

MENTE AFIADA

Mente Afiada - Ano 3, Nº 23 - Fevereiro, 2025



R\$ 9,90

**SOMOS
INVEJOSOS?**
Sim, mas
acalme-se,
nem sempre
é um
problema!



**DINHEIRO
TRAZ
FELICIDADE?**
Óbvio, mas
também não!

**7 DICAS
PARA
AUMENTAR
SEU FOCO**

PROCRASTINAÇÃO

Ela tem consequências emocionais e sociais (mas pode ser vencida!)

SÃO MUITAS PERGUNTAS...

Nosso cérebro está sempre buscando respostas. Ele quer saber se a intuição é confiável, se o dinheiro compra felicidade, por que procrastinamos e como manter o foco em um mundo repleto de distrações. Por isso, nesta edição de **Mente Afiada**, fomos em busca de informações para entender melhor esses temas e como eles se aplicam no nosso dia a dia. A matéria de capa é um mergulho no tema procrastinação: por que fazemos isso, quais são os tipos de procrastinadores e se existe uma solução definitiva. Exploramos também a influência das

redes sociais e do mundo moderno nesse hábito tão comum. Outra questão que trouxemos é a intuição. Ela realmente funciona, ou não passa de uma ilusão mental? E, ainda falando em mistérios da mente, será que a inveja tem alguma função social positiva? O que ela revela sobre nossas emoções e relações? Você confere as respostas para isso e muito mais nas próximas páginas.

Boa leitura,

Ana Kubata

anabeatriz.kubata@astral.com.br

PRODUÇÃO GRÁFICA DA CAPA Roberta Lourenço ILUSTRAÇÃO ArtMari/Shutterstock Images



MAPA DA MENTE

As últimas e mais curiosas descobertas da ciência



INTUIÇÃO REALMENTE FUNCIONA?

Veja se deve confiar na sua intuição ou não



DINHEIRO TRAZ FELICIDADE?

Não. E sim. A resposta dessa questão envolve vários fatores



A RELEVÂNCIA IRRELEVANTE NA INTERNET

O meio digital é um espaço realmente aberto?



A ÚLTIMA HORA

O colunista Bruno Burjaili discute por que procrastinamos tanto



HÁ PROPÓSITO EM SENTIR INVEJA?

É um sentimento comum e não precisa ser negativo



TÁ TODO MUNDO PROCRASTINANDO!

Vamos descobrir por que a procrastinação acontece e como enfrentá-la



COMO AUMENTAR O FOCO NO DIA A DIA

Dicas de especialista para mudar hábitos e transformar a rotina



DIAGNÓSTICO TERMINAL: FALAR SOBRE A MORTE TAMBÉM É VIVER

Apesar do tabu, a vida durante uma doença sem cura pode sim ter qualidade e bem-estar

MAPA DA MENTE

Texto: Gabrielle Aguiar



VAI UM SHOW AÍ?

Uma pesquisa feita pela O2 e Goldsmith University apontou que ir a shows pode aumentar sua expectativa de vida em até 9 anos. Segundo o estudo, apenas 20 minutos em um show podem ter um impacto significativo na saúde mental e emocional dos indivíduos. Os pesquisadores

observaram que a frequência a eventos musicais ao vivo está diretamente ligada a um aumento na sensação de felicidade e bem-estar, já que os participantes da pesquisa relataram um aumento de 25% na autoestima e um fortalecimento das relações interpessoais, o que é fundamental para o bem-estar emocional.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL É UMA DEMANDA

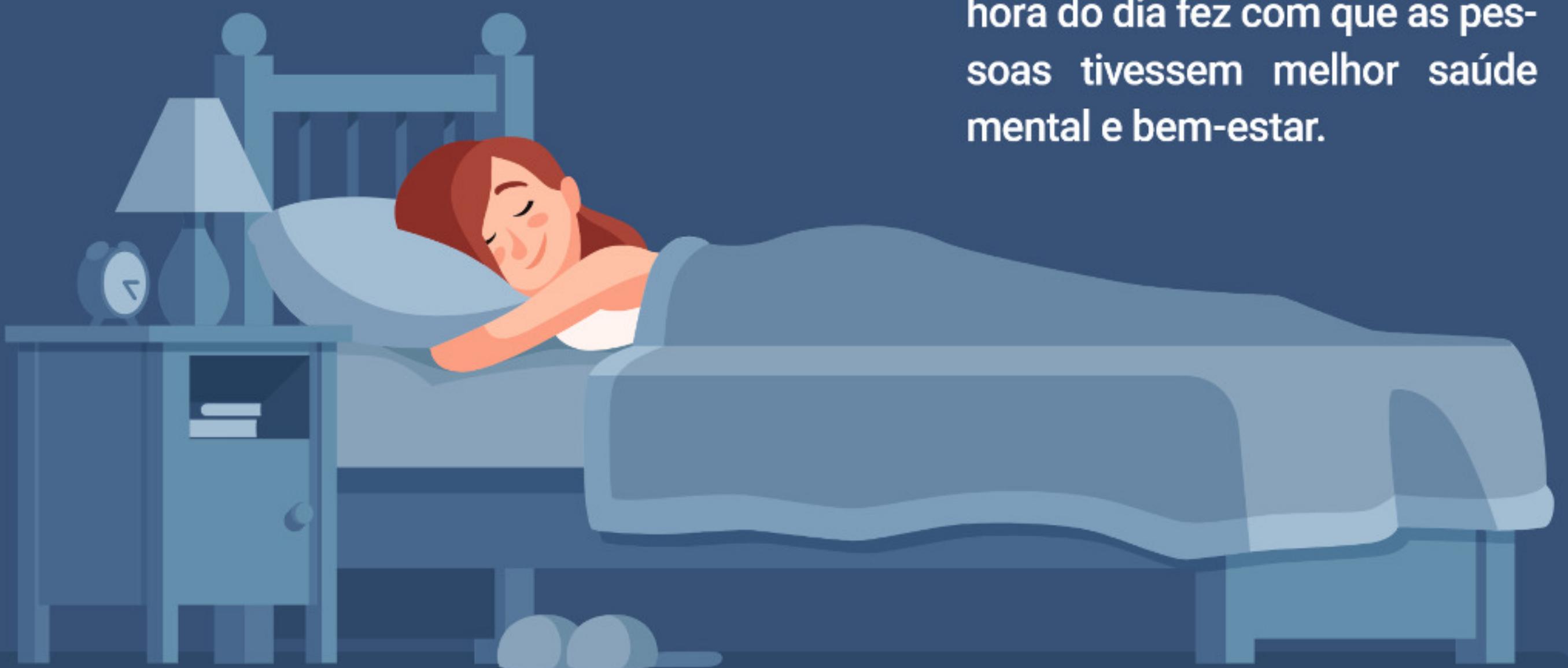
Recentemente divulgada pelo *Center for Education*, dos Estados Unidos, uma pesquisa global, realizada entre 2022 e 2023, revelou o desejo dos pais de que os filhos tenham uma matéria sobre inteligência emocional em suas escolas. Ao todo, 16 países participaram do estudo, incluindo o Brasil, onde foi constatado que 61% das famílias brasileiras valorizam a aprendizagem socioemocional no ambiente escolar. A inteligência emocional permite ensinar aos jovens a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções e as dos outros, sendo uma habilidade fundamental para o desenvolvimento pessoal e profissional dos alunos.



DORME QUE PASSA, LITERALMENTE

Sabe aquela famosa frase “dorme que passa”? Parece que ela não está tão errada assim, de acordo com um novo estudo. Pesquisadores da University College London analisaram dados de mais de 49 mil pessoas que foram entrevistadas mais de uma dúzia de vezes entre 2020 e 2022 para descobrir como a saúde mental e o bem-estar diminuíram e aumentaram ao longo do dia. Os dados mostraram uma tendência de pessoas geralmente relatando melhor

saúde mental e bem-estar no início do dia, com sintomas depressivos menos graves e maior felicidade, além de uma maior satisfação com a vida e senso de autoestima. Porém, a pesquisa afirma também que embora uma correlação tenha sido encontrada, os pesquisadores não podem dizer com certeza que a hora do dia fez com que as pessoas tivessem melhor saúde mental e bem-estar.



ÁGUA FRIA PODE AJUDAR

A imersão em água fria, prática conhecida como crioimersão, tem ganhado popularidade entre atletas e entusiastas do bem-estar devido aos seus potenciais benefícios para a saúde mental e física. Um estudo publicado no jornal científico *PLOS One* revelou que essa prática pode reduzir os níveis de estresse por até 12 horas após a exposição. Além disso, participantes que tomaram banhos frios de 20, 60 ou 90 segundos relataram uma ligeira melhora na quali-

dade de vida, embora esses efeitos tenham desaparecido após três meses. O estudo também encontrou uma ligação entre a imersão em água fria e a melhoria da qualidade do sono, especialmente entre os homens. No entanto, os pesquisadores destacam que esses efeitos são temporários e dependem do contexto. Eles enfatizam a necessidade de mais pesquisas para determinar quem se beneficia mais dessa prática e qual seria a abordagem ideal para a imersão em água fria.



INTUIÇÃO REALMENTE FUNCIONA?

Se você se questiona se deve confiar na sua intuição ou não – ou até mesmo se isso não é balela – vai poder encontrar a resposta nesta matéria

Texto: Gabrielle Aguiar



C Todo mundo já se questionou se realmente deveria seguir sua própria intuição, e muitas pessoas se perguntam se a intuição é algo que realmente existe. Mas é claro que a **Mente Afiada** não iria deixar que essas dúvidas perdurassem por muito tempo na cabeça de vocês, leitores, e, por isso, fomos atrás de respostas.

De acordo com a Dra. Leninha Wagner, PhD em Neurociências, a intuição, sob a perspectiva da neurociência, é um processo cognitivo baseado na identificação rápida de padrões e experiências passadas, sem a necessidade de um raciocínio lógico consciente. “Está longe de ser um ‘sexto sentido’ sem fundamento. A intuição tem uma base científica sólida e está associada ao funcionamento automático do cérebro, que processa informações de maneira inconsciente para gerar insights rápidos. Esse mecanismo ocorre porque o cérebro armazena experiências e conhecimentos adquiridos ao longo do tempo, permitindo que determinadas respostas surjam sem que percebamos o caminho lógico que levou a elas”, explica a especialista.

CÉREBRO A TODO VAPOR

Para funcionar, o processamento in-

tuitivo envolve diversas áreas do cérebro. “O córtex pré-frontal ventromedial é essencial para integrar experiências passadas e produzir decisões rápidas e automáticas. O giro cingulado anterior atua na detecção de padrões e na correção de erros, enquanto a ínsula contribui para a percepção interoceptiva, ajudando a interpretar sinais do próprio corpo como indicadores de intuição”, pontua.

INTUIÇÃO X PENSAMENTO RACIONAL

A diferença entre a intuição e o pensamento racional está na forma como as decisões são processadas.

A intuição ocorre de maneira rápida e automática, sem que a pessoa tenha consciência dos passos lógicos envolvidos.

O pensamento racional envolve predominantemente o córtex pré-frontal dorsolateral, que regula a análise lógica, a tomada de decisões deliberadas e a inibição de impulsos.

PADRÃO

Você sabia que nosso cérebro consegue reconhecer padrões e tomar decisões intuitivas sem que percebamos? Leninha explica que esse processo ocorre



por meio do sistema de processamento implícito, que armazena experiências anteriores e as utiliza automaticamente. “Por exemplo, quando dirigimos um carro, muitas das decisões que tomamos – como reduzir a velocidade ao perceber um pedestre se aproximando da faixa – ocorrem de forma intuitiva, sem que precisemos raciocinar conscientemente sobre cada ação. Esse mecanismo acontece porque o cérebro aprende com experiências passadas e ativa redes neurais específicas sempre que situações semelhantes ocorrem,

permitindo uma resposta rápida e eficiente.”

O PAPEL DAS EMOÇÕES

Além de tudo isso, as emoções são capazes de influenciar a intuição, podendo aprimorá-la ou distorcê-la. “Em algumas situações, as emoções ajudam a afiar a intuição, pois permitem que o cérebro associe sentimentos a experiências passadas, tornando o processo decisório mais rápido e eficiente”, diz.

Mas, por outro lado, emoções intensas, como medo, ansiedade ou raiva,

podem afetar a intuição e levar a decisões impulsivas e imprecisas. “Por exemplo, uma pessoa sob forte estresse pode interpretar erroneamente uma situação como ameaçadora, mesmo que não haja perigo real. Assim, a influência das emoções na intuição pode ser benéfica quando ocorre em equilíbrio, mas prejudicial quando as emoções são extremas ou desreguladas”, finaliza Leninha.



ENTÃO, PODEMOS CONFIAR NA INTUIÇÃO?

Calma, não é bem assim... A confiabilidade da intuição depende do contexto e da experiência da pessoa. “Quando alguém possui um alto nível de expertise em determinada área, a intuição tende a ser mais precisa, pois se baseia no reconhecimento rápido de padrões já armazenados no cérebro. Por exemplo, um médico experiente pode intuir um diagnóstico correto sem precisar analisar cada detalhe conscientemente, pois seu cérebro já processou casos semelhantes inúmeras vezes.”

Conforme o exemplo dado acima pela doutora, existem situações em que a intuição pode ser mais precisa do que a análise lógica, como em situações onde o tempo é curto e há necessidade de uma resposta rápida. “Também é eficaz em cenários complexos onde há muitas variáveis para serem analisadas conscientemente, como em negociações ou avaliações sociais. No entanto, em situações novas, onde a pessoa não tem experiência prévia, a intuição pode ser enganosa e levar a decisões precipitadas”, alerta a especialista.

AFINAL, DINHEIRO TRAZ FELICIDADE?

Não. E sim. A resposta conflitante dessa pergunta envolve economia, psicologia e até a nossa visão de mundo



Texto: Ana Carvalho

Dinheiro, bufunfa, grana, money, dindim... seja lá o apelido que ele ganhe, ninguém pode negar que o dinheiro é a razão de muita alegria - mas também de muito sofrimento por aí. É também por dinheiro que levantamos cedo para trabalhar, e é com ele que fazemos um conjunto de coisas incríveis: uma viagem dos sonhos, uma capacitação profissional importante ou até aquele objeto que você sempre quis ter na infância, mas não teve condições de comprar.

Ilustração: Zhuna/Shutterstock Images

Entretanto, também é por dinheiro que boa parte dos crimes, incluindo guerras, acontecem. Se não alcançamos a paz mundial, pode ter certeza que também envolve os lucros dos fabricantes de armas. E se extraterrestres existem, descobrir que em troca de números em cédulas de papel (ou por trás de uma tela digital) a humanidade reza, briga e até mata, talvez eles passem a achar que a raça humana é que é a estranha, afinal. O dinheiro move o mundo e os nossos planos. Mas ele traz felicidade?

BEM, SIM

E alguns dados reforçam essa ideia. Em 2022, por exemplo, a Finlândia foi considerada pela ONU pelo 7º ano consecutivo o país mais feliz do mundo, de acordo com a 10ª edição do Relatório Anual da Felicidade no Mundo. E não adianta tentar fugir de que por trás da felicidade finlandesa não está também sua estrutura social bem amparada, inclusive financeiramente. Nessa mesma lista, países como Afeganistão e Líbano apareceram nas últimas posições, e ambos enfrentam desafios tanto em suas economias quanto em suas estruturas sociais.

Na verdade, por trás da maioria das crises políticas e sociais, normalmente há também uma crise econômica. Muitos se perguntam como o nazismo cresceu tão rápido na Alemanha dos anos 30 e 40, por exemplo, ignorando que o país vivia a maior crise financeira de sua história na época em que Adolf Hitler apareceu cheio de promessas vazias (e com muita monstruosidade).

ENTÃO, A SOLUÇÃO PARA TODOS OS PROBLEMAS É O DINHEIRO?

Se você já viveu o suficiente, sabe que também não é por aí. Não é preciso ir longe para encontrar celebridades e empresários que “têm de tudo”, mas enfrentam desafios tão dolorosos quanto os de qualquer outra pessoa. Recentemente, a cantora Lexa perdeu sua filha, Sofia, com apenas três dias de vida, após complicações em um parto de emergência. Toda a fortuna da Apple à disposição de Steve Jobs não foi suficiente para curá-lo quando ele morreu com apenas 56 anos de um câncer no pâncreas. O dinheiro é capaz de resolver muitos problemas, mas como diria o velho ditado: felicidade não se compra.



ENTÃO, POR QUE ACREDITAMOS NISSO?

De forma resumida? Capitalismo. Em nosso atual sistema econômico, tudo é mercadoria, inclusive itens essenciais. E se em países como a Finlândia a renda está melhor distribuída entre a população, no nosso Brasil (que está em 38º lugar no ranking e é considerado pela Organização Mundial da Saúde como a segunda nação mais deprimida do continente americano), o acesso a esses direitos não está disponível para todo mundo justamente por falta de dinheiro, daí um motivo para o sofrimento. “Normalmente acreditamos que não há limite para a riqueza. Sendo rico, a impressão é que você pode tudo. Mas tem limite para a pobreza, que é a morte por falta de alimentação ou frio, por exemplo. Para quem não tem nada e passa fome, não é sequer possível discutir o que é felicidade, porque as necessidades básicas da pessoa já não estão sendo atendidas”, reflete a economista e conselheira do conselho regional de economia de São Paulo (Corecon-SP), Carla Beni.

Para ela, as questões individuais se misturam às sociais nesse aspecto. “Quando você vive em um estado que te garante o básico, sua tendência é focar mais em seu bem-estar. Na Austrália, por exemplo, onde há uma melhor estrutura social, é comum que os jovens queiram arrumar um emprego e viver a vida. Já no Brasil, onde é preciso trabalhar muito para se ter o básico, surge uma certa obsessão pela riqueza como uma forma de conseguir felicidade. Mas, na verdade, o que isso esconde é a ineficiência do setor público, já que o que essa pessoa está fazendo é tentar suprir essas carências através do que é privado”, reflete.

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

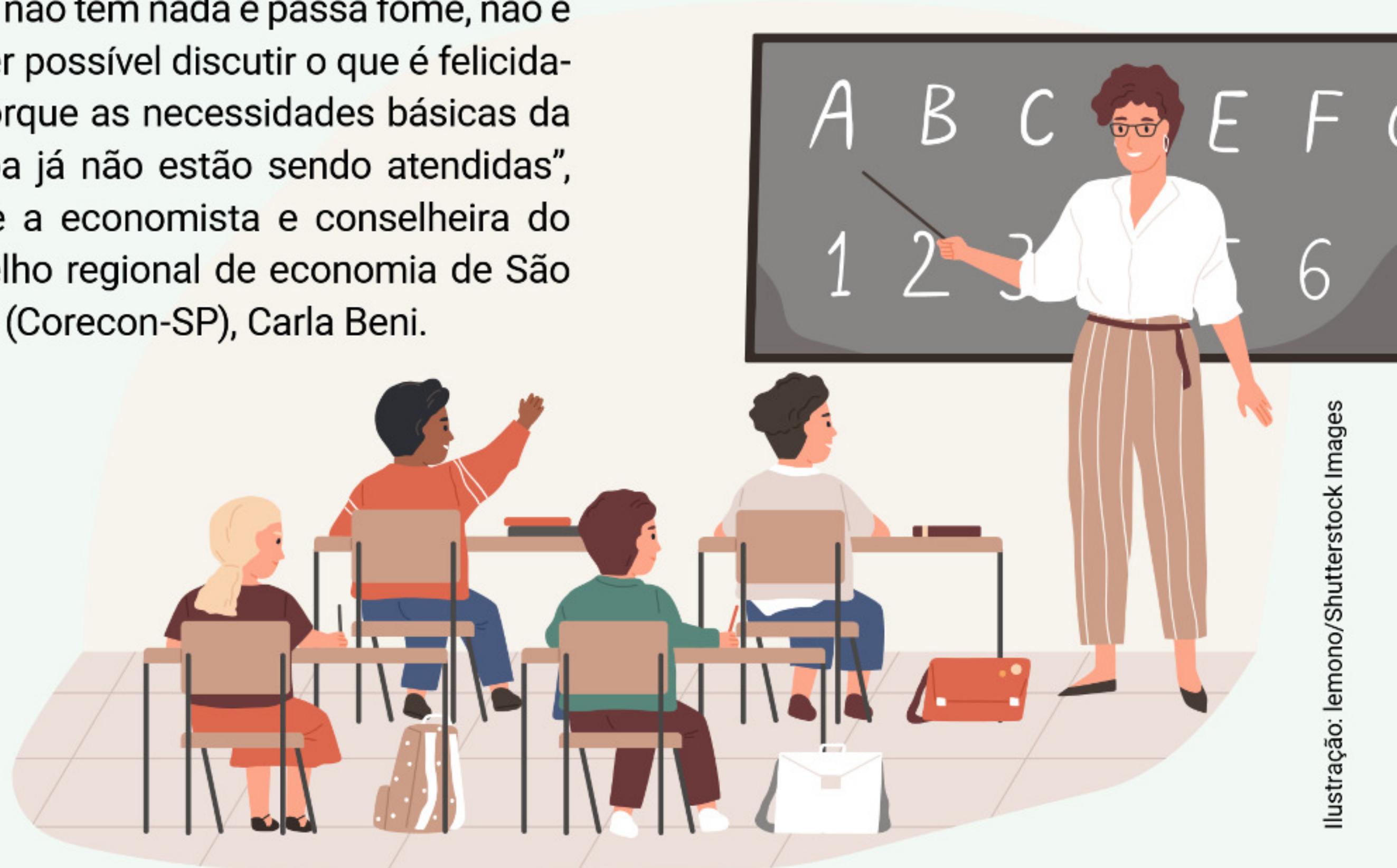


Ilustração: lemono/Shutterstock Images

NÃO, DINHEIRO NÃO TRAZ FELICIDADE

Parece contraditório, eu sei, mas me permita elaborar: o dinheiro é uma forma de acesso, mas ele não traz felicidade sozinho. Quem explica melhor é Flávia da Veiga, Especialista em Ciência da Felicidade e CEO da BeHappier. "A felicidade autêntica vai muito além da riqueza material. Estudos mostram que, após atingir um nível básico de segurança financeira – onde as necessidades essenciais como moradia, alimentação e saúde estão garantidas –, fatores como relacionamentos significativos, propósito de vida, saúde mental e bem-estar emocional passam a ser os principais determinantes da felicidade", esclarece. Então sim, cientificamente falando, aquele carro ou bolsa de luxo é uma felicidade ilusória. Em um resumo da psicóloga Cristiane Pertusi: "Depois de suprir nossas necessidades, o que vai realmente influenciar na felicidade são nossas relações, inclusive com nós mesmos, já que descobrir propósitos de vida e acumular experiências é muito mais importante que ter dinheiro apenas por ter."

Sim, a felicidade financeira até existe, mas o que a ciência descobriu até agora é que ela tem um limite. Um artigo de 2010 publicado pela universidade de Princeton, nos EUA, e escrito pelos pesquisadores Daniel Kahneman e Angus Deaton, concluiu esse "platô" em cerca de US\$ 75 mil anuais para os



estadunidenses na época. Depois disso, rendas maiores não alteravam em nada a felicidade dos indivíduos. "Em outras universidades, como a de Illinois, alguns estudos concluíram que sociedades que priorizam o sucesso financeiro apresentam menor felicidade geral, na realidade", complementa Flávia.

EM CONCLUSÃO...

Depois de conseguir a sonhada vida confortável, com acesso a lazer, educação, saúde, segurança e um futuro, o que vai definir se alguém é feliz ou não será a sua forma de encarar a vida. “Dinheiro sem conexão, sem propósito e sem vínculos significativos pode gerar vazio, ansiedade e até isolamento. Mas quando utilizado para criar experiências enriquecedoras, apoiar nossos valores e fortalecer laços, ele se torna um meio poderoso para o bem-estar”, explica a terapeuta Daniella Villar. Sim, essa pode ser a razão do porque algumas pessoas são muito ricas, mas vivem infelizes (e discutindo com todo mundo na internet!)

A resposta para a pergunta que abriu essa matéria, como já deve ter dado para perceber, é “depende”. O dinheiro, no fim das contas, é apenas um meio de troca. Ele existe para pagar aquilo que se paga com dinheiro, e por si só, não traz felicidade ou sofrimento. Para concluir, Daniella nos deixa uma provocação: “A verdadeira pergunta, então, não é se o dinheiro traz felicidade, mas sim: qual papel o dinheiro tem tido na nossa vida?”.

“Numa sociedade de consumo, associar dinheiro e felicidade facilmente vira obsessão, já que felicidade não pode ser mercadoria. Não se preenche vazio existencial rodando em círculos no shopping.”

Carla Beni



Ilustração: lemono/Shutterstock Images

A RELEVÂNCIA IRRELEVANTE NA INTERNET

O meio digital é um espaço aberto para quem quiser ter voz. Muitas vezes, isso banaliza pautas ao invés de aprofundá-las

Texto: Ana Kubata



Ilustração: denayunebg/Shutterstock Images

Acada dia que passa, mais pessoas ganham voz e relevância na internet. Mas nem sempre isso reflete o valor que alguém realmente tem ou pode passar, afinal, hoje em dia é fácil reproduzir qualquer

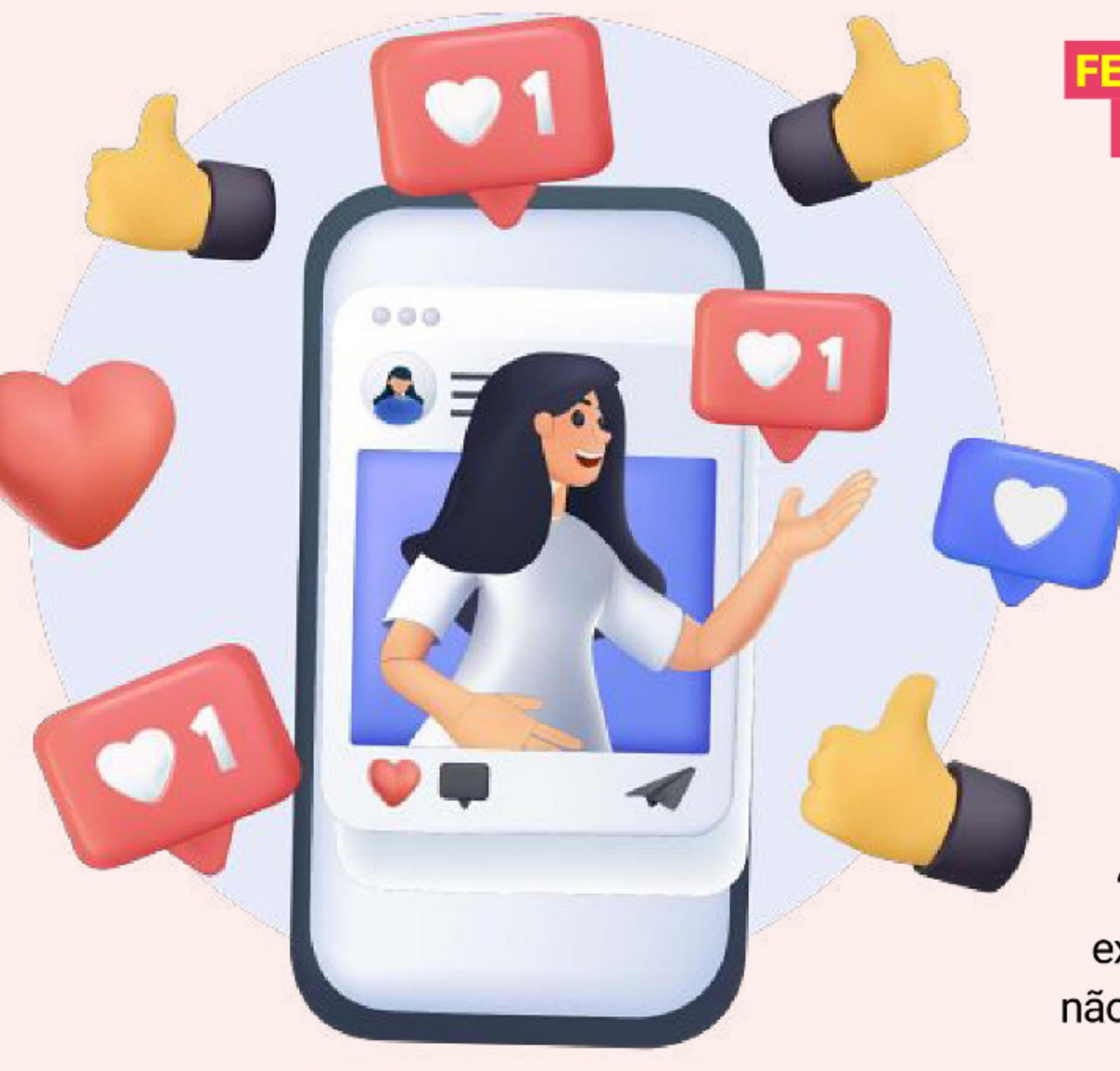
tipo de discurso e ganhar credibilidade por isso. Porém, quando utilizamos o senso crítico a nosso favor, torna-se mais fácil compreender que essa relevância pode ser, na verdade, bastante irrelevante.

OUTROS MEIOS, MESMO PROBLEMA

Hoje em dia, alguém pode viralizar simplesmente por dizer algo polêmico ou causar algum tipo de ruído. Nesse caso, não é a relevância do conteúdo que importa, mas sim o alcance que ele teve, independentemente da sua qualidade. Segundo Guilherme Amaral, sociólogo e coordenador de Direito na Universidade Guarulhos (UNG), apesar de a internet ser um “novo ambiente”, na verdade ela funciona como o restante da sociedade. “O que muda essencialmente na internet é o veículo. Mas, de fato, a questão do prestígio social se dá conforme as regras da própria sociedade”, explica. “Essas relações acabam tendo uma outra forma de desenvolvimento, ainda que a sociedade

não deixe de ser a mesma sociedade e as pessoas que vão fazer esse julgamento não deixem de ser as mesmas pessoas”, acrescenta Guilherme.

Ou seja, o que a internet faz é ampliar o espaço que as pessoas podem se expressar, muitas vezes sem uma base em termos culturais e sociais. O sociólogo cita como exemplo o reality show *Big Brother Brasil*, que é algo anterior à internet. “Em um programa como esse, pessoas sem nenhuma trajetória pessoal, sem nenhuma relevância cultural, social ou política são, projetadas pelo programa e, no dia seguinte, se tornam políticos, pessoas com relevância, pessoas que são capazes de vender produtos por intermédio de marketing”, menciona Guilherme.



FENÔMENO QUE CAUSA DISTORÇÃO

Além disso, precisamos considerar que a busca incessante de visibilidade nas redes sociais pode contribuir com a construção da ‘sociedade do espetáculo’. Esse fenômeno, segundo Guilherme Amaral, tem sido cada vez mais estudado na sociologia, mas tem suas particularidades referentes à dinâmica dos dias atuais.

“A sociedade do espetáculo existe a partir da massificação, não necessariamente associado

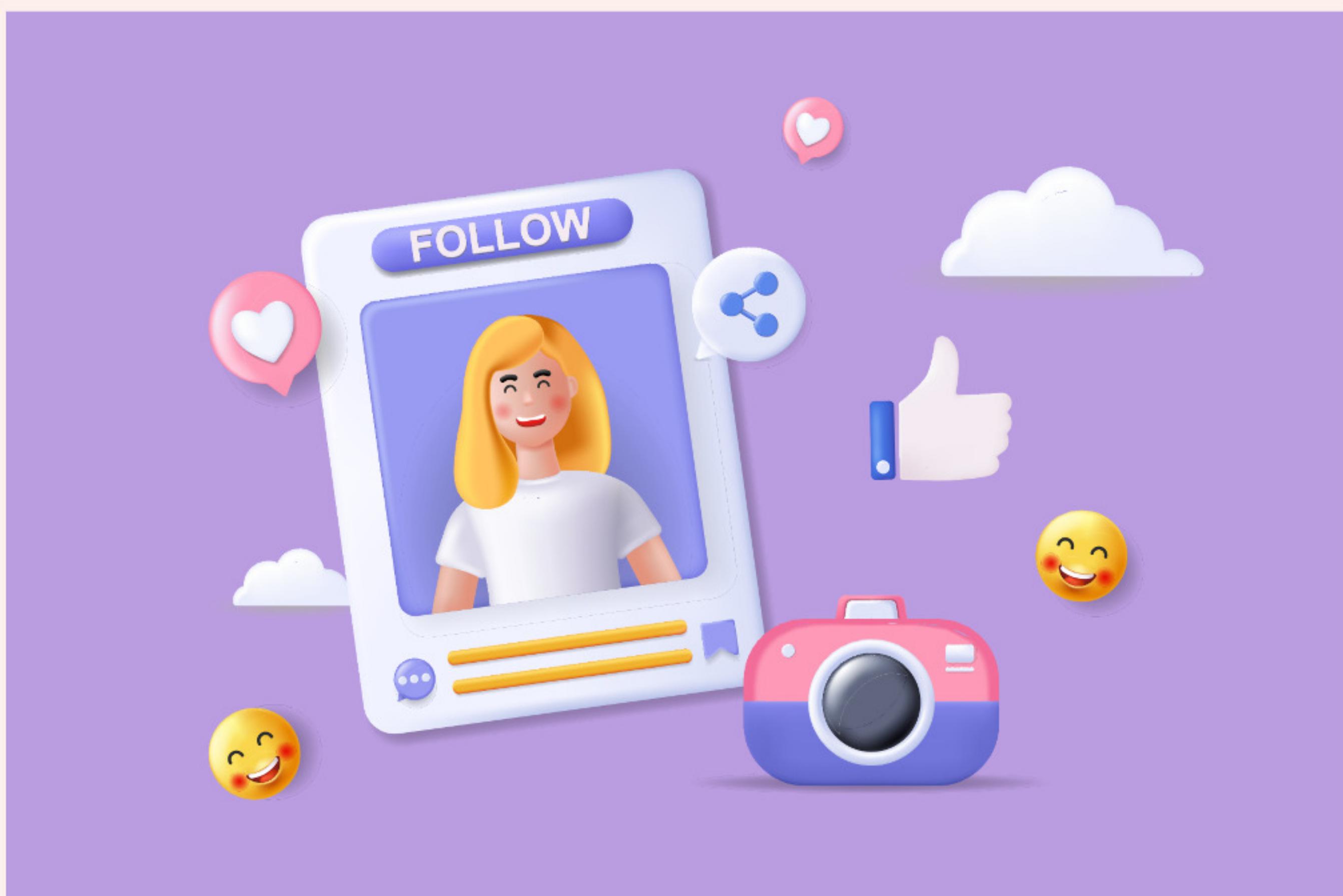
somente à internet. O que existe agora de inovador é que a materialidade vai se perdendo e vamos encontrando uma fluidez cada vez maior. Há um atropelo na mudança de quem é relevante com muita rapidez. As pessoas alcançam e perdem relevância muito rapidamente, coisa que não acontecia até o século XX."

Ainda de acordo com o profissional, esse cenário é preocupante porque cria uma discrepância cada vez maior entre o mundo material e virtual, entre a percepção social e o que, de fato, está acontecendo no mundo. "Eventualmente, é mais importante a percepção do que você faz do que aquilo que você realmente faz. As pessoas não valem pelo que fazem, valem pelo

que as pessoas acreditam que elas fizeram", pontua.

OS NÚMEROS DITAM AS REGRAS

Parece um pouco confuso, né? E é exatamente por isso que esse assunto está dando tanto pano pra manga para estudos sociais. O fato de a internet dar fama instantânea, e de forma tão fácil, faz com que as pautas que tem realmente valor acabem caindo na irrelevância de forma equivocada, uma vez que as pessoas, em nome de alcance e status, busquem apenas aquilo que é efêmero ao invés de construir algo efetivamente sólido. "Hoje você vale o quanto você atinge, e não pelo que você está fazendo para atingir", aponta Guilherme Amaral.



INFLUENCIADORES... DO QUE?

Outra consequência preocupante é a forma como essas personalidades “relevantes” influenciam o comportamento de quem as acompanha. O sociólogo é pragmático em relação a isso, em um primeiro momento. “Não acho que as pessoas são esponjas totalmente vazias. Acredito que elas já estão pré-dispostas a serem influenciadas e acabam deixando-se influenciar”, pontua.

Porém, a lógica do nosso tempo coloca a influência social como algo essencial. Antes de comprar um produto ou buscar um diagnóstico, recorremos ao Google, YouTube ou a Inteligência Artificial, confiando mais na opinião de influenciadores do que em critérios realmente confiáveis. Esse ciclo se retroalimenta, gerando cada vez mais influência digital

sobre nossas decisões. “E isso acaba no esvaziamento dos padrões realmente relevantes, especialmente da ciência, dos valores sociais mais sólidos, das religiões duradouras, daquilo que é produzido de maneira realmente sólida pela sociedade historicamente”, explica Guilherme.

QUAL O MAIOR RISCO DISSO TUDO?

Segundo o sociólogo, “é a gente se esvaziar a tal ponto que a gente não saiba mais quem somos, que não sejamos capazes de somar experiências, mas sim veículos”. Se as experiências forem apenas passageiras, corremos o risco de não deixarem marcas. Sem esses rastros, não há história, conteúdo ou profundidade. Isso pode levar a uma sociedade cada vez mais volátil, marcada pelo vazio de significado.

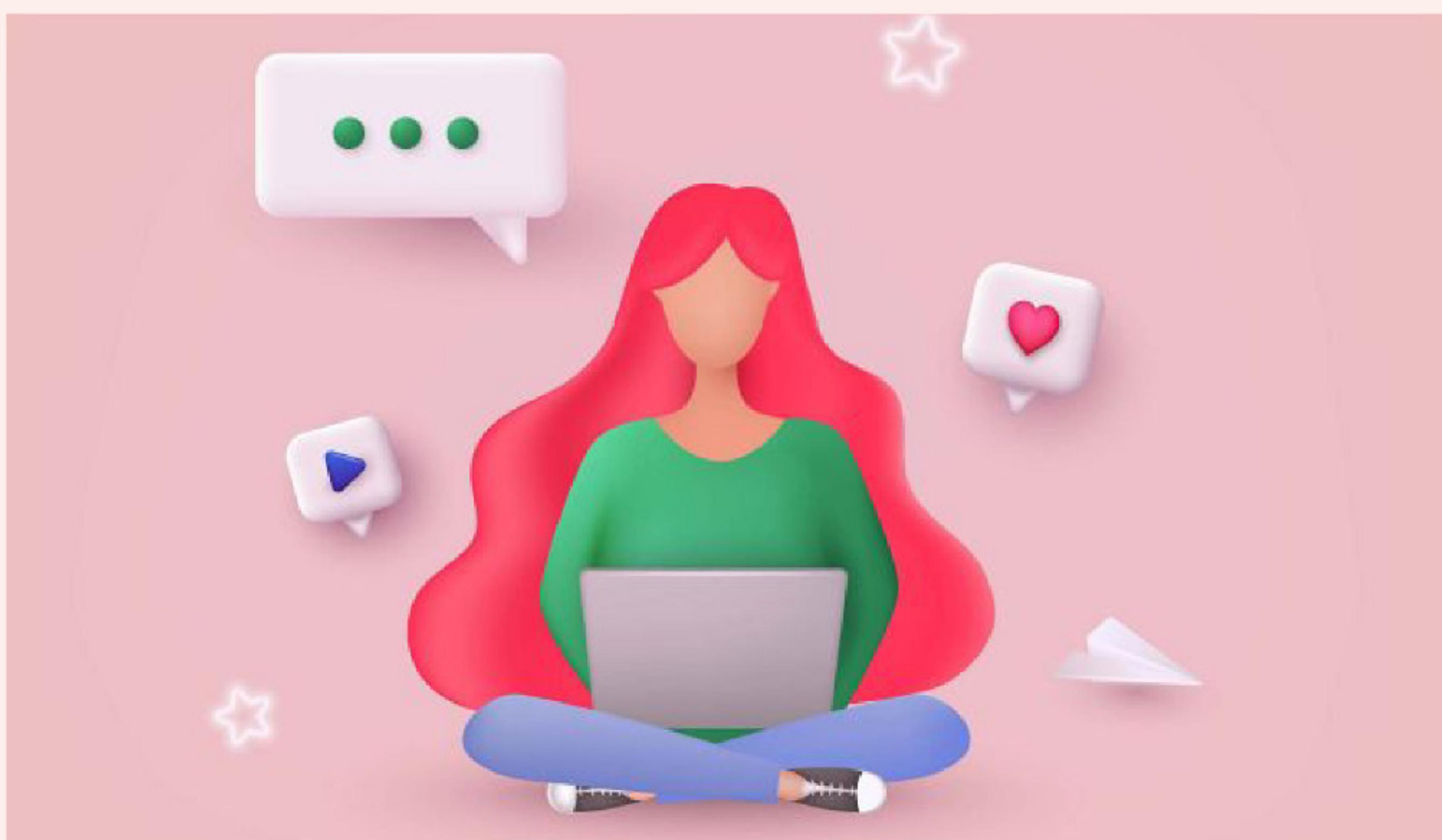


Ilustração: olesia_g/Shutterstock Images

A última hora: quem nunca deixou para amanhã?

Ilustração: Visual Generation/Shutterstock Images



O “status” de ditado popular, ou mesmo clichê, demonstra o quanto esse comportamento é frequente. Diante da infinidade de tarefas que surgem em nosso dia a dia, não é fácil definir qual delas deve ser feita antes, ou mesmo cumprir com as prioridades já definidas.

Para algumas pessoas, parece quase incontrolável o impulso de adiar a execução de atividades, mesmo quando elas já estão convictas do quanto são importantes. Deixam para o “último momento”, em que o estresse do vencimento do prazo acaba se tornando a motivação derradeira. Assim funciona a procrastinação.

No cérebro, esse senso de urgência da “última hora” é gerado pelo sistema límbico, em que as emoções vinculadas aos riscos e consequências de não cumprir



Bruno Burjaili
Neurocirurgião do
corpo clínico do
Hospital Sírio-Libanês

a tarefa dirigem o comportamento. Isso pode fazer com que escolhas mais racionais deem lugar a gestos imprecisos, ou mesmo que funções básicas para a manutenção do bem-estar sejam comprometidas pelo chamado da urgência. Ou seja, as regiões do seu cérebro com ferramentas mais sofisticadas para o sucesso da tarefa, mas que exigem mais tempo, podem não ser utilizadas, e a disciplina de alimentação, sono, atividade física ou convívio social será potencialmente impactada.

Quando alguém procrastina, o seu sistema nervoso erra nessa análise. Ele avalia o esforço necessário para o cumprimento de uma tarefa, estima qual será a recompensa por fazê-la e, enfim, julga se tal recompensa irá variar conforme o momento em que de for feita. Então, ele julga, incorretamente, que a tarefa será menos trabalhosa no futuro, mas terá a mesma recompensa. Ele não consegue computar a perda de bem-estar que o adiamento vai gerar, provavelmente, por não incluir todos os sistemas envolvidos.

A solução do problema, que pode ser bastante complexa em algumas situações, passa pelo treinamento de percepção sobre o jogo de lucros e prejuízos desses outros sistemas, e exercícios para propiciar o uso dessa percepção no momento de tomada de decisão. Nesse caminho, a psicoterapia pode ser uma excelente aliada.

Vamos encarar de frente, agora? Ou procrastinar a superação da própria procrastinação?

HÁ PROPÓSITO EM SENTIR INVEJA?

Apesar de muitas pessoas negarem, é um sentimento comum e não precisa necessariamente ser negativo



Texto: Ana Kubata

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

A inveja é um daqueles sentimentos que ninguém gosta de admitir que sente, mas que todo mundo já experimentou em algum momento da vida. Muitas vezes silenciosa, ela pode se manifestar de maneira sutil ou intensa, gerando comparações, ressentimentos e até conflitos. Mas por que sentimos isso? Será que a inveja é sempre negativa ou pode, de alguma forma, nos impulsionar? Vamos descobrir!

A INVEJA TEM UMA FUNÇÃO EM NÓS

Sabrina Amaral, psicóloga especialista em neurociência do comportamento, afirma que não, a inveja não é intrinsecamente negativa. "Como qualquer emoção, a inveja tem uma função, um 'trabalho' nas nossas vidas: ela nos sinaliza algo sobre nós mesmos. Se bem compreendida, pode ser um motor para o crescimento pessoal", explica.

Por exemplo, podemos sentir inveja de algum colega que conseguiu uma promoção, e isso pode indicar que também desejamos evoluir na carreira. Até aí, tudo normal. “O problema surge quando a inveja paralisa, gera ressentimento ou nos leva a querer o fracasso do outro”, alerta a especialista.

COMPARAÇÃO DESIGUAL

E essa paralisação pode acontecer quando utilizamos um parâmetro que não condiz com nossa própria realidade, e que, muitas vezes, nem tão verdadeiro assim. “Vivemos em um mundo onde somos constantemente incentivados a querer mais – mais sucesso, mais status, mais bens materiais”, reflete Sabrina.



A psicóloga comenta que a sociedade moderna potencializa a inveja, porque nos bombardeia com mensagens de que ‘ter’ é sinônimo de ‘ser’. Seja quando o vizinho compra um carro novo, ou uma amiga viaja para um destino paradisíaco... sempre pode surgir a sensação de que estamos ficando para trás. “O consumo se tornou um termômetro de valor pessoal na sociedade moderna, e isso pode transformar a inveja em um ciclo de insatisfação constante”, pontua.

Com esse acesso constante à vida dos outros, a inveja se torna mais evidente e, por vezes, ainda mais tóxica. Um estudo da UFRS/BR indicou que 60% dos adolescentes brasileiros que utilizam redes sociais por mais de duas horas diárias relataram baixa autoestima. Esses dados evidenciam a influência significativa das redes sociais na percepção que os indivíduos têm de si mesmos, especialmente entre os jovens.

“Essa overdose de informações alimenta um ciclo de comparação que pode afetar a autoestima e até levar à insatisfação crônica com a própria vida.”

UMA RESPOSTA A DESIGUALDADE?

De acordo com Sabrina Amaral, a inveja também pode aparecer como uma resposta à desigualdade social. “Em sociedades com grandes disparidades, é comum que as pessoas comparem suas vidas com as de quem tem mais oportunidades e recursos”, comenta. Porém, é importante pontuar que a inveja não é necessariamente sobre dinheiro, “mas também está ligada a fatores psicológicos individuais, como autoestima e percepção de capacidade”, como afirma a especialista. Sendo assim, duas pessoas na mesma condição social podem sentir (ou não) inveja de maneira diferente.

É POSSÍVEL USÁ-LA A SEU FAVOR

A boa notícia? A inveja pode ser uma ferramenta poderosa para o crescimento pessoal – se usada da maneira certa. A psicóloga revela que o segredo para isso é sair da posição de espectador e agir. “Sentiu inveja do colega que conseguiu um aumento? Em vez de se remoer, pergunte-se: o que ele fez para chegar lá? O que eu posso aprender com isso? A chave está em transformar a comparação em inspiração, sem perder de vista a própria jornada”, orienta.

“A inveja não precisa ser um peso. Quando usada com consciência, pode ser um convite para olhar para dentro e buscar o que realmente importa para você.”

COMO LIDAR

Para ajudar a reconhecer e usar a inveja a seu favor, Sabrina Amaral lista cinco dicas para lidar melhor com o sentimento e transformá-la em algo positivo:

1. Reconheça e aceite o sentimento:

Fingir que não sente inveja não resolve o problema. Identifique o que despertou esse sentimento e o que ele revela sobre os seus desejos.

2. Use a inveja como bússola: Em vez de se comparar de forma destrutiva, transforme a inveja em motivação. O que a pessoa invejada tem que você gostaria para si? Como você pode trabalhar para conquistar isso?

3. Reforce sua autoestima: Muitas vezes, a inveja nasce da insegurança. Foque nas suas próprias conquistas e habilidades, lembrando-se do seu valor.

4. Mude o foco para a gratidão: Em vez de olhar apenas para o que falta, valorize o que você já tem. Manter um diário de gratidão pode ajudar a mudar a perspectiva.

5. Reduza a exposição a gatilhos: Se as redes sociais alimentam sua comparação excessiva, reduza o tempo de uso ou siga perfis que tragam inspiração realista, em vez de idealizações inalcançáveis.



TÁ TODO MUNDO PROCRASTINANDO!

**Enrolar é um defeito humano.
Vamos descobrir por que a procrastinação acontece
e principalmente: como enfrentá-la?**

Texto: Ana Carvalho

Uma pergunta retórica: quantas vezes você ‘empurrou com a barriga’ uma tarefa que não queria fazer só esse mês? Se uma das certezas da vida é a morte, a outra, com certeza, é que em algum momento, iremos procrastinar. Do latim *procrastinatus*, uma tradução para a origem da palavra, segundo o dicionário *Oxford*, seria *pro* (à frente) e *crastinus* (de amanhã), e acabou virando um sinônimo do famoso “amanhã eu começo!”.

Seja para começar uma rotina de exercícios, estudar, fazer aquela tarefa entediante no trabalho ou até realizar um sonho, o que mais existe por aí são oportunidades para o cérebro buscar fugir de suas responsabilidades. Esse processo tem a ver até com nossa evolução enquanto humanidade, já que o sistema límbico, também chamado de cérebro primitivo, se desenvolveu para valorizar prazeres imediatos, o que nos ajudava na luta pela sobrevivência, logo no início da nossa espécie.

ENTRE RAZÕES E EMOÇÕES...

Entretanto, como todos nós sabemos, não estamos mais em uma savana brigando por nossas vidas, e o ‘outro lado’ da nossa mente, o chamado de córtex pré-frontal, se desenvolveu ao longo dos anos para nos lembrar que a vida não é só fugir dos perigos, seja um leão na floresta ou uma reunião desafiadora no trabalho. Sim, essa é a explicação do por que você sabe que

procrastinar é errado, mas parece não conseguir parar. A surpresa boa é que sim, você consegue. Mas primeiro, vai ter que descobrir de onde vem e para onde vai sua procrastinação. Para te ajudar nisso, a **Mente Afiada** conversou com Geoziane Alves de Paula, psicóloga especializada em psicologia do trabalho, psicanálise e Clínica Contemporânea, que nos explicou sobre os tipos, os motivos e como lidar com a procrastinação.

PRIMEIRO, NÃO É PREGUIÇA

Se você faz a linha do ‘procrastinador vergonhado’ e acha que não está fazendo o que precisa por simples preguiça, a especialista tranquiliza: “A procrastinação é o ato de adiar intencionalmente uma tarefa, é algo feito conscientemente, mesmo sabendo que pode trazer consequências negativas. A preguiça, por outro lado, é um estado de desânimo, falta de vontade ou motivação para realizar”, explica.

De acordo com Geoziane, enquanto a preguiça está mais relacionada à busca por conforto, e o preguiçoso não se preocupa com as consequências da não realização das tarefas, o procrastinador sofre, tem vontade de executar, se sente culpado e tem dificuldade em cumprir prazos estabelecidos. Ou seja, sentir culpa não vai adiantar.

ENTÃO, POR QUE PROCRASTINAMOS?

O Google Trends divulgou dados, em

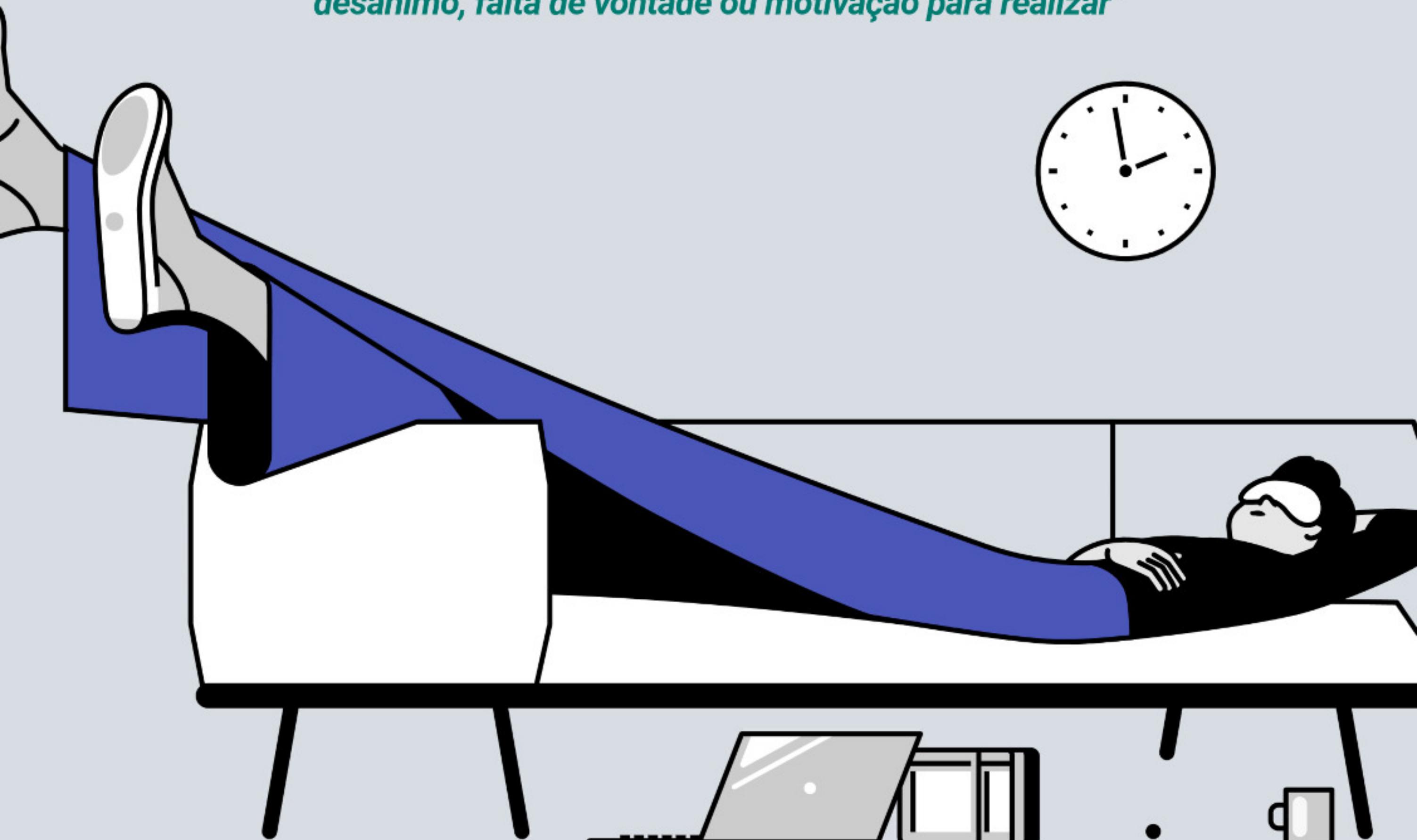
2023, que revelavam que a busca pelo termo ‘procrastinação’ havia aumentado em 90% entre 2019 e aquele ano. A grande ironia é que o mundo atual é um prato cheio para um procrastinador conseguir fugir, justamente por conta da internet, com as redes sociais projetadas com algoritmos cada vez mais potentes para distrair, entreter e entregar exatamente o que cada usuário gosta. “A tecnologia nos permite estar conectados 24 horas por dia, em qualquer lugar e a qualquer momento, e essa disponibilidade dificulta a definição de limites de trabalho e vida pessoal. Com isso, aumenta a possibi-

lidade de você adiar ou deixar de fazer alguma tarefa, porque ficou horas nas redes sociais e não viu o tempo passar”, exemplifica Geoziane.

Para além da forma como nosso cérebro evoluiu, a procrastinação é multifatorial. “Psicologicamente falando, ela pode vir de diversos lugares. Do medo de fracassar, perfeccionismo, ansiedade, falta de autoconfiança, cansaço e estresse... É muito importante compreender as causas para conseguir superar e construir uma rotina mais saudável”, pontua.

E se você tem o costume de deixar tudo para a última hora, isso pode ir

“A procrastinação é o ato de adiar intencionalmente uma tarefa, é algo feito conscientemente, mesmo sabendo que pode trazer consequências negativas. A preguiça, por outro lado, é um estado de desânimo, falta de vontade ou motivação para realizar”



além de um mau hábito, já que a procrastinação pode ser um aviso para a sua saúde mental. “Embora muitos acreditem que trabalham melhor sob pressão, a verdade é que isso gera um nível de estresse grande e cria um sentimento de culpa e ineficácia, gerando níveis de ansiedade, e sempre que a pessoa se vê nessa situação, vai ter emoções difíceis de controlar. Quando esse comportamento se torna crônico, a ansiedade pode evoluir até para desconfortos físicos, como sudorese excessiva, dores e problemas na capacidade de concentração e tomada de decisões”, alerta.

PROBLEMAS, PROBLEMAS...

E os dilemas enfrentados por ‘procrastinadores crônicos’ são inúmeros. “Os prejuízos podem ir desde o desempenho, produtividade e o bem-estar geral. No trabalho, pode perder oportunidades por adiar demais as tarefas. Nos estudos, pode acabar excluído de grupos por não conseguir entregar as obrigações no prazo. Baixo rendimento e dificuldade em se integrar são comuns entre procrastinadores”, complementa a psicóloga.

E o pior: como a pessoa não faz de propósito, muitas vezes o

TIPOS DE PROCRASTINADORES

Sim, a procrastinação tem diversas motivações. Se você ainda está na dúvida se ela virou ou não um problema na sua vida, Geoziane listou os seus ‘estilos’ mais comuns.

✓ **O Perfeccionista:** Muito conectado com o medo de fracassar, busca perfeição em tudo que faz, e por isso acaba se cobrando demais e se frustrando quando não consegue atingir os objetivos propostos.

✓ **O Sonhador:** Acredita que o primeiro passo para conquistar algo é sonhando alto, é muito criativo com ideias e planos, mas encontra dificuldades em colocar em prática. Esse perfil sonha muito, se perde nas suas fantasias e não consegue fazer as tarefas que são importantes e básicas ao longo do dia.

✓ **O Evitador:** Adia tarefas por medo de enfrentar sentimentos negativos e desconfortáveis, não consegue lidar bem com falhas e acaba ficando em sua zona de conforto, pois não consegue arriscar com medo de não dar conta.

✓ **O Criador de Crise:** Perfil muito comum no ambiente de trabalho e acadêmico, acaba adiando ao máximo obrigações, alegando que age melhor sob pressão. Mestre em encontrar soluções rápidas e criativas... para problemas que ele mesmo cria.

✓ **O Ocupado:** Acaba centralizando muitas demandas e esquece de priorizar as tarefas mais importantes, gasta energia com tarefas menores e não consegue diferenciar prioridades, tem dificuldades em dizer não, e se sente quase sempre sobre carregado e estressado.

que a faz ficar presa ao ciclo procrastinador é justamente o perfeccionismo. "O perfeccionista teme o fracasso a ponto de permitir que isso o paralise. Quando menos espera, coloca suas responsabilidades em segundo plano, normalmente sofrendo com uma autocrítica extrema e a necessidade de ser aprovado por outras pessoas. Preso nas próprias exigências, acaba não executando nada."

O QUE FAZER?

O conselho da psicóloga Geoziane Alves é taxativo: o primeiro passo é parar de encarar a procrastinação como um simples hábito. "Principalmente nas redes sociais, muitas pessoas acabam banalizando como se fosse algo engraçado. É preciso cuidado ao falar sobre procrastinação. Passar a encarar como um problema, que ocasiona sofrimento, prejudica a rotina e a execução de tarefas, das simples às complexas", esclarece.

Depois de enxergar a problemática, a resolução deve vir aos poucos, com metas realistas, pequenas e possíveis de serem executadas. A especialista listou alguns comportamentos para adotar e parar de procrastinar:

- 1)** Crie uma lista de tarefas por prioridades e prazos.
- 2)** Divida grandes tarefas em tarefas menores. Por exemplo: ao invés de faxinar toda a casa, comece organizando a bagunça.
- 3)** Faça pausas para revisar as ações definidas para o dia, para poder repensar

quais são as urgências e o que realmente precisa ser adiado.

- 4)** Desafie seus padrões perfeccionistas. Às vezes, é melhor feito do que perfeito.
- 5)** Saiba quando dizer não. Acumular tarefas que você não vai conseguir executar só gera mais frustração.

E lembre-se: "Se a procrastinação estiver afetando sua vida de forma significativa, procure um profissional para te ajudar no processo de estabelecer limites e priorizar as tarefas que precisam ser executadas", conclui a especialista.



Ilustração: ArtMari/Shutterstock Images

COMO AUMENTAR O FOCO NO DIA A DIA

Dentre as dicas, estão diminuir o tempo de tela, ler mais, além de trabalhar o contato com a natureza e com as pessoas no geral

Texto: Ana Kubata



Não é mais novidade que o uso excessivo de telas e redes sociais tem impactado diretamente a capacidade de concentração das pessoas. “Há evidências de que estamos mais distraídos e com menor capacidade de manter o foco, pois as redes sociais não alteram apenas processos emocionais, mas também o funcionamento cerebral e a produção de dopamina. Isso faz com que a sensação de recompensa ocorra em intervalos cada vez menores”, explica Géssica Vieira, psicóloga do HU-UFMA/Ebsrh.

A profissional aponta que muitas pessoas já não se permitem sentir frus-

tração, tristeza ou mesmo esperar pelo que desejam. “Além do tempo necessário para colher os frutos de um esforço, é natural que surjam frustrações ao longo do caminho”, aponta Géssica. “E esse imediatismo contribui para o adoecimento emocional e mental, pois há uma crescente necessidade de rapidez ou até mesmo de apagamento de tudo o que não seja felicidade imediata”, completa.

DICAS PARA O DIA A DIA

Para melhorar a atenção e desenvolver uma rotina mais produtiva, a especialista lista algumas estratégias eficazes:



Ilustração: Edge Creative/Shutterstock Images

1. Torne a leitura um hábito diário

A leitura ajuda a treinar a concentração, pois exige foco contínuo. Quem lê regularmente desenvolve mais facilidade para se concentrar em outras atividades. “Para conseguir concentração no trabalho, não basta simplesmente querer focar no momento da atividade; é preciso desenvolver essa habilidade com uma prática constante”, explica Géssica.

2. Reduza o tempo de exposição às telas

Diminuir o tempo gasto em redes sociais e dispositivos eletrônicos permite que o

cérebro se acostume a períodos mais longos de atenção concentrada. “Nosso cérebro precisa ser reprogramado. Não adianta esperar ter muita atenção à noite para uma tarefa complexa se, ao longo do dia, ele esteve exposto a estímulos rápidos e recompensas constantes das redes sociais”, alerta a psicóloga.

3. Crie um ambiente propício para a concentração

O ambiente influencia diretamente a capacidade de manter o foco. Por isso, um espaço organizado e tranquilo pode fazer toda a diferença. “É fundamental minimizar distrações no ambiente profissional, optando por locais mais silenciosos e com menos circulação de pessoas, o que ajuda a manter a concentração”, recomenda.

4. Treine sua atenção com atividades específicas

Jogos como palavras cruzadas e quebra-cabeças são ótimas formas de exercitar a concentração, pois as atividades que exigem foco contínuo ajudam a fortalecer essa habilidade no dia a dia. “Atividades que exijam concentração, mesmo que simples, ajudam a construir uma base sólida para que, no momento em que for necessário um maior nível de atenção, o cérebro tenha os recursos adequados para manter o foco”, destaca Géssica.



“Não se trata apenas de estratégias pontuais para focar no momento. O segredo está em mudar hábitos para que a atenção e o foco sejam fortalecidos no dia a dia.”

5. Invista em interações presenciais

Conversas cara a cara exigem atenção plena e ajudam a desenvolver a capacidade de se concentrar por mais tempo. “Essas interações exigem atenção natural, e essa capacidade se transfere para outras áreas da vida, ajudando a manter o foco em tarefas mais exigentes”, diz a especialista.

6. Tenha contato com a natureza

Passeios ao ar livre e momentos de contemplação da natureza podem melhorar a qualidade da atenção. “A natureza tem um efeito restaurador sobre a mente, reduzindo a sobrecarga de estímulos e facilitando a concentração”, explica Géssica.

7. Pratique o hábito da paciência

A sociedade atual está cada vez mais acostumada à gratificação instantânea,

o que reduz a tolerância à espera. “A paciência é essencial para desenvolver o foco. Precisamos aprender a lidar com frustrações e a respeitar o tempo necessário para atingir objetivos”, enfatiza a psicóloga.

IMPACTO NA SAÚDE EMOCIONAL

Ou seja, uma rotina que favoreça a concentração não melhora apenas o desempenho no trabalho ou nos estudos, mas também fortalece a saúde mental. Por isso é tão importante resgatar atividades como contemplação da natureza, conversas presenciais e interações de qualidade. Sendo assim, pequenos ajustes, como reduzir o uso de telas e cultivar interações mais significativas, podem transformar a forma como lidamos com desafios e melhorar todo um contexto relacionado a qualidade de vida e bem-estar emocional.



Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

DIAGNÓSTICO TERMINAL: FALAR SOBRE A MORTE TAMBÉM É VIVER

Apesar do tabu, a vida durante uma doença sem cura pode sim ter qualidade e bem-estar

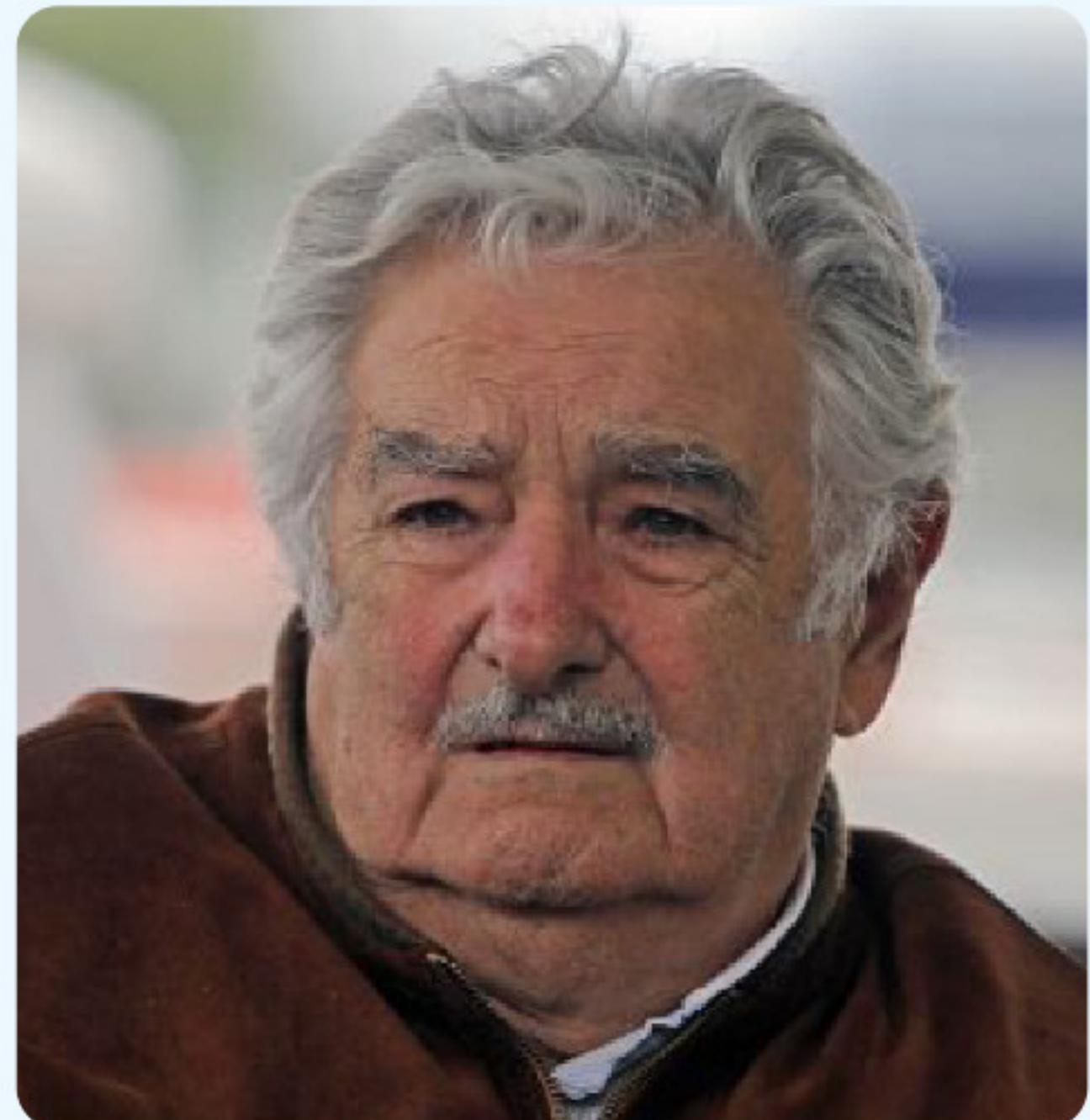
Texto: Ana Carvalho



Há uma famosa expressão em latim que diz: “Memento mori”, ou, em bom português: “Lembre-se de que você irá morrer”. Parece sombrio? Pois saiba que refletir sobre a morte pode ensinar muito sobre a vida. E, para algumas pessoas, evitar pensar sobre isso não é uma opção. Para quem é diagnosticado com uma doença terminal, ou seja, uma doença para a qual a medicina esgotou, sem sucesso, as possibilidades de cura e a morte parece estar próxima, lembrar do fim é inevitável. Mas, ao contrário do que possa parecer, esse processo não precisa envolver apenas sofrimento.

O CASO MUJICA

Pepe Mujica ficou famoso no mundo inteiro como presidente do Uruguai entre 2010 e 2015, mas sua trajetória digna de filme (e que até virou um, *Uma Noite de 12 Anos*, de 2018) já chamava atenção e criou até fãs do político ao redor do mundo. Ex-guerrilheiro e militante comunista, a vida de Pepe (e de alguns colegas) virou de cabeça para baixo quando o então regime ditatorial uruguai o prendeu, em 1972. Seguiram-se 12 anos de prisão na solitária, com pouquíssimo acesso a água potável e comida, sem nenhuma notícia sobre o mundo exterior. Milagrosamente, Mujica sobreviveu para contar a história e, após sair da prisão no final da ditadura, logo ingressou em uma produtiva car-



reira política entre ministérios, congresso e senado, por fim agraciada por um governo presidencial altamente popular e em uma vida que, segundo o próprio, foi feliz, apesar desses percalços.

E com a mesma naturalidade com que fala dos sofrimentos durante sua prisão, Pepe veio a público em entrevista ao jornal uruguai *Búsqueda*, em janeiro de 2025, para avisar com todas as letras que está morrendo, pois tem um câncer de esôfago que não aceita mais tratamentos. Nas palavras dele, “Meu ciclo acabou. O guerreiro tem direito ao seu descanso”.

Atualmente, o ex-presidente de 89 anos está debilitado, mas decidido a terminar seus dias tranquilamente em sua pequena fazenda nos arredores de Montevidéu, capital do Uruguai, ao lado da esposa, Lucia Topolanski, e dos seus cães de estimação.

ELE NÃO É O ÚNICO

Embora a decisão do ex-presidente uruguai tenha chamado a atenção, ela definitivamente não é novidade. A ciência, inclusive, já tem uma área dedicada a cuidar exclusivamente de pacientes com doenças incuráveis e potencialmente fatais: são os cuidados paliativos, prestados por uma equipe multiprofissional de saúde para pacientes e familiares que estão lidando com doenças graves e ameaçadoras da vida. Resumidamente, são os cuidados médicos executados quando não há nada a ser feito pela cura do paciente. Aliás, quanto a isso,

o médico paliativista Rodolfo Moraes ensina: “O maior mito relacionado aos cuidados paliativos é que ele é limitado. Ainda que não haja o que fazer pela cura, há muito o que fazer pelo paciente, e isso até o último suspiro”.

Segundo Rodolfo, isso significa que os tratamentos passam a ser voltados para prevenção e alívio do sofrimento físico, mental, social e espiritual. “Trazendo conforto e bem-estar, enxergando o paciente como um todo, de uma forma acolhedora, mas também com competência técnica e científica”, explica.



TUDO BEM SENTIR MEDO

Apesar da morte ser ‘a única certeza da vida’, temos medo de pensar sobre ela, o que é totalmente natural. A abordagem paliativa para casos terminais, como explica Rodolfo, não é uma forma de impedir que as pessoas tenham medo da morte, e sim, para demonstrar que, apesar do medo, é possível viver com qualidade, e isso também se estende a quem tem pouco tempo de vida. “Os cuidados paliativos englobam também falar sobre a morte, é claro, mas eles vão além. Como esse medo é muito entranhado na cultura, a sociedade evita falar sobre, mas isso é prejudicial no longo prazo, tanto para a difusão dos cuidados paliativos quanto para todos nós, que não sabemos lidar com nossos próprios desejos, principalmente nesses momentos finais”, pontua.

Outro erro comum, segundo ele, é acreditar que cuidados paliativos são indicativos de morte próxima. “Na verdade, estar em cuidados paliativos indica apenas que a doença é grave e incurável, mas muitas vezes ainda é possível viver vários anos, até décadas. Por isso dizemos que esses cuidados se voltam para manter o bem-estar do paciente, desde a descoberta do caso, até a última fase, que é o diagnóstico terminal, quando há a previsão de tempo de vida”, esclarece.

SEM IGNORAR O SOFRIMENTO

E não se engane, os cuidados paliativos não servem para diminuir o peso do diagnóstico, mas sim para que essa carga seja levada de forma mais leve. “Nos casos de doença terminal, abordamos a iminência da morte de forma empática e delicada, nos deixando tocar pela dor do outro, e cada paciente é individual e vai ser afetado de formas diferentes pela notícia. O tratamento paliativo é um equilíbrio entre ciência e humanidade, lembrando que ali está mais que um paciente, mas também uma pessoa, sua família e seus amigos”, reforça o especialista.

Entes queridos, inclusive, são essenciais também nessa fase do tratamento. “Mais do que nunca, o diagnosticado com uma doença terminal vai precisar de acolhimento, sem comentários impertinentes. É preciso permitir que esse paciente fale e que haja interesse verdadeiro por ele, inclusive sobre suas últimas vontades”, complementa.

No caso do citado Pepe, por exemplo, ele se reservou o direito de evitar entrevistas, tem se dedicado à agricultura e à floricultura (suas profissões, para além de político), focou o tratamento em evitar dores e solicitou que, após a sua morte, ele seja enterrado em casa ao lado de sua falecida cadela de estimação, Manuela. Mas cada paciente pode refletir no que é melhor para ele nesse momento: reunir a família e ami-

gos, viajar, permanecer em casa ou no hospital. Todas as possibilidades serão avaliadas pelo paciente, a equipe multidisciplinar e as pessoas próximas, respeitando as vontades da pessoa sempre que possível.

A VIDA É UM MILAGRE

Lembrada expressão ‘Memento Mori’, que abriu essa matéria? Ela é muito famosa entre os filósofos estóicos, cuja corrente de pensamento, o estoicismo, se voltava especialmente para a aceitação do que está além do nosso controle, como uma forma de lidar com o sofrimento.

‘Lembrar-se de que se é mortal’, portanto, não é uma ameaça, mas sim um convite, e isso é independentemente se você tem um diagnóstico grave ou não. “Em todos esses anos trabalhando com cuidados paliativos, posso dizer que minha maior lição de vida é o valor do tempo. Em geral, desperdiçamos o nosso tempo correndo atrás de coisas muito supérfluas e passageiras, deixando de lado o que realmente importa: nós mesmos, nossas famílias”, diz Rodolfo, que logo conclui: “Quando a doença se instala, para muitos, vem a sensação de que é tarde demais, de que não realizaram tudo o que gostariam de realizar. Isso faz com que eu olhe melhor para minha vida, de uma forma crítica, mas também acolhedora, pensando onde posso mudar para me tornar alguém melhor, todos os dias”, reflete.

Então, fica a pergunta, que apesar de incômoda, é necessária: independentemente se você sabe ou não quanto tempo de vida tem, você tem vivido como gostaria de viver?

“A vida é uma bela aventura e um milagre. Estamos muito focados na riqueza e não na felicidade. Estamos focados apenas em fazer as coisas e, antes que você perceba, a vida já passou.” Pepe Mujica

