também está sujeito a erros e falhas de logística. Nem tudo o que parece que vai funcionar no plano das idéias pode ser aplicado na prática com perfeição. "Por isso a pessoa deve se perguntar se o plano é bom", recomenda Eugênio. Segundo ele, independentemente de você ser ou não bem-sucedido naquilo que faz, o aprendizado será sempre enriquecedor para aquilo que ainda irá realizar. ✦

PRODUÇÃO DE JANEIRA / LUCIANO AUGUSTINI DA, ATILÍCIO LOPEZ, ESTÚDIOS MONTAGNINI / TOMAIA TELECOMUNICAÇÕES

