

# PREFÁCIO À 7ª EDIÇÃO

---

Prezados Leitores,

É com imensa satisfação que apresento a versão atualizada e ampliada deste livro, com o compromisso de trazer novas informações relacionadas às transformações ocorridas nesses últimos anos, a importância do enfrentamento dos desafios pessoais e profissionais, principalmente nos cuidados de nossa saúde, numa abordagem integrativa, a questão da resiliência, o distanciamento social e seus impactos na saúde mental, bem como, novas modalidades de trabalho, como o teletrabalho (*home office*), as relações humanas sensibilizadas com as incertezas, enfim, situações que nos deixaram impactados com o acontecimento inesperado da pandemia de Covid-19.

Agradeço a todos os leitores, principalmente aos Profissionais de Saúde e Segurança do Trabalho, de todas as regiões de nosso país, que se mostram cada vez mais interessados em atualizar seus conhecimentos em literaturas sólidas, baseadas no contexto atualizado do modelo socioeconômico e, em especial, nesta edição enfoque direcionado à Qualidade de Vida no Trabalho, um novo capítulo voltado para a Promoção à Saúde do Trabalhador, sobre o *Engagement* e a Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Ressalto sempre a importância da interdisciplinaridade de áreas relacionadas como a Administração, Direito, Enfermagem do Trabalho, Engenharias, Ergonomia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina do Trabalho, Nutrição, Psicologia do Trabalho, Serviço Social, Sociologia, dentre outras.

Os temas estão mais relacionados aos aspectos humanos, comportamentais, de relacionamento interpessoal, neuropsicológicos e técnicos da área de saúde e segurança do trabalho. É importante salientar que as propostas de atividades indicadas neste livro são apenas sugestões relacionadas às minhas próprias experiências com resultados positivos no sentido em manter o equilíbrio e desenvolvimento cognitivo e emocional e a pesquisa realizada teve como base a literatura atualizada de renomados profissionais.

Apresento informações sobre a NR-33 (Segurança e Saúde no Trabalho em Espaços Confinados) e NR-35 (Trabalho em Altura), pois pela primeira vez é introduzida nas referidas normas, a avaliação dos fatores de riscos psicossociais para emissão do Atestado de Saúde Ocupacional — ASO.

Em especial, trago referências da Organização Internacional do Trabalho (OIT), sobre a ISO 45003 (Gestão de saúde e segurança ocupacional — Saúde psicológica e segurança no trabalho — Diretrizes para gestão dos riscos psicossociais).

Espero sinceramente que as informações contidas neste livro possam contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional de todos que buscam viver com estilo de vida saudável e realizar suas atividades com satisfação, saúde e segurança.

Boa leitura!

# O QUE É PSICOLOGIA

---

Sem especificarmos as diferentes teorias psicológicas, podemos dizer que etimologicamente **Psicologia** significa: estudo da mente ou alma, pois *psico* vem da palavra grega *psique* (mente ou alma) e *logus* vem do latim e significa estudo.

Inclui a observação da relação entre o homem e o ambiente, a investigação dos distúrbios afetivos, desenvolve pesquisas em áreas comportamentais, bem como, realiza atendimentos denominados psicoterapia, normalmente em consultórios particulares ou clínicas, atendimento em instituições hospitalares, escolas, empresas, com trabalhos destinados à prevenção e/ou tratamento de problemas emocionais, conjugais, de relacionamento, saúde mental, internações hospitalares, traumas, saúde do trabalhador, educação, treinamento, dentre outros.

Algumas pessoas não têm claramente definido o papel do profissional de Psicologia, confundindo com a atuação dos médicos Psiquiatras.

A atuação do profissional na área de Psicologia Organizacional e do Trabalho envolve a atuação em atividades relacionadas com análise e desenvolvimento organizacional, ação humana nas organizações, desenvolvimento de equipes, consultoria organizacional, recrutamento e seleção, treinamento e desenvolvimento de pessoal, estudo e planejamento de condições de trabalho, estudo e intervenção dirigidos à saúde do trabalhador.

Planeja e desenvolve ações destinadas a equacionar as relações de trabalho, o sentido de maior produtividade e da realização pessoal dos indivíduos

e grupos inseridos nas organizações, estimulando a criatividade, para buscar melhor qualidade de vida no trabalho.

Participa do processo de desligamento de funcionários de organizações, em processos de demissões e na preparação para aposentadoria, a fim de colaborar com os indivíduos na elaboração de novos projetos de vida.

Elabora, executa e avalia, em equipe multiprofissional, programas de desenvolvimento de recursos humanos. Participa dos serviços técnicos da empresa, colaborando com projetos de construção e adaptação dos instrumentos e equipamentos de trabalho ao homem, bem como de outras iniciativas relacionadas à Ergonomia (NR-17).

Realiza pesquisas e ações educativas relacionadas à saúde do trabalhador e suas condições de trabalho. Participa da elaboração, implementação, acompanhamento das políticas de recursos humanos. Elabora programas de melhoria de desempenho, aproveitando o potencial e considerando os aspectos motivacionais relacionados ao trabalho.

No trabalho desenvolvido nos cursos da nova NR-10 (Segurança nas Instalações e Serviços com Eletricidade), os objetivos foram voltados à prevenção e orientação, principalmente no sentido de promover o autocuidado e o esclarecimento quanto alguns conceitos fundamentais, como a visão holística do homem com proposta de humanizar os serviços em eletricidade e o uso atual da terminologia, fator pessoal de insegurança, ao invés de ato inseguro e informações sobre treinamento e o direito de recusa em atividades de riscos.

# VISÃO HOLÍSTICA DO HOMEM

---

O humanismo caracteriza-se pela visão do indivíduo, são ou enfermo, de modo integral, a chamada visão holística do homem.

A palavra *holístico* vem do grego (*holon*) e significa “o todo” e expressa o movimento de superação da divisão da natureza em partes mecanicamente integradas, promovida ao excesso pela visão cartesiana de mundo.

A ciência contemporânea está dividida em duas vertentes, uma materialista que considera apenas as evidências mensuradas e palpáveis também denominada física clássica e outra espiritualista, onde são admitidos a utilização de termos como a “alma” e aspectos relacionados à física quântica.

A física moderna confirma uma das ideias básicas da humanidade, a de que todos os conceitos que utilizamos para descrever a natureza são limitados, e não são características da realidade, como tendemos a acreditar, mas criações da mente.

Quando falamos em *alma*, significa que mesmo não conseguindo provar sua existência com uso de aparelhos ou similares, cada mente ao formular seus pensamentos consegue de alguma maneira identificar como sendo parte ou sua própria essência.

A utilização das expressões gregas *soma* e *psique*, designando o que chamamos de corpo e alma, foram pela primeira vez utilizadas por Anaxágoras (500-428 a.C.), que as considerou como partes distintas, introduzindo uma concepção *dualista* do ser humano. A concepção dualista foi referendada por

Platão e predominou ao longo de quase dois milênios, sob a influência religiosa de Santo Tomás de Aquino e filosófica de René Descartes, o denominado pensamento cartesiano.

O corpo (soma) pode ser definido como aquela parte de nós que pode ser vista e tocada e à qual podemos ver ou tocar nas outras pessoas. A psique (alma), ou espírito ou, para alguns, a mente — seria a parte invisível e intocável, mas que sabemos que existe, através de nossos sentimentos, desejos, pensamentos, sonhos, etc.

Nos treinamentos realizados com os eletricitistas coloco a seguinte questão: Alguém já viu algum elétron na corrente elétrica?

O ar que respiramos conseguimos enxergar?

Conseguimos enxergar nossos pensamentos ou de outras pessoas?

Portanto, não podemos nos basear apenas no que enxergamos e sim no que percebemos.

Uma das definições mais interessantes que encontrei sobre humanismo é do grande escritor libanês Charles Corm. É a seguinte:

“O humanismo é essa faculdade de tratarmos dignamente à nossa mesa, todos os peregrinos do pensamento e de estarmos tão cativados pela Verdade, tão sensíveis à Justiça, tão vulneráveis à Piedade e tão inclinados à Solidariedade, que nada do que é humano nos possa ser alheio”.

## UMA VISÃO HOLÍSTICA DA DOENÇA

Inicialmente gostaria de apresentar o sentido de doença, do ponto de vista da medicina alopática (medicina tradicional ou hipocrática), significa um conjunto de sinais e sintomas como indicadores de doenças oficialmente existentes e reconhecidas: são catalogadas em livros de Medicina.

Segundo Fritjof Capra, em *O Ponto de Mutação*, a doença é o fenômeno definido pelos médicos como tal, algo que diz respeito não ao ser humano como um todo, mas a alguma parte de seu corpo afetada por um evento que a prejudica. Nesta postura de Capra, ele acredita que de maneira geral, os médicos não se preocupam com os enfermos, mas com o tratamento de suas doenças:

Perderam de vista a importante distinção entre os dois conceitos.

De acordo com o ponto de vista biomédico, não existe enfermidade, não havendo, assim, nenhuma justificação para o cuidado médico quando não são encontradas alterações estruturais ou bioquímicas características de uma doença específica. Mas a experiência clínica tem demonstrado que uma pessoa pode estar enferma mesmo sem apresentar qualquer doença. Metade das consultas ao médico é de pessoas com queixas que não podem ser associadas a qualquer distúrbio fisiológico.

Capra, indica que “o equilíbrio natural dos organismos vivos inclui um equilíbrio entre suas tendências autoafirmativas e integrativas”, vê a doença como desequilíbrio e desarmonia decorrentes da falta de integração da pessoa, especialmente na doença mental.

A visão holística da doença inclui a definição de doença como representação que os grupos sociais (aspecto cultural) constroem com relação aos fatos, sejam eles físicos, psíquicos, sociais ou de outras dimensões, que afetam a saúde das pessoas, com representações diferentes baseadas em crenças e diferentes normas de conduta, para diferentes grupos de pessoas ou diferentes culturas, podendo ter conotação negativa ou até positiva, abordagem da Medicina Integrativa.

Nesta concepção, Capra explica que um organismo que, além de manter sua autonomia, não sabe integrar-se nos vários sistemas que compõem seu meio ambiente não pode ser saudável. A capacidade de integração depende da flexibilidade de cada organismo, isto é, “de quantas de suas variáveis se mantêm flutuando dentro de seus limites de tolerância (...)”.

Quando os cientistas reduzem um todo a seus constituintes fundamentais — sejam eles células, genes ou partículas fundamentais — e tentam explicar todos os fenômenos em função desses elementos, eles perdem a capacidade de entender as atividades coordenadoras do sistema como um todo.

Atualmente mesmo para a Medicina Alopática, na especialidade de Psiquiatria não se considera um paciente “louco” por revelar que está “ouvindo vozes”, ou “enxergando almas”, respeita-se a informação como fator cultural.

# O APARELHO PSÍQUICO

---

Os ensinamentos psicanalíticos tiveram sua origem com Sigmund Freud (1856-1939), neurologista austríaco, considerado o “Pai da Psicanálise”.

Os primeiros estudos deste psicanalista foram baseados em pessoas que apresentavam quadro de histeria, tendo como principal método o uso da hipnose clínica. Após conhecer Charcot no hospital psiquiátrico Salpêtrière em Paris, começa a utilizar outra técnica, a associação livre.

Freud realizou uma revolução no âmbito humano: a ideia de que somos movidos pelo inconsciente.

Sua inovação ocorreu em dois campos. Simultaneamente, desenvolveu uma teoria da mente e da conduta humana, e uma técnica terapêutica para auxiliar pessoas adoecidas psiquicamente.

Seus conceitos de inconsciente, desejos e repressões foram revolucionários, propondo uma mente dividida em camadas ou níveis, manifestadas através dos lapsos e sonhos.

O termo “psicanálise” refere-se ao método interpretativo, e uma forma de tratamento psicológico (ou psicoterapia analítica) e igualmente é o nome do conhecimento que o método produz (ou teoria psicanalítica).

Nessa concepção psicanalítica destacamos a importância de compreendermos nossa psique (mente ou alma, do grego), daí o nome Psicologia.



Podemos entender o aparelho psíquico sob dois pontos de vista fundamentais:

- O tópico ou topográfico.
- O estrutural.

## **TÓPICO OU TOPOGRÁFICO**

Inclui quatro “divisões” ou sistemas assim divididos: o inconsciente, o pré-consciente, a censura e a consciência.

A consciência segundo Menninger é a porção de nós mais próxima da superfície, quase em contato com o mundo exterior, é aquilo que “pensamos que somos”.

O pré-consciente representaria uma “terra de ninguém” a separar fronteiras.

O inconsciente, segundo Freud, seria o “fundo de toda a vida psíquica” e contém tudo que é mantido fora da consciência por bloqueios internos, emoções fortes ou sentimento de culpa — que foram como que expulsas da consciência.

A quarta divisão a completar esta noção topográfica da psique é a censura, a quem compete justamente regular as três zonas anteriores. A censura pode ser considerada censura moral, quando é consciente e a censura inconsciente, situada entre este e o pré-consciente.

## **ESTRUTURAL**

Neste aspecto três sistemas estariam aí integrados:

- Id;
- Ego;
- Superego.

O *id* corresponderia aos instintos primitivos, com atuação exclusiva no inconsciente. Segundo Freud é a fonte dos dois grandes impulsos de onde derivam todos os outros: o amor e ódio, ou os impulsos eróticos e agressivos, ou a permanente batalha entre *Eros* (deus da vida) e *Tanatos* (deus da morte). Do domínio, controle e direção dessas fontes primitivas dependerá o curso de nossa vida.

Ao contrário do *id*, o *ego* é pleno de responsabilidade e preocupação com as consequências de seus atos. Um pouco mais adiante, ao longo da infância e da adolescência, começa a formar-se o terceiro personagem: o *superego*.

O *superego* pode ser compreendido como o censor crítico inconsciente, embora uma ínfima parte dele corresponda à censura consciente. Sua função principal é acusar e criticar o *ego*, gerando sentimento de culpa em situações que agimos erradamente ou magoamos outra pessoa, num nível consciente, quando inconsciente nos sentimos chateados e deprimidos, sem saber por quê.

Quanto mais duros e amargos forem os pais de uma pessoa, esta sofrerá mais com o *superego*, no entanto, é possível reverter a situação através de processo de reeducação, fundamental para o equilíbrio e sensações de paz e felicidade.

Freud considerava que o princípio do prazer estaria de acordo com o instinto primitivo do amor e da vida e corresponderia a um baixo nível de energia psíquica.

O sofrimento e o desprazer acarretariam aumento do nível de energia psíquica e seria consentâneo com o impulso da morte, ou da destruição.

Portanto, percebemos o tremendo malefício que as tensões internas — basicamente o sofrimento e o desprazer — causam danos à saúde e à vida, por outro lado, o benefício do prazer, incluindo as relações de amor.

Quando não ocorre uma boa canalização da energia psíquica poderão surgir neuroses, doenças e acidentes do trabalho.

# ATITUDES E EMOÇÕES

---

A região do cérebro responsável por nossas emoções é o denominado sistema límbico.

## **EXISTE DIFERENÇA ENTRE SENTIMENTO E EMOÇÃO?**

Normalmente usam-se esses termos com o mesmo sentido, no entanto, toda a emoção implica numa grande carga de sentimentos, mas a emoção é algo mais amplo que envolve aspectos relacionados aos aspectos cognitivos (pensamento).

As pessoas apresentam certa dificuldade em discernir as emoções que sentem, no relacionamento interpessoal o único ponto de referência são as expressões faciais e o nosso comportamento. Muitas vezes dizemos sim, quando desejaríamos falar não, ocorrem também o inverso.

Uma das emoções mais difíceis de controlar é a ira ou raiva. Tal comportamento agressivo é tido por certo desagradável, além facilitar o surgimento da frustração.

Tanto o comportamento agressivo como o não agressivo são aprendidos no contexto social.

Os pesquisadores têm observado que nem sempre aquilo que as pessoas sentem e pensam sobre algo corresponde à sua maneira de se comportar. Deve-se levar em conta suas intenções; saber a opinião de uma pessoa sobre determinado assunto, nos diz sobre como ela se comporta na realidade, como

por exemplo, a questão da ética profissional em consonância com aspectos do seu próprio caráter.

Sob certas condições, o comportamento de um indivíduo pode ser afetado pela mera presença de outras pessoas. Um electricista, por exemplo, trabalhará com mais afinco em tarefa simples como enrolar um fio elétrico se perceber que há outras pessoas sentadas olhando para ele. Este processo é denominado *facilitação social* e foi observado em ambiente real de trabalho, onde modificou-se a iluminação, os intervalos para descanso, sistema de pagamento, com um grupo de cinco trabalhadores. Mesmo quando uma das mudanças era um retorno às condições de trabalho, havia um aumento da produtividade. Os pesquisadores verificaram que o aumento da produtividade dos trabalhadores é porque alguém estava interessado em observar seus desempenhos.

## APRENDIZAGEM HUMANA

Podemos definir a aprendizagem como processo pelo qual as pessoas adquirem conhecimento sobre o meio ambiente e suas relações durante sua existência.

As competências pessoais e organizacionais são constituídas a partir da aprendizagem, moldando a personalidade para que a pessoa possa ajustar as suas frustrações e resolver seus conflitos.

Sabemos que o fator hereditariedade influencia o comportamento humano, no entanto, a influência social é superior e determinante na conduta das pessoas, pois os interesses, atitudes, motivações e expectativas são fortemente afetados pela aprendizagem.

Mudanças comportamentais podem ser observadas nas pessoas à medida que elas desenvolvem-se da infância até a maturidade e atinge poderosamente a pessoa no pensar, sentir e agir, bem como suas crenças, valores e objetivos pessoais.

De maneira geral, aprendemos aquilo que realmente nos interessa, por exemplo, a pessoa irá aprender a falar em inglês se tiver um bom motivo para este aprendizado, além da necessidade deste aprendizado vir acompanhado da prática constante e o exercício reiterado do que foi aprendido.

Fazem parte do processo de aprendizagem a prática, o reforço através da recompensa e a repetição dos exercícios para que não ocorra o esquecimento.

Algumas condições influenciam o processo de aprendizagem como:

1. A APRENDIZAGEM OBEDECE À LEI DO EFEITO.

Graças à lei do efeito a pessoa tende a repetir o comportamento que percebe como recompensador ou que produza algum efeito e descontinua aquele que não produz os efeitos esperados, portanto, a recompensa reforça positivamente a aprendizagem.

2. A APRENDIZAGEM OBEDECE À LEI DO ESTÍMULO.

É necessário que aquilo que foi aprendido seja cobrado repetidamente para que esses estímulos continuem favorecendo o processo de aprendizagem, pois como já foi visto, a recompensa estimula o aprendizado.

3. A APRENDIZAGEM OBEDECE À LEI DA INTENSIDADE.

Através dos exercícios, treinos e práticas intensos a aprendizagem tende a ser mais rápida e efetiva.

4. A APRENDIZAGEM OBEDECE À LEI DA FREQUÊNCIA.

Para servir de reforço há necessidade da frequência das práticas e exercícios, pois se foi aprendido e nunca mais exercitado, ocorrerá o esquecimento.

5. A APRENDIZAGEM OBEDECE À LEI DA RECENTIDADE.

É importante o espaço de tempo entre a aprendizagem e o desempenho, mantendo frequência e constância para haver recentidade entre o aprendido e o efetivo desempenho.

6. A APRENDIZAGEM OBEDECE À LEI DO DESCONGELAMENTO.

Para ocorrer um novo aprendizado significa esquecer algo velho. Surge alguma dificuldade em mudar antigos padrões de comportamento pois esbarram nos conflitos gerados e que será facilitado se houver recompensa maior ao adquirir novos conhecimentos.

## 7. A APRENDIZAGEM OBEDECE À LEI DA COMPLEXIDADE CRESCENTE.

Significa que deve-se começar aprender as tarefas mais simples, imediatas e concretas e, paulatinamente, passar para as mais complexas, mediatas e abstratas.

Existem vários métodos de aprendizagem e o ponto comum entre eles é a busca de significado e compreensão. Aprendemos novas situações através de associações de aprendizados adquiridos anteriormente, onde a busca da lógica e ordem tornam-se indispensáveis para a compreensão do comportamento humano.

Prática maciça *versus* prática distribuída.

Evidências já demonstraram que aprender pouca coisa de cada vez é melhor do que tentar aprender tudo de uma só vez.

Aprendizagem global *versus* aprendizagem por partes.

O método mais eficaz de aprendizado é o denominado global, dividindo-se as tarefas ou procedimentos em partes para melhor compreensão do colaborador em situações, por exemplo, de treinamento.

Aprendizagem mecânica *versus* aprendizagem por regras.

A diferença entre a aprendizagem mecânica e a por regras é que a primeira requer apenas a repetição do material (decorar), enquanto na segunda, compreende-se os conceitos, facilitando a memorização.

Retroinformação (*feed-back*).

Muitas pessoas queixam-se da falta de reconhecimento do seu trabalho. Na verdade, gostariam apenas de ter um retorno positivo ou até mesmo negativo, mas que sirva de parâmetro em seu desempenho profissional, obtendo-se também a chance de corrigir os erros e aperfeiçoar os acertos.

Estamos sempre buscando padrões códigos, chaves e regras para facilitar nossa aprendizagem e a procura de significado é o ponto em comum entre os métodos de aprendizagem.

# CUIDADOS COM O CORPO

---

## **COMO ALIMENTAR SEU CÉREBRO PARA ENERGIZAR SUA VIDA**

Nosso corpo é energético, basta deixarmos de nos alimentar adequadamente e já sentimos os efeitos físicos e psíquicos. A nutrição e os exercícios podem curar muitas doenças e auxiliar no processo do envelhecimento.

Vida, beleza, saúde, longevidade, vigor e juventude, como dizem, começam nas nossas refeições.

Devemos evitar os alimentos industrializados pois são considerados alimentos mortos, porque ao serem processados são retirados grande parte de seus elementos vitais, acrescentando-lhes quantidades reduzidas de enriquecedores sintéticos.

Muito se fala em qualidade de vida, esta precisa iniciar em nossa alimentação e hábitos de vida.

O raciocínio, a memória e atenção dependem de energia, pois nosso cérebro somente consegue armazenar informações se for alimentado com os nutrientes adequados para protegê-lo da fadiga e envelhecimento.

Alimentos como gema do ovo, carne e peixe possuem uma boa quantidade de colina.

Este nutriente estimula determinadas células do cérebro a produzir a acetilcolina, um neurotransmissor do sistema nervoso central que atua no hipocampo, sede da memória no cérebro.

A colina também está presente na *lecitina*, um alimento feito a partir da semente de soja ou girassol, encontrada sob a forma de cápsulas ou grânulos, seu efeito é revitalizar o cérebro, estimulando a memória e capacidade de raciocínio.

Os alimentos como milho, arroz integral, legumes e a maioria dos laticínios contêm triptofano que é um aminoácido (subproduto da proteína) que influencia o neurotransmissor serotonina, além de amortecer os efeitos mentais e físicos do estresse (que drenam a energia), para que possamos pensar melhor e com clareza.

Outro aminoácido extremamente importante para nosso organismo e encontrado na carne, peixe e laticínios é a tirosina, pois protege nosso cérebro do choque cerebral de um estresse repentino e extremo.

## OS ALIMENTOS E SUAS CORES

<b>AMARELO</b>	<b>Origem:</b> betacaroteno ou provitamina A, alimentos ricos em vitamina C. <b>Função:</b> manutenção dos tecidos e dos cabelos, beneficia a visão noturna e auxilia na quebra das gorduras além de participar na síntese do colágeno e combater os radicais livres.
<b>BRANCO</b>	<b>Origem:</b> pigmento flavina, alimentos ricos em minerais, carboidratos, vitamina B6 e demais nutrientes. <b>Função:</b> renovação celular, proteção do sistema imunológico, manutenção dos dentes e elasticidade dos músculos.
<b>VERDE</b>	<b>Origem:</b> pigmento da clorofila. <b>Função:</b> aumento na oxigenação das células, potencializa alguns minerais encontrados nos vegetais, como a vitamina C.
<b>VERMELHO</b>	<b>Origem:</b> licopeno de ação semelhante ao betacaroteno. <b>Função:</b> efeito antioxidante, dentre os benefícios, participa na prevenção do câncer e no estresse.
<b>PRETO OU ROXO</b>	<b>Origem:</b> antocianina, pigmento ligado à vitamina B1. <b>Função:</b> A carência da vitamina B1 pode levar a perda de apetite, redução do peso e anorexia.
<b>MARROM</b>	<b>Origem:</b> fibras. <b>Função:</b> ajudam a controlar o colesterol e o diabetes e melhoram a flora intestinal. As sementes oleaginosas têm efeito antioxidante, vasodilatador, anticoagulante e combatem a fadiga.

**Fonte:** Dr. Paulo de Tarso Lima do livro Medicina Integrativa.



## PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

O corpo sedentário gera problemas à saúde porque o coração e os pulmões acabam se tornando menos eficientes: a má circulação priva vários tecidos de oxigênio; os músculos podem se deteriorar, o corpo queimará menos calorias, o que poderá provocar um outro problema à saúde, a obesidade.

Os exercícios aeróbicos regulares combatem a fadiga, revertendo esse ciclo, conseqüentemente com o corpo ativo a oxigenação limpa as toxinas da mente e do corpo, proporcionando uma energia revitalizadora.

Deixe sempre a luz do sol acompanhar seus exercícios, pois os raios solares ajudam a estimular o sistema hormonal, aumentando a absorção de cálcio.

Exercitando-se regularmente, conseguimos minimizar problemas como confusão mental, ansiedade, tensão e fadiga.

Outro aspecto importante com relação aos exercícios é a hidratação, procure beber muito líquido, principalmente água, antes, durante e depois de realizar sua atividade física.

Os exercícios denominados aeróbicos (natação, ciclismo, dança, corrida) ativam a produção de substâncias químicas importantes — endorfinas e adrenalina, as quais são conhecidas como “euforia do corredor”, pois ocorrem mudanças no estado de humor, produzindo sensações de bem-estar e aumento na autoestima.