

VIVER MELHOR É FÁCIL

Men's Health



DEFINA O SHAPE!

PÔSTER GRÁTIS

SEXO
AS TRANAS QUE MARCARAM A VIDA DE 13 MULHERES

QUEIME GORDURA E GANHE MÚSCULOS COM 30 MIN DE TREINO

CARNE DENTRO DE CASA COM PEGADA DE CHURRASCO

Tiro, Ritmo, Longo, Velocidade
PLANOS PARA VIRAR FERA NA CORRIDA

POR QUE VALE A PENA APOSTAR NOS ORGÂNICOS

INVISTA NO SEU SONHO E SE DÊ BEM!



CARA MH
FIQUE SARADO COM AS TÁTICAS DE **Gabriel Pacca**, BRASILEIRO QUE VAI DISPUTAR O INVICTUS AWARD NO MEXICO



R\$ 5,90
ISSN 1677-0047-5 00110
EDICAO 110 - ANO 10 - Nº2 - JUN/2015



O mapa da felicidade

Ela é um método eficaz contra doenças físicas e mentais. E obtê-la está plenamente a seu alcance

POR CAMILA MARQUES E JULIE STUART

IMAGINE SE INVENTASSEM UMA PÍLULA DA ALEGRIA, CAPAZ DE FAZER AS PESSOAS LEVAREM UMA VIDA MAIS PRAZEROSA E SEM ESTRESSE. Certamente, iriam se formar filas gigantescas nas drogarias para comprar o medicamento. E ele traria para você muito mais do que um belo sorriso no rosto. Diversos estudos apontam que a felicidade é capaz de reduzir dores e infecções de ordens diversas no organismo. Ainda previne doenças cardíacas e turbinha a memória. Está se perguntando por que diabos até agora não criaram o tal comprimido? Bom, também não sabemos. Mas reunimos métodos simples que garantem mais satisfação (e saúde) para você, sem efeitos colaterais.

1/ Coma e fique contente

Alguns alimentos aumentam seu grau de satisfação. É o caso de frutos secos (castanhas, damasco, figo, uva-passa etc.) e peixes ricos em gorduras boas (como salmão, atum e sardinha). Em pesquisa publicada no periódico *Nutrition* (EUA), pessoas que incluíram esses produtos no menu demonstraram nível maior de contentamento, em comparação a quem não os consumiu. O resultado pode estar relacionado ao efeito estabilizador do humor proporcionado pelo magnésio (encontrado nos frutos) e à capacidade redutora de estresse do ômega 3 (presente em grande quantidade nos pescados).

2/ Evite trabalhar só por grana

Não há problema algum em querer ficar rico. Contudo, se esse for seu único objetivo profissional, dificilmente você vai se sentir realizado. De acordo com Richard Easterlin, professor de economia da Universidade do Sul da Califórnia (EUA), quem tem altos salários se adapta ao que ganha e, com o tempo, perde a empolgação com

o fato, pois deseja sempre mais. Portanto, não queira apenas acumular grana. Planeje também em que vai utilizá-la (fazer uma viagem, trocar de carro, comprar uma casa). "É preciso pensar no dinheiro como um viabilizador de projetos, pois o sentimento de recompensa vem quando você alcança as metas para as quais o destinou", afirma Cecilia Zylberstajn, psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

3/ Fortaleça os laços de amizade

Em trabalho divulgado no periódico *Emotional* (EUA), pessoas testaram diversas atividades que estimulam a felicidade. As mais eficientes foram as que contribuem para turbinar as relações pessoais, como jantar ou telefonar para um amigo.

4/ Pegue leve no treino

Atividades físicas contínuas e de baixa intensidade causam um pico de euforia psicológica que deixa você entusiasmado. Segundo estudo da Universidade Stanford (EUA), pedalar a 50 RPM (rotações

por minuto) durante 15 minutos melhora o humor em até 19%. O exercício leve estimula a produção de endocanabinoides, substâncias que trazem a sensação de alegria. Só não maneirole no treino todos os dias, pois a atividade física intensa também traz diversos benefícios.

5/ Valorize o que gosta

Para muitos, a felicidade depende da capacidade de apreciar o que há de bom na vida. Há várias formas de fazer isso. Quando for tomar uma cerveja, pense em como foi seu dia e encontre bons motivos para agradecer por ele (a breja gelada já é um). Ou, se você curte fotografar, experimente clicar coisas que o deixem feliz, como a roda nova que colocou no possante, o sorriso da sua gata, algo bonito que flagrou durante a corrida matinal... "Tente olhar para as pequenas coisas e valorizá-las", indica Cecilia.

6/ Tenha uma boa noite

Dormir menos de seis horas por dia reduz o nível de substâncias reguladoras do humor no

16%
É o aumento da felicidade após dançar cinco minutos, segundo a Universidade de Sheffield (Inglaterra)

organismo. "É o caso da serotonina, que impede o acúmulo de cortisol (hormônio do estresse) e gera a sensação de prazer e relaxamento", cita Renata Federigh, fisioterapeuta especialista em sono, em São Paulo, e consultora da Duoflex, empresa fabricante de travessieiros. Já o sono inconstante (quando você acorda várias vezes durante a noite) atrapalha a liberação de noradrenalina, ligada à excitação física e mental. Isso aumenta a frequência cardíaca e a respiração, deixando o organismo em alerta quando deveria descansar. "Aí, o desgaste causa irritação", explica Renata. Para dormir legal, evite usar aparelhos eletrônicos nas duas horas antes de ir para a cama e tente se deitar e acordar sempre no mesmo horário.

7/ Drible o trânsito

Um grupo de cientistas canadenses relatou que pessoas que ficam presas em congestionamentos por longos períodos são mais descontentes com a vida, em comparação a quem passa poucos minutos no carro. "O estresse de ter seu tempo triturado no trânsito é capaz de correr a felicidade", afirma Margo Hilbrecht, autora do estudo e professora-assistente de pesquisa na Universidade de Waterloo (Canadá). As saídas: vá trabalhar de bike, assim, você faz um exercício e distrai a mente na ida e na volta do escritório; ou use transporte público, pois você pode aproveitar o tempo que passa no ônibus para ler um livro, ver vídeos no celular, estudar...

8/ Aguce os sentidos

Segundo Acacia Parks, professora de psicologia da Universidade de Hiram (EUA), a felicidade pode ser obtida com emoções momentâneas, trazidas por visões, cheiros, sons e gostos agradáveis. E você consegue isso facilmente no seu dia a dia: sinta o aroma do vinho na hora do jantar, mastigue com calma e identifique o sabor dos temperos da comida, repare na garota que malha de top...

9/ Esbalde-se com vitamina C

Comer alimentos ricos no nutriente (laranja, abacaxi, goiaba) deixa você mais animado. Em estudo britânico, pessoas que consumiram fontes de vitamina C durante dez dias apresentaram uma redução de 32% no nível de ansiedade em relação a quem comeu chocolate (a capacidade do alimento em elevar o humor também estava sendo investigada na pesquisa).

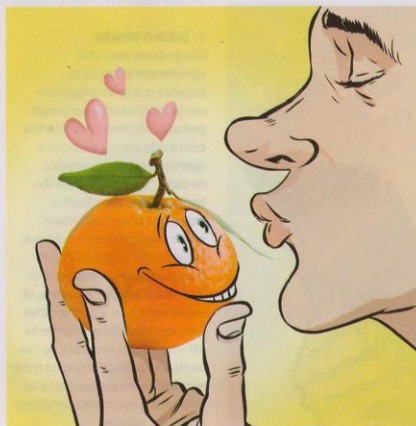
10/ Escape do escritório

Estudo da Universidade Stanford mostra que ficar preso na empresa atrapalha a felicidade.

Calma! Não é para dizer adeus ao chefe e abandonar o emprego. Na pesquisa, pessoas que realizaram atividades profissionais fora da firma, como reuniões e almoços de negócios, se mostraram mais satisfeitas do que as que não saíram do local de trabalho. "A quebra de rotina e o fato de falar ou estar com pessoas diferentes trazem bem-estar", explica Cecilia. Em vez de negociar com seus clientes ou fornecedores ao telefone, tente marcar um café.

11/ Faça o bem

Segundo estudo publicado no *Journal of Positive Psychology* (EUA), ser generoso traz mais felicidade quando você se sente conectado à pessoa que será beneficiada. Portanto, ao doar roupas, alimentos ou dinheiro, procure saber quem os receberá. Conhecer a creche construída com sua ajuda ou o garotinho que se protegeu do frio com seu agasalho garante maior satisfação do que simplesmente depositar grana na conta de uma instituição.



"TER SEU TEMPO TRITURADO NO TRÂNSITO CORRÓI A FELICIDADE"

12/ Saia da rotina

Acrescentar, constantemente, novas atividades no seu dia a dia mantém aquela satisfação de sempre iniciar algo inédito. E você não precisa de inovações grandiosas para obter esse benefício, comprova pesquisa da Universidade de Missouri (EUA). "Realizar um treino diferente, por exemplo, já basta para que sua vida saia da monotonia", indica Sonja Lyubomirsky, professora de psicologia na Universidade Riverside (EUA).

13/ Respire legal

Pesquisa publicada no *Journal of Personality Research* (EUA) aponta que dez minutos de exercícios de respiração são capazes de diminuir drasticamente os pensamentos negativos. Segundo Laura Kiken, autora do estudo e professora de psicologia na Universidade da Califórnia (EUA), gestos simples, como fechar os olhos e prestar atenção em cada inspiração e expiração pelo tempo indicado ajuda a tirar o foco da tristeza e de eventuais problemas.

14/ Despiste comparações

"Pessoas que estão satisfeitas com a vida tendem a não se comparar aos outros", pontua a psicóloga Sonja Lyubomirsky. Quando se pegar pensando que as pessoas à sua volta são superiores ou mais felizes que você, procure ocupar a mente com alguma atividade, como ver um filme, jogar videogame ou cozinhar. Como diz o ditado: mente vazia, oficina do diabo.

15/ Recompense suas tarefas

Você é do tipo que monta uma lista com tudo que tem de realizar em casa ou no trabalho? Então, em vez de simplesmente anotar o que deve fazer no dia, acrescente as vantagens que vai obter ao concluir cada tarefa, para aumentar sua satisfação em executá-las. Exemplo: no lugar de escrever "entregar relatório até as 17h", marque "entregar relatório até as 17h para poder ir malhar". "Isso faz você se sentir mais feliz e satisfeito à medida que termina os afazeres", afirma Cassie Mogilner, professora assistente de marketing na Universidade da Pensilvânia (EUA).

16/ Sorria sempre

Dar risada, mesmo quando parece não haver motivos para isso, é ótimo para aumentar o otimismo. Em uma pesquisa da Universidade do Kansas (EUA), pessoas que sorriram ao passar por um desafio se sentiram mais positivas no fim do teste do que outro grupo, cujos integrantes não mudaram a expressão. Claro que você não deve viver como se estivesse o tempo todo em um show de stand-up ou rir em momentos inadequados. Use o bom senso.

18/ Transe mais

É claro que o sexo nos deixa mais alegres. Mas você tem noção exata de quanto essa atividade contribui para seu humor? Segundo estudo da Universidade do Colorado (EUA), transar pelo menos uma vez por semana aumenta em 44% as chances de ser mais feliz. Você e a parceira já têm algum programa para esta noite? ■