

## Atenção plena na MUSCULAÇÃO

Antes feitos apenas para melhorar a estética, hoje os exercícios físicos são essenciais para quem busca uma vida mais saudável. E para que o resultado seja de fato efetivo, o educador físico e CEO da Red Fitness, Ronaldo Godoi, afirma que é preciso atenção plena no momento da musculação. O conceito de mindfulness, aplicado em outras áreas como trabalho, leitura e qualidade de vida, também pode ser utilizado para melhorar os resultados dos treinos. Godoi aconselha como fazer para garantir a eficácia.

- **Crie pequenas e alcançáveis metas** – Não adianta fazer inicialmente um treino com altas cargas, o processo é gradativo, assim como o aumento dos pesos;
- **Desconecte-se do celular** – Muitos gostam de escutar música durante as atividades e, conforme Godoi, isso tira o foco do que está sendo feito no momento;
- **Preste atenção ao músculo trabalhado** – Isso permitirá saber quando deve-se exercer mais força, facilitando também o aparecimento dos resultados;
- **Inspire e respire** – Muitas pessoas não dão a devida importância à respiração, mas ela é fator determinante para uma boa execução do exercício. “Deve-se puxar o ar na posição inicial e soltá-lo no momento que se faz força.”



## Colorir faz bem

Já faz tempo que o ato de colorir imagens deixou de ser uma atividade apenas infantil. Alguns anos atrás a propagação de livros para adultos trouxe de volta a nostalgia da infância. Mais do que uma tarefa prazerosa, colorir serve como uma ferramenta eficiente para ajudar na saúde mental. A prática promove a atenção plena, com foco na escolha das cores e no contorno das linhas. Segundo Joel Bobby, licenciado em psiquiatria e psicologia, colorir alivia o estresse, acalma o cérebro, podendo influenciar até mesmo na melhora do sono, na diminuição da ansiedade e dores no corpo. E para quem prefere o digital, há diversos aplicativos com desenhos a serem coloridos.



## Para prevenir a perda auditiva

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que, no mundo, mais de 1 bilhão de pessoas de 12 a 35 anos podem ter perda auditiva. Nos mais jovens o risco principal é o mau uso dos fones de ouvido e exposição a altos ruídos. A fonoaudióloga do Grupo Microsom, Maria Branco, indica a prevenção: use fones nas duas orelhas e o volume com a barra do dial, no máximo, até a metade. Se ficar difícil conversar com alguém a um braço de distância, significa que o som do fone está alto. Em ambientes internos opte por fones com cancelamento de ruídos. Se ouvir zumbidos ou sensação de ouvidos tampados, pare de usar o acessório, e inclua nos check-ups anuais uma avaliação auditiva.



FOTOS: ADOBE STOCK E DIVULGAÇÃO