# o silêncio FALA

A voz do outro, buzinas e motores, o eterno ruído da cidade. Estímulos não faltam para a nossa mente se manter atenta. Em meio a esse turbilhão, saber calar e ouvir o seu interior ajuda a clarear a mente, arejar as ideias e encontrar o centro que tanto buscamos Por Ana Sniesko

**DICA NATURAL:** pequenas pausas durante o dia fazem diferença na sua concentração

O ano era 1952. John Cage, um compositor norte-americano, sobe ao palco, senta-se ao piano e liga um cronômetro. Durante quatro minutos e trinta e três segundos ele não executa uma nota, e apenas o ruído da sala e do público, sons usualmente imperceptíveis durante a execução de uma obra, podem ser ouvidos na gravação. O resultado é a sua obra mais famosa, intitulada 4'33", que foi executada por tantas outras vezes.

Cage quis fazer entender que a música é muito mais do que ruído e que o silêncio é fundamental para a criação. Se pensarmos na nossa mente, a função é a mesma: é no silêncio que o cérebro encontra caminhos para organizar as nossas ideias. "O 'som' do silêncio pode ser poderoso e libertador", atenta Bruna Rodrigues Monte Christo, membro da equipe de Psiquiatria no Hospital Norte D'Or (RJ).

Estudos da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia (SBN) utilizaram a ressonância magnética para comprovar os efeitos benéficos do silenciar. A observação de pacientes em silêncio, focados na concentração e sem pensar nada, demonstrou um aumento do córtex cerebral, o que melhora, principalmente, as funções do hipocampo, que está diretamente envolvido com a aprendizagem, a memória e a emoção, e há ainda uma diminuição dos neurônios na região da amígdala cerebral, que está ligada à ansiedade e ao estresse.

## O mundo não cala

Os estímulos sonoros não cessam e são ainda mais irritantes para quem vive nos grandes centros. "Nós vivemos em uma época de muito ruído, agitação, barulho, poluição sonora. E assim, o silêncio passou a ser algo ameaçador", aponta a psiquiatra.

Mas não deveria. É o que acredita Giridhari Das, professor do Yoga Resort Paraíso dos Pândavas (GO), que defende a quietude como uma necessidade do nosso organismo para manter a saúde psíquica. "Nosso bem-estar depende, principalmente, de nosso estado mental. De nada adianta ter um corpo em perfeito funcionamento, todo sarado, se a mente está em agonia, aflição, estresse, medo, etc.", alerta. E completa: "Em termos de saúde mental, o silêncio, o momento de pausa, é a porta para a cura interna".

Absorver muitos sons é como comer muito: pode estressar o corpo e causar uma série de desconfortos. Dessa forma, o silêncio, ou mesmo a redução à exposição de ruídos, é essencial. "Esse silêncio gera uma cascata de efeitos positivos no organismo, melhora a circulação, a capacidade de concentração,

*O silêncio melhora, principalmente, as funções do hipocampo, que está diretamente envolvido com a APRENDIZAGEM, MEMÓRIA E EMOÇÃO, e ainda controla os sintomas de ANSIEDADE E ESTRESSE*

o sistema imunológico e por aí vai. Além de todas as alterações orgânicas, o silêncio também tem um efeito sobre a saúde mental do indivíduo", atenta Bruna.

Não por acaso, o excesso de barulho é prejudicial para a saúde. Segundo a Sociedade Brasileira de Otologia (SBO), a intensidade de som considerada segura para o ouvido humano é de até 85 decibéis (dB) – valor facilmente alcançado em uma avenida movimentada. Uma exposição maior do que oito horas é capaz de trazer sérios danos para a saúde. Mais um motivo para buscar a ausência de som.

A exposição a esse excesso de estímulos sonoros, principalmente de forma prolongada, pode causar danos à audição e alguns prejuízos como alteração no ciclo sono-vigília, taquicardia, dores de cabeça, dificuldade de atenção e concentração, estresse, irritabilidade. "Há um limite de informação que nós podemos absorver. Dentro de um ambiente hospitalar, esse estímulo pode ser muito mais prejudicial, já que se soma ao estresse de estar num processo de internação", explica Bruna.

## Para curar

O silêncio é um poderoso aliado nos processos de cura. A psiquiatra cita a importância desse estado em uma unidade hospitalar. "É importante por promover um ambiente mais calmo e confortável, e isso resultará na melhor e mais rápida recuperação do paciente e na concentração indispensável ao profissional de saúde", explica.

Os especialistas concordam que é difícil avaliar que o silêncio por si só seja capaz de evitar algum tipo de patologia. Mas é evidente que ele é extremamente importante para um equilíbrio entre corpo e mente. "Dentro de uma UTI, por exemplo, o silêncio tem um efeito importante, principalmente sobre pacientes idosos, evitando que o excesso de ruído cause um transtorno chamado Delirium. Essa é uma disfunção também conhecida como estado confusional agudo, com curso flutuante, distúrbios da consciência, atenção, orientação, memória, pensamento, percepção e comportamento, e é causada por múltiplos fatores, como a própria internação, alterações metabólicas, infecciosas e também pelo excesso de sons", completa Bruna.

## Coloque em prática

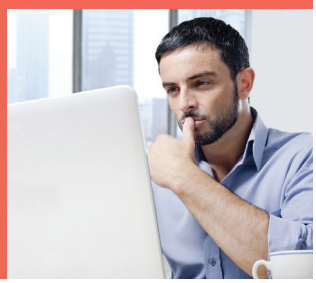
**Para aproveitar os seus benefícios, não é preciso meditar. Começar com pequenas pausas já ajuda!**

Antes de dormir ou ao acordar, por exemplo, você pode experimentar ficar deitado por cinco minutos na cama, apenas sentindo a própria respiração.

No trânsito, com o carro parado, é um bom momento: deixe o rádio desligado e senta a vibração ao redor. Preste atenção ao seu corpo: sinta às batidas do coração, ao caminho que o ar percorre desde o nariz até chegar aos pulmões, ou ao calor e ao toque na pele.

Após o almoço, experimente dar uma volta no quarteirão para ficar consigo mesmo. É no momento de silêncio que, de repente, vem uma ideia e você resolve um problema.

Antes de falar ou dar uma resposta para alguém, habitue-se a ficar alguns segundos em silêncio. Assim, você certamente escolherá melhor as palavras, e a chance de um mal-entendido diminui.



*Algumas pessoas preferem aproveitar o silêncio ANTES DE COMEÇAR O DIA, enquanto outras aproveitam esse momento para ESVAZIAR A CABEÇA quando chegam em casa. O importante é fazer disso UMA ROTINA*

Se os benefícios para o corpo são enormes, para a mente é um remédio sem igual. O professor acredita que esses momentos são capazes de trazer mais domínio sobre a mente e habilidade de ficar focado e concentrado. "Isso traz enormes benefícios físicos, mentais, emocionais e, é claro, se reflete no aumento de qualidade de tudo que fazemos. É um fato simples: quanto mais presente e centrado estiver, melhor será seu desempenho no mundo", comenta Giridhari. A psiquiatra complementa: "Aprender a lidar com o silêncio talvez seja uma forma de aprender a lidar com o que nosso interior está falando".

## Por onde começar?

Não existe uma receita mágica de como introduzir as pausas no dia a dia. Elas têm que ser de cada indivíduo, de cada sujeito. E vai depender também do que cada um busca com esse movimento de silêncio, de meditação, de pausa. "Algumas pessoas preferem se encontrar com esse silêncio antes de sair de casa, de enfrentar o cotidiano tão acelerado. Outras preferem fazer esse movimento no fim do dia, numa busca de esvaziar o sistema mental do excesso daquele período. O importante é tentar fazer disso uma rotina", recomenda a psiquiatra.

O professor de ioga exemplifica a partir do hábito da atividade física: "É como um sedentário que começa a fazer exercício físico. Primeiro é preciso querer, para depois começar, conscientizando-se da importância disso para seu bem-estar, priorizando sua automelhora. Aí se buscam as técnicas e se colocam elas em prática. Não tem outro jeito", comenta Giridhari Das, que também é autor do livro Método 3T, disponível gratuitamente em www.3t.org.br. Quem já experimentou ioga, meditação e mindfulness, sabe que dedicar um momento do dia para essas práticas é essencial para o bem-estar. "Tão importante como escovar dentes para a saúde bucal, ou comer para ficar vivo, completa o professor. "Não se trata de 'não fazer nada', mas sim de fazer a coisa mais incrível e recompensadora: cultivar a paz, a higiene mental e a conexão espiritual", completa. Com o tempo, você perceberá que o seu nível de consciência aumentará.

## Um instrumento, não a busca

A coréografa Anneliese Kappey, que vive em Berlim (Alemanha), buscou o curso de meditação Vipassana como a saída para ter mais contato com o seu eu interior. "O silêncio é um caminho para ajudar no objetivo, não o ponto principal. A busca é ver a realidade como ela é de fato, momento a momento", acredita. Muito mais do que o benefício físico, Anneliese destaca a produtividade como a principal conquista da prática. "Tem menos bagunça, digamos assim, e mais claridade nas ideias, então as horas e dias são muito mais produtivos. Seria difícil falar em saúde como um fenômeno físico apenas, sendo que mente e material apenas respondem um ao outro em um ciclo de causa e efeito." A coreógrafa acredita que uma boa lição é entender que ser multitarefa não é uma característica louvável. "Faça uma coisa por vez e dê toda a atenção à ela. Mesmo com a agenda mais cheia, o ideal é fazer uma coisa por vez. Sei por experiência."

Foto: Arquivo pessoal

*Principalmente PARA OS IDOSOS, o silêncio é um importante fator para o PROCESSO DE CURA. De quebra, a quietude ainda evita distúrbios de consciência*