

Hora da sesta

Fechar os olhos após o almoço não é só para as crianças. Também os adultos tiram inúmeros benefícios de uma pausa a meio do dia. Os cientistas falam de mais saúde, melhor concentração e maior produtividade. Duvida? Experimente dormir, nestas tardes de Verão, uns minutos sobre o assunto.

© Cristina Costa Azedo | www.respirarbemestar.com

Longe vão os tempos em que dormir a sesta era uma tradição mediterrânea com hora marcada. Depois caiu em desuso e ganhou fama de ser coisa de mandriões. Até há um par de anos, altura em que várias investigações vieram confirmar que, afinal, essa pausa não só é natural ao organismo como lhe traz inúmeros benefícios.

«As sestas curtas e programadas fazem-nos sentir como novos, despejam-nos a cabeça, melhoram a capacidade de aprendizagem e a memória, e, se as fizermos a meio do dia, aumentam ainda o rendimento laboral», garante Matthew Edlund, médico norte-americano especialista em sono, nas páginas do livro *The Power of Rest*, deixando um aviso aos desconfiados: «Achar que as sestas são absurdas, de preguiçosos ou uma perda de tempo é um erro tremendo.»

Não é por acaso que a NASA as recomenda aos seus pilotos e astronautas. Um estudo realizado pela Agência Espacial Norte-Americana revelou mesmo que uma pequena pausa pode melhorar a performance em 34 por cento e a capacidade de reacção em 100 por cento, valores preciosos quando se querem evitar acidentes ou erros laborais.

Outras pesquisas recentes, como a vinda da Universidade de Berkeley, mostram que a sesta não só refresca a memória imediata como liberta espaço no cérebro para a entrada e tratamento de nova informação, evitando a sobrecarga e o cansaço intelectual crónicos. Por outras palavras: ajuda a reduzir a fadiga e a aumentar a concentração, fazendo também disparar a criatividade.

Mas não só. Investigações sugerem ainda que, ao intensificar a resposta ao stress e à ansiedade, a sesta contribui para o relaxamento e a boa disposição.

Daí que não seja de admirar que alguns investigadores digam que esta pausa pode ser útil na prevenção das doenças cardiovasculares, diminuindo o perigo de hipertensão, ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais. Como? Reduzindo a pressão sanguínea, normalmente mais elevada a meio do dia de trabalho. Um estudo refere mesmo que fazer uma sesta de cerca de 30 minutos, pelo menos três vezes por semana, ajuda a minorar em 37 por cento o risco de sofrer um enfarte do miocárdio.

A melhor hora? É só escutar o corpo, como ensina Matthew Edlund no seu livro: «Os nossos relógios interiores dizem-nos muitas coisas. Entre as 13h e 15h, quando a temperatura corporal baixa a pique, rendemos menos e, por isso, dormimos com muita facilidade. É altura certa para fazer uma sesta.» E o bom é que esta não exige uma cama, basta-lhe uma cadeira do escritório, um banco do jardim ou mesmo do automóvel, que, após o almoço, pode funcionar como um refúgio de descanso.

Sabia que...

De acordo com a ancestral Medicina Chinesa, entre as 13h e as 15h é o horário em que reina o Intestino Delgado? Este é uma espécie de ministro e segurança pessoal do Coração, órgão considerado o Imperador do corpo humano. Cabe, por isso, ao Intestino Delgado escolher, para o monarca, o que é e não é importante no 'bolo' vindo do Estômago. Ou seja, seleccionar o que continua em digestão. Na verdade, de acordo com a sabedoria oriental, tudo é alimento – o que se come e bebe, claro, mas também o que se absorve do ambiente onde nos movemos, as pessoas com quem contactamos, o que lemos e vemos, etc. É, portanto, fulcral para o bem-estar do Imperador e, conseqüentemente de todo o corpo, essa função de triagem exercida pelo Intestino Delgado. Sobretudo nos nossos dias, época em que vivemos em estimulação permanente e excessiva. Para o auxiliar no desempenho dessa tarefa, uma sesta é, também para a Medicina Chinesa, uma boa estratégia. E, evidentemente, a altura aconselhada é durante o horário de pico do Intestino Delgado: entre as 13h e as 15h. Uma pequena pausa de 10 a 30 minutos, neste período, ajuda-o na sua missão de triagem e a absorver melhor os nutrientes que são para ficar. E mais: saiba ainda que o Coração e o Intestino Delgado são, para a Medicina Tradicional Chinesa, os órgãos representativos do Verão. Portanto, toca a cuidá-los da melhor maneira – fazendo também umas sestras.

O segredo para obter todos estes benefícios é não abusar. Os especialistas falam em sestras curtas, entre 10 a 30 minutos, pois tudo o que for acima de meia hora pode levar-nos ao sono profundo, a despertares mal-humorados e até mais cansaço do que antes da pausa.

Além disso, dormir demais durante o dia é arriscar insónias à noite. Também não é preciso fazê-las toda a semana. O ideal é planeá-las para os dias em que se acordou especialmente cedo, se dormiu mal ou se prevê uma jornada longa e intensa. Ou para os fins-de-semana, repondo algum do repouso roubado.

Convencido a regressar ao passado? Aproveite as férias para ir treinando. Até porque, em família, uma sesta sabe melhor.

Para uma boa soneca...

CONFIE NO DESPERTADOR:

se lhe parece difícil dormir apenas 10 ou 15 minutos, use o alarme do relógio ou do telemóvel para despertar. Assim aproveita para descansar a sério, sem receio de se deixar ficar.

ARRANJE UM LUGAR SOSSEGADO:

uma sala de reuniões pouco usada, um sofá metido num canto, um banco de jardim à sombra ou mesmo o seu automóvel são bons locais para fechar os olhos por minutos.

REDUZA A LUZ:

num espaço fechado, baixe os estores ou feche as cortinas; nos outros, recorra a uma venda para dormir. Encontra-as facilmente à venda e existem das mais discretas às mais exuberantes.

PONHA-SE CONFORTÁVEL:

não se trata de vestir o pijama, mas desapertar o cinto, o botão das calças e do colarinho, se o tiver apertado. Dê espaço ao corpo para descontraí-lo e respirar melhor.

USE A IMAGINAÇÃO:

diga à sua volta que a sesta foi estratégia de poderosos como Winston Churchill, John Kennedy ou Napoleão. E também de mentes brilhantes como Albert Einstein e Thomas Edison.



SOBRE A AUTORA

Cristina Costa Azedo - Terapeuta holística e consultora de bem-estar. Divulgadora de práticas de vida saudáveis e conscientes. Autora de livros de desenvolvimento pessoal. Fundadora e mentora do projecto RESPIRAR (www.respirarbem.estar.com).

– Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada. –