



# viver bem

PATROCÍNIO ▶

Google™ Custom Search

Q

## Exercitar a paciência garante melhor qualidade de vida

01/09/2015 16:36:26

Foto: Divulgação

AMPLIAR



Um estudo da instituição International Stress Management Association concluiu que o Brasil é o segundo país com maior índice de estresse do mundo, atingindo 70% da população. Em cenários que provocam irritação e desestabilidade emocional ser paciente é um recurso poderoso, pois o estado interno de calma e serenidade amplia a capacidade de tomar decisões mais sensatas e garantir, assim, melhores resultados.

No cotidiano, existem diversos tipos de dificuldades - fatores como engarrafamento, filas, atrasos são exemplos de situações constantes para pessoas que moram nas grandes cidades. Em acontecimentos estressantes, a paciência pode evitar desfechos negativos: em 2011, o serviço 190 da Polícia Militar de São Paulo registrou uma média de vinte ocorrências diárias ocasionadas por brigas no trânsito.

Além dos problemas de curta duração, o estresse e a impaciência, em longo prazo, podem gerar problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, baixa imunidade, dificuldades de respiração, gastrite, obesidade e até alguns tipos de câncer. Para isso, exercitar a paciência é essencial, conforme indicação do médico cirurgião, terapeuta e instrutor do Núcleo Ser, Marcelo Katayama. "Não existem estudos conclusivos que mostram alterações fisiológicas da paciência no nosso organismo, mas percebemos que, na prática, as pessoas que desenvolvem a paciência de forma efetiva tendem a lidar melhor com situações que gerariam estresse e ansiedade".

"A paciência não é uma atitude passiva de desistência, mas adquirir uma postura ativa, pois isso significa que a pessoa analisou a situação e percebeu que a melhor atitude para aquele contexto é esperar, se manter calma, ter fé e confiar", complementa o especialista.

O médico também lista algumas dicas para exercitar a paciência e se manter calmo mesmo em situações adversas. Confira a seguir:

- Procure identificar os momentos de impaciência e tome um fôlego antes de agir. Exercícios de respiração oxigenam melhor o cérebro, possibilitando a escolha de comportamentos mais assertivos.
- Descubra qual é o propósito maior por trás das atividades que trazem impaciência. Muitas vezes, identificar um objetivo abrangente ajuda a aceitar uma dificuldade transitória.
- Práticas como artes marciais, yoga, meditação auxiliam na percepção do próprio corpo e, consequentemente, eliminam pensamentos que geram tensão e ansiedade.
- Aceite que erros acontecem. Qual é a melhor opção: criticar e lamentar acontecimentos adversos ou tomar uma atitude positiva para ter o resultado desejado na próxima vez?

Com informações da Core Comunicação.

Postado por PAOLA SEVERO - [paola.severo@gaz.com.br](mailto:paola.severo@gaz.com.br)

Deixe seu Comentário

[Quero deixar meu comentário!](#)



visite o GAZ



assine o RSS



**Dejair Machado**

Viver bem é o desejo de qualquer pessoa. Para isso, além de cuidar do corpo e mente, estar informado a respeito do que vem surgindo nas áreas de saúde e bem-estar é fundamental. Como editor do Caderno Viver Bem da Gazeta do Sul e atento a tudo que possa proporcionar qualidade de vida, pretendo compartilhar o que venho descobrindo para um dia a dia mais saudável.



Seja o primeiro de seus amigos a



### Blog Viver Bem

Página Inicial

#### Artigos mais Recentes

**Exercitar a paciência garante melhor qualidade de vida**

**Trabalhar mais de 55 horas semanais aumenta risco de enfarte, mostra estudo**

**Café aumenta a possibilidade de sobrevivência ao câncer de intestino, diz estudo**

**Mapeamento de violência no parto quer prevenir ocorrências nos serviços de saúde**

**Cardiologistas alertam para os problemas causados pelo colesterol alto**

**Pesquisa mostra principais razões para se ter mais orgasmos**

**Dia do Orgasmo: conheça os benefícios dos alimentos afrodisíacos**

**Câncer de boca é um dos tipos mais comuns da doença, segundo OMS**

**Quem fica sentado muito tempo pode ter problemas circulatórios, alerta entidade**

**Como tratar a sensibilidade nos dentes?**