

Ferran Cases **O** Sara Teller

CÉREBRO das PESSOAS FELIZES

Ultrapasse a ansiedade
com a ajuda da neurociência



Índice

INTRODUÇÃO	11
0. O que é que está aqui a fazer?	13

PRIMEIRA PARTE

O que é que está a acontecer comigo?

1. Porque é que estas pontadas não me deixam dormir?	19
Jogo, cigarros e facadas	19
<i>A correr em frente de um mamute</i>	21
O Santana quer matar-me	28
<i>O shaker hormonal</i>	31
2. O que é que mudou no meu cérebro?	35
Confissões a meio da tarde	35
<i>De um cérebro-Sauro a um Homo-cérebro</i>	37
<i>Como se relacionam</i>	41
O dia em que roubei um banco	42
<i>Tudo aquilo que faço e de que não me apercebo</i>	45
Também não funciona, azar	49
<i>Kame Hame Ha cerebral</i>	51
A herança familiar e social	55
<i>Continuamos a puxar o cabo</i>	57
<i>Autómatos e felizes</i>	58

Armei uma confusão, reconheço	62
<i>A noite dos mortos-vivos</i>	64

SEGUNDA PARTE

O que é que posso fazer para solucioná-lo?

3. Revendo tudo aquilo que faz no seu dia a dia	71
De jovem empreendedor a <i>new ager</i> a levitar	71
<i>Cro-Magnons com um iPhone no bolso</i>	73
Como destruir o seu dia, ou a rotina de um ansioso	83
<i>Vícios ou maus hábitos?</i>	85
<i>Magia de robôs para humanos simples</i>	88
<i>E se estou a perdê-lo?</i>	92
<i>Cérebros a tomar um aperitivo</i>	93
<i>Viciados em fazer</i>	95
Se o Iron Man o faz, porque é que eu não o faço?	97
<i>Mudar e instaurar</i>	100
4. O que comer se sentir ansiedade	104
O dia em que se sente leve	104
<i>Banho de dopamina</i>	106
Depois de libertar tudo aquilo que entrou	116
<i>Alimentos para melhorar os níveis de ansiedade</i> <i>e o funcionamento do cérebro</i>	118
Continuava a libertar	120
<i>O debate cérebro-intestinal</i>	121
<i>Microbiota: a sua colega de casa</i>	123
<i>Bichinhos que o stressam</i>	126
Noites sem dormir	131
<i>Como dorme o cérebro de um ansioso?</i>	134
<i>Para o caso de não ter suficiente</i>	140
Em relação aos meus hábitos de sono	141

<i>A luz afeta-nos e você com o telemóvel a meio palmo da cara</i>	143
<i>O dia afeta a noite</i>	151
Chega de Myolastan	155
<i>Os comprimidos instantâneos?</i>	156
<i>Substâncias naturais</i>	160
<i>O clube das cinco da manhã?</i>	160
5. Sair da ansiedade depende de si	162
Muito prazer, sou a sua força de vontade	162
<i>Top 3 para acalmar a ansiedade</i>	165
<i>Nervo vago modo on</i>	167
<i>Conversas entre o coração e o cérebro</i>	170
Orgasmos ao inspirar	172
<i>Top 3: Respiração</i>	175
O dia em que a ansiedade quase me matou	179
<i>Top 2: Consciência corporal</i>	181
Roncos budistas	187
<i>Top 1: Meditação</i>	189
<i>Mude de perspetiva</i>	190
O professor punk	195
<i>Tudo o que acontece ao meu cérebro quando medito</i>	198

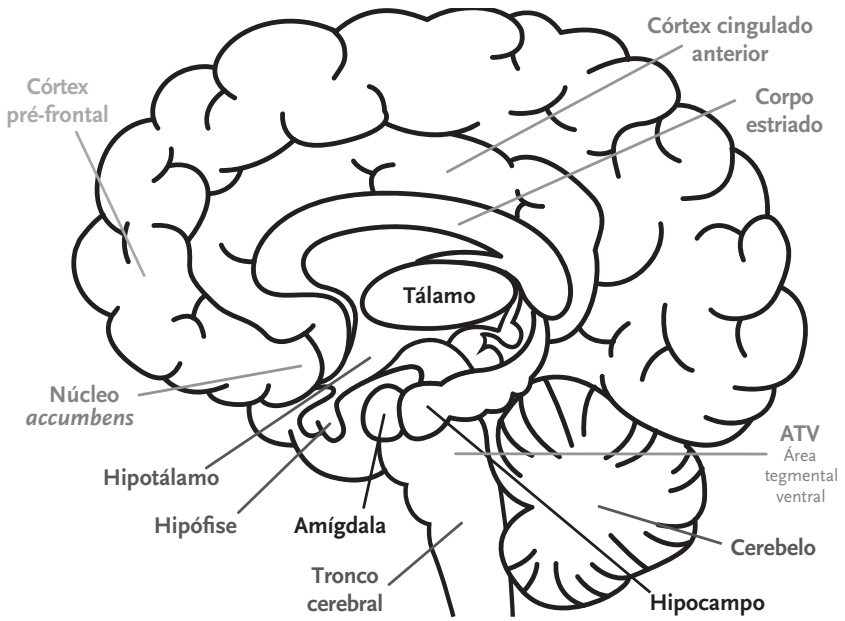
TERCEIRA PARTE

Reinterpretando o meu mundo

6. Não sei o que é que se passa comigo	205
Todos sentimos ansiedade	205
<i>Indispensáveis</i>	210
<i>Emoções primárias</i>	210
<i>Emoções secundárias</i>	215
<i>A ansiedade é uma emoção, não uma dor no peito</i>	216

Olá, sou a sua emoção	217
<i>Emoção, corpo e mente</i>	219
<i>Emoção versus razão</i>	223
7. O quê, como, quando e porquê	227
O mundo segundo Jeff Goldblum	227
<i>Como percebemos a realidade</i>	229
<i>Tomada de decisões</i>	232
<i>Cérebro ansioso versus cérebro adolescente</i>	235
<i>Motivação e força de vontade</i>	238
8. Isto é assim... ou não	240
<i>Crenças e vieses cognitivos</i>	240
<i>Os vieses cognitivos</i>	245
<i>Vieses cognitivos frequentes</i>	247
9. O grande inimigo	251
Orcs em cada esquina	251
<i>Medo e ansiedade</i>	254
<i>Preocupações</i>	256
A geração perdida	257
<i>As Aventuras de Miss Sem-Medo</i>	261
<i>Tudo o que não sabia sobre o medo e jamais se tinha</i> <i>atrevido a perguntar</i>	263
<i>Por trás do medo estão todas as coisas boas que</i> <i>acontecerão na sua vida</i>	265
10. Não consigo	267
O despertar do amor	267
<i>Ondas vibracionais a mudar vidas</i>	269
<i>Reprogramando a mente</i>	273
É preciso aprender a viver com ela	275

<i>Missão impossível</i>	278
<i>Diálogo interno</i>	280
<i>O que é que posso fazer?</i>	281
11. O cérebro das pessoas felizes	285
O gym e o nham	285
<i>Felicidade: que bonito nome tens</i>	287
<i>Receita para um cérebro feliz</i>	289
<i>A neuroquímica da felicidade</i>	297
<i>Neuroprodutividade</i>	299
12. Coisas que pode fazer	301
<i>Copiar é ótimo</i>	301
<i>Registe os seus pensamentos</i>	302
<i>Equilíbrio entre divagar e estar atento</i>	302
<i>A motivação</i>	303
<i>As janelas de oportunidade</i>	304
EM JEITO DE RESUMO	309
BIBLIOGRAFIA	325



Introdução

Às vezes passam-me ideias pela cabeça, assim, de repente, sem eu estar à procura delas. Não sei se lhe acontece a mesma coisa. A questão é que numa certa tarde de calor, há mais de um ano, uma determinada ideia atravessou o meu cérebro como um raio. «Vou ligar à Sara», disse para mim.

— Tenho uma ideia.

Tenho noção de que, quando ligo a algum dos meus amigos e lanço essa frase, a maior parte começa a tremer. Mas a Sara tem sempre respostas bonitas para mim.

— Ótimo, conta-me!

— É sobre o meu terceiro livro, gostava que o fizéssemos juntos. Quero fazer «o guia definitivo sobre a ansiedade».

Às vezes excedo-me um pouco, eu sei.

— Isso é espetacular, eu adorava. E em que é que estavas a pensar?

— Gostava de contar a minha experiência com a ansiedade, mas não como tenho feito até agora. Quero aprofundar esses episódios que, pouco a pouco, me ajudaram a ultrapassá-la, e adorava que, após cada história, tu explicasses o que é que se passava no meu cérebro naquele instante. Seria um livro de neurociência com toda a informação necessária para quem está a viver esta situação, e ler a minha história ajudaria aqueles que sofrem de ansiedade a verem-se refletidos e a sentirem-se empoderados no seu processo.

— Quando é que começamos? — respondeu a Sara.

Acho que nesse momento nenhum de nós tinha consciência do trabalho que isso implicaria.

Assim começou a gestação deste livro que acaba de abrir e que espero, e desejo, mude totalmente a sua vida.

Há dez anos que dedico os meus dias ao estudo da ansiedade. Antes de trabalhar nisso a nível profissional, passei 15 anos a lidar com ela.

Durante o último ano publiquei dois livros que falam sobre o assunto e, através dos meus cursos, ajudei milhares de pessoas a seguirem o caminho adequado para ultrapassarem esta patologia mental.

Uma das minhas obsessões neste caminho pessoal foi dar uma informação correta sobre tudo o que rodeia a ansiedade. Nos meus workshops disponho de uma equipa de profissionais que engloba todo este conhecimento, desde a psicologia até à filosofia, passando pela neurociência. Neste livro, o culminar desta pequena obsessão, trabalhei juntamente com a Sara Teller, neurocientista e física, que fez um trabalho titânico. A Sara fala de maneira simples e agradável sobre uma matéria muito complexa para que eu e você a compreendamos sem precisarmos de um mestrado em neurociência. Sem ela, este livro não existiria. Agora que penso nisso, acho que não teria terminado nenhum dos meus projetos. Muito obrigado, Sara, por iluminares o meu caminho.

0

O que é que está aqui a fazer?

Conheci a Sara por um desses acasos que a vida nos oferece. Naquela altura eu dava aulas de *qigong* num centro budista perto da Sagrada Família, em Barcelona. Essa ferramenta, entre outras, livrou-me das minhas paralisias causadas pela ansiedade, e aquilo convenceu-me de que tinha de a partilhar com o mundo.

Em cada aula apareciam alunos novos dispostos a experimentar. E um dia apareceu o Ferran.

Eu e o Ferran partilhávamos idade e nome, mas para além disso tínhamos andado juntos na escola desde pequenos. Há anos que não nos víamos, e foi uma agradável surpresa encontrá-lo ali.

— Mas o que é que estás aqui a fazer? — perguntou ele assim que me viu.

— Sou o professor — respondi.

A sua cara de surpresa falou por ele. Anos mais tarde revelou-me que ficara muito surpreendido por alguém com a minha «personalidade» ter acabado por se dedicar a dar esse tipo de aulas. E não estava enganado; embora nesse momento eu fosse incapaz de o ver, o meu objetivo era converter-me numa espécie de mestre *zen* com poderes de

cura. Mas chegaremos a esse ponto da minha história mais à frente.

O Ferran continuou a vir às minhas aulas semana após semana. Até que um dia decidimos ir tomar um café depois da sessão.

— A minha companheira sofre de ansiedade e não sei como ajudá-la. Achas que lhe faria bem vir a esta aula? — perguntou-me.

— Claro, esta ferramenta será ótima para ela, sobretudo para atenuar os sintomas.

Dias mais tarde, o Ferran apareceu na aula com a sua companheira, a Sara.

A Sara não gostou do *qigong*. Hoje em dia continuo a tentar convencê-la que é maravilhoso, e ela faz o mesmo comigo em relação ao ioga. Estamos os dois fartos de conhecer os benefícios das duas disciplinas, mas é evidente que não há uma única porta de entrada para cada pessoa.

Algumas semanas mais tarde comecei a trabalhar a ansiedade da Sara. Tentei contar-lhe e transmitir-lhe tudo o que tinha aprendido sobre esta patologia, e ela começou a melhorar. Mas a Sara não era uma aluna comum, ela conseguia ir mais além.

— Tudo isto que me contas sobre a medicina chinesa e a respiração, sobre a energia e o movimento, tem uma explicação científica. Sabes disso, não sabes? — dizia-me a Sara.

— Para dizer a verdade, não fazia a menor ideia, mas alegra-me que assim seja.

A Sara era neurocientista e possuía um amplo conhecimento sobre o tema.

Nesse instante, eu e ela começámos a construir uma boa amizade. Debatíamos a ansiedade com entusiasmo;

eu relatava-lhe a minha experiência, e ela elucidava-me sobre como reage o cérebro perante esta doença.

De repente, tudo começou a encaixar na minha cabeça. Graças ao que a minha nova amiga me explicava, os meus conhecimentos sobre a matéria ganharam forma, e raciocínios que antes aplicava sem base sólida adquiriram rigor.

Anos mais tarde criei o «Bye bye ansiedad», um curso pensado para que, quem estiver disposto a isso, consiga ultrapassar esta patologia psicológica. Nele, a doutora Teller desempenha um dos papéis mais importantes: tentar que qualquer um de nós, sem termos a menor ideia de ciência, consiga compreender como funciona o cérebro quando sofremos de ansiedad. Com isso, perdemos o medo, pois o conhecimento torna-nos livres, e quando somos livres o receio deixa de existir. E já sabe o que é que acontece com a ansiedad quando não sente medo, não sabe?

PRIMEIRA PARTE

O que é que está a acontecer comigo?

1

Porque é que estas pontadas não me deixam dormir?

JOGO, CIGARROS E FACADAS

Era um sábado de manhã, e naquela época trabalhava no Museu Picasso de Barcelona a vender ímanes de *Las Meninas*, entre outros objetos inúteis com reproduções do artista para os turistas. As longas filas para conseguir um *souvenir* faziam com que a impaciência estivesse à flor da pele entre os clientes.

Geria o stress como podia. Há já uns anos que tinha começado a sentir vertigens e náuseas quando estava nervoso. Para além disso, nessa manhã comecei a sentir umas leves pontadas na zona esquerda do peito, como que pequenas facadas no coração.

Não dei muita importância a isso. «É um pouco de dor de burro, devido ao cansaço», disse para mim. As insónias eram outra das minhas companheiras naquela época, e andava com uma rotina de sono de três a cinco horas por noite.

A minha jornada no museu começava cedo, mas também terminava cedo. Às 14 horas estava em casa para almoçar. Preparei uma refeição de *junk food*, como todos os dias,

provavelmente um hambúrguer e uma cerveja, e sentei-me para ver um bocadinho de televisão. As notícias do dia não eram muito esperançosas, o mundo metia bastante medo.

De repente, o meu telemóvel vibrou: «Olá, meu, esta tarde combinámos no Arkam para ver o jogo às sete». Era o meu amigo Marc a obrigá-me de maneira subtil a ir ver um jogo do Barcelona num café do bairro que ficava a rebentar pelas costuras nesses eventos (parecia que estávamos no campo: punham o hino antes de começar o jogo e o público inteiro enlouquecia com aquelas quatro notas).

Eu não era fã de aglomerações, de grandes concertos ou de discotecas. Ficava angustiado e doía-me tudo só de pensar em meter-me num sítio desses. Contudo, com 20 anos, a pressão social era mais forte do que a minha personalidade, por isso nem sequer equacionei a possibilidade de não ir ver o jogo.

Subi para o ciclomotor e dirigi-me para o encontro com os meus amigos. O café estava repleto de gente e de fumo — naquela altura podia-se fumar dentro dos estabelecimentos —, e tive de ir contornando os entusiastas para chegar às primeiras filas, em frente do grande ecrã onde se emitia o jogo.

«Guardaram-me um lugar, que bom», pensei. Já não havia escapatória. Pedi uma cerveja, acendi um cigarro e tentei falar um bocadinho com quem estava ao meu lado, sem muito sucesso devido ao barulho.

O jogo começou e uma tosse suspeita apoderou-se de mim. Tinha muita vontade de vomitar, mas estava disposto a aguentar estoicamente para não dar barraca.

O mal-estar acompanhou-me durante todo o jogo.

Por fim cheguei a casa. Tomei banho e preparei-me para dormir. Deitei-me na cama e a minha cabeça começou

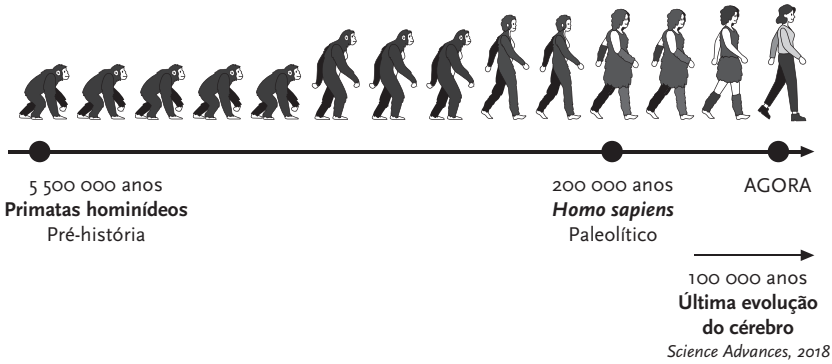
a andar à roda, sentia que ia desmaiar a qualquer momento. Conhecia bem a sensação de vertigens e tonturas, sofria-a desde aquele fatídico dia no 11.º ano. (Logo chegaremos a isso, acho que vale a pena dar-lhe a conhecer a minha primeira viagem lunar.) As tonturas eram acompanhadas por fortes pontadas no peito, era como se me estivessem a cravar continuamente espadas mesmo entre os dois mamilos. E de repente o meu braço esquerdo ficou dormente. O alarme de perigo disparou. Esse era o sintoma típico de ataque cardíaco.

«Tenho de ir ao médico», pensei. Vivia em frente de um hospital, bastava sair e atravessar a rua. Mas o medo deixava-me tão paralisado que fui incapaz; decidi tomar um comprimido para dormir e... amanhã seria outro dia.

A correr em frente de um mamute

Imagino que deve estar a perguntar-se porque é que isso aconteceu ao Ferran. *A priori*, ir ver um jogo de futebol num café não deveria fazer disparar a sua ansiedade.

Bom, para o entender temos de fazer uma viagem ao passado e recuar milhões de anos, quando apareceram os primatas. Há cinco milhões e meio de anos surgiram os primeiros *hominídeos*, os nossos antecessores mais atrevidos que decidiram pôr-se de pé, e ao longo do tempo foram-se desenvolvendo espécies que de certeza lhe são familiares, como *Homo habilis*, *Homo erectus*... até chegar a *Homo sapiens*, à qual pertencemos e que surgiu há aproximadamente duzentos mil anos. Não somos assim tão velhos como lhe parece, em anos de evolução isso é ser um bebé.



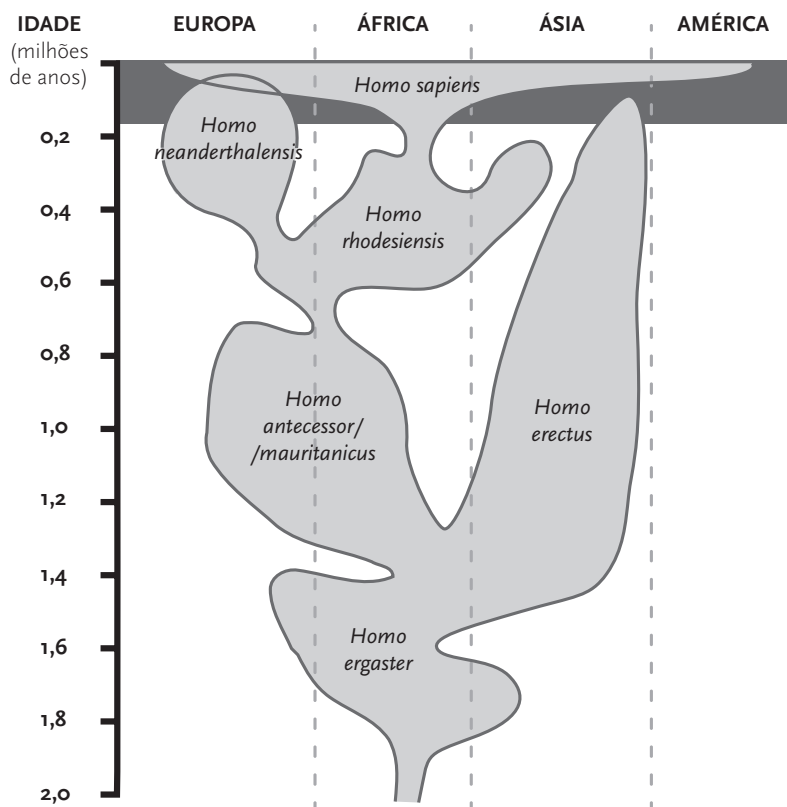
Conto-lhe isto por dois motivos. O primeiro é porque, de acordo com vários estudos, a última evolução do nosso cérebro aconteceu há cerca de cem mil anos. Nessa altura ainda estávamos no Paleolítico, na época da caça e da colheita. O que é que isso significa? Que o cérebro ainda não teve tempo para se adaptar a todas as mudanças tão vertiginosas que vivemos nos últimos 100 anos (telemóveis, computadores, plasmas, Internet...). Continuamos a ter um cérebro primitivo! E julgávamos que éramos tão espertos...

O segundo é porque, por outro lado, continuamos vivos como espécie graças ao facto de termos este maravilhoso cérebro na nossa carola. Por seleção natural temos este e não outro.

É melhor que saiba o mais depressa possível que a finalidade primordial do seu cérebro é sobreviver.

E o que é que fez principalmente com que continuemos vivos como espécie? Pois prepare-se que isto vai ser um baque: o medo.

Porquê? Porque o stress é a resposta natural associada ao medo que o organismo ativa perante uma ameaça e que nos ajuda a responder da melhor forma possível diante do desafio ou do perigo. De certeza que lhe soa à questão do mecanismo de luta-fuga que ativa a ansiedade. Este prepara-nos para a ação, quer seja fugir ou lutar diante dessa ameaça, que naquela altura devia ser provavelmente um mamute, um tigre ou alguém que nos queria roubar a namorada.



A ansiedade foi, assim, um mecanismo adaptativo, de sobrevivência, que faz com que a atividade mental aumente para optar pela melhor solução diante do desafio, melhora

a capacidade e a velocidade de decisão fazendo-nos reagir depressa diante da ameaça sem pensar nisso durante muito tempo, e aumenta a atenção.

Graças ao facto de sentirmos medo continuamos vivos como espécie e como indivíduos! Já não se sente tão estranho, pois não?

Mas por que é que o Ferran tinha pontadas e o braço dormente nessa noite?

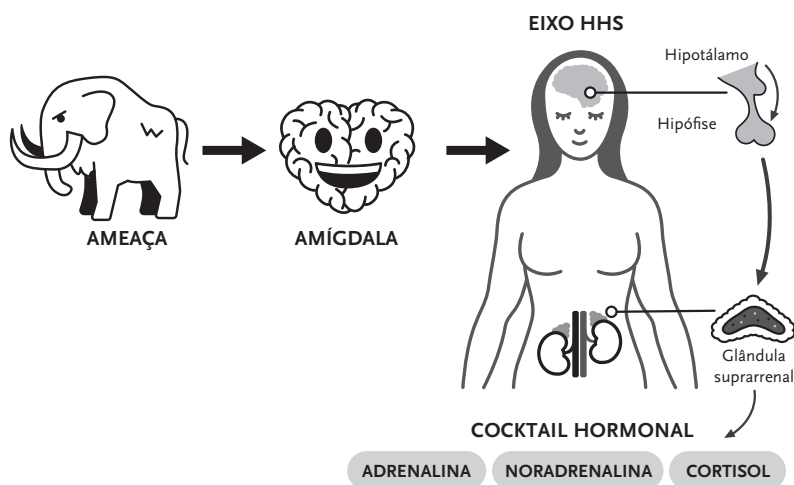
A explicação é fácil. Para isso tenho de lhe apresentar uma amiga minha: a amígdala. Espero que a partir daqui sejam amigos íntimos; vou falar-lhe muito dela ao longo do livro.

A amígdala está situada no sistema límbico, uma parte muito primitiva do cérebro, e é aquela que processa toda a informação que recebemos dos sentidos perante uma possível ameaça e que decide se esta é ou não perigosa. Quando considera que é, manda uma mensagem a outra parte do cérebro chamada «hipotálamo». O hipotálamo é espantoso, já que também regula o sono, o sexo e a alimentação, fatores que são afetados quando temos ansiedade. Como deve estar a ver, agora começa tudo a fazer sentido. De seguida, o hipotálamo manda outra mensagem à hipófise e esta envia-a às glândulas suprarrenais, que segregam três hormonas que se libertam no sangue e chegam a todo o corpo para controlar a resposta ao stress: a adrenalina, a noradrenalina e o cortisol.

As duas primeiras fazem com que aumente a concentração de sangue nas extremidades, o consumo de oxigénio, o ritmo cardíaco, a sudoração, que as pupilas se dilatam, que os músculos gastrointestinais se relaxem e que suba a tensão

arterial, entre muitas outras coisas. O cortisol aumenta o nível de glicose no sangue para alimentar o organismo, consome as reservas do corpo para libertar mais energia, e diminui a resposta imunológica com o mesmo objetivo.

Ultimamente, também se fala de uma terceira opção, que é a de ficar paralisado. Mais à frente abordaremos esta questão.



Todas estas funções fazem com que o corpo se prepare para atacar, lutar contra a ameaça ou então escapar. No melhor dos casos, fugir a sete pés.

A adrenalina e a noradrenalina são hormonas de ativação rápida, são as primeiras que se libertam no organismo. Quando o Ferran entra no café e tem de enfrentar toda aquela gente para chegar até aos amigos, sente esse pânico repentino que invade o seu corpo num segundo. Essa sensação é causada por estas duas hormonas, que demoram de três a cinco minutos a abandonar o corpo. Pelo contrário, o cortisol, também chamado a hormona do stress, demora mais a libertar-se e distribui-se pelo corpo quando a coisa fica

realmente séria. Já não se trata de um simples susto, mas sim de uma ameaça real que perdura no tempo. Por exemplo, quando estamos há algum tempo a correr para fugirmos de um tigre que vem atrás de nós e como tal precisamos de muito mais energia para sairmos vitoriosos. A verdade é que espero que nunca se encontre nesta situação.

Basicamente, o que o cortisol faz é congrega toda a energia que possuímos e bloquear tudo o que não nos é útil nesse momento, como o sistema reprodutivo, o digestivo ou o imunitário, para poder sobreviver a qualquer custo. E é preciso ter em conta que, depois de ser libertado, o cortisol demora algumas horas a retirar-se, e por isso é que esses sintomas permanecem consigo algum tempo após cada ataque. Sei que provavelmente agora está a pensar: «Eu tenho esses sintomas durante o dia todo.» Logo chegaremos a isso, também há uma explicação para essa situação.

Tudo bem, a história do tigre é muito ilustrativa. De certeza que já a tinha escutado.

Mas o que é que se passa atualmente? A verdade é que não há nenhum felino a perseguir-nos, pelo menos onde eu vivo eles não andam soltos pela rua. Hoje em dia, o nosso tigre tem outra aparência: não apresentar um relatório a tempo, uma discussão com o chefe, zangar-se com o companheiro, perder um amigo, a precariedade laboral, contrair uma doença...

98% das tarefas que nos provocam stress são quotidianas.

Em geral, sentimo-nos stressados quando pensamos que não temos os recursos necessários para enfrentar

uma situação. Um dos que achamos que nos falta mais é o tempo.

Tenho a certeza de que, se tem este livro nas mãos, é porque é uma pessoa exigente consigo mesma. Acertei? Não é por ser vidente. As pessoas que sofrem de ansiedade aspiram chegar a um nível de perfeição tão elevado quanto às suas capacidades que ficam stressadas. Se este for o seu caso, não se preocupe, está nas suas mãos mudá-lo, como iremos vendo ao longo do livro.

O cérebro tem tendência para controlar tudo, já que isto nos garante a sobrevivência. Mas um excesso de tentativa de controlo pode conduzir-nos a um elevado estado de ansiedade e, em consequência, a deixarmos de desfrutar do prazer. Era o que acontecia precisamente ao Ferran no café.

As nossas experiências passadas, as nossas crenças e a nossa personalidade têm influência no grau de ameaça com o qual encaramos uma situação. É por isso que há pessoas que diante da «mesma ameaça» não se sentem em perigo. Agora já sabe por que é que o seu colega de trabalho está tão calmo ao seu lado, enquanto você está ensopado em suor frio e a passar um mau bocado.

Se mudarmos a nossa forma de ver a realidade, talvez mude a nossa propensão para sofrer de stress ou de ansiedade.

Infelizmente, as más notícias não ficam por aqui, mas tenha calma porque as boas também chegarão mais à frente. Há outras coisas que nos podem provocar stress e que não estamos a ter em conta, como, por exemplo, estar a olhar para o telemóvel de maneira constante ou ter muitas

janelas abertas no computador. Estimular o cérebro em excesso cria stress. Comprovou-se que, quando fazemos duas ou mais coisas ao mesmo tempo, não estamos 100% atentos e comprometemos a eficácia. Por exemplo, ler e ouvir são tarefas que implicam as mesmas áreas do cérebro. Não se podem realizar corretamente se forem feitas ao mesmo tempo. Há outras atividades como ler e ouvir música que não precisam das mesmas ligações para serem processadas e podem desempenhar-se em simultâneo, embora, repito, não esteja a prestar atenção plena a nenhuma das duas coisas.

E que problema tem isto? O problema é que o cérebro interpreta como um perigo qualquer estímulo que nos provoque inquietação e responde da mesma forma do que perante esse tigre ou mamute de há milhares de anos, ou seja, com o mecanismo de luta-fuga: ativando a amígdala e libertando todas as hormonas de que já falámos. E a confusão está prestes a começar!

O SANTANA QUER MATAR-ME

Após o meu primeiro ataque, a ansiedade decidiu que a nossa relação não seria à distância, mas sim daquelas que nos abafam e criam dependência.

Acabávamos de mudar de século e na rádio não parava de tocar o *Corazón espinado* de Carlos Santana. Eu não suportava essa canção; logicamente, adorava a guitarra do autor, e a música em si não me parecia má, mas a mente levava-me a dar voltas e mais voltas às pontadas que sentia no coração. «O meu coração é que é um *corazón espinado*, cheio de espinhos, e não o deste gajo que canta», pensava.

Desde o meu primeiro ataque que esse maldito aperto no peito não tinha parado e as pontadas aumentavam de dia para dia. Julgo recordar que foi nesse ano que comecei a trabalhar numa famosa loja de roupa no Passeig de Gràcia, em Barcelona. Tinha começado a estudar Comunicação Audiovisual à tarde e, para poder financiar os estudos, procurei um trabalho de manhã. O salário não era nada de especial, mas dava-me para tudo aquilo de que precisava. A crise de 2008 ainda não tinha entrado em cena, por isso, avaliando hoje o meu salário, garanto-lhe que era um dinheirão comparado com o que pagam agora pelo mesmo trabalho.

A única coisa que me pediam era que soubesse dobrar calças de ganga e que as vendesse a todas as vítimas que transpusessem a porta de correr. Sempre tinha sido bom nisso de ser demasiado insistente com os outros e, se acreditava no produto que vendia, não tinha qualquer problema em contar a toda a gente os benefícios que podiam ter ao obtê-lo. Agora que penso nisso, parece-me que hoje continuo a fazer o mesmo, embora com um produto que pode realmente mudar vidas. Bom... logo chegaremos a este ponto.

Como dizia, tínhamos acabado de fazer o *unboxing* do novo século e eu tinha 20 e poucos anos acabados de fazer. Mas... como é que estava a minha ansiedade nesse momento?

Estava mal, muito mal. Todos os dias me levantava e adormecia com os mesmos sintomas: pontadas no peito, um aperto terrível e o braço esquerdo dormente. O mais preocupante era que me tinha habituado a viver com isso. E isso é muito perigoso, porque habituar-se a uma coisa assim provoca muito cansaço, e o esgotamento acaba em depressão, até que um dia deixamos de ter vontade de viver. Cheguei a esse ponto na minha vida mais jovem do que julga;

mais à frente gostava de refletir sobre isso. Mas voltemos a esse preciso instante sobre o qual lhe estava a falar.

Um dia típico na minha vida seguia este padrão: às 10 horas começava a trabalhar, por isso, com o tempo contado, acordava meia hora antes e tomava um café enquanto me vestia e me arranjava. Em menos de 20 minutos estava em cima da mota a caminho do trabalho. Começava a minha jornada e desempenhava todas as tarefas repetitivas e aborrecidas que me eram atribuídas até à hora em que me soltavam.

Durante esse tempo as pontadas intensificavam-se sempre, sobretudo nos saldos, quando tinha de atender cinco pessoas ao mesmo tempo.

Às 14 horas subia para o ciclomotor, que me levava de um lugar para outro a grande velocidade (ou era isso que eu julgava), em direção à casa dos meus pais. Ao chegar, o almoço estava na mesa. Não degustava nada, engolia ao mais puro estilo «monstro das bolachas», pois às 15 horas começava a minha primeira aula na universidade; isso dava-me uma margem de, no máximo, dez minutos para comer e mais dez para chegar e sentar-me na minha carteira. Não sei como é que conseguia, mas era sempre pontual. Bem, sim, o preço, sem dúvida, era a minha saúde.

As aulas duravam até às 21 horas, e ao terminar ainda julgava ter tempo para o lazer. Claro que sim! Para todo um dia de trabalho e de estudo a minha recompensa eram os amigos, as cervejas e o futebol. Sim, ainda continuava preso ali.

Durante as aulas, as pontadas reduziam-se até se converterem numa incómoda dor de barriga que me fazia levantar a mão várias vezes ao longo da tarde para pedir autorização e ir a correr à casa de banho. Já sentado na fria sanita, não saía nada, o que me levava a suspeitar que havia alguma coisa que não estava a correr bem. Acho que a ansiedade nos

leva a explorar os nossos medos até esse ponto. Mas abordaremos isso mais à frente. Neste momento pretendo que entenda o que é a ansiedade generalizada e que a Sara possa contar-lhe o que é que se passa pela sua cabeça quando esta se manifesta.

Não pense que, quando a universidade acabava e eu ia para a farra com os meus amigos, a ansiedade desaparecia ou diminuía, nem por sombras. Dores de cabeça e pontadas muito fortes, que tentava acalmar à base de álcool, atacavam-me todas as noites. Durante esses anos, até a bebida me deixar cambaleante, os meus sintomas continuavam ali. Quando chegava a casa a rotina era um banho, um comprimido para dormir e cama. No dia seguinte, voltava tudo a começar.

O shaker hormonal

O que é que acontece se sentirmos imenso stress ou ansiedade de forma prolongada? A amígdala estará constantemente a ativar-se, e o cocktail hormonal que o corpo prepara como um experiente *bartender* começará a sobressaturar-nos. Se este estado se prolongar no tempo, acabaremos por sofrer o mesmo do que o Ferran nessa etapa da sua vida: perturbação de ansiedade ou ansiedade generalizada.

A perturbação de ansiedade pode surgir por uma situação pontual ou um acontecimento traumático no qual a emoção seja tão intensa que se grava de forma muito pronunciada no cérebro e, a partir daí, fica a viver consigo.

A ansiedade generalizada ou perturbação de ansiedade define-se como um estado de alta tensão prolongado no tempo que se manifesta pela ausência de uma ameaça imediata ou aparente. Quando sofremos de ansiedade sentimo-nos todo o dia em pânico e muitas vezes sem razão alguma. Depois conto-lhe porque é que isso acontece.

Numa situação de ansiedade generalizada, a amígdala encontra-se alteradíssima por se ter ativado tantas vezes. Neste estado perde a capacidade para distinguir se o estímulo é realmente ameaçador ou não, por isso, por via das dúvidas, acaba sempre por se inclinar pela opção «borrar-se de medo», identificando como uma ameaça tudo aquilo que seja suscetível de sê-lo.

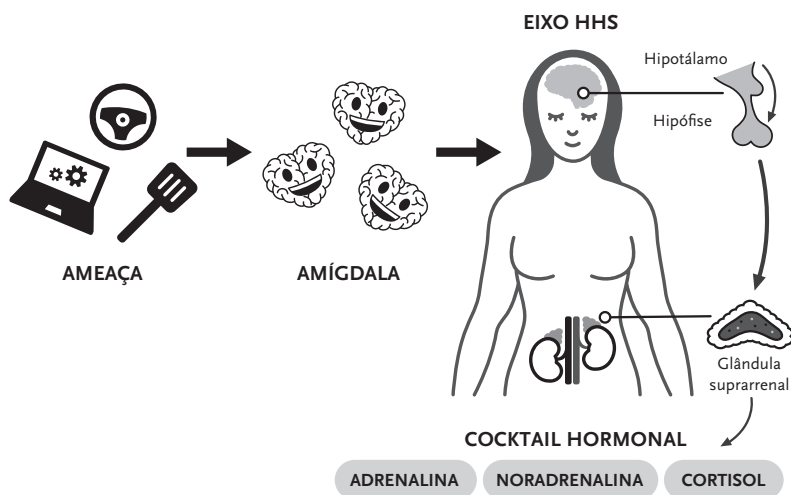
O cérebro torna-se conservador. Na verdade, é muito clássico.

Se a amígdala estiver sempre a ativar-se, os níveis das três hormonas de que falámos aumentam em excesso no organismo.

Este excesso causa uma sintomatologia que talvez lhe seja familiar:

- Hipertensão
- Dores de cabeça, enxaquecas
- Dor muscular, bruxismo
- Náuseas, tonturas
- Visão desfocada, tremor de olhos
- Queda de cabelo
- Aperto no peito
- Sensação de sufoco e nó na garganta
- Parestesias
- Secura da pele
- Problemas na tiroide
- Apatia, cansaço extremo

- Diminuição das defesas
- Problemas estomacais
- Irritabilidade
- Alterações do sono
- Alteração do ciclo menstrual
- Distúrbio alimentar
- Bloqueio mental
- Deterioração do sistema imunitário

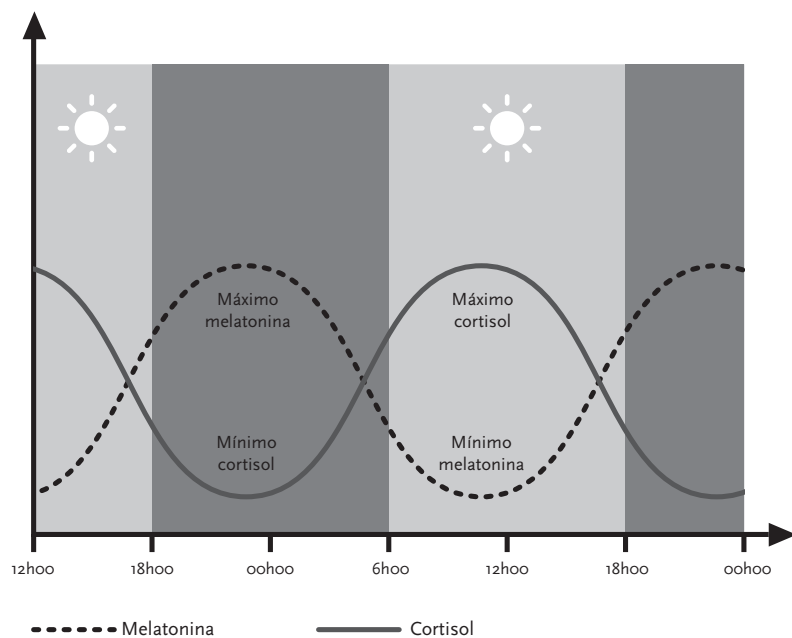


Calculo que, infelizmente, quase todos estes sintomas lhe sejam familiares. Mais concretamente, estar intoxicado de cortisol é o que a longo prazo pode prejudicar mais o organismo, já que, como vimos antes, bloqueia o sistema imunitário e este acaba por se deteriorar, o que aumenta as probabilidades de contrair alguma doença.

O cortisol também pode ser o responsável pelo facto de não estar a dormir bem, já que, juntamente com a melatonina, regula o ciclo de vigília e sono. Em condições normais, estes dois amigos funcionam de forma oposta:

quando acorda, o cortisol começa a aumentar, dando-lhe energia e tornando-o mais ativo. Esta hormona sente que é invencível ao meio-dia e depois começa a diminuir para que consiga relaxar ao chegar a noite e, desta forma, dormir bem. Entretanto, a melatonina faz precisamente o oposto, reproduz o ciclo ao contrário.

Mas o que é que acontece quando sofre de ansiedade? O excesso de cortisol à noite faz com que seja mais complicado adormecer. Era exatamente isto o que acontecia com o Ferran e daí a impossibilidade de dormir sem um comprimido para o efeito.



Mais à frente dedicaremos um capítulo à questão do sono, sabemos que é imprescindível falar sobre ele, mas é uma explicação demorada, já que há outros fatores que podem estar a influenciar a falta de descanso adequado.

Conheça os segredos do seu cérebro e acabe de vez com a ansiedade

Consegue imaginar como seria a sua vida sem ansiedade? Caso se sinta preso a pensamentos ansiosos, este livro é uma poderosa ferramenta para entender melhor os motivos pelos quais se sente assim, utilizando técnicas simples.

Ferran Cases partilha a sua experiência pessoal com a ansiedade e como conseguiu superá-la depois de mais de 15 anos de sofrimento. A partir de estudos da neurociência, Sara Teller explica que partes do cérebro eram afetadas sempre que Ferran tinha uma crise e as suas respetivas repercussões.

Este é um guia prático que lhe demonstra com linguagem simples como funciona o cérebro por dentro, tal como a ciência o vê, sendo esse conhecimento o primeiro passo para ultrapassar o problema.



Algumas das propostas do livro para ter um cérebro de uma pessoa feliz:

- ♥ Demonstrar empatia e gratidão, uma vez que faz bem ajudar e pensar nos outros.
- ♥ Praticar a resiliência, a arte de contornar as dificuldades.
- ♥ Experimentar coisas novas, fugindo ao excesso de rotina.
- ♥ Potenciar o sentido de humor, indicador essencial de saúde mental.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar

penguinlivros.pt
 penguinlivros

ISBN 9789896237882



9 789896 237882 >