

**Cliente:** Dr. Vladimir Schraibman

**Veículo:** Portal UOL

(<http://estilo.uol.com.br/comportamento/ultnot/2010/06/05/descubra-se-voce-e-uma-mulher-equilibrada.jhtm>)

**Data:** 05.06.10

## Descubra se você é uma mulher equilibrada

RENATA RODE

Colaboração para o UOL



O equilíbrio é tão essencial para a vida quanto a água, afirmam especialistas

Não só no relacionamento como na vida, o equilíbrio é importante para a saúde física e emocional. Alguns especialistas defendem que ele é tão importante para a vida quanto a água. Na luta por manter-se bem, as mulheres sofrem mais que os homens, já que são "seres hormonais", ou seja, sofrem tanto com alterações de hormônios durante o mês que fica difícil manter a harmonia entre tantos sentimentos. Além disso, elas têm inúmeras tarefas a cumprir bem – mãe, esposa, amante, profissional - e são mais cobradas que eles diariamente. "A oscilação hormonal divide o ciclo menstrual em fases bem definidas marcadas por instabilidade emocional e física, o que reflete diretamente no comportamento e disposição da mulher. Na TPM (tensão pré-menstrual), por exemplo, é imprescindível que ela procure ficar em um ambiente tranquilo, realize exercícios leves, como alongamento e caminhadas, e evite o consumo de álcool, sal e açúcar refinado em excesso, pois eles favorecem a retenção de líquido no organismo", explica **Vladimir Schraibman**, cirurgião gástrico do Hospital Israelita Albert Einstein. **Faça o teste e descubra seu grau de equilíbrio.**

Além disso, uma vida não regrada, ou seja, completamente desequilibrada, pode causar doenças. O estresse é uma resposta do corpo a um aumento de tensão. "Pode causar ou piorar uma série de problemas, como asma, doenças e dermatológicas, a exemplo de psoríase e alergias. Todas estão relacionadas de alguma forma à ativação excessiva. Algumas doenças como gastrite, úlcera péptica e cólon irritável são comumente causadas pelo estresse, ligado diretamente a uma vida nada harmônica", **diz o médico.**

Para a psicóloga Kátia Bizzarro, de São Paulo, o desequilíbrio é gerado por diversas alterações de nosso organismo, e a ansiedade contribui para essa desorientação. "A ansiedade normal prepara o indivíduo para lidar com situações potencialmente danosas, como punições ou privações, ou qualquer ameaça à unidade ou à integridade pessoal, tanto física como moral. Desta forma, a ansiedade nos prepara para que tomemos medidas necessárias que impeçam a concretização desses possíveis prejuízos, ou pelo menos diminuam suas conseqüências. Já a ansiedade excessiva, ao invés de nos preparar para lidar como uma situação nos paralisa", explica a especialista.

A psicóloga dá dicas, como exercícios de respiração, para que a mulher busque novamente o equilíbrio do organismo e o controle da ansiedade em decorrência a tantas tarefas e cobranças. "Conscientizar-se da própria respiração devolve o ritmo adequado ao funcionamento do corpo, e o equilíbrio mental é restabelecido por intermédio dele. Por exemplo: existe uma respiração clássica para pessoas que estão acometidas por uma crise de pânico: você pega um saquinho de papel e coloca na boca segurando com a mão, e procura respirar por lá. O que acontece? Quando estamos em pânico o sistema nervoso simpático tem uma excitação excessiva e faz ocorrer uma hiperventilação, ou seja, um excesso de O<sub>2</sub> que causa torpor, e aumenta a confusão mental do indivíduo. Com essa respiração do saquinho, o indivíduo força a redução do consumo de O<sub>2</sub>, desacelerando este processo e criando uma condição de parar a excitação", ensina.

**Especialistas enumeram dicas para controlar o equilíbrio diante de situações adversas:**

- pratique exercícios físicos regularmente
- mantenha uma boa alimentação
- evite situações que levam ao estresse
- mantenha um sono reparador
- evite fumar
- escreva em uma agenda os compromissos e o que sente, para se organizar e exteriorizar seus medos e anseios
- cultive a postura do autoconhecimento
- faça uma atividade em que você dispense grande energia (é uma forma de extravasar)

Kátia ainda lembra que o desequilíbrio é nocivo à mulher e estende-se ao parceiro, prejudicando o relacionamento. "À medida que somos alienados do que sentimos e pensamos, tendemos a projetar no outro aquilo que nós consideramos ruim em nós. Se projetamos, enxergamos isso no outro, e a partir daí, é o outro que precisa se resolver com isso, e não nós mesmos. O problema não só se resolve, como piora, e só vamos descobrir que a questão era nossa quando arranjamos um outro parceiro e repetimos a situação. A nossa única vida não deve ser desperdiçada dessa maneira, por isso vale a pena se autoconhecer", finaliza.