

Corpo humano

Deixe seu cérebro relaxar

— Segundo especialistas, o descanso não é uma experiência completamente passiva; veja nove dicas para construir o hábito do repouso

TARA PARKER-POPE
THE WASHINGTON POST

Quando você pensa em descansar, qual dessas situações vêm à mente: aproveitar uma boa noite de sono; tirar uma soneca ao meio-dia; ou deitar-se no sofá para assistir à televisão sem pensar em nada?

Embora esses momentos acimatenham seu lugar na vida cotidiana, é um equívoco comum ver o descanso como uma experiência completamente passiva. O verdadeiro descanso, dizem os especialistas, não é apenas sobre estar sedentário ou na posição deitada – é também sobre dar ao seu cérebro as pausas restauradoras de que precisa para funcionar em um nível ótimo. Enquanto um sono adequado é essencial para a saúde do cérebro, muitas formas de descanso envolvem atividade, e não sono.

“As formas de descanso mais restauradoras – as que recarregam nossas baterias mentais e físicas mais eficazmente – são as ativas, e não as passivas”, disse Alex Soojung-Kim Pang, autor do livro *Rest: Why You Get More Done When You Work Less* (*Descanso: Por que Você Faz Mais Quando Trabalha Menos*, em tradução livre). “Caminhar por um longo tempo, fazer uma trilha ou se exercitar podem dar mais em vez de menos energia e nos deixar mentalmente mais rejuvenescidos.”

Uma série de mudanças culturais e geracionais alimentou o

interesse no conceito de descanso. Os hábitos de trabalhar em casa forçados durante a pandemia fizeram com que muitos trabalhadores repensassem como e onde trabalham, revivendo o interesse em uma jornada de trabalho de quatro dias. E millennials e integrantes da Geração Z, que priorizam limites, se rebelaram contra os hábitos de trabalho fora do horário comercial das gerações anteriores.

A defesa de mais descanso é apoiada pela ciência. Quando pesquisadores começaram a mapear a atividade cerebral, ficaram surpresos ao descobrir

Mexa-se
Caminhar por um longo tempo ou se exercitar dá mais energia e deixa a mente rejuvenescida

que o cérebro em descanso ainda é um cérebro ativo. Quando mudamos nossa atenção – de nos concentrarmos em uma tarefa para algo que requer menos foco mental ativo (como devaneios ou introspecção) –, a “rede de modo padrão” ou RMP do nosso cérebro se torna mais ativa. Embora ainda haja muito a ser aprendido sobre essa rede, acredita-se que a RMP esteja envolvida em uma variedade de funções cognitivas, incluindo o pensamento criativo.

Mas muitos de nós temos vidas estruturadas em torno de longos dias de trabalho que exigem constante foco e atenção. Alguns veem o tempo de inativi-

dade como tempo desperdiçado ou usam-no para recuperar mais tarefas relacionadas ao trabalho. Qualquer chance de descanso geralmente só acontece após o fim do dia de trabalho.

PRÁTICA. “Mesmo que você goste do seu trabalho, o seu cérebro não está em descanso enquanto você o está fazendo”, disse Celeste Headlee, autora de *Do Nothing: How to Break Away From Overworking, Overdoing and Underliving* (*Não Faça Nada: Como se Livrar do Excesso de Trabalho, do Excesso de Coisas para Fazer e da Falta de Vida*, em tradução livre).

“Gostar do seu trabalho e se sentir motivado por uma missão pode tornar esse trabalho mais sustentável, mas eu ainda tenho de deixar isso de lado se o que quero é descansar. Você tem de proteger o seu descanso e o seu tempo livre como a mãe urso protege seus filhotes”, acrescenta a autora.

A boa notícia é que o descanso é algo que você pode praticar e melhorar. “Há uma espécie de dimensão de habilidade no descanso. É algo que podemos aprender a fazer melhor”, assegura Pang. Ele observou que podemos desenvolver práticas diárias que nos possibilitem tirar mais proveito do descanso, permitindo que “ele seja uma parte maior de nossas vidas em vez de algo que deixamos para o fim do dia”.

Selecionamos algumas dicas para você aprender a descansar seu cérebro, que você vê nesta e na próxima página. ●



Nove maneiras de construir o seu hábito de descanso

1. Concentre-se no descanso ativo

Descanso ativo significa se desconectar de uma tarefa focada, geralmente o trabalho, e dar uma caminhada ou ir à academia. Mesmo que o exercício o cansse, ele ainda conta como descanso para o seu cérebro. “A longa caminhada enquanto ouve um podcast pode proporcionar mais recarga e reset do que ficar no sofá assistindo a algum reality show”, afirmou Pang.



3. Faça mais pausas durante o seu dia

Durante as pausas, a mente “reseta”, as ideias incubam e você volta mais energizado e criativo. Em um estudo, grupos de estudantes foram convidados a imaginar tantos usos quanto pudessem para uma única folha de papel. Um grupo focava na tarefa, enquanto outro deu uma pausa de 5 minutos durante o exercício. O grupo da pausa teve ideias mais criativas.