



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE CATALÃO
INSTITUTO DE ESTUDOS DA LINGUAGEM
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ESTUDOS DA LINGUAGEM



LUANA DUARTE SILVA

SAÚDE DE CORPO E ALMA:

UMA ANÁLISE LÉXICO-CULTURAL

CATALÃO (GO)

2024



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CATALÃO
INSTITUTO DE ESTUDOS DA LINGUAGEM

Av. Dr. Lamartine Pinto de Avelar, número 1120, - Bairro Setor Universitário, Catalão/GO, CEP 75704-020
Telefone: - - <https://www.ufcat.edu.br>

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO (TECA)

**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO (TECA) PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES
ELETRÔNICAS DE TESES E DISSERTAÇÕES NA BIBLIOTECA DIGITAL DE TESES E
DISSERTAÇÕES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CATALÃO (UFCA)**

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Catalão (UFCA) a disponibilizar, gratuitamente, por meio da Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD/UFCA), sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo das Teses e Dissertações disponibilizado na BDTD/UFCA é de responsabilidade exclusiva do autor. Ao encaminhar o produto final, o autor(a) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do material bibliográfico

Tese

2. Nome completo do autor

Luana Duarte Silva

3. Título do trabalho

Saúde de corpo e alma: uma análise léxico-cultural

4. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador)

Concorda com a liberação total do documento: [X] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa.

Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante:

a) consulta ao(à) autor(a) e ao(à) orientador(a);

b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo da tese ou dissertação.

O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro;
- Publicação da dissertação/tese em livro.

Obs. Este termo deverá ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor



Documento assinado eletronicamente por **VANESSA REGINA DUARTE XAVIER, Professor(a) do Magistério Superior**, em 26/02/2024, às 16:50, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **LUANA DUARTE SILVA, Secretário(a) Executivo(a)**, em 26/02/2024, às 16:54, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufcat.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0041714** e o código CRC **3627AA45**.

Referência: Processo nº 23852.000710/2024-90

SEI nº 0041714

LUANA DUARTE SILVA

SAÚDE DE CORPO E ALMA:

UMA ANÁLISE LÉXICO-CULTURAL

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Estudos da Linguagem - nível Doutorado – do Instituto de Estudos da Linguagem, da Universidade Federal de Catalão, como requisito final para obtenção do título de Doutora em Estudos da Linguagem.

Linha de Pesquisa 3: Língua, Linguagem e Cultura
Orientadora: Profa. Dra. Vanessa Regina Duarte Xavier

CATALÃO (GO)

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do
Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFCAT.

Silva, Luana Duarte
Saúde de Corpo e alma: uma análise léxico-cultural / Luana
Duarte Silva. - 2024.
461, CDLXI f.

Orientadora: Profa. Dra. Vanessa Regina Duarte Xavier.
Tese (Doutorado) - Universidade Federal de Catalão, Instituto de
Estudos da Linguagem, Catalão, Programa de Pós-Graduação em
Estudos da Linguagem, Catalão, 2024.

1. Léxico. 2. Saúde. 3. Sistema Racional de Conceitos. 4.
Pós-Graduação. I. Xavier, Vanessa Regina Duarte , orient. II. Título.

CDU 82



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CATALÃO
Av. Dr. Lamartine Pinto de Avelar, número 1120, - Bairro Setor Universitário, Catalão/GO, CEP 75704-020
Telefone: - - <https://www.ufcat.edu.br>

ATA DE DEFESA DE TESE

Ata nº 05/2024 da sessão de Defesa de Tese de Doutorado, que confere o título de Doutora em Estudos da Linguagem, na área de concentração Linguagem, Cultura e Identidade.

Aos vinte e três dias do mês de fevereiro de dois mil e vinte e quatro, a partir das quatorze horas, via Videoconferência, realizou-se a sessão pública de Defesa de Tese intitulada "**Saúde de corpo e alma: uma análise léxico-cultural**", de autoria da doutoranda **Luana Duarte Silva**, matrícula **2019101296**. Os trabalhos foram instalados pela Orientadora, **Professora Doutora Vanessa Regina Duarte Xavier (PPGEL-UFCAT)** e com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: **Prof. Dr. Ariel Novodvorski (ILEEL-UFU)**, membro titular externo; **Prof. Dr. Cleber Cezar da Silva (PPGENEB-IFG Urutaí)**, membro titular externo; **Profa. Dra. Maria Helena de Paula (PPGEL-UFCAT)**, membro titular interno; **Profa. Dra. Elis de Almeida Cardoso Caretta (FFLCH-USP)**, membro titular externo. A Banca Examinadora reuniu-se em sessão secreta a fim de concluir o julgamento da Tese, tendo sido a candidata (x) Aprovada () Reprovada por seus membros. Proclamados os resultados pela Profa. Dra. Vanessa Regina Duarte Xavier, Presidente da Banca Examinadora, foram encerrados os trabalhos e, para constar, lavrou-se a presente ata que é assinada pelos Membros da Banca Examinadora, aos vinte e três dias do mês de fevereiro de dois mil e vinte e quatro.

Observações:

Banca Examinadora de Qualificação/Defesa Pública de Dissertação/Tese realizada em conformidade com a Portaria da CAPES n. 36, de 19 de março de 2020, de acordo com seu segundo artigo:

Art. 2º A suspensão de que trata esta Portaria não afasta a possibilidade de defesas de tese utilizando tecnologias de comunicação à distância, quando admissíveis pelo programa de pós-graduação stricto sensu, nos termos da regulamentação do Ministério da Educação.

TÍTULO SUGERIDO PELA BANCA:



Documento assinado eletronicamente por **VANESSA REGINA DUARTE XAVIER, Professor(a) do Magistério Superior**, em 23/02/2024, às 17:41, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **MARIA HELENA DE PAULA, Professor(a) do Magistério Superior**, em 23/02/2024, às 17:53, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Cleber Cezar da Silva, Usuário Externo**, em 23/02/2024, às 17:56, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Elis de Almeida Cardoso registrado(a) civilmente como ELIS DE ALMEIDA CARDOSO CARETTA, Usuário Externo**, em 23/02/2024, às 18:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Ariel Novodvorski, Usuário Externo**, em 23/02/2024, às 20:37, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufcat.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0034413** e o código CRC **CDB031E4**.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em especial, a Deus, por permitir que em meu caminho tenham pessoas incríveis que me ensinam e me acolhem com muito amor, permitindo-me viver todas as oportunidades que me engrandecem como ser humano.

À minha família, que compreende tantas ausências e que me incentiva sempre, participando de cada etapa, com amor, entusiasmo e gentileza. Em especial, aos meus pais Antônio Ferreira da Silva e Nilza de Fátima Duarte Silva; meus irmãos, Michele Cristina da Silva e Jouberty Duarte Silva e meus sobrinhos e afilhados: Ana Beatriz Duarte Soares, Giovana Canedo Duarte de Melo, João Miguel Arruda Duarte, Maria Eduarda Canedo Lima e Rafael Antônio Ribeiro.

Agradeço ao Edicarlos Duarte de Melo, por me incentivar a ser uma pessoa melhor e a realizar os meus sonhos. Especialmente, sou grata pelas orientações na área de Tecnologia da Informação.

À minha orientadora, amiga, companheira de jornada acadêmica, professora doutora Vanessa Regina Duarte Xavier. Gratidão por confiar em mim, em especial, nesta pesquisa, por me acolher com tamanha generosidade e amor nos mais difíceis momentos destes estudos. Agradeço imensamente pela competência profissional, pelo cuidado com a leitura, com a correção do texto e com o generoso acolhimento das angústias desta tese e da vida. Esta etapa de formação se concretiza porque você inspira sabedoria, competência, profissionalismo, amor e paixão por todo trabalho que desenvolve. Para além das orientações acadêmicas, agradeço profundamente pela dedicação com seu trabalho, pois me deu segurança, leveza e inspiração em toda a jornada.

Aos meus queridos amigos, que caminham comigo, de perto ou de longe, mas sempre juntos em alma e coração. Sem vocês, seria muito árduo todo esse processo.

À minha família de Araxá-MG, em especial, a amiga Vanessa Andrade, que partilha sempre seus saberes ancestrais, me acolhendo em cada angústia e dúvida.

Aos meus companheiros-angolas, família que construímos no lar pilateiro. Vocês são muito especiais e foram importantes para a sustentação de minha saúde física, mental e emocional. Gratidão por tanto amor: Danielle, Mamãe, Michele, Edna Darc, Nathasha e Jonathan.

Aos meus companheiros de trabalho, amigos queridos que a Universidade me presenteou. Sou grata pela generosidade em compartilhar os dias comigo neste período

de escrita, me incentivando, me apoiando e me acolhendo. Gratidão: Mônica Inês de Castro Neto, Lilian Rosa Aires Carneiro, Ludimila Oliveira de Campos, Gúlbion de Souza Anacleto, Ismael Ferreira Rosa e Bruna Rafaela de Souza Ferreira. Em especial, agradeço ao Ismael, por contribuir com esta tese desde a ideia do projeto até o processo final de revisão para depósito.

Ao meu local de trabalho, à Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação da Universidade Federal de Catalão, por permitir o desenvolvimento deste trabalho, me incentivando sempre. Em especial, agradeço aos meus chefes durante todo o doutorado, professores doutores José Julio de Cerqueira Pituba e Grenissa Bonvino Stafuzza, porque confiaram não só no meu trabalho, mas também em mim enquanto pesquisadora, me permitindo colocar em prática os aprendizados da pesquisa, com a promoção de oficinas aos alunos da Graduação da UFCAT. Este acolhimento e este incentivo corroboram com o desenvolvimento da tese. Agradeço ainda aos meus colegas de trabalho Denísia Ribeiro Neto e ao professor Antonio Nilson Zamuner Filho, por sempre me acolherem.

À querida psicóloga Regivane Nogueira, quem sempre torce por mim e esteve ao meu lado me ajudando a me reerguer dos medos sombrios, me auxiliando a me conhecer e a acreditar em mim. Sem você, os desafios poderiam ter me paralisado e, talvez, não estaria aqui com tanta clareza, confiança e esperança de um mundo melhor. Nenhuma palavra é suficiente para expressar a gratidão que tenho por sua competência e por desempenhar sua profissão com tanto amor e zelo.

Ao médico psiquiatra Leandro Nogueira, que se tornou fator essencial, especialmente, na reta final da escrita da tese, que, com amparo, cuidado, profissionalismo e humanidade, me ajudou a evitar que o adoecimento mental pudesse impedir o término desta pesquisa.

À nutricionista Fernanda Mululu, que me acolheu, me ajudando com as dores da endometriose, com os ajustes na alimentação, suplementação adequada e acompanhamento integral da saúde. Agradeço imensamente por seu profissionalismo em me observar como um todo, nos aspectos mental, emocional, físico e espiritual. Ter o seu suporte foi importante nessa caminhada, porque comunga com o meu desejo de que os profissionais da área da saúde tenham o mesmo cuidado que você teve comigo, em olhar para o ser humano e não para a doença ou ao que falta melhorar.

O suporte também compreendeu outros cuidados, como massagem, meditação, osteopatia, musculação. Agradeço os cuidados da querida Danielle, professora de

Pilates, que dedicou muito amor, atenção e cuidados em cada tensão gerada em meu corpo; da Fernanda Ferreira, que me ajudou com a acupuntura, também para o equilíbrio da saúde, auxiliando no alívio das dores tensionais; dos profissionais da Educação Física, Rafael, Carolina e Jair, que me acompanharam durante esse percurso, me assessorando no fortalecimento dos músculos e dirimindo as dores tensionais e físicas.

À Universidade Federal de Catalão e aos colegas dessa comunidade por oportunizarem estudos dessa natureza.

Ao Programa de Pós-Graduação em Estudos da Linguagem/UFCAT, na figura dos docentes e dos colegas de caminhada, por partilharem a jornada acadêmica e por incentivarem o desenvolvimento desta pesquisa.

Aos colegas da vida acadêmica Kassia Mariano de Souza, Ivonete da Silva Santos e Pedro Henrique de Macedo Silva, por me acolherem e partilharem a amizade nos dias de muita convivência e aprendizado na Universidade Federal de Uberlândia.

À Maiune de Oliveira Silva, colega da vida acadêmica, que se aventurou comigo e com a nossa orientadora, professora doutora Vanessa Regina Duarte Xavier, na escrita do artigo “Transcrição gráfica: desafios e possibilidades”¹, para me auxiliar na elaboração da metodologia de transcrição gráfica para esta pesquisa. Este artigo foi essencial para esta etapa.

Com carinho, gratidão e amor, agradeço à Mariana Ferrão, palestrante em saúde mental e autocuidado, jornalista, mulher empreendedora e amante do cuidado com o outro, pelo seu trabalho desempenhado com tanta bondade, amor e generosidade, o que possibilitou o meu alcance. Mariana, você me abraçou com sua linguagem simples e acolhedora, mesmo falando sobre um assunto complexo como a saúde. Apesar de o programa de rádio “Saúde de Corpo e Alma” ter ficado pouco tempo no ar (2017-2019), foi essencial para o desenvolvimento desta tese e para o meu desenvolvimento enquanto ser humano. Aprendi ferramentas de autocuidado que levo para a vida. A mulher que me tornei hoje tem muito sobre o que você proporcionou de reflexões no programa de rádio e nas suas redes sociais.

Ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFCAT, que analisou e avaliou o meu projeto de pesquisa para que a etapa de aplicação dos questionários ao

¹ Artigo publicado na Revista Porto das Letras (2022): <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/portodasletras/issue/view/580>.

público da pós-graduação da UFCAT pudesse ser realizada, dando orientações do melhor procedimento a seguir.

À comunidade acadêmica da Pós-Graduação da UFCAT, nas pessoas dos professores, dos alunos, dos terceirizados e dos técnicos-administrativos, que gentilmente dispuseram de um tempo para responder ao questionário desta pesquisa.

Aos professores que me acompanha(ra)m desde o ensino primário até o presente momento, pois a pesquisadora que sou hoje se deve a cada um que se dedica(ra)m ao ensino, com amor, cuidado e persistência, além de terem contribuído para a minha construção enquanto ser humano.

Agradeço ao professor Ariel Novodorski pela acolhida e pela orientação na disciplina que ministrou, “Estudos descritivos e Linguística de *Corpus*”, e que cursei como aluna especial no Programa de Pós-Graduação em Estudos Linguísticos da Universidade Federal de Uberlândia. Esta disciplina foi essencial para que eu pudesse desenvolver a etapa de inventariação de dados. Agradeço também pela generosidade em promover a elaboração de um livro², com a nossa turma, em que cada um de nós teve a oportunidade de publicar um capítulo, que foi gentilmente lido, corrigido e estruturado pelo senhor para a publicação. Este capítulo teve papel crucial nesta pesquisa, porque foi um desenho do que eu viria a desenvolver na tese, me mostrou que eu estava no caminho correto e que poderia me aventurar numa área até então desconhecida, que é a Linguística de Corpus. Fazer o capítulo “*Saúde de corpo e alma: análise em corpus de programa radial*” (2021) sanou muitas angústias e me aproximou da minha pesquisa. Sou grata ainda pela sua disponibilidade em participar da banca de defesa. É uma alegria imensa tê-lo contribuindo com seus saberes. Suas contribuições abrilhantaram esta pesquisa.

À professora doutora Elis de Almeida Cardoso Caretta, que acompanhou o desenvolvimento desta tese em todas as etapas. Suas contribuições no debate do projeto, na participação na banca de qualificação e de defesa são riquíssimas. O meu olhar ao labor lexical foi expandido e enriquecido com suas sábias, cuidadosas e pontuais orientações.

À professora doutora Maria Helena de Paula, pelas sugestões pontuais na banca de qualificação e pela disponibilidade rotineira para partilhar seus saberes científicos.

² Livro “Estudos Exploratórios em Linguística de Corpus” (NOVODVORSKI, LISBOA, 2021), disponível em <https://www.letraria.net/wp-content/uploads/2021/06/Estudos-exploratorios-em-Linguistica-de-Corpus.pdf>.

Esta pesquisa reverbera muito do que aprendi com você ao longo de minha carreira acadêmica, por isso, sou grata pelo seu olhar científico em cada momento desta jornada. Agradeço ainda a participação na banca de defesa. Suas contribuições agregam muito a este trabalho.

Ao professor Cleber Cezar da Silva por aceitar participar da banca de defesa, sugerindo ótimas contribuições, evidenciando um cuidado com a leitura e com as sugestões. Gratidão pela generosidade nas palavras.

À Organização Internacional Nova Acrópole, que caminha há sessenta e seis anos compartilhando conhecimento e vivências de virtudes, permitindo que seus alunos se desenvolvam para se tornar um ser humano melhor. Aprendi(o) ensinamentos virtuosos que levo para a vida.

Dar nome a todas as pessoas que contribuíram com esta tese é um trabalho árduo, porque cada pessoa que cruzei na minha vida e no caminhar desta pesquisa foram essenciais para que ela fosse realizada com profundidade e clareza. Em cada angústia, em cada desafio, contei com a presença de alguém, com um abraço, uma palavra, um sorriso, ou mesmo uma orientação. Todos me fortaleceram de algum modo. E todos foram fundamentais à sua maneira. Gratidão é a palavra que define esta pesquisa que me transformou em uma pessoa um pouco melhor.

“A noção de gratidão, ela é muito mais forte que a ideia de, ao mesmo tempo, eu receber de volta e também fazer com que eu mantenha ali uma obrigação. Gratidão é cheio de graça, como a vida tem de ser” Mário Sérgio Cortella, 04 set. 2017.

GRATIDÃO a todos que fizeram e fazem parte da minha jornada da vida!!!

Sei que hoje aprendi contigo
a Ser, Pertencer.
Hoje sei que irei contigo aonde quer que tu vás...
Força que une o Universo e transborda sobre nós,
vozes de um mundo de mistério e luz
que ecoam em tua voz.
No silêncio, sinto teus passos,
só me basta seguir.
Por mistério, sei que obedeco ao Ser que habita em mim.
Em que instante a eternidade se abriu aos nossos pés,
qual dois momentos de um mesmo ser,
sei quem sou eu, sei quem tu és.
Sinto que tu me elevas ao plano onde estás;
qual magia, estou por momentos onde um dia estarei.
Abre-me as portas do Sagrado,
que, em tuas mãos, posso entrever
a chama que nos tornará, enfim,
nada além de um único Ser...

(A um mestre que me falou sobre discipulado - Lúcia Helena Galvão)

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo promover uma análise linguística, em especial no domínio do léxico, sobre a temática da saúde integral do ser humano, a partir da análise de unidades lexicais organizadas no Sistema Racional de Conceitos de Hallig e Wartburg (1963). Buscamos, inicialmente, analisar, por meio das unidades lexicais inventariadas no programa de rádio *Saúde de Corpo e Alma* (2017-2019), os posicionamentos de especialistas a respeito da saúde do corpo e da alma em nove edições do programa em estudo. Pela característica deste estudo e do texto em análise, optamos por transcrever o *corpus* oral. Para tanto, elaboramos os critérios de transcrição congruentes com os objetivos deste estudo. O processo de inventariação lexical foi realizado por meio do programa computacional *WordSmith Tools* (SCOTT, 2007), tendo com base teórica Berber Sardinha (2004, 2009). Logo após, verificamos como docentes, discentes e servidores dos Programas de Pós-Graduação (PPGs) *stricto sensu* da Universidade Federal de Catalão (UFCAT) percebem a relação entre a saúde do corpo e da alma, por meio da aplicação de questionários, possibilitando reflexões acerca da busca pela qualidade de vida nos dias atuais, embora não seja objeto de análise lexical. E, por fim, refletimos sobre como os usos lexicais revelam práticas e crenças da comunidade à qual se vinculam. A hipótese central deste trabalho é que os aspectos que tratam da saúde do corpo e da alma estão intimamente inter-relacionados e matizam-se no léxico do programa de rádio em estudo, que trata desta temática. Para os estudos linguísticos, nos embasamos em Benveniste (2006), Fiorin (2013) e outros; já para os lexicais, recorremos, por exemplo, à Biderman (1981, 1996, 2001a, 2001b), Oliveira (2001), Vilela (1979). As reflexões acerca da saúde são embasadas em orientações e relatórios da Organização Mundial de Saúde (2010, 2017, 2022) e da Organização Pan-americana da Saúde (2018, 2022), em diálogo com autores como Fontes (2016), Morales e Murillo (2015), Otani e Barros (2011) e outros. A análise confirmou que as unidades lexicais do programa de rádio revelam crenças e práticas sociais e culturais defendidas pelos especialistas, tais como: prática regular de atividade física, alimentação saudável, meditação, aperfeiçoamento de algumas virtudes, como a gratidão e a compaixão, autocuidado, autoconhecimento e exercício ativo da espiritualidade. Por sua vez, as respostas aos questionários evidenciaram que o público da Pós-Graduação da UFCAT preocupa-se com a qualidade de sua saúde, apesar de ainda não exercer práticas de autocuidado com frequência.

PALAVRAS-CHAVE: Léxico; Saúde; Sistema Racional de Conceitos; Pós-Graduação.

ABSTRACT

This research aimed to promote a linguistic analysis, especially in the lexical domain, on the theme of integral human health, based on the analysis of lexical units organized in the Rational System of Concepts by Hallig and Wartburg (1963). We initially sought to analyze, through the lexical units inventoried in the radio program *Saúde de Corpo e Alma* (2017-2019), the positions of experts regarding the health of the body and soul in nine editions of the program under study. Due to the characteristics of this study and the text under analysis, we chose to transcribe the oral *corpus*. To this end, we developed transcription criteria congruent with the objectives of this study. The lexical inventory process was carried out using the WordSmith Tools computer program (SCOTT, 2007), based on Berber Sardinha (2004, 2009). Soon after, we verified how teachers, students and employees of the *stricto sensu* Postgraduate Programs (PPGs) at the Federal University of Catalão (UFCAT) perceive the relationship between the health of the body and soul, through the application of questionnaires, enabling reflections about the search for quality of life today, although it is not the object of lexical analysis. And, finally, we reflect on how lexical uses reveal practices and beliefs of the community to which they are linked. The central hypothesis of this work is that the aspects that deal with the health of the body and soul are closely interrelated and are differentiated in the lexicon of the radio program under study, which deals with this topic. For linguistic studies, we are based on Benveniste (2006), Fiorin (2013) and others; As for the lexical ones, we resort, for example, to Biderman (1981, 1996, 2001a, 2001b), Oliveira (2001), Vilela (1979). Reflections on health are based on guidelines and reports from the World Health Organization (2010, 2017, 2022) and the Pan American Health Organization (2018, 2022), in dialogue with authors such as Fontes (2016), Morales and Murillo (2015), Otani and Barros (2011) and others. The analysis confirmed that the lexical units of the radio program reveal beliefs and social and cultural practices defended by experts, such as: regular physical activity, healthy eating, meditation, improvement of some virtues, such as gratitude and compassion, self-care, self-knowledge and active exercise of spirituality. In turn, the responses to the questionnaires showed that the UFCAT Postgraduate Program audience is concerned about the quality of their health, despite not yet practicing self-care frequently.

KEYWORDS: Lexicon; Health; Rational System of Concepts; Postgraduate studies.

“O homem saudável
é aquele que possui
um estado mental e físico
em perfeito equilíbrio”

Hipócrates

LISTA DE FIGURAS

Figura 01: Ordem alfabética da listagem de palavras	68
Figura 02: Ordem de frequência da listagem de palavras	69
Figura 03: Dados estatísticos da listagem de palavras	69
Figura 04: <i>Concordance</i> de “bom”	70
Figura 05: Exemplo de uso de “ <i>Source text</i> ”	70
Figura 06: Primeira lista de palavras individuais	328
Figura 07: Lista de palavras final	331

LISTA DE QUADROS

Quadro 01: Quantitativo de alunos, professores e funcionários dos PPGs/UFCAT	273
Quadro 02: Quantitativo de participantes do questionário.....	277
Quadro 03: Atividades físicas praticadas pelo público dos PPGs/UFCAT	287
Quadro 04: Listagem de programas assistidos pelo público dos PPGs/UFCAT	310
Quadro 05: Tradução livre da Figura 06.....	328
Quadro 06: Inventário lexical do <i>corpus</i>	334

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
1. CAMINHOS TEÓRICOS.....	24
1.1 Língua(gem), Léxico e Cultura: crenças e representações sobre a saúde humana.....	24
1.2 O Sistema Racional de Conceitos e a estruturação do mundo pelo léxico.....	47
1.3 Intersecções entre léxico e saúde.....	56
1.4 O léxico pela via da Linguística de <i>Corpus</i>	63
2. METODOLOGIA DE CONSTRUÇÃO DOS <i>CORPORA</i>.....	72
2.1 Do levantamento e seleção das edições do Programa <i>Saúde de Corpo e Alma</i> .	73
2.2 Elaboração da metodologia de transcrição gráfica	78
2.3 Programas transcritos	83
2.3.1 Tema “Gratidão”.....	83
2.3.2 Tema “Compaixão”	101
2.3.3 Tema “Alimentação e Ioga”	122
2.3.4 Tema “Felicidade”	144
2.3.5 Tema “Ansiedade”	163
2.3.6 Tema “Empatia”	186
2.3.7 Tema “Perdão”	209
2.3.8 Tema “Síndrome de <i>Burnout</i> ”	229
2.3.9 Tema “Espiritualidade”	252
2.4 Da elaboração e aplicação do questionário sobre a saúde integral da comunidade integrante dos PPGs da UFCAT	271
3. ANÁLISE DOS DADOS	276
3.1 Análise do questionário sobre a qualidade de vida do público da Pós-Graduação da UFCAT	276
3.2 Inventariação e análise lexicais pelo Sistema Racional de Conceitos.....	325
3.2.1 Da inventariação lexical	327
3.3 Análise lexical via Sistema Racional de Conceitos.....	343
3.3.1 Distribuição das lexias no SRC	343
3.3.2 Análise léxico-cultural dos dados obtidos no programa “Saúde de Corpo e Alma”	361
3.3.2.1 O Universo.....	362

3.3.2.2 O Homem	363
3.3.2.2.1 O Homem, ser físico.....	365
3.3.2.2.2 A alma e o intelecto	373
3.3.2.2.3 O Homem, ser social	393
3.3.2.2.4 A organização social.....	403
3.3.2.3 O Homem e o Universo	406
3.3.2.3.1 O <i>a priori</i>	407
3.3.2.3.2 A ciência e a técnica	413
CONSIDERAÇÕES FINAIS	415
REFERÊNCIAS	420
ANEXO	435
Anexo I – Parecer Comitê de Ética em Pesquisa CAEE 43004721.8.0000.8409	435
APÊNDICE	445
Apêndice I – Listagem dos episódios do programa de rádio <i>Saúde de Corpo e Alma</i> (2017-2019).....	445

INTRODUÇÃO

Tenho o fio em minhas mãos, busco entendê-lo,
 apartado do original novelo,
 cortado bruscamente.
 E dançam vida e morte em minha mente
 ao deslizar o desgastado fio
 em mãos ansiosas e braços vazios,
 como se algo deles fora arrancado.
 Passado vago de significados
 se limitado à mente e à emoção.
 Mas me recuso veemente aos seus limites,
 da pobre máscara sem cor e envelhecida.
 Sensível ao convite da Vida,
 acima, onde há luz e ar puro,
 acima, onde existe futuro
 e ao Centro, onde existe Verdade,
 aos pés do Senhor da Unidade,
 local sólido e real,
 relativizo o mal
 e já diviso
 as fronteiras além da ilusão,
 além da mente, rumo ao centro-coração,
 ao forno alquímico que extrai o permanente
 e que transmuta em Confiança toda a dor.
 E o ser humano, sofredor confuso,
 devolvendo o fio ao seu fuso,
 dá à luz ao sóbrio servidor do Dharma.
 Dessa ciência, extrai ele as suas armas
 e das vivências, a sua identidade,
 da dor à ação, do vazio à Vontade,
 do quadro frio da criação ao Criador.
 (Síntese - Lúcia Helena Galvão)

Todas as facetas do ser humano colaboram para os aspectos do (bem) viver em sociedade. Estamos buscando constantemente uma vida saudável e de qualidade, começando pelos suprimentos básicos de alimentação, moradia a um bom emprego, a uma boa renda financeira, para saciar tanto essas necessidades básicas, quanto desejos e sonhos que temos.

A linguagem verbal, como fenômeno social e dinâmico, representa os aspectos sócio-histórico-culturais que nos constroem como seres humanos. É partindo dessa perspectiva que esta tese busca tecer uma análise léxico-cultural para verificar se os aspectos relacionados à saúde do corpo e da alma estão intimamente relacionados.

A relação entre saúde e ser humano é intrínseca e, portanto, é natural que esteja manifestada nas mais variadas áreas de estudos, sendo comum encontrarmos pesquisas interdisciplinares quando se trata desta pauta. Klaus (2019), por exemplo, elaborou no Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática sua dissertação buscando, por meio das temáticas educação e saúde, contextualizar o ensino da

Matemática e o consumo de alimentos industrializados. Já Guimarães e Avezum (2007) apresentaram uma revisão de literatura acerca do impacto da espiritualidade na saúde física.

Quando nos voltamos para a saúde mental, especificamente, é comum observarmos o diálogo com outras áreas. E as pesquisas evidenciam isso, tanto que ao fazer uma pesquisa simples na ferramenta do “Google Acadêmico” (jul. 2022) com a chave “saúde mental”, deparamo-nos com o resultado de 203.000 (duzentos e três mil) artigos encontrados em menos de um segundo de busca. Ao verificar tais publicações, observamos já na primeira página a preocupação com a saúde mental dos profissionais de saúde (NOGUEIRA-MARTINS, 2003), com a saúde pública infantil (COUTO; DUARTE; DELGADO, 2008), (HALPERN; FIGUEIRAS, 2004), entre vários outros.

Ao afinar as chaves de pesquisa para “saúde do público/docente/discente da pós-graduação” (julho, 2022), não encontramos resultados. Já quando delimitamos “adoecimento na universidade” (julho, 2022), foi gerada uma lista com 33 (trinta e três) trabalhos, mas nenhum na área dos estudos da língua. Com a finalidade de identificar trabalhos semelhantes a esta tese, pesquisamos por “estudo lexical sobre a saúde humana” (julho, 2022) e encontramos mais de 16.000 (dezesesseis mil) estudos, mas nenhum deles apresenta a característica do que ora propomos, que é investigar, pela perspectiva lexical, crenças e práticas relacionadas ao autocuidado da saúde mental e física por parte de especialistas no assunto e também de docentes e discentes da pós-graduação da Universidade Federal de Catalão (UFCAT).

Vale destacar que, em 2020, a professora e pesquisadora Maria Jose Bocorny Finatto iniciou o projeto de pesquisa “Impacto do distanciamento físico devido à pandemia de COVID-19 sobre os aspectos motores e não motores de experiências de vida diária em pessoas vivendo com doença de Parkinson no Brasil” e, em 2022, o projeto “Proposta de um hiperdicionário de epidemiologia histórica do século 18 para conectar bases de dados em português”, ambos na área de Terminologia, e este último também com enfoque na Lexicografia e na Tradução. São pesquisas que dialogam com a área desta pesquisa que propomos, mas que não apresentam diretamente a perspectiva da Lexicologia.

Por isso e após breve consulta no “Google Acadêmico” (mar. 2023) e em livros da área de estudos da Lexicologia, constatamos que esta tese é inovadora, na medida em que tece discussões sobre a saúde integral do ser humano, via perspectiva léxico-

cultural, fazendo um paralelo com as evidências de como o público da pós-graduação da UFCAT compreende sua saúde.

Partindo da definição de saúde, dada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1947 e que se mantém nos dias atuais, como sendo “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (OPAS, 2018, p. 4), desenvolvemos este estudo, levantando reflexões sobre a saúde integral do ser humano, de modo a analisar, sob o viés lexical, aspectos que perpassam pela saúde: bem-estar físico, mental, social e espiritual, além das doenças.

Por isso, escolhemos como *corpus* de análise o programa radial “Saúde de Corpo e Alma”, da Rádio Globo, apresentado pela jornalista Mariana Ferrão, porque nele há temas que abordam ferramentas de prevenção de doenças e de promoção da saúde. Todo diálogo é realizado sob um viés jornalístico, ou seja, a linguagem utilizada pelos participantes não é puramente técnica (médica), mas sim de fácil acesso para toda a sociedade, além de que quando se menciona um termo médico, este é explicado. Veja um exemplo com o vocábulo “psicossomática”:

a psicossomática, ela é a medicina, ela é a psicologia, ela é todas as áreas da saúde juntas, ela é tratar de pessoa. O termo “psicossomática” é até um reducionismo, porque ele leva a gente a pensar na psicogênese, é algo que tá na cabeça e que vai desencadear um fenômeno corpóreo. Sim, isso também acontece. Mas, nós somos seres biopsicossociais, então a psicossomática é a abordagem biopsicossocial. É quando você olha a pessoa e não a doença. É quando você contempla o viés biológico, mas o que é mais importante: aspectos psíquicos e sociais – meio-ambiente, cultura, família, trabalho, lazer (ZULAR, SCA, 10 mar. 2018).

A escolha por este programa de rádio se deu porque abarca discussões científicas por um viés mais informal, numa linguagem de maior compreensão para qualquer pessoa, com conhecimento acadêmico ou não. Estudá-lo pela via da língua contribui com a divulgação dos conhecimentos ali gerados, bem como das ferramentas de autocuidado propostas.

Assim, esta pesquisa foi desenvolvida considerando que constantemente inúmeros desafios, angústias e medos assolam a sociedade, podendo levar ao adoecimento físico e/ou mental, se não forem manejados saudavelmente. Pesquisas realizadas em todo o mundo buscam compreender esse adoecimento, a saber, como, quando e porque ocorre, a fim de encontrar caminhos para sua prevenção e tratamento.

O relatório da Organização Mundial de Saúde (2017) aponta que o número de pessoas com doenças mentais tem aumentado em todo o mundo. Nele consta que a proporção da população global com transtornos de ansiedade, por exemplo, em 2015 estava em 3,6%, sendo mais comuns entre mulheres do que homens. Além disso, segundo pode ser verificado na página da Nações Unidas Brasil (2017), “no Brasil, a depressão atinge 11,5 milhões de pessoas (5,8% da população), enquanto distúrbios relacionados à ansiedade afetam mais de 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população)”, fato esse que pode ser observado com o aumento de 200% de investimentos em saúde mental no ano de 2019, conforme revela o Ministério da Saúde.

Em busca de minorar os casos de adoecimento mental, pesquisadores de todo o mundo têm estudado várias técnicas para promover a qualidade de vida das pessoas. Por exemplo, o estudo de Novaes *et alii* (2020) investiga o efeito das práticas respiratórias de Ioga (chamadas *Pranayamas*) para tratamento de ansiedade. Eles observaram que, com um mês de prática dos participantes recrutados, mudanças significativas no afeto e na ansiedade foram associadas a mudanças na atividade e conectividade de algumas áreas do cérebro envolvidas no processamento emocional. Muitas destas técnicas foram abordadas por convidados de edições do programa de rádio aqui em estudo.

Em 2020, o mundo foi acometido pela pandemia do COVID-19, em que tivemos que recriar nossas rotinas, nossos hábitos, a voltar o nosso olhar para nós e para aqueles que amamos. E, para além do adoecimento físico, houve um significativo aumento no índice de adoecimento mental. Segundo dados da Organização Panamericana de Saúde (OPAS), “no primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%” (OPAS, mar. 2022). A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima, no relatório de março de 2022, que houve um aumento de 27,6% de casos de depressão e 25,6% de casos de ansiedade, em todo o mundo no ano de 2020 (WHO, mar. 2022). A OPAS criou, em maio de 2022, a Comissão de Alto Nível sobre Saúde Mental e COVID-19, a fim de “desenvolver diretrizes e recomendações para reduzir o sofrimento e o impacto gerado na saúde mental da população das Américas em razão da pandemia” (OPAS, mai. 2022).

Notamos, via pesquisa no “Google Acadêmico” (jul. 2022), que vários pesquisadores já reverberam suas descobertas sobre o aumento do adoecimento mental depois da pandemia do COVID-19, com aproximadamente 170 (cento e setenta) artigos, para a chave “saúde mental e COVID-19”, e 59.000 (cinquenta e nove mil), para a mesma busca sem aspas (mar. 2023).

Como evidenciamos, antes dessa crise sanitária, muitos estudiosos já se debruçavam sobre essa temática da saúde por diferentes perspectivas. Este estudo, em especial, iniciou-se um ano antes do acometimento provocado pelo COVID-19 no mundo, em que o adoecimento mental no meio acadêmico vinha ganhando força gradualmente, levando-me a propor reflexões acerca da saúde do corpo e da alma pelo viés dos estudos lexicais, a fim de promover discussões e esclarecimentos sobre a temática da melhoria da qualidade de vida e do bem-estar das pessoas. Isso porque entendemos que ter saúde é ter a saúde integral (física, mental e espiritual), portanto, os cuidados devem perpassar harmoniosamente por todas essas facetas.

Esta pesquisa tem como objetivo geral promover uma análise linguística, em especial, no domínio do léxico sobre a temática da saúde integral do ser humano, a partir da análise de unidades lexicais organizadas no Sistema Racional de Conceitos, de Hallig e Wartburg (1963).

Os objetivos específicos deste estudo são: analisar, por meio das unidades lexicais inventariadas no programa de rádio *Saúde de Corpo e Alma* (2017-2019), os posicionamentos de especialistas (profissionais da saúde, cientistas e/ou religiosos) a respeito da saúde do corpo e da alma em nove edições do programa em estudo; verificar como docentes, discentes e servidores dos Programas de Pós-Graduação (PPGs) *stricto sensu* da Universidade Federal de Catalão (UFCAT) percebem a relação entre a saúde do corpo e da alma; e refletir sobre como os usos lexicais revelam práticas e crenças da comunidade à qual se vinculam.

A fim de relacionar a análise lexical com a realidade acadêmica da Universidade Federal de Catalão, elaboramos um questionário para o público da pós-graduação (discentes, docentes e servidores), com a finalidade de observar, por meio de dados quantitativos, principalmente, como este grupo social considera sua saúde e o seu autocuidado. Este questionário apresentou questões de natureza objetiva para verificar, por exemplo, se esta comunidade pratica atividades físicas, come bem, cuida da mente, dentre outras atividades afins. Logo, intentamos analisar se as unidades lexicais inventariadas pelo programa radial e as informações obtidas pelos questionários nos permitem (re)conhecer práticas e crenças da comunidade à qual se vinculam, promovendo reflexões sobre a saúde integral do ser humano pelo prisma lexical.

As unidades lexicais foram inventariadas por meio do programa computacional *WordSmith Tools* (SCOTT, 2007), em nove episódios do programa radial *Saúde de Corpo e Alma* (2017-2019), apresentados no período de 2017 a 2019. Esse *corpus*, por

sua natureza oral, foi transcrito graficamente para possibilitar a realização da análise linguística que ora propomos. A metodologia de transcrição foi elaborada por nós, considerando os objetivos desta tese e preservando, portanto, o vocabulário expresso pelos participantes.

Compreendemos que a língua representa nossa sociedade, nossa cultura, nossas práticas e é por meio dela que conseguimos expressar a maioria de nossas vivências. Pontuamos maioria, porque tem-se as mais diversas apresentações artísticas, os sinais de trânsito, dentre outras formas de linguagem, que também comunicam e que nos permitem relacionarmo-nos uns com os outros. Mas é pela linguagem verbal que melhor nos comunicamos e nos relacionamos com os nossos semelhantes, porque é capaz de representar todas as outras formas de cultura e de linguagens (CÂMARA JR, 1955).

As linguagens, em especial, a verbal, foram essenciais para que o *homo sapiens* pudesse evoluir. Segundo Harari (2019, p. 27), “o *Homo sapiens* conquistou o mundo, acima de tudo, graças à sua linguagem única”. Na perspectiva desse autor (2019), a Revolução Cognitiva foi um marco importante na história de nossa evolução, haja vista que permitiu o desbravamento do mundo, sobrevivendo às adversidades e conquistando cada vez mais espaços.

Para além de nos comunicarmos, criamos histórias, reinventamo-las, sobrevivemos, portanto, a este e neste mundo por meio da linguagem, e a língua se caracteriza como fator relevante para demarcar as comunidades e levá-las a uma organização social, cultural e política.

Assim, podemos compreender a evolução da história humana e como vivemos hodiernamente, de modo particular nesse estudo, as práticas relacionadas à saúde do ser humano, em seus aspectos espiritual, mental ou físico – facetas que constituem o ser humano como um todo, – mediante o estudo do léxico que os registra. E isso significa que corpo, mente e espírito interpenetram-se. A saúde perpassa por todas essas instâncias da constituição humana, uma vez que somos mais do que corpo físico, temos mente e, para aqueles que creem, espírito.

Em pesquisa no “Google Acadêmico” (março, 2023), pela chave “saúde mental e estudos linguísticos”, sem as aspas, surgiu um total de quase 50.000 (cinquenta mil) resultados. Quando refinamos para “saúde mental e estudos lexicais”, também sem as aspas, esse número caiu para pouco mais de 20.000 (vinte mil). Entretanto, os artigos que aparecem nas primeiras páginas pouco tratam de estudos no âmbito lexical, o que nos indica que na área de estudos da linguagem, especificamente, no domínio léxico-

cultural, ainda se encontram poucas pesquisas nesta intersecção. Um estudo da natureza que ora propomos é inovador, pois não encontramos referencial teórico substancial que trate de saúde humana integral pela via dos estudos do léxico.

Dessa forma, realizar um estudo linguístico sobre a saúde integral do ser humano permite reverberar um enfoque do que nos compõe enquanto ser humano e contribui significativamente para os estudos da área. Propor essas reflexões por essa via da língua reforça a sua importância para a vida em sociedade e para as relações entre saúde e lexicologia, já que a linguagem verbal “humaniza” o homem, na medida em que permite que façamos reflexões sobre quem somos e que manifestemos por palavras nossas angústias, nossos medos, nossos desafios, a fim de gerar diálogo e melhor resolução de problemas, promovendo, assim, a saúde. Em especial, dentro das universidades, não temos conhecimento de projetos, por exemplo, de saúde mental tendo como base os estudos linguísticos. Geralmente, as pesquisas são dos cursos da área da saúde, como Medicina, Enfermagem, Psicologia, entre outros.

A proposição desse tema adveio da minha inquietação enquanto servidora pública da Universidade Federal de Catalão, ao vivenciar em um mesmo ambiente dois contextos bem divergentes: o de projetos de pesquisa acontecendo no ambiente acadêmico, tomando por base a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)³ (BRASIL, 2006), como o intitulado “As Práticas Integrativas e Complementares e seu efeito na qualidade de vida, nível de ansiedade, sono e depressão de acadêmicos de uma Universidade Federal” (PÍLGER, 2020), desenvolvido pela professora Caliope Pílgger, do Curso de Enfermagem, em paralelo ao visível aumento do adoecimento psíquico e/ou psicológico de docentes, discentes e demais funcionários da instituição⁴.

Enquanto aluna da UFCAT e servidora da mesma Instituição vivi situações adoecedoras de assédio moral e não encontrei dentro deste local um lugar de acolhimento, de denúncias e nem de promoção da saúde. Logo, a inquietação enquanto pesquisadora para investigar sobre a saúde da comunidade que faço parte se tornou mais aguçada.

³ A PNPIC foi criada visando a atender “sobretudo, à necessidade de se conhecer, apoiar, incorporar e implementar experiências que já vêm sendo desenvolvidas na rede pública de muitos municípios e estados, dentre as quais destacam-se aquelas no âmbito da Medicina Tradicional Chinesa - Acupuntura, da Homeopatia, da Fitoterapia, da Medicina Antroposófica e do Termalismo-Crenoterapia” (BRASIL, 2006, p. 04).

⁴ Por fazer parte da comunidade acadêmica, observamos informalmente o frequente afastamento de alunos e servidores em função do adoecimento mental.

Há vários estudos que apontam para o adoecimento mental na comunidade universitária, por exemplo, Sousa e Mendonça (2009) e Leite *et alii* (2019), que evidenciam casos recorrentes de docentes universitários em situações de adoecimento mental, como o *burnout*, oriundas do ambiente organizacional. Assim, estudar o léxico da língua nos permite (re)conhecer essa realidade, já que esta é por ele representada e é pela sua contextualização no discurso que se pode apreender o contexto social, cultural e histórico no qual se situa.

No caso desta pesquisa, buscamos compreender, a partir do programa de rádio *Saúde de Corpo e Alma* (2017-2019), como a sociedade tem se posicionado em relação à saúde e à qualidade de vida. É desse mirante que cumpre considerar o nível extralinguístico, já que a língua representa a realidade, comporta signos linguísticos e, simultaneamente, sociais. Para Blikstein (1981), a língua consiste num bem social. Logo, esse fator social se justifica porque tais signos são usados por falantes, que estão inseridos em um determinado contexto social, que é também histórico.

Realizar esta pesquisa é, portanto, observar, através do estudo léxico-cultural, como o equilíbrio entre a saúde espiritual, do corpo e da mente pode promover a qualidade de vida. Para tanto, são relevantes os relatos de pesquisas e de experiências que os participantes apresentam nas edições do programa em estudo.

Partindo dessa perspectiva, surgem alguns questionamentos para responder ao longo do desenvolvimento da tese, tais como: a análise lexical permitirá compreender se as pessoas percebem a inter-relação entre a saúde do corpo-mente-espírito?; as lexias inventariadas no programa de rádio em análise podem promover discussões sobre a saúde mental e física?; o questionário aplicado ao público da Pós-Graduação evidencia se as pessoas têm se preocupado com a saúde física, mental e espiritual ou apenas com um tipo delas?; as lexias e o questionário indicam que as pessoas consideram a saúde numa perspectiva integral?; as temáticas do Programa *Saúde de Corpo e Alma* (2017-2019), representadas em suas unidades lexicais, podem refletir-se em mudanças sociais e culturais?; a celeridade do mundo pós-moderno tem relação com o adoecimento físico e psicológico?; no âmbito da pós-graduação, professores, alunos e servidores consideram-se adoecidos?; se sim, a que fatores eles atribuem este fato?; como suas práticas acadêmicas são influenciadas por tais circunstâncias?; as reflexões provocadas pelo programa, se colocadas em prática, podem ajudar a reduzir o índice de adoecimento mental e físico?

Investigar a saúde, neste caso, sob a perspectiva lexical, permite-nos seguir caminhos variados, por isso, escolhemos alguns episódios do programa, ou seja, apenas algumas temáticas abordadas no programa de rádio que estão afinadas diretamente com os propósitos desta pesquisa para refletirmos e discutirmos a respeito.

A linguagem verbal é o principal meio pelo qual as pessoas se comunicam, deixando em evidência o contexto social, histórico e cultural. Dessa maneira, intentamos compreender como o programa de rádio *Saúde de Corpo e Alma* (2017-2019) revela, por meio dos depoimentos de convidados que detêm saberes científicos e/ou espirituais, uma preocupação da sociedade pós-moderna em aliar a saúde do corpo com a da alma e a da mente.

O que observamos com a proposta do programa é que as pessoas têm se dedicado a refletir sobre a saúde do corpo e da mente, em sintonia com a espiritualidade, de forma que é preciso não apenas se alimentar bem, praticar atividade física, mas também estar bem consigo, cultivar o autoconhecimento e o autocuidado.

Tencionamos, pois, apreender e identificar, através do léxico, práticas e crenças de uma sociedade, já que vários especialistas falam de suas pesquisas e/ou propósitos de vida, que se coadunam com a temática do programa. Por essa razão, procuramos refletir, por meio de nove edições do programa em estudo, sobre as práticas culturais e as crenças da sociedade e se esta tem realmente buscado cuidar da sua saúde mental e espiritual, tal como da sua saúde física. Isto será possível também mediante a análise dos questionários aplicados aos docentes, discentes e servidores de PPGs da UFCAT, de modo que estes foram elaborados em consonância com a temática central do Programa, a fim de observar como eles se posicionam em relação à saúde do corpo, da mente e da alma.

O estudo lexical torna-se de grande relevância para a análise do que propõe o programa de rádio focalizado nesta pesquisa, uma vez que “o léxico de uma língua é construído por um conjunto de vocábulos que representa a herança sociocultural de uma comunidade. Em vista disso, torna-se testemunha da própria história dessa comunidade, assim como de todas as normas sociais que a regem” (OLIVEIRA, 2001, p. 109). Logo, as unidades lexicais analisadas hão de possibilitar-nos observar se docentes, discentes e servidores vinculados à pós-graduação da UFCAT, que estão constantemente expostos a situações de estresse e de cobrança contínua por produtividade, buscam o bem-estar por meio do cuidado consigo, assim como com a saúde do corpo e da alma.

Para realizar esta pesquisa, foi preciso seguir passos coerentes com nossa proposta; assim, no capítulo primeiro, realizamos um levantamento bibliográfico dos autores que embasaram a construção dessa tese. Desde os estudos *linguísticos*, com Benveniste (2006), Fiorin (2013), Saussure (2006) e outros, aos *lexicais*, como, por exemplo, Oliveira (2001), Biderman (1981, 1996, 2001a, 2001b), Vilela (1979), e ancorando-se no programa computacional utilizado comumente na Linguística de *Corpus*, *WordSmith Tools* (WST) (SCOTT, 2007). As reflexões acerca da saúde são embasadas nas orientações e nos relatórios da Organização Mundial de Saúde (2010, 2017, 2022) e da Organização Pan-americana da Saúde (2018, 2022), em diálogo com autores como Fontes (2016), Morales e Murillo (2015), Otani e Barros (2011) e outros.

Já no capítulo seguinte, tratamos do aspecto metodológico desta pesquisa, em especial, descrevemos o processo de transcrição dos episódios do programa radial, pontuando: a construção e o modo de apresentação deste *corpus* de análise, em que houve a compilação de todas as temáticas das edições do programa (oitenta e nove), que permitiu a seleção daquelas que mais se coadunavam com a proposta deste estudo; a elaboração das chaves de transcrição para realizá-la em conformidade com o tipo de pesquisa que tencionamos; e a apresentação da transcrição gráfica dos nove episódios do programa. Neste tópico, também abordamos sobre a construção, a aplicação e os resultados do questionário aplicado aos docentes, discentes e servidores da Pós-Graduação *stricto sensu* da Universidade Federal de Catalão.

No terceiro capítulo, abarcamos a inventariação lexical, feita por meio do programa computacional WST (SCOTT, 2007), a apresentação dos dados obtidos, a distribuição das unidades lexicais inventariadas no Sistema Racional de Conceitos (HALLIG; WARTBURG, 1963) e a análise dos dados.

1. CAMINHOS TEÓRICOS

Uma língua é o lugar donde se vê
o Mundo e em que se traçam os
limites do nosso pensar e sentir
Da minha língua vê-se o mar
Da minha língua ouve-se o seu
rumor, como da de outros se
ouvirá o da flor esta ou o silêncio
do deserto. Por isso a voz do mar
foi a nossa inquietação
(Vergílio Ferreira)

Este capítulo abarca discussões teóricas que embasam a nossa pesquisa. Dedicamo-nos aos estudos linguísticos, em especial, aos léxico-culturais, haja vista que o tema da pesquisa proposta gira em torno da saúde integral do ser humano e pretendemos abordá-lo por uma perspectiva ainda inédita, a dos estudos lexicais.

Em todo o processo de desenvolvimento desta investigação, o estudo bibliográfico fez-se presente. Para os estudos linguísticos, foi necessário recorrer a Fiorin (2013), Saussure (2006), Benveniste (2006), Bagno (2014), entre outros. Em especial, no domínio léxico-cultural, embasamo-nos em Biderman (1981, 1996, 2001a, 2001b), Vilela (1979), Oliveira (2001) etc. Para a inventariação lexical, utilizamos o programa computacional WST (SCOTT, 2007) e, para melhor manuseio deste, seguiremos a base teórica de Berber Sardinha (2004, 2009). Para a sistematização e análise das unidades inventariadas, usamos o Sistema Racional de Conceitos, de Hallig e Wartburg (1963).

Em relação aos estudos da área da saúde e a sua intersecção com os estudos da linguagem, tomamos como base orientações e relatórios da Organização Mundial de Saúde (2017, 2022) e da Organização Pan-americana da Saúde (2018, 2022), em diálogo com autores como Fontes (2016), Morales e Murillo (2015), Otani e Barros (2011) e outros.

1.1 Língua(gem), Léxico e Cultura: crenças e representações sobre a saúde humana

Dentro deste mundo há outro mundo
impermeável às palavras.
Nele, nem a vida teme a morte,
nem a primavera dá lugar ao outono.
Histórias e lendas surgem dos tetos e paredes,
até mesmo as rochas e árvores exalam poesia.
Aqui, a coruja transforma-se em pavão,
o lobo, em belo pastor.
Para mudar a paisagem,

basta mudar o que sentes;
 E se queres passear por esses lugares,
 basta expressar o desejo.
 Fixa o olhar no deserto de espinhos.
 – Já é agora um jardim florido!
 Vês aquele bloco de pedra no chão?
 – Já se move e dele surge a mina de rubis!
 Lava tuas mãos e teu rosto
 nas águas deste lugar,
 que aqui te preparam um fausto banquete.
 Aqui, todo o ser gera um anjo;
 e quando me veem subindo aos céus
 os cadáveres retornam à vida.
 Decerto viste as árvores crescendo da terra,
 mas quem há de ter visto o nascimento do Paraíso?
 Viste também as águas dos mares e dos rios,
 mas quem há de ter visto nascer
 de uma única gota d'água
 uma centúria de guerreiros?
 Quem haveria de imaginar essa morada,
 esse céu, esse jardim do paraíso?
 Tu, que lês este poema, traduzo-o.
 Diz a todos o que aprendeste
 sobre este lugar.
(O mundo além das palavras - Jalal ud-Din Rumi)

Os estudos da linguagem apresentam uma oportunidade singular aos pesquisadores, haja vista que configura uma possibilidade de navegar por áreas diversas, já que a língua é cultural, social, política e está, portanto, presente em toda sociedade, podendo representar suas várias facetas. Segundo Bagno (2014, p. 10), “em todas as áreas do conhecimento, a língua/linguagem serve de ferramenta importantíssima para o desenvolvimento da pesquisa, da teorização – do saber, enfim”.

Ao estudar um determinado conjunto de vocábulos, podemos conhecer mais intimamente como essa comunidade é organizada, suas crenças e seus hábitos, tão logo, as perspectivas em torno da saúde integral do ser humano, manifestadas em suas falas.

A linguagem verbal é uma das condições essenciais para que possamos viver harmonicamente em sociedade. Por meio de sua organização estrutural, da convenção social acerca do seu uso e da sua transmissão de geração em geração, podemos nos comunicar, construir relacionamentos diversificados (de família, de trabalho, de religião etc.), sobreviver frente às adversidades modernas, seja no âmbito do trabalho, da saúde, do dinheiro, da felicidade e outros, e ainda construir tecnologias diversas nas áreas da moradia, da educação, etc. para vivermos melhor. É pela linguagem que podemos (re)construir o mundo em que vivemos.

Nessa direção, Bagno (2014, p. 58) destaca que a linguagem é “a faculdade cognitiva da espécie humana que permite a cada indivíduo representar/expressar

simbolicamente sua experiência de vida, assim como adquirir, processar, produzir e transmitir conhecimento”.

Essa característica da linguagem demonstra o porquê de depararmos com vários tipos de signos que nos auxiliam na comunicação e vivência em sociedade, como os sinais de trânsito, que nos indicam quando devemos parar, estacionar, esperar a nossa vez de atravessar uma rua, por exemplo; as expressões faciais, que revelam quando estamos tristes, alegres, raivosos entre outras emoções; os sinais linguísticos, que nos permitem comunicar pela fala e pela escrita.

Em se tratando da linguagem verbal, a compreendemos como um sistema de signos que recorremos para realizar a comunicação: “(...) é a capacidade específica da espécie humana de se comunicar por meio de signos” (FIORIN, 2013, p. 13). Para Bagno (2014, p. 59, grifos do autor),

é precisamente aquela que se expressa por meio do **verbo** – termo de origem latina que significa “palavra” –, ou seja, por meio da **língua**, que é, de longe, o sistema de signos mais completo, complexo, flexível e adaptável de todos – não por acaso, é de *língua* que deriva a palavra *linguagem*, pois toda linguagem é sempre uma “imitação da língua”, uma tentativa de produção de sentido tão eficiente quanto a que se realiza por meio da língua.

Nesse entendimento, a língua concerne à manifestação dos aspectos da realidade (relações sociais, culturais, históricas) via sistema de signos, que é denominado de língua.

Vale destacar que esta tese prima pelos estudos linguísticos, o que não significa ignorar os demais, apenas que vamos partir destes, no âmbito lexical, para refletirmos sobre o contexto social, cultural e histórico matizado no programa de rádio “Saúde de Corpo e Alma” e verificar, pelas respostas aos questionários, práticas e crenças sobre a saúde da comunidade acadêmica da Pós-Graduação da Universidade Federal de Catalão.

A linguagem verbal é aprendida pelo ser humano em conformidade ao contexto em que está inserido, portanto, aprendemos a língua falada das pessoas que nos ensinam a falar; ela é, portanto, de domínio cultural (FIORIN, 2013). É por meio da língua que conhecemos o mundo, o reinventamos, tudo a fim de (sobre)vivermos com mais qualidade de vida frente aos desafios que temos e àqueles que surgem cotidianamente. Para Bagno (2014), somos seres na linguagem e “se ser humano é ser na linguagem, **ser humano também é ser social**, de modo que linguagem e sociedade são indissociáveis:

tentar separá-las é como tentar negar a existência de um dos lados de uma folha de papel, de uma das faces de uma moeda” (BAGNO, 2014, p. 11, grifos do autor).

É esta compreensão o fio condutor desta pesquisa, que perpassa por saberes acerca da saúde integral do ser humano, buscando compreender crenças, ideologias e fatos científicos que o acervo lexical de algumas edições do programa de rádio “Saúde de Corpo e Alma” (2017-2019) apresenta-nos. A escolha de alguns episódios para comporem o *corpus* deste trabalho foi pensada no sentido de alcançar o que pesquisadores, estudiosos e líderes religiosos têm feito para colocar em prática aquilo em que acreditam, tratando-se, muitas vezes, de ferramentas que podemos utilizar para melhorar a nossa qualidade de vida.

A linguagem humana, ao longo dos séculos, demonstra ter papel fundamental na evolução do ser humano. Vários estudiosos debruçam-se sobre a sua importância, sendo que um fato fica normalmente evidente, que é o de que, pelas linguagens, o homem pôde se organizar enquanto comunidade para sobreviver frente aos desafios, às guerras, à fome... E, no decorrer desse percurso, foi explorando essa ferramenta, descobrindo a arte de criar histórias, de recontar fatos, de planejar sua mobilidade no espaço em que vive, fazer morada fixa, inventar tecnologias para facilitar a vivência social, como este computador que utilizamos para a escrita da tese, com recursos inimagináveis há um século, mas que hoje mostram-se essenciais.

Ao buscarmos na história a compreensão de toda essa evolução humana, podemos observar que a linguagem tem papel fulcral na sobrevivência humana. O historiador Harari (2019) esclarece que o marco de nossa evolução enquanto espécie foi o que ele chamou de Revolução Cognitiva, que se caracterizou pelo “surgimento de novas formas de pensar e se comunicar, entre 70 mil anos atrás a 30 mil anos atrás” (HARARI, 2019, p. 30). Houve, então, uma ressignificação da forma de linguagem, de comunicação e de sobrevivência, em que o ser humano tem um momento de apogeu, pois “evoluiu como um meio de partilhar informações sobre o mundo” (HARARI, 2019, p. 31) e, pela versatilidade da linguagem, pôde “(...) conectar uma série limitada de sons e sinais para produzir um número infinito de frases, cada uma delas com um significado diferente” (HARARI, 2019, p. 31). Isso mostra que a linguagem contribui significativamente para a evolução humana.

Harari (2019) aponta, portanto, dois pontos cruciais da relevância da linguagem na evolução humana, o fator de comunicação e a possibilidade de criação por meio dessa ferramenta. Assim é que a mobilidade de um lugar para outro passa a ser de forma

harmonizada, dirimindo perigos, garantindo a existência da nossa espécie e criando tecnologias para a qualidade e manutenção da vida.

Por muito tempo, a preocupação foi com o alimento e a fuga dos animais selvagens, como os leões. Mas hoje, observamos que a preocupação do ser humano perpassa por outros fatores, não só os essenciais para a sobrevivência, como o alimento e a moradia, mas também, os de ordem mental e emocional.

Pela linguagem, hoje podemos compreender nosso processo evolutivo, enquanto ser humano. Essa ferramenta de comunicação e (sobre)vivência foi sendo aperfeiçoada cada vez mais, e, no caso da verbal, vê-se o surgimento de várias línguas ao longo dos séculos. Segundo um artigo disponível na página Hypheness (2021), hodiernamente há mais de sete mil línguas em uso no mundo (além das de sinais). Esse aumento pode ter ocorrido para suprir a necessidade de interação social de uma população que também cresceu significativamente ao longo do tempo em várias partes do mundo.

Em se tratando da língua, Fiorin (2013, p. 17) destaca que “a linguagem é uma atividade simbólica, o que significa que as palavras criam conceitos e eles ordenam a realidade, categorizam o mundo”. Por isso, na medida em que vamos nos relacionando com o meio em que vivemos, ou (re)inventamos algo, aumentamos ou expandimos o nosso vocabulário, o que pode justificar também a ampliação do léxico nas línguas, bem como a quantidade de línguas existentes no mundo atual.

O processo de simbolização, explicitado por Fiorin (2013), demonstra que a nossa realidade é representada pela língua e, de modo especial, podemos dizer que isso se dá pelo léxico, por meio do qual o ambiente natural e cultural é categorizado, permitindo a comunicação e a vivência social.

Fazer uma pesquisa da natureza que propomos leva-nos à necessidade de compreender a ciência dos estudos da linguagem, especialmente, dos léxico-culturais. Por isso, cumpre pincelar o percurso histórico da investigação da língua(gem). Platão (2014), com o diálogo intitulado “Crátilo”, é considerado um dos primeiros a reconhecer a relação entre língua e linguagem, apresentando reflexões sobre a origem das palavras, que nortearam os postulados sobre a motivação e a arbitrariedade do signo linguístico. Sobre essa questão, Blikstein (1981, p. 29, grifos do autor) pontua que

Platão não está dizendo que o nome nos leva a conhecer a realidade apenas, mas que é um instrumento *discriminatório* da realidade (*ousía*). Eis aí – em germe, é claro – uma das idéias nucleares da lingüística e da semiologia: a língua é um recorte, uma discriminação ou análise da *ousía*, que pode significar não só a realidade,

simplesmente, mas também ‘substancialidade’, o que muda um pouco a interpretação. O termo *ousía* parece estar indicando a realidade filtrada pela experiência e pela cognição, ou melhor, a realidade ‘conceitualizada’, e não as coisas ‘reais’ propriamente. Ora, lingüistas, semanticistas e semiólogos definem o signo lingüístico a partir justamente de sua função discriminatória (*diakritikón*) que permite a análise da realidade ‘conceitualizada’ em substâncias semânticas.

Esse diálogo platônico foi escrito entre 390-385 a.C. (MARQUES, 2014) e já evidencia que os sábios daquela época entendiam a importância da linguagem para a sociedade e, por isso, buscavam a compreensão do processo de nomeação das coisas. São ideias que ainda permeiam as discussões atuais, especialmente, quando tratam a língua como recorte da realidade ou, como disse Sócrates, no referido diálogo, que “o nome é um tipo de instrumento informativo e distintivo da existência” (PLATÃO, 2014, p. 30).

Pela língua, é possível conhecer a realidade que ela está representando. Desse modo, nos dizeres de Crátilo, “quem tem consciência dos nomes também vai ter consciência das coisas” (PLATÃO, 2014, p. 93). Logo, nesse entendimento, pela discriminação do real pelos signos lingüísticos e sua consequente conceituação, podemos compreender melhor nosso universo como um todo e a relação da língua com o mundo. Blikstein (1981, p. 35) reforça que “a língua, então, consistiria num bem social a que se deveriam conformar os falantes”, uma vez que é também aprendida num determinado contexto sócio-histórico-cultural e é, por ela, que melhor nos comunicamos, nos interagimos e inventamos tecnologias para viver em comunidade de forma mais harmônica e saudável.

Nessa linha, Saussure no “Curso de Linguística Geral”, ministrado em Genebra, nos apresenta uma sistematização de ideias que coloca a Linguística como a ciência tal como conhecemos atualmente. Para ele, “a linguagem tem um lado individual e um lado social, sendo impossível conceber um sem o outro” (SAUSSURE, 2006, p. 15). Assim, o indivíduo fala uma língua que é social, porque é partilhada por um grupo de pessoas e determinada por uma convenção estabelecida tacitamente para este fim. Caso não haja a partilha dos signos lingüísticos, não há a interação verbal. Por outro lado, a manifestação lingüística é individual, embora os sujeitos não se encontrem isolados, mas sim inseridos socialmente.

A sociedade convencionou (e continua convencionando) signos lingüísticos para poder melhor se comunicar e viver em comunidade. Cada língua tem seu repertório léxico próprio, que identifica um determinado grupo social, pois revela sua cultura, sua

história, sua prática social, religiosa e política. Nessa direção, Saussure (2006, p. 17) esclarece que a língua

é somente uma parte determinada, essencial dela [linguagem], indubitavelmente. É, ao mesmo tempo, um produto social da faculdade de linguagem e um conjunto de convenções necessárias, adotadas pelo corpo social para permitir o exercício dessa faculdade nos indivíduos.

A linguagem se apresenta, pois, como uma ferramenta crucial para nós seres humanos nos comunicarmos, nos deslocarmos no mundo, nos cuidarmos fisicamente, mentalmente e emocionalmente, ou seja, para (sobre)vivermos. Tudo perpassa pelo seu uso, seja pela manifestação de uma emoção via gestos, pelo sinal do trânsito ou pelo signo linguístico. É por meio dela que nos comunicamos e vivemos em sociedade.

Fica evidente que a língua, antes de sua concretização na fala, está em nossa mente, registrada em nossa memória. Logo, podemos dizer que é um fenômeno de ordem cognitiva (BAGNO, 2014). Aprendemos a língua via interação social e a armazenamos mnemonicamente. Sobre essa característica linguística, Bagno (2014, p. 13, grifos do autor) discute que

a palavra **cognição** é uma versão técnica, científica, da palavra **conhecimento**, mais comum e corriqueira. As duas têm a mesma origem: o verbo latino *cognóscere*, do qual deriva o nosso verbo **conhecer** (que em fase mais antiga da língua era *conhocer*, forma mais próxima do termo original latino). Um fato interessante nessas palavras é a presença, tanto em latim quanto em português, do prefixo *co-*, que é, na verdade, a preposição *com*. O **conhecimento/cognição** se **constrói** em **comunidade**, num trabalho **coletivo**, ou seja, uma **colaboração**. Toda forma de conhecimento é, portanto, social.

Observamos, dessa maneira, que a linguagem verbal tem os aspectos biológico e social e se configura como “(...) um **trabalho social** empreendido coletivamente por todos os membros da comunidade que a utilizam” (BAGNO, 2014, p. 14, grifos do autor). A relação de língua(gem) e sociedade é, portanto, indissociável. Por isso, realizar um estudo linguístico, especialmente no domínio lexical, é naturalmente dialogar com os aspectos sociais, culturais e históricos da comunidade de fala do discurso que está sendo analisado.

Segundo Fiorin (2013, p. 14), “no caso da linguagem verbal, ela deve ser aprendida sob a forma de uma língua, a fim de se manifestar por meio de atos de fala”. A língua interpreta e ordena a realidade, de maneira que é pelo signo linguístico que

retratamos nossa realidade e a modificamos; é por meio dele também que podemos identificar as práticas culturais, religiosas, políticas e sociais.

Um exemplo simples de que a língua representa aspectos da realidade é pensarmos no objeto “lápis”. Este vocábulo, que representa tal objeto, não é o lápis em si, mas sim um conjunto de letras, fonemas e sílabas que representam o mencionado item. E quando dizemos “lápis”, por exemplo, já fazemos em nossa mente uma imagem acústica do que esse vocábulo desvela. Vale dizer que este conceito foi definido por uma sociedade, que, por convenção, estipulou o significado e o significante linguístico de tal objeto. Só assim, conseguimos ter uma impressão psíquica do que determinado significante (forma: som e conjunto de letras) está nos remetendo.

Essa perspectiva é advinda de Saussure (2006), que pontua que

o signo lingüístico une não uma coisa e uma palavra, mas um conceito e uma imagem acústica .1 Esta não é o som material, coisa puramente física, mas a impressão (empreinte) psíquica desse som, a representação que dele nos dá o testemunho de nossos sentidos; tal imagem é sensorial e, se chegamos a chamá-la "material", é somente neste sentido, e por oposição ao outro termo da associação, o conceito, geralmente mais abstrato (SAUSSURE, 2006, p. 80).

Cumpramos destacar que os signos linguísticos representam as realidades que conhecemos e as que não conhecemos, como as criadas pela literatura fantástica. Em função da necessidade de sobrevivência humana, nosso cérebro desenvolveu a capacidade de (re)criar rituais, crenças. Segundo Mora (2008, 18), “o cérebro humano, nosso cérebro, construiu-se ao longo do processo evolutivo como resultado de constantes provas aleatórias e reajustes”, devido a sua natureza de plasticidade, ou seja, sua capacidade de adaptar-se, de criar novos neurônios. Para esse autor, o cérebro apresenta

sua função básica [que] conduz a um objetivo aparentemente simples: manter o indivíduo vivo e em constante contato com o meio que o rodeia. Essa função básica, sem dúvida compartilhada com os demais seres vivos, amplia-se no homem para sentir, sonhar e ter consciência de si mesmo (MORA, 2008, p. 17).

Assim como a língua está estruturada em nosso cérebro, o léxico também manifesta esse poder de adaptação, de criação, que possibilita que (re)criemos fatos até então inexistentes. Na literatura fantástica, nos romances, nos poemas, enfim, podemos observar várias histórias e estórias que não só representam, mas que (re)criam acontecimentos.

Frazer (1982), no livro “O ramo de Ouro”, aborda a arte da magia desde os tempos primitivos. De acordo com esse autor, “magos e xamãs têm poderes extraordinários para ajudar e proteger os seres humanos porque podem entender-se com espíritos invisíveis de todos os tipos e enfrentá-los. Esses poderes se manifestam tanto em atos como em atributos” (1982, p. 47). Isso porque, no século XVI, acreditava-se muito em magia e na cura através dela. Este autor (1982) aborda o caso da magia pública, praticada em favor de toda a comunidade, de modo que “entre as atribuições assumidas pelo mago público em benefício da tribo, uma das mais importantes é o controle do tempo, e especialmente a de ensejar uma precipitação pluviométrica adequada” (FRAZER, 1982, p. 118-119).

Nesse sentido, Marco (2003) explana sobre a arte da cura estar, no início da história humana, ligada diretamente aos elementos mágicos e religiosos. Atualmente, podemos observar esse processo de cura no que conhecemos como “efeito placebo”. Segundo Marco (2003, p. 18),

placebo etimologicamente pode ser traduzido como ‘eu agrado’ – destacando, dessa forma, a sensação de bem-estar, fé e confiança que é despertada por um procedimento, e que pode torná-lo efetivo, independente de sua natureza. Pode ser um ritual, uma medicação ou a própria figura do médico ou outro curador. Na realidade, o que é descrito nessa denominação é a propriedade que o envolvimento produzido por certas ações, crenças, etc. tem de despertar reações no organismo que ativam os poderes naturais de autocura.

Nota-se, pois, que língua e prática cultural têm aspectos comuns como este da magia, no sentido em que se busca a (sobre)vivência humana pela via de elementos “mágicos”, em que as pessoas acreditam em alguma religião e/ou no bem-estar espiritual, para obter a cura e/ou o entendimento de como lidar com suas doenças. E é por meio da linguagem verbal que o ser humano expressa significativamente essas práticas.

Convém destacar que compreendemos cultura sob a perspectiva de Lyons (1987, p. 274), que a considera “(...) como conhecimento adquirido socialmente: isto é, como o conhecimento que uma pessoa tem em virtude de ser membro de determinada sociedade”. E também no entendimento de Câmara Júnior (2004, p. 287-288) de que ela “abrange o mundo humano em contraste com o mundo físico e o mundo biológico”. É pela relação na e da sociedade que o indivíduo apreende práticas e crenças que o definem como ser humano dentro daquele grupo. O conhecimento aprendido e internalizado sobre o mundo, a sociedade e a relação desta com aquele leva o indivíduo

a desenvolver rituais que são comuns e próprios daquele grupo. Essa vivência social é o que consideramos por cultura.

Nessa perspectiva, Hall (2016, p. 20) destaca que,

basicamente, a cultura diz respeito à produção e ao intercâmbio de sentidos – o ‘compartilhamento de significados’ - entre os membros de um grupo ou sociedade. Afirmar que dois indivíduos pertencem à mesma cultura equivale a dizer que eles interpretam o mundo de maneira semelhante e podem expressar seus pensamentos e sentimentos de forma que um compreenda o outro. Assim, a cultura depende de que seus participantes interpretem o que acontece ao seu redor e ‘deem sentido’ às coisas de forma semelhante.

E a linguagem verbal configura-se como uma parcela dessa cultura (CÂMARA JR, 2004), já que representa a realidade que nos cerca enquanto indivíduos sociais. Em função de a nossa vida estar em constante movimento, é comum que a nossa cultura e as nossas práticas sociais sofram mudanças ao longo dos séculos. E o léxico, por ser um inventário aberto, é o aspecto da língua que mais evidencia todo o cerne de nossa existência e, por consequência, as mudanças linguísticas.

Cumprido, portanto, enfatizar que as palavras carregam significados, valores importantes para nós, falantes. Chauí (2000, p. 175), nessa perspectiva, pontua que

independentemente se acreditarmos ou não em palavras místicas, mágicas, encantatórias ou tabus, o importante é que existam, pois sua existência revela o poder que atribuímos à linguagem. Esse poder decorre do fato de que as palavras são núcleos, sínteses ou feixes de significações, símbolos e valores que determinam o modo como interpretamos as forças divinas, naturais, sociais e políticas e suas relações conosco.

As palavras manifestam tudo o que nos rodeia, porque além de representar objetos, também desvela nossas crenças, nossa cultura, as fantasias e as realidades que criamos em nossas mentes. Ou seja, pelo léxico, conhecemos o mundo, nós como seres humanos (nos aspectos físico, mental, emocional e espiritual), e a relação que temos com o universo.

Ferreira (2008, p. 290) demonstra a importância das unidades lexicais na medida em que destaca que “não só é com elas que se constrói todo o património linguístico, como elas constituem, em si mesmas, património histórico e cultural. As palavras são os monumentos mais pequenos e misteriosos da língua”. Para além de evidenciar a evolução linguística, com suas marcas históricas, sociais e culturais, o acervo lexical de

uma comunidade de fala também expressa sobre como esse grupo social foi se constituindo ao longo do tempo, sobre as suas práticas culturais.

Uma palavra pode, por exemplo, revelar muito sobre um indivíduo. No exemplo: “se nós vemos uma pessoa em sofrimento, não é sofrimento só de uma doença, mas em sofrimento” (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017); a lexia “sofrimento” nos indica que o sujeito está passando por alguma situação que esteja lhe provocando angústia, dor, padecimento.

Tão logo, manifestamos pela nossa fala tudo o que está à nossa volta, o que pensamos, sentimos e inventamos. Isso mostra que a língua é uma ferramenta essencial para o ser humano, o que nos permite compreender o fascínio por ela. A esse respeito, Petter (2007, p. 11) destaca que

o fascínio que a linguagem sempre exerceu sobre o homem vem desse poder que permite não só nomear/criar/transformar o universo real, mas também possibilita trocar experiências, falar sobre o que existiu, poderá vir a existir, e até mesmo imaginar o que não precisa nem pode existir.

A linguagem verbal, portanto, nos permite conhecer o mundo ao nosso redor, viver em harmonia em sociedade, construir laços, tecnologias, sobreviver aos desafios que surgem mediante ao novo.

Polguère (2018), ao fazer um apanhado dos conceitos mais relevantes de linguagem, língua e fala, destaca que linguagem é “(...) a faculdade humana de comunicar ideias por meio da língua” (POLGUÈRE, 2018, p. 27), de modo que os elementos constitutivos da língua são feitos para interagir e comunicar.

É notório que a língua tem o aspecto social como característica essencial em sua composição e funcionalidade, porque escolhas lexicais partem de um indivíduo, que está inserido em um determinado grupo de falantes, numa cultura específica e num momento histórico.

Desta maneira, esta pesquisa, ao analisar a fala dos convidados do programa de rádio “Saúde de Corpo e Alma” em uma perspectiva léxico-cultural, precisa considerar os aspectos sociais, culturais e históricos que se desvelam no nível lexical do discurso. No momento do diálogo na rádio, os participantes são convidados a responderem a várias questões, quais sejam: falar de uma determinada temática, previamente escolhida conforme o conhecimento de cada um, numa situação que suscita uma determinada formalidade e que se utilize paradoxalmente uma linguagem mais próxima dos ouvintes,

que podem ser pessoas de diferentes classes sociais. Logo, o repertório lexical escolhido pelos falantes decorre desses fatores mencionados, bem como do conhecimento técnico e/ou experiência de vivência de cada um acerca do assunto.

Os dados inventariados nesta pesquisa podem, portanto, resgatar formas de se viver em grupos sociais, que perpassam por trabalho, estudo, família, entre outros. A pressão por decidir se queremos seguir uma determinada carreira em detrimento de outra, ou mesmo se devemos comprar ou alugar uma casa, por exemplo, pode gerar adoecimento e transtornos mentais, doenças psicossomáticas, que nos paralisam e podem nos fazer compreender que, conforme vamos evoluindo enquanto espécie humana, vamos enfrentando desafios e modos de viver diferentes.

Brandão (1985), em “Memória do Sagrado: estudos de religião e ritual”, retoma uma citação de Guimarães Rosa, em “Grande Sertão Veredas”, mais especificamente, uma fala de Riobaldo, que manifesta que “se carece principalmente de religião: para se desendoidecer, desdoidar. (...) Muita religião, seu moço!” (ROSA, *apud* BRANDÃO, 1985, p. 5). Para “desendoidecer”, nada mais natural do que exaltar esse trecho do livro, porque, para o referido autor (1985, p. 7), “as pessoas do povo parece que escondem de quem pergunta, mas cada vez mais usam para viver. Religião? Muitas. De resto, ‘sendo de fê’ e não vindo do maligno, são todas boas”.

Esta fala de Brandão (1985) reforça nossa perspectiva de que as pessoas estão constantemente buscando também por algum conforto espiritual para a sua vida cotidiana, o que nos faz refletir que sempre houve uma preocupação por parte da sociedade de cuidar do seu bem-estar espiritual, especialmente, quando estão passando por alguma dificuldade e/ou doença.

Há duzentos anos, ainda existia, por exemplo, a legalidade da escravidão. Nesta época, havia, descrevendo a grosso modo, dois formatos de sociedade: de um lado, estavam aqueles que tinham a liberdade de ir e vir e que tinham o poder de compra de outra pessoa; de outro lado, estavam aqueles que eram tidos como mercadoria e que deviam responder aos seus senhores e buscar viver dentro desse ambiente violento, limitador e cruel. As preocupações desses dois grupos variavam drasticamente, uns preocupavam-se em ter o dinheiro e o poder estatal para viver, manter seu status socioeconômico etc., e outros buscavam sobreviver frente às limitações impostas social e culturalmente.

Todo esse conhecimento histórico, cultural, social e político só foi passado de geração para geração pelo uso da linguagem, seja ela verbal ou não. Muitos manuscritos

relatam os acontecimentos dos períodos passados e nos permitem construir um presente e um futuro, haja vista que somos conscientizados de nossa história, como é o caso da escravidão, em que as pesquisas evidenciam cada vez mais as práticas escravocratas por meio dos documentos de séculos atrás. A língua interpreta os fatos reais, (re)cria histórias (como as fábulas), nos possibilitando compreender e superar nossos problemas. A língua, pois, mantém uma estreita relação com a sociedade, ao passo que a representa, e a sociedade só se sustenta por meio do uso da linguagem para manter a interação entre seus pares (BENVENISTE, 2006).

A língua é dinâmica, social, cultural, histórica e é constituída por um sistema estruturado, que inclui todos esses aspectos, intimamente interrelacionados.

É por meio dessa estruturação linguística que o léxico de uma língua retrata a nossa realidade, cria histórias. Por isso, não tem como fazer uma análise de unidades lexicais sem considerarmos os aspectos sociais, culturais, históricos da comunidade de fala. Assim é que o inventário léxico do programa de rádio “Saúde de Corpo e Alma” diz muito da sua comunidade de fala, de sua cultura, de sua organização social, de suas crenças e de sua história. Podemos observar, por exemplo, que no programa que trata da temática “Síndrome de *Burnout*”, o convidado, pastor Fábio Camargo, em sua fala, utiliza um acervo lexical que remete tanto à história de sua doença, como “Sintomas: fortes **tonturas**, **enxaquecas**. Depois de três, quatro semanas, eu comecei a enxergar assim acinzentado, como se fosse preto e branco. A **perda da energia**” (CAMARGO, SCA, 22 dez. 2018, grifos nossos); quanto à sua profissão religiosa,

uma frase que tocou muito em mim, em uma **oração** que eu fiz, o **Senhor Jesus**, ele falou comigo assim, em **espírito**, ele disse: “você tá cuidando muito bem da minha noiva, que é a **igreja**, e tá deixando a sua noiva de lado, que é a sua esposa, não precisa você se matar pela **igreja**, porque eu já dei a minha vida na **cruz** por ela, então cuida um pouco mais de você (CAMARGO, SCA, 22 dez. 2018, grifos nossos).

Só podemos identificar que as unidades lexicais “oração”, “Senhor Jesus”, “igreja” e “cruz” fazem parte do universo religioso cristão de um indivíduo na medida em que já sabemos que neste tipo de comunidade, por conta de sua história e prática cultural, é natural que haja a ocorrência dessas palavras. E não, por exemplo, lexias como Buda, ashram, ioga, que remetem à outra prática cultural e social. Tão logo, saber que as lexias “tonturas”, “enxaquecas” e “perda de energia” podem remeter a um quadro de doença é próprio da pessoa que teve contato com a doença ou doenças afins ou que

estudou sobre. Para Ullmann (1977, p. 105, grifos do autor), “além do contexto verbal, o linguista deve também prestar atenção ao chamado *contexto de situação*”.

Por isso,

se considerarmos a dimensão social da língua, podemos ver no léxico o patrimônio social da comunidade por excelência, juntamente com outros símbolos da herança cultural. Dentro desse ângulo de visão, esse tesouro léxico é transmitido de geração a geração como signos operacionais, por meio dos quais os indivíduos de cada geração podem pensar e exprimir seus sentimentos e idéias [...] (BIDERMAN, 1981, p. 132).

O léxico é o nível da língua que evidencia esse aspecto social, identificando ainda as mudanças no vocabulário, oriundas dos processos evolutivos que o ser humano sofre e de tudo que está a sua volta.

É preciso esclarecer ainda a definição de alguns termos importantes que utilizamos com frequência em nossa tese. Seguiremos a perspectiva de Biderman (2001a, p. 169), que destaca que “(...) as palavras são entidades abstratas que compõem o sistema lingüístico”.

Vale dizer que, como os termos “palavra” e “vocábulo” possuem um sentido muito amplo, os linguistas tratam essas entidades abstratas por “lexema”. Desse modo, o lexema é mnemônico e social. E no momento em que o “lexema” está em uso no discurso, o chamamos de “lexia”. Já quando falamos de um termo mais geral utilizamos unidade lexical, unidade léxica, palavra ou mesmo vocábulo.

Os lexemas configuram-se, portanto, como elementos abstratos da língua (BIDERMAN, 2001a), pois estão disponíveis ao falante no inventário léxico, para sua escolha, no momento de fala, conforme suscitar o que pretende dizer. Os lexemas “se manifestam, no discurso, através de formas ora fixas, ora variáveis” (BIDERMAN, 2001a, p. 169). Então, se o indivíduo quer falar sobre “correr”, ele vai buscar essa palavra em seu inventário léxico (lexema) e vai colocá-la em uso (lexia). Observe que, no caso desse exemplo, que é um verbo, a lexia pode aparecer em sua forma canônica, no infinitivo: “ele gosta de correr”; ou como uma forma variável, flexionada: “nós corremos pela manhã”.

O lexema é a palavra que não está em uso, mas encontra-se disponível na nossa memória, no nosso acervo mental e/ou dicionarizada⁵. Como ainda não se concretizou na fala, dizemos que é abstrata, mas ela está disponível no acervo lexical para ser

⁵ Como a todo momento pode surgir um neologismo ou expansão de sentido de uma palavra, estes podem ainda não terem os registros em dicionário.

utilizada pelo falante. No momento em que esse lexema está sendo manifestado em um discurso, passamos a chamá-lo de *lexia*, porque está na fala. Vilela (1979, p. 21) define o “lexema” como “(...) uma grandeza linguística real, de que dispõe a competência do falante/ouvinte, cujo alcance não é representável pelo uso, mas apenas pela reflexão”. Está, portanto, registrado em nossa memória.

Por isso é que compreender a valoração do sentido de cada palavra dentro do contexto de fala se faz essencial para esta pesquisa, que considera língua, cultura e sociedade como intimamente ligadas e é por essa inter-relação que podemos apreender significados e realizar análises linguísticas sob a perspectiva léxico-cultural, no âmbito da Lexicologia, que é “um ramo da Linguística que estuda as propriedades das unidades lexicais da língua, denominadas de *lexias*” (POLGUÈRE, 2018, p. 49, grifo do autor).

O léxico corresponde ao conjunto de palavras de uma língua, pertencendo ao inventário aberto, porque a todo momento estamos criando palavras, resignificando-as, de modo que umas caem em desuso, outras voltam ao uso com o passar do tempo, outras ainda admitem significados diferentes. O léxico é, portanto, um “(...) saber partilhado que existe na consciência dos falantes de uma língua, constitui-se no acervo do saber vocabular de um grupo sócio-lingüístico-cultural” (OLIVEIRA; ISQUERDO, 2001, p. 9).

Nesse sentido, o status de circulação de uma unidade lexical em um dado ambiente social depende do contexto de enunciação, de quem fala, do momento histórico, do tipo de situação em que os falantes estão inseridos. Um exemplo é o caso de “sufrágio”, que no século XVIII, nos documentos das Irmandades de Pretos, admitia o sentido de ajuda para os associados (DUARTE SILVA, 2013), e hoje conhecemos esse vocábulo com o sentido ligado mais diretamente à eleição: “ato ou efeito de sufragar 1 processo de escolha por votação; eleição 2 voto em uma eleição 3 parecer ou opinião favorável; aprovação, concordância 4 rogo por meio de oração ou obra pia, pela alma do morto” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 2634).

Sobre essa perspectiva, Biderman (2001a, p. 179) concebe que

qualquer sistema léxico é a somatória de toda a experiência acumulada de uma sociedade e do acervo da sua cultura através das idades. Os membros dessa sociedade funcionam como sujeitos-agentes, no processo de perpetuação e reelaboração contínua do Léxico da sua língua. Nesse processo, em desenvolvimento, o Léxico se expande, se altera e, às vezes, se contrai. As mudanças sociais e culturais acarretam alterações nos usos vocabulares; daí resulta que unidades ou setores completos do Léxico podem ser marginalizados, entrar em

desuso e vir a desaparecer. Inversamente, porém, podem ser ressuscitados termos que voltam à circulação, geralmente com novas conotações.

Pelo saber partilhado pela comunidade de fala das Irmandades de Pretos de Goiás, do século XVIII, “sufrágio” admitia um sentido, próprio daquele grupo de falantes, naquele momento cultural, social e histórico, que era a necessidade de obtenção de auxílios para ter uma vida minimamente digna, como o direito de enterrar os mortos e celebrar rituais fúnebres (DUARTE SILVA, 2013). Mas ganha outro significado numa dimensão sócio-histórico-cultural diversa daquela, que é relacionada à eleição. Neste caso, a unidade lexical representou uma faceta da sociedade e da cultura de sua época. Atualmente, não conhecemos o significado da referida lexia como era no século XVIII, o que nos indica que esse sentido caiu em desuso, até porque a escravidão foi abolida em 1888 e, conseqüentemente, o formato das Irmandades foi sendo modificado ao longo dos anos e das necessidades.

O valor semântico de uma unidade lexical depende, portanto, de seu uso em contextos de fala. Isso porque, se uma palavra não foi usada em momento algum por uma comunidade de falantes, então ela não tem valor semântico, por exemplo, se um indivíduo decide nomear algo e esse nome não é de conhecimento dos demais, para que haja a comunicação e a compreensão do enunciado, logo, essa palavra criada não terá sentido, porque não permite a comunicação.

Cumprir dizer que o estudo lexical faz interface, portanto, com a Semântica, porque considera os efeitos de sentido subjacentes aos contextos de uso. Para Lopes e Rio-Torto (2007, p. 13), “a significação é o ponto de partida e o ponto de chegada de toda a actividade linguística”. A interação social via língua só se efetiva se interlocutores compreendem o que está sendo enunciado. Logo, sem a compreensão das unidades lexicais, não há um diálogo.

Nesse sentido, Biderman (2001a, p. 45) nos diz o seguinte:

a estrutura do código lingüístico é assim constituída: 1.º) um conjunto de elementos (fonemas, lexemas, grafemas, palavras) + 2.º) uma combinatória de regras (sintaxe). Os elementos (sinais arbitrários e convencionais) são combinados entre si, segundo regras também convencionais de sintaxe, gerando-se assim a fala, ou escrita, isto é, a mensagem. Tanto o codificador (aquele que emite a mensagem), como o decodificador (aquele que a capta e descodifica) precisam possuir em comum o mesmo código, a saber: o conjunto de elementos e as respectivas regras de sintaxe combinatória. Caso contrário, a mensagem se perde por não ser convenientemente descodificada pelo destinatário. No trato social, os usuários do código precisam partilhar

não só o código geral – a língua padrão – mas também os códigos parciais: os diferentes registros que se aplicam a cada situação particular de discurso.

A língua é, como observamos acima, estruturada sob os módulos do léxico e da gramática. Apesar deste estudo estar debruçado sobre os estudos lexicais, também se faz necessário a compreensão de como a língua se estrutura gramaticalmente, haja vista que essa relação contribui significativamente para a construção de um sentido dentro do enunciado. Por exemplo, a palavra “guarda” no enunciado “(...) você não **guarda** nota e moeda no mesmo lugar” (FERRÃO, SCA, 17 mar. 2018, grifo nosso) refere-se ao verbo “guardar”, colocar algo em determinado lugar. Sentido que aparece na quarta acepção do Houaiss e Villar (2008, p. 1493): “pôr em lugar apropriado, acondicionar”; já quando muda a classe gramatical verbal para substantivo o sentido passa a ser o de pessoa que executa a ação de guardar, de proteger: “(...) que era uma **guarda** civil metropolitana” (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019, grifo nosso).

Observamos, com esse exemplo acima, que a função gramatical da unidade lexical no enunciado indicou o sentido pretendido pelo falante. Em um caso vê-se sobre a ação de guardar, pôr algo em lugar apropriado, e no outro refere-se à pessoa que tem por ofício cuidar da segurança pública de algo ou alguém. São significados próximos, mas que dizem de coisas distintas. Talvez, por ser um sistema aberto, o léxico apresente essa gama de possibilidades.

Dessa forma, mediante o seu conhecimento sobre a língua, o falante busca em seu acervo lexical aquela unidade lexical que ele conhece e que pode ser utilizada para nomear o que pretende. Cumpre destacar que a comunidade de fala deste enunciatador também deve conhecer essas flutuações gramaticais e semânticas para não haver interferências ou falhas na comunicação. Por ser social, a língua deve ser partilhada entre membros de um mesmo grupo para promover o diálogo.

Assim é que o lexema “guarda” admite significados distintos conforme as combinações feitas na construção das frases. Por conta de sua competência lexical e gramatical, o falante busca em seu acervo mnemônico a unidade léxica que conhece e que mais se adequa ao que pretende falar, tendo por base o seu conhecimento sintagmático da língua em uso.

Dito isso, reforçamos que léxico e gramática caminham em harmonia para que a interação social seja eficiente. Vilela (1979) destaca que se quisermos considerar a totalidade da palavra, é preciso nos atentar para as funções da matéria fônica e para as

estruturas morfológica e semântica. Nesta pesquisa, consideramos as classes gramaticais e os sentidos das unidades lexicais, dentro do contexto de enunciação, para procedermos com a nossa análise.

Fiorin (2013) pontua alguns aspectos que convém esclarecermos de que “todas as línguas têm determinadas propriedades e características, que são universais” (FIORIN, 2013, p. 41), quais sejam: dupla articulação; sistemas cujas unidades se definem umas em relação às outras; os signos linguísticos são convencionais; comportam redundâncias; apresentam ambiguidades, dissimetrias e irregularidades; produzem infinitos enunciados a partir de regras infinitas; estão em perpétua mudança; permitem a invenção, a criatividade, o deslocamento de sentido, o jogo; são estruturas de sons, gramática e léxico; os significantes são lineares; são constituídas de unidades discretas.

Dessa forma, podemos observar que o que diferencia uma língua da outra perpassa pelos signos linguísticos, pela gramática e, mais especificamente, pelo seu uso. Cada manifestação linguística representa uma sociedade e sua cultura. E pode também servir a sociedades culturalmente distintas entre si, como no caso do Português e do Inglês.

Para esse autor, “as palavras formam um sistema independente das coisas nomeadas por elas, o que quer dizer que cada língua pode ordenar o mundo de maneira diversa, exprimir diferentes modos de ver a realidade” (FIORIN, 2013, p. 17). Assim, um objeto, emoção, sentimento receberão convencionalmente um determinado nome para representá-los, dependendo da comunidade linguística e/ou de fala que os estiver nomeando.

Nesse ponto, Lopes (2001) nos apresenta um exemplo bem significativo:

o indivíduo que guia um automóvel é chamado, em francês, de *chauffeur*, em espanhol de *conductor*, em inglês de *driver*, em português de *motorista*; isto significa que os franceses associam tal indivíduo com a sua atividade de aquecer o motor para pôr a máquina em movimento; os espanhóis e ingleses o associam com o ato de dirigir o carro, enquanto nós, falantes de português, o associamos diretamente com o motor do veículo (LOPES, 2001, p. 22).

É desse mirante que ao concebermos a língua, podemos conhecer o homem (FIORIN, 2013), haja vista que ela representa a sociedade e é por meio dela que interagimos socialmente, o que não significa que uma mudança social implicará numa mudança linguística. Isso porque individualmente não mudamos a estrutura da língua;

apenas como massa de falantes essa possibilidade existe. Benveniste (2006, p. 96) esclarece pontualmente essa questão, dizendo que

língua e sociedade são para os homens realidades inconscientes, uma e outra representam a natureza, se assim se pode dizer, o meio natural e a expressão natural, coisas que não podem ser concebidas como outras que não são e que não podem ser imaginadas como ausentes. Uma e outra são sempre herdadas, e não se imagina no exercício da língua e na prática da sociedade, neste nível fundamental, que tenha podido existir um começo tanto em uma quanto em outra. Nem uma nem a outra podem ser mudadas pela vontade dos homens. O que os homens vêem mudar, o que eles podem mudar, o que eles efetivamente mudam através da história, são as instituições, às vezes a forma inteira de uma sociedade particular, mas nunca o princípio da sociedade que é o suporte e a condição da vida coletiva e individual. Da mesma maneira, o que muda na língua, o que os homens podem mudar, são as designações, que se multiplicam, que se substituem e que são sempre conscientes, mas jamais o sistema fundamental da língua (BENVENISTE, 2006, p. 96).

A sociedade representa, por meio da língua, a realidade, em seus costumes, em suas vestimentas, em sua cultura, em sua forma de falar, em suas crenças. Contudo, por mais que o sistema linguístico imprima os aspectos socioculturais, ele não acompanha, no mesmo ritmo o processo de evolução de modos de vida em sociedade. Isso porque a língua tem a sua estrutura de funcionamento, que é aprendida e ensinada de geração em geração, razão pela qual é mais conservadora do que a sociedade.

Biderman (2001a, p. 11) considera que “o ato da comunicação falada ou escrita tem, pois, essas duas faces paradoxais: as coerções impostas pelo sistema linguístico e a liberdade relativa que tem o sujeito de servir-se dos elementos constitutivos da língua”, especialmente, no nível lexical, em que o surgimento de uma nova tecnologia ou uma nova prática social, inspira um novo nome para designá-los. Logo, surgem os neologismos, estrangeirismos, vocábulos que admitem sentidos distintos dos comumente usados, entre outros.

Esse é um dos fatores para o léxico ser considerado um sistema aberto, pois apresenta “(...) permanente possibilidade de ampliação, à medida que avança o conhecimento, quer se considere o ângulo individual do falante da língua, quer se considere o ângulo coletivo da comunidade lingüística” (BIDERMAN, 2001a, p. 12).

Compreender essa relação íntima da língua com a sociedade ajuda-nos a transitar pelos saberes sociais e linguísticos com mais consciência e sapiência de que estudar a saúde por meio da linguagem é um caminho não só possível, mas também de suma relevância para a sociedade de maneira geral.

A saúde humana, por sua vez, configura-se como uma faceta importante da sociedade, já que perpassa por todo indivíduo. E cada comunidade de fala manifesta uma crença, um ritual, uma prática cultural, para lidar com essa questão, conforme eles aprenderam, acreditam e as técnicas e/ou recursos que têm à sua disposição. Uma tribo indígena, por exemplo, por conta de suas crenças e de seus rituais, ou por estar situada, muitas vezes, em regiões de difícil acesso aos hospitais, às farmácias, conta ainda nos dias atuais com o uso de plantas medicinais, de saberes que foi adquirindo ao longo de gerações, para cuidar da saúde emocional, física, mental e espiritual.

As práticas sociais podem ser observadas pelo acervo léxico utilizado por cada comunidade de fala. Assim é que, para Benveniste (2006, p. 97), “em primeiro lugar, a língua é o interpretante da sociedade; em segundo lugar, a língua contém a sociedade”. Língua e sociedade mantêm uma relação interdependente, na medida em que a língua representa a comunidade de fala em sua composição mais ampla, seja política, histórica, cultural, artística e/ou filosófica. E é pela língua que nos comunicamos e interpretamos as relações que estabelecemos com o outro, com a natureza, com o mundo a nossa volta. Podemos (re)construir histórias, fatos da vida em comunidade, o que nos permite a interação para a vivência social e a (re)elaboração de hábitos, práticas culturais e políticas, dentre outras.

A língua, por sua natureza, consiste em signos carregados de sentidos, que utilizamos para interagirmos e vivermos em sociedade. Para Benveniste (2006, p. 103),

a língua pode ser encarada no interior da sociedade como um sistema produtivo: ela produz sentido, graças à sua composição que é inteiramente uma composição de significação e graças ao código que condiciona este arranjo. Ela produz também indefinidamente enunciações graças a certas regras de transformação e de expansão formais; ela cria, portanto, formas, esquemas de formação; ela cria objetos lingüísticos que são introduzidos no circuito da comunicação.

Podemos, por meio da estrutura linguística, apreender a história, a nossa cultura e a de outros povos. Assim, essa relação intrínseca de língua e sociedade nos indica que podemos conhecer um grupo social a partir de um estudo lexical, como este, considerando que “o léxico de uma língua é constituído por um conjunto de vocábulos que representa a herança sociocultural de uma comunidade. Em vista disso, torna-se testemunha da própria história dessa comunidade, assim como de todas as normas sociais que a regem” (OLIVEIRA, 2001, p. 109).

A questão desta pesquisa está intrinsecamente inserida na sociedade, a saber: a saúde do ser humano. E a língua, por sua por sua natureza social, desvela todas as práticas sociais, culturais e históricas da sociedade, integrando-as como elemento constitutivo. Logo, por ser “a língua um fato de cultura como qualquer outro; integra-se na cultura” (CÂMARA JR, 1955, p. 53). A língua é um dos aspectos da cultura, que serve para comunicá-la e transmiti-la. Isso porque

em primeiro lugar, funcionando na sociedade para a comunicação dos seus membros, a língua depende de toda a cultura, pois tem de expressá-la a cada momento; é um resultado de uma cultura global. Ora, isso não acontece necessariamente com os outros aspectos da cultura: em cada um deles se refletem outros (as concepções religiosas na arte, a arte na indústria e assim por diante), mas nenhum deles existe para expressar todos os outros. Assim a língua é uma parte da cultura, mas uma parte que se destaca do todo e com ele se conjuga dicotomicamente (CÂMARA JR, 1955, p. 54).

Dessa forma, a escolha de itens lexicais não é aleatória, pois apresenta uma liberdade que é “circunscrita, por ser a língua um fenômeno social” (BIDERMANN, 2001a, p. 10). Tão logo, cada falante recorre ao seu acervo lexical, que é composto por unidades lexicais que representam sua cultura e suas práticas sociais, para exprimir-se e interagir com o seu meio. Para Polguère (2003, p. 85, tradução livre), “o léxico não é um conjunto ‘plano’; uma simples lista de lexias. Cada lexia carrega seu valor semântico em língua por causa dos vínculos de oposição, de similaridade, de compatibilidade, etc., que as unem às outras lexias”⁶.

Desta forma, as escolhas lexicais feitas pelos participantes do programa em estudo podem evidenciar as suas crenças e hábitos, já que, por meio do léxico de uma língua, o falante expressa o seu conhecimento de mundo e evidencia o contexto social em que está inserido, porquanto o “[...] léxico é o conjunto abstrato das unidades lexicais da língua [...]” (BIDERMANN, 1996, p. 32), que estão disponíveis ao falante, para serem usadas conforme suscitar a situação. Assim é que o léxico é o nível da língua “[...] que mais deixa transparecer os valores, as crenças, os hábitos e costumes de uma comunidade, como também as inovações tecnológicas, transformações sócio-econômicas e políticas ocorridas numa sociedade” (OLIVEIRA; ISQUERDO, 2001, p. 9).

⁶ “Le lexique n’est pas un ensemble ‘plat’, une simple liste de lexies. Chaque lexie prend sa *valeur* sémantique en langue du fait des liens d’opposition, de similarité, de compatibilité, d’incompatibilité, etc., qui l’unissent aux autres lexies” (POLGUÈRE, 2003, p. 85).

Observamos, nesse contexto, o quanto a língua é dinâmica, social e está interrelacionada com a cultura e com a sociedade, apesar de serem fenômenos que podem ser analisados independentemente, já que há estudos de cunho apenas antropológicos, históricos, filosóficos etc. Por isso, a importância de ressaltar que, embora esta pesquisa dialogue com a área da saúde, da filosofia, da história, nosso propósito é realizar uma análise léxico-cultural. A compreensão do contexto de interação de um indivíduo (seja ele social, histórico ou cultural) é relevante para que determinemos os aspectos semânticos presentes no objeto de análise deste estudo.

O sentido das palavras também está diretamente ligado ao contexto de enunciação, em conformidade com a estrutura da língua, mas sendo o léxico um inventário aberto, uma mesma palavra pode assumir sentidos variados, estendidos, conforme o contexto, o lugar, o enunciador, o momento histórico. Assim é que estudar uma unidade lexical é também apreender a linguagem em seu amplo espectro social, histórico, individual e cultural.

Quando o contexto de fala só delimita a temática, como no caso do programa “Saúde de Corpo e Alma”, esperamos nos deparar com um inventário léxico próprio desse tema, que revele aspectos da saúde do corpo, da mente e da alma do ser humano.

A fala expressa mais espontaneamente o uso que um grupo de pessoas faz da linguagem, sem tanta formalidade, como ocorre comumente na escrita, que apresenta cuidado mais apurado da escolha das palavras e da gramática, pois “(...) obedece a outras convenções adaptadas ao sistema motor e visual do homem. Por outro lado, o código gráfico se conforma com as culturas em que cada sistema de escrita foi elaborado ou adotado” (BIDERMAN, 2001a, p. 55).

Convém destacar que um programa de rádio também inspira aos participantes um determinado cuidado com o vocabulário emitido. Em especial o que estamos analisando, que é apresentado por uma jornalista, com ampla experiência no telejornalismo, que recebe convidados em sua maioria com formação acadêmica e, muitos deles, desenvolvem pesquisas/projetos em universidades, para melhorarem sua performance.

O processo de escolha lexical se dá mentalmente, conforme nos ensina Biderman (2001a, p. 182),

(...) seguindo os modelos e os usos de sua comunidade lingüística, através de um processo mental de categorização. Essa classificação latente na memória do falante decorre de duas operações

complementares: a) o conhecimento do mundo e da taxionomia que a sua língua e a sua cultura atribuem a essa mesma Realidade; b) o seu esforço cognitivo pessoal de armazenar e catalogar os denotadores léxicos, segundo o modelo semântico da sua língua e, eventualmente, de potencialidades lingüísticas de cunho universal, de que ele seria dotado desde o seu nascimento.

Ao nascer, aprendemos uma língua falada no contexto social em que vivemos. Essa língua aprendida é herdada e seus usuários aprendem o conhecimento de mundo que é repassado por seus familiares via sistema linguístico disponível. Tão logo, seu acervo léxico reverbera todo o meio em que vivem.

Dessa forma, o léxico apresentado no referido programa de rádio dispõe de um acervo próprio do grupo, bem como apresenta a acuidade com a escolha vocabular. Portanto, compreendemos que a enunciação do programa apresenta características de um discurso mais formal, mais próximo da escrita do que da fala, na maioria das vezes.

Biderman (1996) nos traz uma reflexão interessante sobre a relação da frequência das unidades lexicais com a nossa memória, na medida em que destaca que o acervo lexical é construído por nós em nossa memória pela frequência de uso da palavra em nosso dia a dia. Assim, aprendemos um vocábulo pelo uso frequente e o guardamos em nossa memória, de modo que ao falar vamos nos lembrar daquele lexema que teve mais ocorrência em nosso contexto de enunciação. Por isso “(...) uma das propriedades constitutivas da unidade lexical, e que possibilitam a sua recuperação no acervo da memória, é a frequência da palavra” (BIDERMAN, 1996, p. 28).

Pela extensão de nosso *corpus*, estipulamos como critério, recorrer à maior frequência das unidades lexicais para análise, por entender que a maior ocorrência naquele contexto reverbera mais propriamente sobre seus falantes, sua história, cultura e práticas sociais.

Nesse sentido, Biderman (1996, p. 31) faz uma distinção dos *corpora*: “o *corpus* da frequência baseia-se na performance, na situação de interação verbal, e o *corpus* da disponibilidade resulta do nível de competência do falante, já que a recolha de dados tem como fundamento a memória verbal dos informantes”. Tendo em vista que a esta tese importa averiguar as unidades lexicais que surgem da situação de interação verbal, utilizamos o *corpus* de frequência. Além de que não nos interessa nesta pesquisa avaliar a competência do falante.

Os estudos linguísticos têm como característica a interdisciplinaridade, justamente pelo fato de que a língua representa a realidade e esta comporta todas as

facetas do ser humano, como a saúde, a moradia, a alimentação, a reprodução, entre inúmeras outras, que nos perpassam ao longo de nossas vidas, mesmo que não tenhamos consciência. A nossa casa, por exemplo, conta com uma estrutura construída por engenheiro civil, hidráulico, arquiteto, entre outras áreas do saber. Nessa linha, Saussure (2006, p. 13) compreende que “a Lingüística tem relações bastante estreitas com outras ciências, que tanto lhe tomam emprestados como lhe fornecem dados”.

Após compreendida a relação de língua(gem), léxico e cultura, cumpre adentrarmos mais no universo de nossa pesquisa e esclarecer as intersecções de léxico e saúde, assim como entre léxico, linguística de *corpus* e o programa computacional *WordSmith Tools* (SCOTT, 2007), além do Sistema Racional de Conceitos (HALLIG; WARTBURG, 1963) e a estruturação do mundo pelo léxico.

1.2 O Sistema Racional de Conceitos e a estruturação do mundo pelo léxico

Há palavras que nos beijam
 Como se tivessem boca,
 Palavras de amor, de esperança,
 De imenso amor, de esperança louca.
 Palavras nuas que beijas
 Quando a noite perde o rosto,
 Palavras que se recusam
 Aos muros do teu desgosto.
 De repente coloridas
 Entre palavras sem cor,
 Esperadas, inesperadas
 Como a poesia ou o amor.
 (O nome de quem se ama
 Letra a letra revelado
 No mármore distraído,
 No papel abandonado)
 Palavras que nos transportam
 Aonde a noite é mais forte,
 Ao silêncio dos amantes
 Abraçados contra a morte.
 (Há palavras que nos beijam - Alexandre O'Neill)

Neste tópico, abordamos o Sistema Racional de Conceitos (SRC), elaborado por Hallig e Wartburg (1963), justificando a sua escolha para sistematizar as lexias inventariadas nesta pesquisa para a análise. A obra (1963) é a segunda edição publicada pelos autores, a fim de sanar as críticas recebidas pela publicação da primeira em 1952, e apresenta o contexto de criação do sistema e seus motivos. Partindo da compreensão de que o SRC contempla a estruturação do mundo, considerando todas as suas facetas, tais como o ser humano, o mundo e a relação do homem com o mundo, entendemos que

resgatar algumas características desse processo de criação permite-nos explicitar a importância do SRC para este tipo de estudo.

A partir da necessidade de se ter um esquema que servisse de maneira mais eficaz às análises linguísticas e lexicológicas, os autores (HALLIG; WARTBURG, 1963) decidiram elaborar este sistema. Eles evidenciam a importância de todos os dicionários, pontuando que cada um tem a sua importância para determinado tipo de uso, de modo que se o falante de uma língua desejar compreender os sentidos de uma palavra de forma geral e rápida, um dicionário organizado em ordem alfabética pode cumprir essa função, mas, se ele desejar conhecer a característica orgânica, correspondente a uma realidade, o sistema de conceitos fará mais sentido.

Hallig e Wartburg (1963) esclarecem que só foi possível realizar a construção desse sistema, porque o mundo é ordenado/estruturado e a língua representa o mundo, com tudo o que ele contém. O SRC propõe uma esquematização conceitual, na tentativa de criar uma representação de como nós nos portamos no mundo, de modo a evidenciar o nosso “conteúdo” histórico, social e cultural no plano lexical. Sobre essa questão, De Paula (2007, p. 114) esclarece que “os signos se organizam em uma língua pela relação conceitual que estabelecem entre si e servem à comunicação e expressão do mundo exterior e do mundo criado pelas relações do homem enquanto ser social e espiritual, graças à linguagem”.

Como vimos anteriormente, o léxico representa aspectos da cultura, da sociedade, de todo o universo que nos rodeia, mas não é a própria cultura. Por isso, Hallig e Wartburg (1963) enfatizam que o conceito é extra-lexical, situando-se no mundo ou, ainda, no universo extralinguístico. Por exemplo, a unidade lexical “livro”, apresenta como **significante** a forma concreta, a sequência de sons [li.vro], o que Saussure (2006, p. 80) chamou de imagem acústica, que é a “representação natural da palavra enquanto fato de língua virtual, fora de toda realização pela fala como significado”. Já o **significado** se refere ao que compreendemos pelo significante, de modo que, neste caso citado, segundo Houaiss e Villar (2008, p. 1774), é “coleção de folhas de papel, impressas ou não, cortadas, dobradas e reunidas em cadernos cujos dorsos são unidos por meio de cola, costura etc., formando um volume que recobre com capa resistente”; e o **conceito**, nesta perspectiva de Hallig e Wartburg (1963), refere-se ao que está no extralinguístico, seria a representação mental que fazemos do signo linguístico (significado e significante), já estabelecida pela sociedade. Logo, em outras

línguas, essa representação admite outros significantes linguísticos, como no inglês, “book”; no francês, “livre”; no espanhol, “libro”; entre outros.

E como o SRC busca abarcar o mundo de maneira mais coerente com o que vivemos, os autores optaram por construir um sistema ou uma estrutura organizada por meio de divisões por conceitos, já que a conceptualização do real é diferente de uma sociedade para outra ou de uma cultura para outra, estando intimamente vinculada à percepção do mundo. Logo, as divisões estabelecidas por Hallig e Wartburg (1963) têm a pretensão de contemplar toda essa percepção via estrutura ordenada, considerando como foco o extralinguístico: o mundo, o homem e estes em correlação, razão pela qual tudo o que há nessas três facetas está representada no SRC.

Este destaque, feito pelos autores (1963), é para pontuar que eles consideram as pesquisas científicas, já que estas são frutos da relação do homem com o mundo. Contudo, eles destacam que os conhecimentos científicos estão longe de abarcar todo o diálogo entre o homem e o mundo, por isso operar considerando apenas esse é insuficiente. A ciência é mais uma parte de um todo ordenado e não a única ou a mais importante.

É nessa direção que o SRC considera o homem, integrado ao universo, contemplando a natureza, tudo o que constrói e com o que interage. O SRC é um sistema empírico de referências extra-lexicais, que se fazem “intra-lexicais”, já que o conceito ou significado é imanente ao signo linguístico, ou seja, é uma representação mental. Desse modo, o SRC contém os conceitos gerais do mundo e estabelece ligação entre eles com base em princípios de base fenomenológica.

Por exemplo, as unidades lexicais “defesa imunológica” referem-se a um conjunto de elementos que agem em nosso corpo para nos defender de doenças, bactérias, entre outros. Este conceito está fora da língua propriamente dita, a saber, no extralinguístico, mas se faz intralinguístico na medida em que nós internalizamos esses signos linguísticos. Este conceito “defesa imunológica” está ordenado no SRC na divisão “homem”, por ser um processo que é próprio do homem, em qualquer comunidade em que esteja inserido. Conforme Houaiss e Villar (2008, p. 1588), “imunológico” “é relativo à imunologia”, que é uma “especialidade da biomédica que estuda o conjunto dos mecanismos de defesa dos organismos contra antígenos” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1588).

Após esses esclarecimentos, entendemos que os autores não construíram o SRC apenas considerando as suas percepções, mas buscaram várias referências científicas, de

modo a garantir um esquema que pudesse ser útil e pertinente aos estudos linguísticos. Os autores (1963) citam, nesse contexto, dois princípios elaborados por W. Von Humboldt, que nortearam suas discussões. São eles:

1. O princípio de que a língua não serve somente à expressão e à comunicação, ela também cria um mundo espiritual intermediário que está inserido entre o eu e o mundo exterior, que seria uma ‘imagem do mundo’, a qual é transmitida a cada representante de uma comunidade linguística para o ensino e confirmada pelo emprego constante da língua materna durante sua existência; 2. o princípio retomado, sobretudo, por F. de SAUSSURE, ‘da articulação’, segundo a qual todos os meios de expressão de uma língua compõem um conjunto, um sistema em que cada parte se junta para compor as demais, sendo condicionada por elas. (HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 77-78; tradução livre)⁷.

Notamos, portanto, que Hallig e Wartburg (1963) consideram uma concepção mais subjetiva da língua ao tomar por base os princípios de Wilhelm von Humboldt (1767-1835). Isso porque Humboldt entende que há um mundo espiritual, criado pela língua, que está entre o eu e o mundo exterior, considerando que a língua é originária da mente humana. Logo, esse aspecto cognitivo gera, mentalmente, uma imagem do mundo, em que uma estrutura da língua representa o mundo.

Para Gomes-Dias (2019, p. 328), “dizia Humboldt, a língua e a natureza humana procederiam ambas simultaneamente e em recíproca conformidade, da profundidade incansável da *anima*”. Tanto a natureza do homem como a língua integram o homem e o conceito de uma palavra expressa, para Hallig e Wartburg (1963), essa integração, que está, notadamente, no exterior da língua e paradoxalmente integrado ao ser humano.

Observamos que Hallig e Wartburg (1963) partiram da compreensão de que pela conceptualização, que se matiza no léxico de uma língua, o mundo, o universo e o homem, com suas múltiplas facetas, são “criados” ou passam a existir no universo da linguagem, tal como ocorre na metáfora da criação do mundo presente no texto bíblico, ou no uso de palavrões, que parecem evocar a sua existência, no sentido mítico de que a palavra funda realidades. E é nessa perspectiva que eles entendem que a base do SRC

⁷ “1. le principe que la langue ne sert pas seulement à l’expression et à la communication, mais qu’en outre elle crée un monde spirituel intermédiaire qui s’insère entre le moi et le monde extérieur, une ‘image du monde’ qui est transmise à chaque représentant d’une communauté linguistique par l’enseignement et confirmée par l’emploi constant qu’il fait de la langue maternelle au cours de son existence; 2. le principe repris surtout par F. de SAUSSURE, de ‘l’articulation’, selon lequel tous les moyens d’expression d’une langue forment un ensemble, un système dans lequel chaque partie fait corps avec d’autres et est conditionnée par elles” (HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 77-78).

deve ser construída, o que não significa que eles desconsiderem as obras lexicográficas, já que cada uma, como mencionado anteriormente, tem a sua função.

Cumprе destacar que a estruturação do léxico, conforme revela Biderman (2001b), se dá pela articulação entre os conceitos, de modo que o processamento do cognitivo do real está relacionado à sua categorização, que por sua vez decorre das distinções ou aproximações entre os conceitos e os nomes convencionados culturalmente para referir-se a eles. Para Biderman (2001b, p. 13), “os conceitos, ou significados, são modos de ordenar os dados sensoriais da experiência”.

Coseriu (1977), na obra “Principios de semântica estructural”, faz um apanhado de estudos Teórico-metodológicos da semântica estrutural (também chamada pelo referido autor de lexemática) e apresenta a distinção das relações de significação e de designação. Essa abordagem nos permite compreender o SRC com mais profundidade, já que Hallig e Wartburg (1963) e Coseriu (1977) recorrem aos mesmos princípios, descritos acima, para elaborar suas reflexões e teorias.

Coseriu (1977) considera que as relações de significações são aquelas entre os significados e os significantes linguísticos, já as de designações são as relações entre os signos linguísticos e a realidade que eles representam no discurso, ou seja, o extralinguístico. Coseriu (1977, p. 131, tradução livre⁸) esclarece que “apenas as relações de significação são estruturáveis; as relações de designação não o são. A designação concreta (de um objeto determinado) é um fato de discurso, enquanto a significação é um fato da língua (técnica do discurso)”.

Tão logo, observamos que a significação definida por Coseriu (1977) corresponde ao que Saussure (2006) definiu por signo linguístico; e a designação pontuada por Coseriu (1977) é um fato do discurso e não é, nesta perspectiva, estruturável. Neste aspecto, apresenta semelhanças com a perspectiva de conceito estabelecida por Hallig e Wartburg (1963), na medida em que considera o extralinguístico para a composição do SRC. Mas diferencia-se no fato de que Coseriu (1977) compreende que as relações de designações não são estruturáveis porque estão no discurso, fora da estrutura da língua, pois suscitam todo o contexto de fala, considerando relações sociais, culturais e histórias. Quando a língua passa a representar a realidade estabelece-se o que Coseriu (1977) chama de relações de significações.

⁸ “*Sólo las relaciones de significación son estructurables; las relaciones de designación no lo son. La designación concreta (de un objeto determinado) es un hecho de discurso, mientras que la significación es un hecho de lengua (técnica del discurso)*” (COSERIU, 1977, p. 131).

Já a compreensão de conceito de Hallig e Wartburg (1963) vai um pouco além do que Coseriu (1977) propôs, pois esses autores (1963) consideram que pode haver uma estruturação geral, que contemple todos os vocábulos utilizados pelo homem, na medida em que a sociedade se organiza de forma similar, independente da língua que é falada e da cultura que é vivida, haja vista que o SRC é elaborado considerando o Homem, o Mundo e estes em inter-relação.

Vale esclarecer que Coseriu (1977) propõe uma análise linguística via campo lexical, focalizando as relações de significação. Neste tipo de investigação, o pesquisador também faz a divisão das unidades lexicais em categorias, mas considera a perspectiva a nível do signo linguístico e não como propõem Hallig e Wartburg (1963), que é realizar uma distribuição das lexias, atualizadas no discurso, pelo Sistema Racional de Conceitos, a partir da representação mental do signo linguístico ou do seu conceito e não do signo propriamente dito (significado e significante).

Coseriu (1977) compreende que campo léxico está no domínio das relações de significação (signos linguísticos – ordenados – representando a realidade) e o define como “(...) uma estrutura paradigmática primária do léxico, mais ainda: é neste domínio, a estrutura paradigmática por excelência” (COSERIU, 1977, p. 210, tradução livre⁹). Isso porque se trata de uma forma de estruturar os lexemas que possuem a mesma rede semântica e traços distintos, mas que se articulam.

Se fôssemos realizar a nossa pesquisa tendo por base o prisma do campo lexical, tal como estabelecido por Coseriu (1977), poderíamos realizar, por exemplo, uma divisão das lexias nos seguintes campos: doenças, ferramentas de promoção à saúde humana, profissionais na área da saúde, espiritualistas etc. E o campo “ferramentas de promoção à saúde” poderia conter unidades lexicais como: falar, dizer, sentir, compaixão, gratidão, perdoar, meditação e outros.

Nota-se que essa perspectiva de estudo da Semântica Estrutural, considerando-se o campo léxico, também perpassa pelo extralinguístico. O pesquisador parte do *corpus*, atentando ao contexto de enunciação, para estipular quais campos podem ser criados para análise.

O SRC apresenta uma estruturação prévia do real, já que considera o homem e o mundo, em sua natureza, e a inter-relação de ambos, deixando em aberta a possibilidade de pesquisadores acrescentarem alguma subdivisão, caso o *corpus* de pesquisa apresente

⁹ “(...) una estructura paradigmática primaria del léxico, más aún: es en este dominio, la estructura paradigmática por excelencia” (COSERIU, 1977, p. 210).

a demanda. O pesquisador, dessa maneira, realiza a distribuição de unidades lexicais em uma estrutura previamente elaborada. Já a Semântica Estrutural suscita que o estudioso faça uma análise prévia dos semas, para depois criar os campos lexicais e fazer a distribuição das lexias em tais campos determinados.

É nesse sentido que compreendemos que o SRC dialoga mais intimamente com o objetivo desta pesquisa, apresentando uma estrutura que melhor nos auxilia em nossa análise, já que considera o Homem, o Mundo e a relação deste com aquele. Tão logo, teremos a base para seguir com o nosso objetivo que é promover a reflexão acerca da busca pela qualidade de vida nos dias atuais, através de análises linguísticas, em especial, no domínio do léxico, sobre a temática da saúde integral do ser humano.

Outra referência que os autores tomaram como base para a elaboração do SRC foram as obras de Dornseiff (1934, 1959, *apud* HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 79-82), que apresentam um inventário do mundo, com os domínios da natureza e da cultura como base. Em vista disso, Hallig e Wartburg (1963) esclarecem que tais obras de Dornseiff evidenciam perspectivas próprias para a cultura alemã, além de que não apresentam uma explicitação de como os princípios foram elaborados.

Considerando todas essas questões, suas inquietações e o ensejo de ter um sistema que pudesse ser utilizado para qualquer língua nos estudos linguísticos, os autores definiram os seguintes princípios norteadores para a construção do SRC:

1. Apenas conceitos devem ser classificados. O vocabulário de uma língua ou dialeto específico deve estar subordinado a eles no momento da utilização do sistema;
2. Os conceitos devem ser aqueles que existiam na língua antes da introdução da ciência, portanto, ser emprestados em face de conceber as coisas e expressá-las fora da ciência. Os conceitos são a base do sistema. Os conceitos que vêm de conhecimentos científicos devem ser introduzidos apenas na qualidade de complementos, quando os conceitos não-científicos não forem suficientes;
3. Apenas uma seleção de conceitos deve ser admitida no sistema;
4. Os conceitos escolhidos serão classificados de acordo com uma visão geral, um princípio orientador e a classificação deve ser tal que o todo esteja organizado. As noções devem se suceder de acordo com a lógica da vida. Um lugar interno deve ser tanto quanto possível mantido a fim de que se possa reconhecer a estrutura do todo, do sistema, do por que se escolheu uma em detrimento da outra. Como os conceitos provêm do uso da língua fora da ciência, temos, graças a eles, quando eram assim classificados, uma ideia da imagem do mundo que reflete a língua. (HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 82; tradução livre)¹⁰.

¹⁰ “1. Il ne faut classer que des concepts. Le vocabulaire d’une langue déterminée ou d’un dialecte doit leur être subordonné au moment de l’utilisation du système. 2. Les concepts doivent être ceux qui existent dans la langue avant l’introduction de la Science, donc être empruntés à la façon de concevoir

Os autores (1963) esclarecem ainda que partiram da compreensão de Saussure sobre o signo linguístico, particularmente da dicotomia entre conceito (significado) e imagem acústica (significante). Mas compreendem que conceito e significado apresentam particularidades. Para eles, os significados e os conceitos são passíveis de mudança, pois possuem uma zona de variação, sendo definidos no ato de fala pelo sujeito; caracterizam-se, assim, pelo que o falante compreende.

O conceito, em especial, não é somente um correspondente psíquico de uma emissão sonora, pois reflete o mundo; é uma representação mental que se tem do signo linguístico. A montanha, por exemplo, todos nós sabemos o seu conceito, as características que a definem, mas uma determinada montanha pode inspirar um determinado significado, dependendo da relação que o falante tem com ela, se ele não a conhece ou não teve nenhum tipo de relação com ela, apenas terá o conceito geral e não o significado.

Ullmann (1977, p. 119, grifos do autor) diz que o significado refere-se à “*relação recíproca e reversível entre o nome e o sentido*: se alguém ouvir a palavra, pensará na coisa, e se pensar na coisa, dirá a palavra. É a esta relação recíproca e reversível entre o som e o sentido que proponho chamar ‘*significado da palavra*’”. O significado está no plano psíquico, enquanto o conceito está no extralinguístico, porque considera a representação mental do signo linguístico, em seu aspecto dicotômico completo, ou seja, abrange aquilo que compreendemos pela representação que uma unidade lexical faz da realidade.

Dessa maneira, Hallig e Wartburg (1963) elencam algumas considerações importantes para a compreensão do SRC: 1) há conceitos ligados aos significados pela mente, que consideram as experiências do sujeito, demonstrando seus aspectos mais subjetivos; 2) há conceitos separados dos significados, pois já temos em nossa mente, de forma clara, aprendida, a definição da referência do mundo, fornecida pela natureza ou produzida pelo homem, como no exemplo dado anteriormente, montanha; 3) somente

les choses et les exprimer en dehors de la science. Ces concepts sont à la base du système. Les concepts qui proviennent de connaissances scientifiques ne doivent être introduits qu'en qualité de compléments, lorsque les concepts non-scientifiques ne suffisent pas. 3. In ne faut admettre dans le système qu'une sélection de concepts. 4. Les concepts choisis seront classes selon une vue d'ensemble, un principe directeur et le classement doit être tel que le tout constitue un ensemble organisé. Les notions doivent se succéder selon la logique de la vie. Un lien interne doit être, autant que possible, maintenu afin que l'on puisse reconnaître la structure de l'ensemble, le système, la détermination d'une chose par une autre. Comme les concepts proviennent de l'usage de la langue en dehors de la Science, on a, grâce à eux, lorsqu'ils ont été ainsi classés, une idée de l'image du monde que reflète la langue". (HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 82).

uma seleção de conceitos deve ter lugar no sistema, pois todo elemento que entra na concepção de mundo e é representado pela língua deve estar abarcado no SRC; e 4) a divisão dos conceitos deve considerar a lógica da vida, porque trata-se da classificação do mundo e de tudo o que ele comporta.

O SRC é seccionado em três grandes divisões: **o universo**, que contém todos os aspectos da natureza inorgânica e orgânica; **o homem**, que abarca o homem consciente de si, com todas as suas disposições, pensamentos, sentimentos, vontade, seu trabalho e seu poder criativo; e **o homem e o universo** – neste, o foco é a relação do homem com o universo.

E, em cada divisão mencionada, há capítulos e subcategorias para facilitar o estudo, de modo que a repartição nos seus diversos domínios faz-se partindo do princípio de que cada “expressão deve ser entendida aqui simplesmente como a classificação e a assimilação de objetos empíricos, isto é, que estão vinculadas ao âmbito da experiência” (HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 88, tradução livre¹¹). Isso porque Hallig e Wartburg (1963) consideram a lógica de organização do mundo, que é a mesma em qualquer comunidade – universo, o ser humano (físico, mente e alma) e este em relação àquele apresentam, em sua base, a mesma forma de se organizarem.

Na classificação do **Universo**, temos os capítulos: I. o céu e os fenômenos atmosféricos; II. a terra; III. as plantas; e IV. os animais. E em cada um há mais categorias e subcategorias. Por exemplo, no de animais há a separação das espécies: os quadrúpedes, as aves, os animais marinhos, os peixes, os répteis, os anfíbios, os moluscos, os crustáceos, os aracnídeos, os insetos, as doenças dos animais, e os animais fabulosos. E em cada uma dessas categorias podem haver outras, dependendo da sua lógica de organização, como na de quadrúpedes, que tem: generalidades, os animais domésticos, os animais pequenos que vivem na proximidade do homem, os animais dos campos e das florestas, os animais que vivem na montanha, os animais que vivem próximo à água.

Na parte que cabe a **O Homem**, tem três capítulos: I. O homem, ser físico – que é “(...) constituído pelos corpos que têm forma e cumprem funções, seus órgãos dos sentidos, seu comportamento natural, seu ciclo biológico” (HALLIG; WARTBURG,

¹¹ “Expression doit être comprise ici simplement comme le classement et l'assimilation d'objets empiriques, c'est-à-dire qui tombent sous le coup de l'expérience” (HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 88).

1963, p. 92, tradução livre¹²); II. A alma e o intelecto; III. O homem, ser social; e IV. A organização social. E da mesma forma que na primeira classificação, nesta também, em cada tópico há mais subtópicos, como no II, da alma e do intelecto, que tem: generalidades; as sensações; a consciência, a representação; a memória; a imaginação; o pensamento; os sentimentos; e a vontade.

Já a classificação **O Homem e o Universo** conta com dois capítulos: I. *O a priori*; e II. A ciência e a técnica – que correspondem

de um lado, as relações entre os objetos e suas conexões, surgem naturalmente como um ser inteligente, que eu "vejo". De outro lado, são relações que o intelecto deve examinar se deseja compreender a ordem interna a que está sujeito tudo o que chega aos sentidos (HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 94, tradução livre¹³).

Nessa breve descrição da composição do SRC, podemos observar que Hallig e Wartburg (1963) buscaram abarcar todos os aspectos do universo, do ser humano e de sua inter-relação, ou seja, se esforçaram para criar categorias que contemplassem todos os domínios da cultura e da civilização.

Na análise, com o inventário das unidades lexicais já divididas no sistema, toda essa estruturação do SRC ficará mais explicitada e mais detalhada. Isso porque ao visualizar uma distribuição realizada tomando por base o contexto de enunciação dos falantes, a organização lógica do universo, poderemos apreender práticas culturais e sociais, indicadas para se ter *saúde de corpo e alma*, bem como observar como a comunidade acadêmica da pós-graduação da UFCAT exercita sua relação consigo e com o mundo no quesito saúde.

1.3 Intersecções entre léxico e saúde

De onde ela vem?! De que matéria bruta
Vem essa luz que sobre as nebulosas
Cai de incógnitas criptas misteriosas
Como as estalactites duma gruta?!
Vem da psicogenética e alta luta
Do feixe de moléculas nervosas,
Que, em desintegrações maravilhosas,
Delibera, e depois, quer e executa!
Vem do encéfalo absconso que a constringe,

¹² “(...) constitué par les corps en tant qu'il a une forme et remplit des fonctions, ses organes des sens, son comportement naturel, son cycle biologique” (HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 88).

¹³ “ce sont, d'une part, les relations entre les objets et leur connexion qui me 'frappent' naturellement en tant qu'être intelligent, que je 'vois'. Ce sont, d'autre part, des rapports que l'intelligence doit examiner si elle veut comprendre l'ordre interne auquel est soumis tout ce qui tombe sous les sens” (HALLIG; WARTBURG, 1963, p. 94).

Chega em seguida às cordas da laringe,
 Tísica, tênue, mínima, raquítica...
 Quebra a força centrípeta que a amarra,
 Mas, de repente, e quase morta, esbarra
 No molambo da língua paralítica!
 (A Idéia - Augusto dos Anjos)

Como vimos nas discussões anteriores, a língua representa a realidade. Logo, abarca todas as facetas que compõem o ser humano: física, mental, espiritual, religiosa entre outras. O léxico, como inventário aberto, busca representá-las em todos os seus limiares, tanto que se há a necessidade de se ter uma palavra para designar algum ritual novo, alguma tecnologia nova, ou mesmo dizer a mesma coisa de um outro modo, surgem os neologismos ou expansões de sentido para tal.

Dessa maneira, fazer uma análise de aspectos da saúde via léxico é natural e justificável. Como vimos, ao longo da evolução humana, a linguagem foi sendo (re)estruturada para evidenciar e representar todo esse processo evolutivo. Muitas vezes, a língua tornou-se um recurso para manifestações de crenças, devoções religiosas, sobrevivência, entre outros.

E, por constituir o homem, a saúde (ou a falta dela em casos de adoecimentos diversos) sempre esteve entrelaçada na vivência humana. O léxico, por ser um sistema aberto, evidencia o movimento humano de evolução, descobertas, ressignificação da vida. Um exemplo é a unidade lexical “Síndrome de *Burnout*”, que representa uma doença descoberta na década de 1970 (FONTES, 2016). Morales e Murillo (2015) reportam que o primeiro caso registrado na literatura ocorreu em 1961. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014) não registra esta síndrome, que só foi incluída efetivamente na 11ª Classificação Internacional de Doenças (ICD-11) da OMS em 01/01/2022, que, considerada como doença ocupacional, recebeu o CID QD85 (WHO, 2022). Até essa data, se alguma pessoa adoecesse por esgotamento provocado pelo trabalho, poderia ser afastada, ter licença saúde, mas não com a classificação de adoecimento ocupacional.

Conforme a ICD-11 (WHO, 2022, tradução livre¹⁴),

Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico do local de trabalho, que não foi gerenciado com sucesso. É

¹⁴ “*Burnout is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed. It is characterised by three dimensions: 1) feelings of energy depletion or exhaustion; 2) increased mental distance from one’s job, or feelings of negativism or cynicism related to one’s job; and 3) a sense of ineffectiveness and lack of accomplishment. Burnout refers specifically to phenomena in the occupational context and should not be applied to describe experiences in other areas of life*” (WHO, 2022).

caracterizada por três dimensões: 1) sentimentos de esgotamento ou exaustão de energia; 2) aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e 3) sensação de ineficácia e falta de realização. Burnout refere-se especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida.

Atualmente, verificamos que a Medicina, neste processo contínuo de evolução, vai adentrando cada vez mais no universo particular de cada parte do nosso corpo. Logo, surgem frequentemente especialidades para tratar as mais variadas desordens do corpo e da mente do ser humano. E a língua acompanha esse processo, nomeando novas doenças, novos tratamentos, por exemplo. No programa que constituiu em análise, a endocrinologista Alessandra Rascovski (SCA, 16 set. 2017) fala que está observando a necessidade de se criar uma nova especialidade médica: “o sistema endócrino, e hoje a gente diz muito de uma especialidade que eu já acredito que a endocrinologia, que é a ciência dos hormônios, ela já devia mudar de nome, pra mim ela já mudou. É psiconeuroendocrinoimunologia” (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017).

O nome sugerido pela endocrinologista seria para abarcar uma nova realidade que ela tem observado. Para ela (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017),

a gente não é só hormônio, que é uma reação em cadeia, tá tudo conectado. Então, quando eu tenho um pensamento muito bom, eu libero, por exemplo, eu penso nos meus filhos, então, eu tenho uma onda de felicidade, que libera endorfina no meu cérebro, que me dá sensação de bem-estar, que é serotonina, dopamina. Existem vários hormônios. E esses hormônios estimulam, esses hormônios, esses neurotransmissores, estimulam os meus hormônios, o cortisol, a adrenalina. E esses hormônios, quando eu tenho o cortisol um pouquinho aumentado, eu consigo responder ao estresse. Lembra do lutar ou fugir? Mas se ele ficar aumentado o tempo inteiro, o quê que ele faz? Ele abaixa os hormônios da adrenal, da tireoide e os hormônios sexuais. Então, vai diminuir fertilidade, vai ter uma diminuição de funcionamento no sentido. Hormônio tireoidiano, o quê que ele dá pra gente? Ele tem que tá exatamente no equilíbrio, nem demais nem de menos. Se ele tá muito baixo, eu fico lenta, cansada, não quero levantar de manhã pra fazer minhas coisas.

A partir dessa perspectiva da endocrinologista Alessandra Rascovski, fica evidenciado que há, na Medicina, muitas pessoas preocupadas em considerar a saúde integral do ser humano. Neste episódio, Rascovski (16 set. 2017) explica que essa perspectiva em que ela tem trabalhado e estudado é a da Mente e Corpo: “a Medicina de Mente e Corpo, ela acabou aparecendo porque os médicos, graças a Deus, perceberam que não adiantava só dá o remédio” (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017).

Vale dizer que o modelo tradicional de Medicina foca, principalmente, no tratamento da doença, “esquecendo” de considerar as demais facetas que compõem o ser humano. Então, os profissionais da Medicina, de modo geral, não estão seguindo, em sua prática, a orientação da OMS, que considera a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (OPAS, 2018, p. 4). Buscar sanar uma doença sem olhar para o ser humano como um todo leva a não se considerar o estado completo e abrangente de bem-estar.

Essa tônica fica muito em evidência quando um indivíduo está passando por uma doença muito grave, como o câncer, ou vivencia junto a pessoas próximas essa situação. Nesse momento, a tendência do paciente é começar a buscar um sentido para a vida, compreender porque está passando por tal sofrimento. Especialmente, quando não há mais cura pelos tratamentos convencionais, surgem vários questionamentos nessa direção. Por isso, o psicólogo Paulo Antônio da Silva Andrade diz o seguinte:

só que daí quando não cura, porque não vai ter a cura de todas as doenças nunca, a panaceia, ela não vai acontecer. E é nessa brecha que entra a dimensão da religiosidade e da espiritualidade, porque o paciente falando para o profissional de saúde ou não, ele vai buscar. E essa dor, esse conflito, muitas vezes, que a doença traz, que o sofrimento traz, que o contato com a condição de finitude traz, gera, muitas vezes, um tipo de sofrimento onde a pessoa quer uma resposta de Deus, a respeito do sofrimento. Ela quer poder dar um sentido pra aquele sofrimento, com significado qualquer, e ela não sabe onde recorrer. A pessoa, muitas vezes, acaba ficando perdida e isso pode acentuar sintomas clínicos, isso pode acentuar sintomas de dor, isso pode acentuar sintomas depressivos ou trazer ali determinados aspectos que a gente não consegue determinar se a gente não se abre pra esse tipo de questão que o paciente tá vivendo. E ele, muitas vezes, acredita que a gente não vai tá disposto a ouvir. Que por sermos da área da saúde, da área da ciência, que a gente vá, por princípio, negar. Então, acaba ficando esse vácuo, esse buraco no relacionamento (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).

Este relato demonstra que é essencial que a equipe médica esteja atenta ao que passa o paciente, ao seu bem-estar, abordando e valorizando também a sua crença em algo maior, na espiritualidade, seja manifestada pela religiosidade ou não.

Hoje, nas universidades e nos maiores hospitais do país, os cuidados paliativos estão em pauta, a fim de auxiliar na promoção da qualidade de vida do paciente e de sua família, considerando aspectos que comumente não são abordados pelos médicos, como a espiritualidade, a crença em algo além do mundo físico. É o exercício de prover a

morte com dignidade, nos casos de doenças terminais. Segundo a WHO (2002, p. XV-XVI, tradução livre ¹⁵),

os cuidados paliativos são uma abordagem para melhorar a qualidade de vida dos pacientes e suas famílias que enfrentam os problemas associados a doenças com risco de vida, através da prevenção e alívio de sofrimento, por meio da identificação precoce e avaliação impecável e do tratamento da dor e de outros problemas, físico, psicossocial e espiritual.

Para tanto, os cuidados paliativos precisam de uma assistência multidisciplinar (WHO, 2002). Isso porque, conforme consta no “Manual de Cuidados Paliativos” (2012, p. 26),

o Cuidado Paliativo não se baseia em protocolos, mas sim em princípios. Não se fala mais em terminalidade, mas em doença que ameaça a vida. Indica-se o cuidado desde o diagnóstico, expandindo nosso campo de atuação. Não falaremos também em impossibilidade de cura, mas na possibilidade ou não de tratamento modificador da doença, desta forma afastando a ideia de “não ter mais nada a fazer”. Pela primeira vez, uma abordagem inclui a espiritualidade dentre as dimensões do ser humano. A família é lembrada, portanto assistida também após a morte do paciente, no período de luto.

Talvez por ser uma área que demanda muitos profissionais de várias especialidades, ainda é incipiente no Brasil, como refletem Silva *et alii* (2022, p. 3), para quem a prática dos cuidados paliativos “(...) é pouco consolidada, uma vez que há limitação de acesso a medicamentos, bem como dificuldade de organização e implementação nos três níveis¹⁶ de complexidade da saúde, envolvendo uma equipe multiprofissional”.

Essa resistência em considerar o ser humano em todas as suas dimensões pode ter uma explicação no modelo atual de Medicina exercido atualmente, o biomédico, que, na perspectiva de Otani e Barros (2011, p. 1802), “(...) apresentou fantásticas soluções para problemas da saúde e doença. No entanto, há algumas décadas tem sido fonte crescente de insatisfação da população, devido a sua dicotomia do cuidado e à superespecialização nas diversas áreas da medicina”.

¹⁵ “*Palliative care is an approach that improves the quality of life of patients and their families facing the problems associated with life-threatening illness, through the prevention and relief of suffering by means of early identification and impeccable assessment and treatment of pain and other problems, physical, psychosocial and spiritual*” (WHO, 2002, p. XV-XVI).

¹⁶ Conforme a página do Ministério da Saúde (BRASIL, 2022), “os níveis de atenção e assistência à saúde no Brasil são estabelecidos pela Portaria 4.279 de 30 de dezembro de 2010, que estabelece as diretrizes para a organização da Rede de Atenção à Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo eles: atenção primária, atenção secundária e terciária”.

Isso se deve pelo fato de que a especialização em uma determinada área leva ao profissional o foco, especialmente, no que está se especializando, deixando, portanto, de observar com profundidade toda a composição do ser humano e se preocupando essencialmente com um caráter mais curativo do que preventivo. Muitas vezes, uma doença tida como mental, como a depressão, pode estar relacionada diretamente à desregulação de taxas hormonais. Logo, uma atenção a todas as dimensões que compõem o ser humano deve ser considerada em uma avaliação médica para determinar o melhor cuidado ao paciente.

Marco (2003) explica que o modelo biomédico promoveu um avanço na Medicina, mas “(...) colocou um problema: o que fazer com a psique? O que fazer com a alma?” (MARCO, 2003, p. 17). Essa questão fica notadamente expressa na atuação médica especializada, de que falamos acima.

O caminho para retomar o cuidado integral já está sendo seguido por muitos profissionais de saúde e as organizações políticas têm reverberado esse percurso. Como já mencionamos no início desta tese, foi instituída em 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), no Sistema Único de Saúde via portaria do Ministério da Saúde nº 971, de 03 de maio de 2006. Esta portaria pontua como primeiro marco que levou à sua criação a celebração, em 1985, de convênio entre o Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social (Inamps), a Fiocruz, a Universidade Estadual do Rio de Janeiro e o Instituto Hahnemaniano do Brasil, “com o intuito de institucionalizar a assistência homeopática na rede pública de saúde” (BRASIL, 2006).

Após mais de vinte anos da publicação desta portaria para instituir o PNPIC no SUS, ainda há muita dificuldade dos órgãos públicos e até mesmo da população em considerar essas práticas como formas de tratamento de cuidado da saúde e de promoção de qualidade de vida. Segundo Sousa, Bezerra e Guimarães (2020, p. 1), “desde a sua aprovação, persistem entraves que repercutem na baixa institucionalização da política, como a inexistência de financiamento indutor e carência de profissionais”.

A PNPIC foi criada pela necessidade apresentada pela Medicina Integrativa, que, segundo Salomão e Militão (2021, p. 181),

(...) veio para preencher a lacuna da saúde tradicional, podendo ser descrita como o conjunto de práticas em saúde que combina técnicas não alopáticas à medicina moderna, a qual se sustenta em quatro pilares: 1) tratamento do indivíduo como um todo, e não de maneira cartesiana; 2) relação não hierárquica e interdisciplinar com a

Medicina Alopática Convencional (MAC); 3) abordagem multidisciplinar e construção de consensos; 4) cuidado com efetividade e custo acessível.

Em relação aos estudos linguísticos, de natureza lexical, sobre a saúde do ser humano, como dito na introdução, não encontramos material de bibliografia substancial para utilizar como parâmetro para nossa análise. Contudo, gostaríamos de pontuar alguns trabalhos que têm sido realizados no âmbito lexical e que tem aspectos que exemplificam o estudo da saúde via léxico.

Silvestrow (2017) desenvolveu sua tese “Contribuições dos estudos terminológicos para os profissionais de saúde básica do SUS”, para evidenciar a importância de se considerar essa faceta linguística na relação paciente-médico. A autora verificou que há “a variação terminológica como fenômeno linguístico natural e frequente nos discursos de especialistas e leigos na área da saúde” (SILVESTROW, 2017, p. 321).

Botta (2013) apresenta um estudo lexical, também com foco em terminologia, que se intitula “Estudo lexical dos nomes de sintomas e de doenças nos séculos XVII e XVIII: comparação entre o português e o francês”. A autora (2013) descreve alguns termos que evidenciam a prática de medicina da época e os comportamentos culturais e sociais. Um exemplo interessante mencionado pela referida autora é o termo “vapor”, que indicava ser um sintoma de uma doença, que hoje conhecemos como “prisão de ventre”. Na análise que é apresentada, a autora descreve:

no dicionário de Bluteau (1712-1728), no verbete vapor encontra-se a seguinte informação: “nos animais se levanta do estômago e dos intestinos vapores, que ofendem o cérebro”, o que levaria a crer se tratar de gases / flatulência. Mas o Dicionário da Academia Francesa (1694; 1762; 1798) mostra que não se conhecia ao certo o que eram os tais vapores: “Exhalaison supposée monter du sang et des autres humeurs jusqu’au cerveau (ex. vapeur maligne); Étourdissements, vertiges, migraines, malaises divers¹⁷” (BOTTA, 2013, p. 220).

Como observamos, a língua representa aspectos da sociedade e suas crenças. Logo, abordar qualquer assunto pela via linguística e lexical é fundamental. Falar de saúde é também dizer do ser humano, de suas práticas sociais, culturais, suas crenças e seus hábitos.

¹⁷ “Acredita-se que a expiração sobe do sangue e de outros humores para o cérebro (por exemplo, vapor maligno); Tonturas, vertigens, enxaquecas, desconfortos diversos” (BOTTA, 2013, p. 220, tradução livre).

1.4 O léxico pela via da Linguística de *Corpus*

Já não quero dicionários
consultados em vão.
Quero só a palavra
que nunca estará neles
nem se pode inventar.
Que resumiria o mundo
e o substituiria.
Mais sol do que o sol,
dentro da qual vivêssemos
todos em comunhão,
mudos,
saboreando-a.

(**A palavra** – Carlos Drummond de Andrade)

Todo o processo de desenvolvimento de uma pesquisa perpassa por decisões que sejam congruentes com a área de estudo, a linha de pesquisa e o objetivo proposto. Com a etapa de inventariação dos dados não poderia ser diferente. Neste caso, foi necessário buscar por uma metodologia de levantamento de unidades lexicais que nos auxiliasse de forma objetiva e eficaz e que sanasse a complexidade e a dificuldade em trabalhar com um *corpus* muito robusto, a fim de diminuir possíveis erros para seguirmos para a análise de dados via Sistema Racional de Conceitos.

Dessa forma, partimos para a averiguação do que tínhamos disponível para desenvolver tal etapa. Poderíamos fazer manualmente via planilha, mas demoraríamos um tempo muito grande, além de ser um trabalho muito exaustivo e que apresentaria mais lacunas, já que demandaria uma atenção muito grande ao distribuir na tabela as lexis oriundas do *corpus* de nossa pesquisa, mantendo apenas aquelas que intentamos para a investigação, que concerne às que possuem carga semântica plena.

Investigando os trabalhos envolvendo inventário lexical, deparamo-nos com a ciência da linguística de *corpus*, que fora criada para sistematizar e explorar informações de forma mais objetiva e eficaz, uma vez que utiliza alguns *softwares* como ferramentas para desempenhar o levantamento dos dados.

Tendo em vista que o procedimento utilizado nesta disciplina nos pareceu coerente e de grande suporte para o que propomos desenvolver, optamos por estudá-la, a fim de utilizar um programa computacional que melhor nos auxiliasse na etapa do inventário lexical do *corpus* para posterior análise.

Sobre essa área de estudo, Berber Sardinha (2004, p. 3) define que

a Linguística de Corpus ocupa-se da coleta e da exploração de *corpora*, ou conjunto de dados lingüísticos textuais coletados criteriosamente, com o propósito de servirem para a pesquisa de uma

língua ou variedade lingüística. Como tal, dedica-se à exploração da linguagem por meio de evidências empíricas, extraídas por computador.

Logo, a linguística de *corpus* prima por explorar dados e analisá-los sob a perspectiva dos estudos da linguagem e com o recurso do *hardware*, do computador. Trata-se de uma área de pesquisa recente, que teve início por volta de 1943.

O processo de utilização do computador como instrumento de pesquisa foi paulatino e só teve um alcance maior pela população no final dos anos de 1990 e início do século XXI. Isso se explica certamente porque foi final da década de 1970 que surgiu o computador pessoal e apenas em 1993, com a criação do *World Wide Web* (WWW), ele começou a ter um alcance maior, inicialmente, para empresas e depois para a sociedade em geral. No início dos anos 2000, passou a ser um instrumento comum na casa das famílias e no dia a dia de todos, principalmente por conta da inserção de aplicativos computacionais nos celulares (TECHTUBO, 2014).

Segundo Berber Sardinha (2004), o uso de computadores para análise linguística começou nos idos de 1940 com o início da coleta do *corpus Brown* e, “mesmo assim, a parcela da pesquisa lingüística assistida por computador ainda é minoritária. A maioria dos estudos da linguagem ainda é feita com base em pequenas quantidades de dados coletados, mantidos e analisados à mão” (BERBER SARDINHA, 2004, p. 84). Com o passar dos anos, devido à otimização dos programas computacionais, dos computadores e com a facilidade de acesso a eles, os pesquisadores têm recorrido cada vez mais a esses recursos para desenvolver seus estudos e, conseqüentemente, contribuir com melhorias para a sociedade como um todo.

Os programas que auxiliam na sistematização e análise de informações surgem, portanto, mediante a necessidade de analisar dados cada vez maiores, para atender as demandas da sociedade e de seu meio. Com o uso dos programas de computador, muitas pesquisas puderam ser desenvolvidas com mais rapidez, possibilitando a criação de recursos, ferramentas, remédios etc. para melhorar a qualidade de vida de todos nós. Para Berber Sardinha (2004, p. 85),

os computadores não se cansam, e assim podem fazer tarefas tediosas (como contar palavras, identificar todas as ocorrências de um termo, classificar a ordem dos listados) de modo eficiente e confiável. Em segundo lugar, permitem maior abrangência na quantidade de dados que se possa lidar.

Nesse sentido, vale dizer que a área do saber de Ciência da Informação¹⁸ utiliza como recurso a Ciência de Dados, que lida com o armazenamento daqueles dados, “(...) cujo tamanho é fator impeditivo de captura, armazenamento, gerenciamento e análise por parte de ferramentas computacionais tradicionais” (RAUTENBERG; CARMO, 2019, p. 56-57). Esses dados são conhecidos como *Big Data*, que se caracterizam por

enormes quantidades de dados não estruturados produzidos por aplicações de alto desempenho que caem em uma ampla e heterogênea família de cenários de aplicação: de computação, de aplicações científicas para as redes sociais, de aplicações de governo eletrônico a sistemas de informações médicas, e assim por diante (CUZZOCREA e colaboradores, 2011, *apud* CAMPOS, 2023, p. 15).

É por meio dos dados assim obtidos, e de sua análise, que muitas pesquisas têm sido desenvolvidas, com o fito de compreender sobre as melhores decisões que devem ser tomadas frente a um desafio. Pessoas de áreas de trabalho diversas recorrem à Ciência de Dados para avaliar seu desempenho e (re)elaborar planos para garantir o sucesso desejado. A profissão de *influencer*, por exemplo, envolve recorrer a programas de sistematização de dados para averiguar o alcance preciso que o seu trabalho tem tido. Não basta apenas estar nas redes sociais e espalhar ideias, divulgar produtos, é preciso que haja uma análise frequente desses dados para que o profissional possa obter êxito em suas funções.

Deparamo-nos também com a rapidez na obtenção das informações, o que é um facilitador para o *influencer*, já que a todo instante tem pessoas criando conteúdos novos e divulgando-os de formas diversas pela internet. No aplicativo do Instagram, por exemplo, graças a um *software* de armazenamento e sistematização de informações, é possível verificar quantas contas foram alcançadas com uma publicação, dentro de um determinado período de tempo.

Há vários indicadores nas redes sociais, na mídia e na internet como um todo que geram dados constantemente. E, para compreendê-los é preciso que haja mecanismos e metodologias de sistematização e análise bem definidos e alinhados com o propósito que o investigador almeja.

Esses exemplos se fazem fundamentais para nortear sobre o quanto é complexo e, ao mesmo tempo, essencial desenvolver um trabalho com uma quantidade grande de

¹⁸ Esta área do saber está vinculada à grande área Ciências Sociais Aplicadas, pela tabela das áreas de conhecimento atualizada em 1984 (SOUZA; STUMPF, 2009) e surgiu no país na década de 1970, com a criação de um instituto, um programa de pós-graduação e um periódico (ARAÚJO; VALENTIM, 2019).

dados. No caso desta pesquisa, os dados compreendem um inventário lexical a partir de nove edições do Programa de rádio em estudo. Como poderemos observar no item que descreve o processo de levantamento das unidades lexicais, foram geradas sete mil, duzentas e setenta e quatro (7274) lexias, ou seja, um acervo lexical significativo, robusto e também complexo, não só para conhecer a comunidade de fala, mas também para o desenvolvimento da análise pretendida.

Muitas vezes, só conseguimos mensurar a robustez de um *corpus* após visualizarmos materialmente sua composição, o que nos permite vislumbrar algumas de suas facetas e, algumas vezes, direcionar o melhor caminho para a investigação e análise.

Pensarmos em outro exemplo interessante, da área da Lexicografia, é um dicionário de uma determinada língua. Por conta de o acervo de lexemas ser muito grande e, pela natureza da língua, que é, especialmente a nível lexical, dinâmica, podemos pensar na dificuldade em manter uma obra lexicográfica atualizada. De tal maneira que, se o lexicógrafo tem como auxílio um programa computacional, esse processo de inventariação dos lexemas e atualização de seus sentidos torna-se mais rápido e eficiente. Especialmente, se a obra é de natureza digital.

Os *softwares* criados para inventário e análise de dados têm cumprido esse papel, já que conseguem gerar dados em tempo muito rápido, possibilitando, por exemplo, mensurar e quantificar a evolução do acometimento pelo vírus da COVID-19 no mundo e auxiliar no preparo da população para enfrentar os desafios gerados por essa doença.

Por isso, a Ciência de Dados surge para facilitar o trabalho de pesquisadores de todas as áreas, já que, pelo computador, otimiza a sistematização e a análise de todas as informações levantadas. E os sistemas de processamento de dados, mais conhecidos como *softwares*, são criados (e aprimorados) constantemente para atender as demandas que surgem.

Frente ao conjunto dos dados, temos condições de adotar a metodologia de análise mais apropriada. Isso porque os dados revelam muitas informações e é por meio deles que podemos, em muitos casos, estipular o tipo de análise necessária ou mesmo identificar seus pontos fortes e fracos. No caso desta pesquisa, pretendemos identificar se a maior frequência de unidades lexicais pode indicar as temáticas centrais da proposta do programa de rádio em estudo, que gira em torno da saúde integral do ser humano.

No que respeita ao estudo linguístico, a ciência da linguística de *corpus* surge para se somar às outras áreas de pesquisas da língua, utilizando-se, para tal, do computador como ferramenta de estudo. Berber Sardinha (2004, p. 15) reforça que “a história da Lingüística de *Corpus* está condicionada à tecnologia, que permite não somente o armazenamento de *corpora*, mas também a sua exploração e, por isso, está relacionada á disponibilidade de ferramentas computacionais para análises de *corpus*”.

Por meio dessa área de estudos, deparamo-nos com alguns *softwares* próprios para a investigação linguística, especialmente, no domínio do léxico. E o que mais coaduna com a proposta desta tese é o *WordSmith Tools* (SCOTT, 2007). Isso porque o WST (SCOTT, 2007) nos permite gerar uma lista de palavras, apresentando a quantidade de ocorrências obtida no texto em análise e permitindo que, em caso de dúvida, verifiquemos seu uso no discurso.

Portanto, decidimos usar este recurso para o procedimento da inventariação dos dados. Este *software* auxiliará também na análise das unidades lexicais inventariadas, na medida que nos facilita a compreensão das suas ocorrências no *corpus* de análise, pela localização quase que imediata de cada uma delas.

Berber Sardinha (2009), na obra “Pesquisa em Lingüística de *Corpus* com *WordSmith Tools*”, apresenta vários estudos utilizando o *WordSmith Tools* (WST), afim de exemplificar o que é possível fazer com cada ferramenta disponível. Para este autor (BERBER SARDINHA, 2009, p. 8),

o programa WordSmith Tools é um conjunto de programas integrados (‘suíte’) destinado à análise lingüística. Mais especificamente, esse software permite fazer análises baseadas na frequência e na co-ocorrência de palavras em *corpora*. Além disso, ele permite pré-processar os arquivos do *corpus* (retirar partes indesejadas de cada texto, organizar o conjunto de arquivos, inserir e remover etiquetas etc.), antes da análise propriamente dita.

Considerando-se que esta pesquisa está inserida nos estudos lexicais. Portanto, cumpre-nos estarmos atentos para que essa metodologia de inventariação das palavras seja norteadada sob a perspectiva léxico-cultural e não da linguística descritiva, por exemplo. O uso do programa computacional em questão pode ser usado em qualquer área de investigação linguística. Berber Sardinha (2009) evidencia que a linguística forense, por exemplo, pode utilizar o WST para verificar a autoria de um discurso, de modo que “(...) utiliza-se geralmente *corpora* contendo material autêntico do suspeito e

programas de computador para verificar a frequência e associação das palavras e contrastar os dados” (BERBER SARDINHA, 2009, p. 71).

O programa *WordSmith Tools* (SCOTT, 2007) permite-nos, assim, explorar o nosso *corpus*, de modo que verificamos a frequência das palavras, a lista de maior ocorrência (via ferramenta *wordlist*) e também o utilizamos para averiguar as lexias no contexto de enunciação (via ferramenta *concord*).

Cumprе destacar, portanto, que no *WordSmith Tools* (SCOTT, 2007), há três ferramentas disponíveis: a) *wordlist*, que gera uma lista de palavras do *corpus* selecionado; b) *keywords*, que “permite a seleção de uma lista de palavras (ou mais) por meio da comparação de suas frequências com uma lista de referências” (BERBER SARDINHA, 2004, p. 96); e c) *concord*, que nos permite ver a palavra no contexto de enunciação.

Ao utilizar a *wordlist*, conseguimos gerar a lista das palavras de nosso *corpus*, qual seja: os nove programas de rádio escolhidos – transcritos e salvos em formato *txt*, para adequação e uso do WST (SCOTT, 2007). Ao gerar a listagem, surge no WST (SCOTT, 2007) três janelas, que nos permitem:

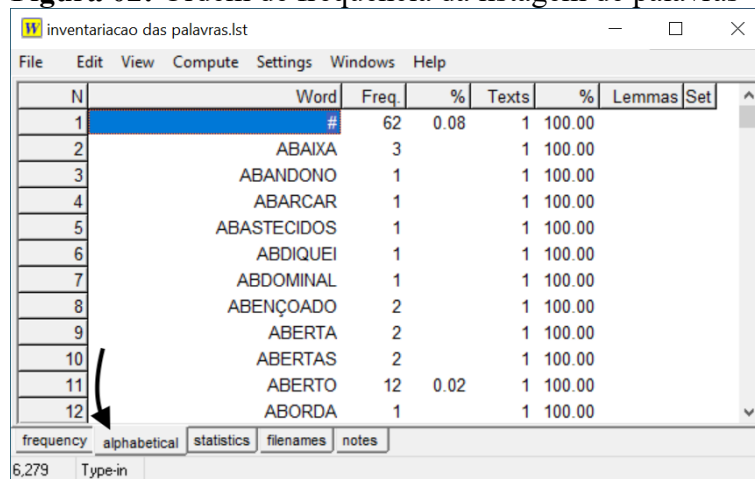
1. observar as unidades lexicais em ordem alfabética, como no *print* de tela abaixo, que também apresenta o quantitativo de palavras que contém na listagem (6.279):

Figura 01: Ordem alfabética da listagem de palavras.

N	Word	Freq.	%	Texts	%	Lemmas	Set
1	#	62	0.08	1	100.00		
2	ABAIXA	3		1	100.00		
3	ABANDONO	1		1	100.00		
4	ABARCAR	1		1	100.00		
5	ABASTECIDOS	1		1	100.00		
6	ABDIQUEI	1		1	100.00		
7	ABDOMINAL	1		1	100.00		
8	ABENÇOADO	2		1	100.00		
9	ABERTA	2		1	100.00		
10	ABERTAS	2		1	100.00		
11	ABERTO	12	0.02	1	100.00		
12	ABORDA	1		1	100.00		

Fonte: arquivo pessoal

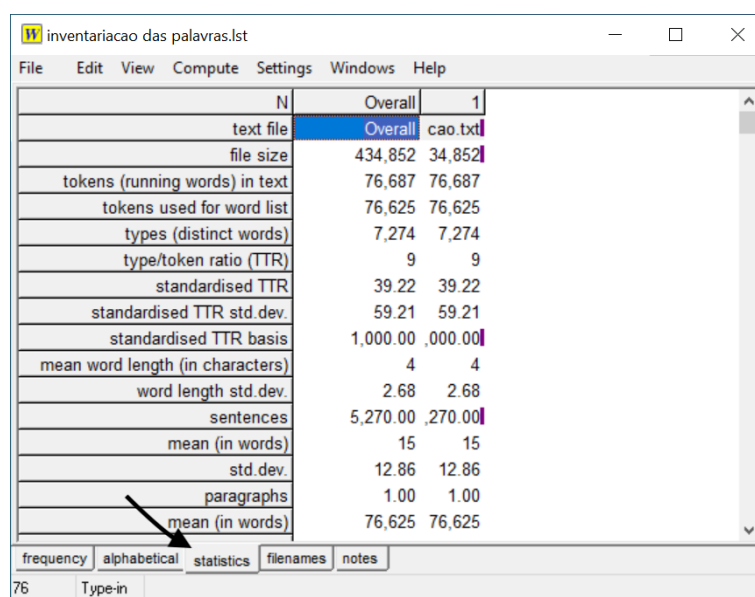
2. observar as unidades lexicais pela frequência, como no *print* de tela abaixo:

Figura 02: Ordem de frequência da listagem de palavras


N	Word	Freq.	%	Texts	%	Lemmas	Set
1	#	62	0.08	1	100.00		
2	ABAIXA	3		1	100.00		
3	ABANDONO	1		1	100.00		
4	ABARCAR	1		1	100.00		
5	ABASTECIDOS	1		1	100.00		
6	ABDIQUEI	1		1	100.00		
7	ABDOMINAL	1		1	100.00		
8	ABENÇOADO	2		1	100.00		
9	ABERTA	2		1	100.00		
10	ABERTAS	2		1	100.00		
11	ABERTO	12	0.02	1	100.00		
12	ABORDA	1		1	100.00		

Fonte: arquivo pessoal

3. e verificar os dados estatísticos, conforme abaixo:

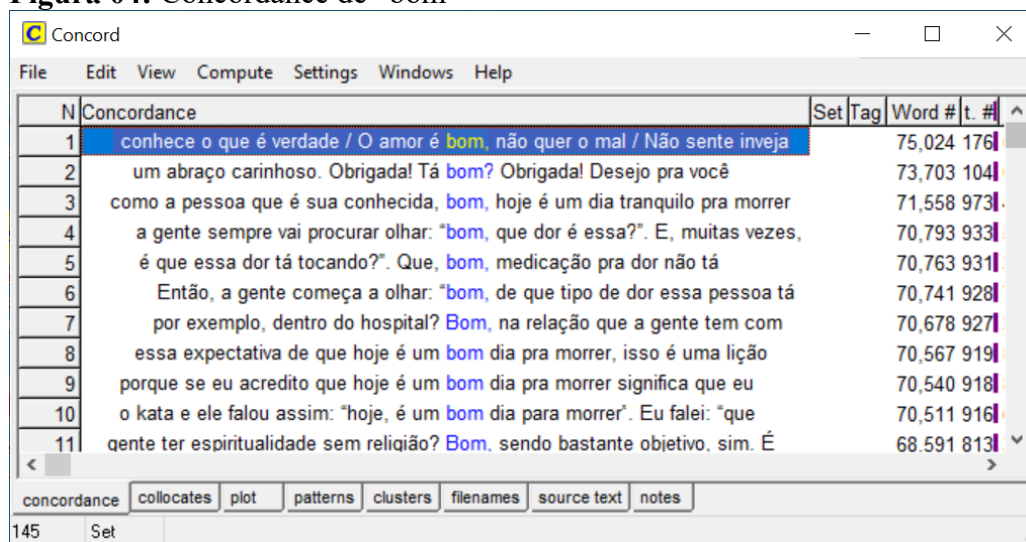
Figura 03: Dados estatísticos da listagem de palavras


N	Overall	1
text file	Overall	cao.txt
file size	434,852	34,852
tokens (running words) in text	76,687	76,687
tokens used for word list	76,625	76,625
types (distinct words)	7,274	7,274
type/token ratio (TTR)	9	9
standardised TTR	39.22	39.22
standardised TTR std. dev.	59.21	59.21
standardised TTR basis	1,000.00	,000.00
mean word length (in characters)	4	4
word length std. dev.	2.68	2.68
sentences	5,270.00	,270.00
mean (in words)	15	15
std. dev.	12.86	12.86
paragraphs	1.00	1.00
mean (in words)	76,625	76,625

Fonte: arquivo pessoal

Vale dizer que estes prints correspondem aos dados gerados pelo WST (SCOTT, 2007), sem a exclusão das palavras que não interessam para essa pesquisa, como os artigos, preposições. No tópico que detalha o processo inventariação lexical, no capítulo terceiro, podemos observar todo esse processo de limpeza dos dados detalhado e explicitado.

Já a ferramenta *concord* permite-nos verificar a palavra em uso para sanar dúvidas que possam surgir, como se pode ver abaixo:

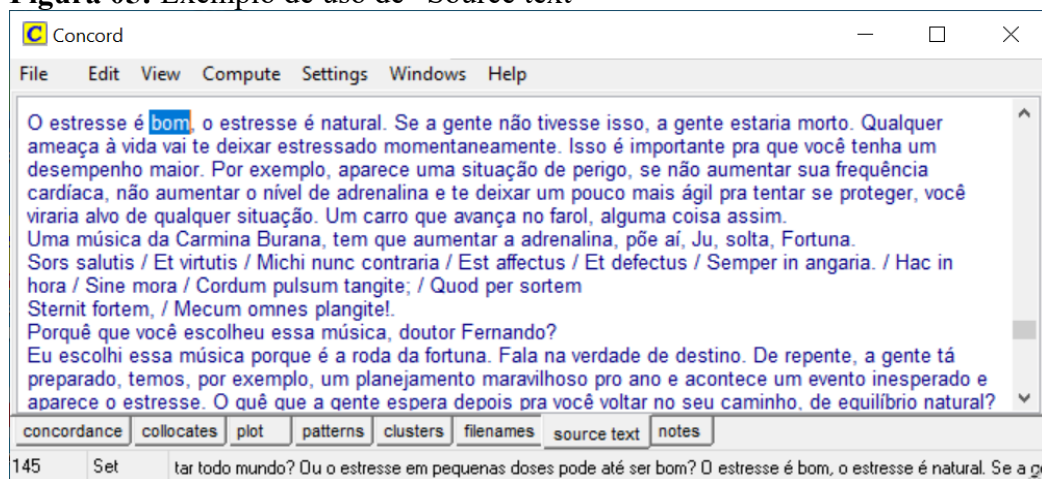
Figura 04: Concordance de “bom”


The screenshot shows the Concord software window with a menu bar (File, Edit, View, Compute, Settings, Windows, Help) and a toolbar. The main window displays a concordance table with columns: N, Concordance, Set, Tag, Word #, and t. #. The table lists 11 occurrences of the word 'bom' in various contexts. Below the table, there are tabs for concordance, collocates, plot, patterns, clusters, filenames, source text, and notes. The 'concordance' tab is selected, showing the list of occurrences.

N	Concordance	Set	Tag	Word #	t. #
1	conhece o que é verdade / O amor é bom, não quer o mal / Não sente inveja			75,024	176
2	um abraço carinhoso. Obrigada! Tá bom? Obrigada! Desejo pra você			73,703	104
3	como a pessoa que é sua conhecida, bom, hoje é um dia tranquilo pra morrer			71,558	973
4	a gente sempre vai procurar olhar: "bom, que dor é essa?". E, muitas vezes,			70,793	933
5	é que essa dor tá tocando?". Que, bom, medicação pra dor não tá			70,763	931
6	Então, a gente começa a olhar: "bom, de que tipo de dor essa pessoa tá			70,741	928
7	por exemplo, dentro do hospital? Bom, na relação que a gente tem com			70,678	927
8	essa expectativa de que hoje é um bom dia pra morrer, isso é uma lição			70,567	919
9	porque se eu acredito que hoje é um bom dia pra morrer significa que eu			70,540	918
10	o kata e ele falou assim: "hoje, é um bom dia para morrer". Eu falei: "que			70,511	916
11	gente ter espiritualidade sem religião? Bom, sendo bastante objetivo, sim. É			68,591	813

Fonte: arquivo pessoal

Outro aspecto interessante desta ferramenta é que conseguimos ir direto no texto no ponto em destaque, para sanar as dúvidas que possam surgir em relação ao contexto de enunciação. Assim, ao selecionar a palavra em destaque e ir em “*source text*” abre-se nova janela com a lexia no discurso, como abaixo:

Figura 05: Exemplo de uso de “Source text”


The screenshot shows the Concord software window with the 'source text' tab selected. The main window displays a paragraph of text with the word 'bom' highlighted in blue. The text is a mix of Portuguese and Latin, discussing stress and fate. Below the text, there are tabs for concordance, collocates, plot, patterns, clusters, filenames, source text, and notes. The 'source text' tab is selected, showing the full context of the word 'bom'.

O estresse é bom, o estresse é natural. Se a gente não tivesse isso, a gente estaria morto. Qualquer ameaça à vida vai te deixar estressado momentaneamente. Isso é importante pra que você tenha um desempenho maior. Por exemplo, aparece uma situação de perigo, se não aumentar sua frequência cardíaca, não aumentar o nível de adrenalina e te deixar um pouco mais ágil pra tentar se proteger, você viraria alvo de qualquer situação. Um carro que avança no farol, alguma coisa assim. Uma música da Carmina Burana, tem que aumentar a adrenalina, põe aí, Ju, solta, Fortuna. Sors salutis / Et virtutis / Michi nunc contraria / Est affectus / Et defectus / Semper in angaria. / Hac in hora / Sine mora / Cordum pulsum tangite; / Quod per sortem Sternit fortem, / Mecum omnes plangite!. Porquê que você escolheu essa música, doutor Fernando? Eu escolhi essa música porque é a roda da fortuna. Fala na verdade de destino. De repente, a gente tá preparado, temos, por exemplo, um planejamento maravilhoso pro ano e acontece um evento inesperado e aparece o estresse. O quê que a gente espera depois pra você voltar no seu caminho, de equilíbrio natural?

Fonte: arquivo pessoal

Esta última ferramenta foi de auxílio imprescindível a esta pesquisa, já que temos como critério em listar apenas aquelas unidades lexicais que apresentem carga semântica, quais sejam: adjetivo, substantivo e verbo.

Dessa forma, foi preciso verificar se, no uso, algumas lexias configuravam-se como pertencentes às classes gramaticais supracitadas. Acima, apresentamos o exemplo da unidade lexical “bom”. Utilizar este recurso nos ajudou a identificar as ocorrências

que havia de “bom” como interjeição, por exemplo, para excluí-las e deixar apenas aquelas que tinham carga semântica, no caso, as que se referiam à classe de adjetivo.

Como se pode observar, o WST, em especial, com as ferramentas *wordlist* e *concord*, foi essencial para que a etapa da inventariação das unidades lexicais pudesse ser realizada. No tópico da construção metodológica e análise dos dados, detalhamos como desenvolvemos este processo.

2 – METODOLOGIA DE CONSTRUÇÃO DOS *CORPORA*

O meu saber da língua é um saber folclórico.
 Muitos me arguirão deste pecado.
 Não sei o que responder,
 uma nuvem me tolda.
 Me levanto com a alva,
 encontro ameixas maduras no quintal,
 uma ave nova que voa
 sem fugir de mim.
 Nunca fui em Belo Vale,
 mas amo esta cidade
 porque meu pai passou nela, em romaria,
 e voltou falando ‘Belo Vale, porque Belo Vale’,
 este som de leite e veludo.
 Quis dizer nêspere e não disse.
 Só por causa da música que não entendo
 ninguém me apedrejará.
 Não invejo os deuses, porque não existem.
 Os gênios, sim, os que dizem:
 eis a forma nova, fartai-vos.
 Como és belo, amado! Belo e perecível!
 Tudo é sonho e escândalo,
 congênita ambiguidade.
 Se pudesse entender: o Filho de Deus é homem.
 Mais ainda: o Filho de Deus é verbo,
 eu viraria estrela ou girassol.
 O que só adora e não fala.
 (A falta que ama - Adélia Prado)

Neste capítulo, vamos desenvolver a metodologia de construção dos *corpora* e sua constituição, uma vez que tais *corpora* foram construídos por nós, a partir da escolha por trabalhar com o programa de rádio *Saúde de Corpo e Alma* (2017-2019), em diálogo com o que pensa a comunidade acadêmica da pós-graduação da UFCAT, para compreendermos os hábitos de vida desse público. Averiguar essa questão leva-nos a refletir se temos caminhado para efetivamente termos qualidade de vida, se conhecemos esse caminho ou mesmo se temos interesse em exercer melhores hábitos. O resultado dos questionários é um indicador que balizará nossas reflexões sobre a temática.

O programa supracitado, por apresentar-se apenas em formato de áudio, precisou ser transcrito para a forma gráfica. Dessa maneira, foi preciso estabelecer critérios para, inicialmente, a seleção de quais episódios elencar neste trabalho, e, em seguida, para a sua transcrição.

Saúde de Corpo e Alma (2017-2019) foi apresentado pela Jornalista Mariana Ferrão e ficou no ar de 04/09/2017 a 29/06/2019, sendo exibido aos sábados pela manhã. Todas as edições estão disponíveis ao público na página da Rádio Globo, portanto, não foi necessário pedir a autorização da empresa e/ou de seus responsáveis para acessá-las.

2.1 Do levantamento e seleção das edições do programa *Saúde de Corpo e Alma*

Havia uma velhinha
que andava aborrecida
pois dava a sua vida
para falar com alguém.
E estava sempre em casa
a boa velhinha
resmungando sozinha:
nhem-nhem-nhem-nhem-nhem-nhem...
O gato que dormia
no canto da cozinha
escutando a velhinha,
principiou também
a miar nessa língua
e se ela resmungava,
o gatinho a acompanhava:
nhem-nhem-nhem-nhem-nhem-nhem...
Depois veio o cachorro
da casa da vizinha,
pato, cabra e galinha
de cá, de lá, de além,
e todos aprenderam
a falar noite e dia
naquela melodia
nhem-nhem-nhem-nhem-nhem-nhem...
De modo que a velhinha
que muito padecia
por não ter companhia
nem falar com ninguém,
ficou toda contente,
pois mal a boca abria
tudo lhe respondia:
nhem-nhem-nhem-nhem-nhem-nhem...
(A Língua de Nhem - Cecília Meireles)

Foram exibidos oitenta e oito (88) episódios e em cada um havia uma temática determinada, com uma breve explicação do que seria abordado e/ou o informe dos participantes, como o episódio sobre “estilo de vida”: “Mariana Ferrão e especialistas falam sobre como é difícil mudar o estilo de vida das pessoas: a médica acupunturista Sley Tanigawa e o cardiologista Marcelo Katz participaram do programa” (FERRÃO, TANIGAWA; KATZ, 20 jan. 2018).

Para o refinamento dos episódios, observamos as temáticas e as descrições¹⁹. Abaixo, segue a listagem com os temas²⁰ e a data de exibição:

- 1) **Gratidão** - (FERRÃO, AVEZUM, BABA, 04 set. 2017);
- 2) **Compaixão** - (FERRÃO, KOZASA, RINCHEN, 09 set. 2017);
- 3) **Alimentação e ioga** - (FERRÃO; LUCCA; RASCOVSKI, 16 set. 2017);

¹⁹ As descrições de todos os episódios estão no apêndice.

²⁰ Todos os episódios tinham um tema como pauta do dia.

- 4) **Ansiedade – controle de desejo** - (FERRÃO; PIERRE; SATYANATHA, 23 set. 2017);
- 5) **Felicidade** - (FERRÃO; BARROS FILHO; MARTINEZ, 30 set. 2017);
- 6) **Movimento** - (FERRÃO; BLOISE; BERTAZZO, 07 out. 2017);
- 7) **Significado da doença** - (FERRÃO; POMPILIO; MOULIN; FAISSAL, 14 out. 2017);
- 8) **Mindset** - (FERRÃO; DI GIACOMO; RASCOVSKI, 21 out. 2017);
- 9) **Imagem e saúde** - (FERRÃO; GARBIM; PALAZZO; SALVO, 28 out. 2017);
- 10) **Luto materno** - (FERRÃO; STANZIANI; NATÁLIA; GOYTACAZ; BERNARDES; FRANCISCO, 04 nov. 2017);
- 11) **Propósito** - (FERRÃO; CALABREZ; NOGUEIRA; ROCHA, 11 nov. 2017);
- 12) **Dor crônica x meditação** - (FERRÃO; CIAMPI; LITTLE, 18 nov. 2017);
- 13) **Ayurveda** - (FERRÃO; RUGUÊ; FONTES, 25 nov. 2017);
- 14) **Vida sexual saudável** - (FERRÃO; ABDO; OCANHAS, 02 dez. 2017);
- 15) **Envelhecer com saúde** - (FERRÃO; DINIZ; PORTO; CARDOSO, 09 dez. 2017);
- 16) **Ética** - (FERRÃO; DISKIN; STANZIANI, 16 dez. 2017);
- 17) **Meditação** - (FERRÃO; ZAPA; SATYANATHA; CALABREZ, 23 dez. 2017);
- 18) **Retrospectiva – gratidão e afeto infantil** - (FERRÃO; BARROS FILHO; MARTINEZ, 30 dez. 2017);
- 19) **Estilo de vida** - (FERRÃO; TANIGAWA; KATZ, 20 jan. 2018);
- 20) **Amor** - (FERRÃO; COEN; PINTO, 27 jan. 2018);
- 21) **Empatia – escuta ativa e comunicação não violenta** - (FERRÃO; NALON; FONSECA, 03 fev. 2018);
- 22) **Autoconhecimento** - (FERRÃO; STIRNIMANN; SATYANATHA, 10 fev. 2018);
- 23) **Astrologia** - (FERRÃO; PINTO; LICCIARDI, 17 fev. 2018);
- 24) **Coração** - (FERRÃO; KALIL; SARETA, 24 fev. 2018);
- 25) **Ego** - (FERRÃO; SATYANATHA; STIRNIMANN, 03 mar. 2018);
- 26) **Ansiedade** - (FERRÃO; ZULAR; FONTES, 10 mar. 2018);
- 27) **Empatia** - (FERRÃO; ADONI; POMPILIO, 17 mar. 2018);

- 28) **Alimentação** - (FERRÃO; FONTES; FONSECA, 24 mar. 2018);
- 29) **Decisões** - (FERRÃO; CALABREZ; ABREU; PACÍFICO, 31 mar. 2018);
- 30) **Hipnose** - (FERRÃO; PINTO; PUENTES, 07 abr. 2018);
- 31) **Ciência X espiritualidade** - (FERRÃO; STIRNIMANN; SATYANATHA, 14 abr. 2018);
- 32) **Espiritualidade X câncer** - (FERRÃO; MALUF; MORAES, 21 abr. 2018);
- 33) **Pensamento** - (FERRÃO; CALABREZ; MOULIN, 28 abr. 2018);
- 34) **Superação X resiliência** - (FERRÃO; PRESOTTO; MASETTI; LINS, 05 mai. 2018);
- 35) **Longevidade X depressão** - (FERRÃO; SERAPIÃO; ANDREJUK; BRESSAN, 12 mai. 2018);
- 36) **Longevidade** - (FERRÃO; DINIZ; GUANAES; PEREIRA; PINKER, 19 mai. 2018);
- 37) **Compaixão** - (FERRÃO; SATYANATHA; POMPILO; ADONI; RINCHEN, 26 mai. 2018);
- 38) **Osteopatia e leitura biológica** - (FERRÃO; FREITAS; PROENÇA, 02 jun. 2018);
- 39) **Paixão como processo hipnótico** - (FERRÃO; PINTO; PRESSOTO, 09 jun. 2018);
- 40) **Maternidade** - (FERRÃO; KANAAN; NAZARETH; SANCHEZ, 23 jun. 2018);
- 41) **Inconsciente** - (FERRÃO; SATYANATHA; AIRES, 30 jun. 2018);
- 42) **Perdão** - (FERRÃO; AVEZUM; KATZ, 07 jul. 2018);
- 43) **Vedanta** - (FERRÃO; MASETTI, 14 jul. 2018);
- 44) **Luto** - (FERRÃO; FRANCO; SANCHEZ, 21 jul. 2018);
- 45) **Mindfulness** - (FERRÃO; DEGANI; LITTLE, Stephen, 28 jul. 2018);
- 46) **Autoestima** - (FERRÃO; FONSECA; LARA, 04 ago. 2018);
- 47) **Solidão** - (FERRÃO; FONSECA; LARA, 11 ago. 2018);
- 48) **Sagrado feminino** - (FERRÃO; BRASIL; BATISTA; CARDOSO, 16 ago. 2018);
- 49) **Emoções** - (FERRÃO; SARAIVA; PIERRE, 22 ago. 2018);
- 50) **Felicidade** - (FERRÃO; GANDRA; PINTO; OLIVEIRA, 30 ago. 2018);
- 51) **Kundalini yoga**: 07/09/2018 (FERRÃO, KAUR, 07 set. 2018);
- 52) **Música X sono** - (FERRÃO; HACHUL; ANDERSEN, 15 set. 2018);

- 53) **Concentração** - (FERRÃO; PINTO; FLAUSINO, 22 set. 2018);
- 54) **Gentileza** - (FERRÃO, BARROS FILHO, 29 set. 2018);
- 55) **Câncer** - (FERRÃO; SOARES; LIMA; GAGLIATO, 06 out. 2018);
- 56) **Brincadeiras** - (FERRÃO; SATYANATHA; PARK, 13 out. 2018);
- 57) **Emagrecimento** - (FERRÃO; ROCHA; PIRES; MARTINEZ, 20 out. 2018);
- 58) **Depressão** - (FERRÃO; COEN; CANINEU; FONSECA, 27 out. 2018);
- 59) **Silêncio** - (FERRÃO; SATYANATHA; MOULIN, 03 nov. 2018);
- 60) **Barulho** - (FERRÃO; MOULIN, 08 nov. 2018);
- 61) **Literatura** - (FERRÃO; GALLIAN; POMPILIO, 10 nov. 2018);
- 62) **Sarau da alma** - (FERRÃO; SATYANATHA, 17 nov. 2018);
- 63) **Música** - (FERRÃO; ASSALY; REGO, 24 nov. 2018);
- 64) **Ayahuasca** - (FERRÃO; ARTESE; TÓFOLI, 01 dez. 2018);
- 65) **Primeira impressão** - (FERRÃO; SARAIVA; KRUGLENSKY, 08 dez. 2018);
- 66) **Ciúme** - (FERRÃO; FONSECA; ALVES; DIAS, 15 dez. 2018);
- 67) **Síndrome de burnout** - (FERRÃO; PINTO; CAMARGO; LUCENA; CANINEU; PIMENTA, 22 dez. 2018);
- 68) **Mudança de ano X mudança de ciclo**: 29/12/2018 (LEVY, Carminha; ROCHA, Felipe; SOARES, Ana Michele. Entrevistadora: FERRÃO);
- 69) **Terapia vibracional** - (FERRÃO; SUCUPIRA; TAUNAY, 05 jan. 2019);
- 70) **Luto – Brumadinho** - (FERRÃO; SATYANATHA; HELENA; TORQUATO, 02 jan. 2019);
- 71) **Luto – tragédia** - (FERRÃO; ALVES; MARTINS, 09 fev. 2019);
- 72) **Valor da vida** - (FERRÃO; FRANCO; MASSETI; FUKUMITSU; ARANTES; HEISHIN, 16 fev. 2019);
- 73) **Pensamentos x saúde** - (FERRÃO; ASSALY; AL ASSAL; FONTES, 23 fev. 2019);
- 74) **Acupuntura** - (FERRÃO; TANIGAWA; YUKINATSU, 02 mar. 2019);
- 75) **Ser mulher** - (FERRÃO; JUNCO; CORRÊA; AFONSO; ALVES, 09 mar. 2019);
- 76) **Maternidade** - (FERRÃO; QUEIROZ; LOEW; AMARAL, 23 mar. 2019);
- 77) **Menstruação na adolescência** - (FERRÃO; APARECIDA; GABRIELLY; FONTES; VANNI; FRANÇA, 30 mar. 2019);

- 78) **Relação médico X paciente** - (FERRÃO; GOMES; PORTUGAL; KAPPS; AVEZUM, 06 abr. 2019);
- 79) **Mindfulness** - (FERRÃO; MENDES; TANIGAWA; REQUITO, 13 abr. 2019);
- 80) **Antroposofia** - (FERRÃO; MILÉO; PONTES; DIAS, 20 abr. 2019);
- 81) **Mente X mudança de vida** - (FERRÃO; SATYANATHA; MOULIN, 27 abr. 2019);
- 82) **Música X Cérebro** - (FERRÃO; SUCUPIRA; WEINGARTNER, 04 mai. 2019);
- 83) **Beleza** - (FERRÃO; ALVES; GODOY; GABRIELLE, 10 mai. 2019);
- 84) **Tecnologia X saúde** - (FERRÃO; AMARO; PEREIRA, 18 mai. 2019);
- 85) **Organização** - (FERRÃO; KRUGLENSKY; GRINKRAUT, 01 jun. 2019);
- 86) **Bem-estar** - (FERRÃO; PACÍFICO; KLAJNER; SATO; KOZASA; MAREGA, 08 jun. 2019);
- 87) **Lutos da vida** - (FERRÃO; FONSECA; ARANTES, 22 jun. 2019);
- 88) **Espiritualidade** - (FERRÃO; ANDRADE; MORAES; TAMARA; ROSSIL, 29 jun. 2019).

Após a análise das temáticas de todos os episódios, que também se encontram em formato de *podcast*, bem como depois de escutar a maioria deles, escolhemos um total de nove (09), que são os que indicam mais diretamente tratar da saúde do corpo e da alma e estão discriminados abaixo:

- 1) Gratidão, de 04 de setembro de 2017;
- 2) Compaixão, de 09 de setembro de 2017;
- 3) Alimentação e Ioga, de 16 de setembro de 2017;
- 4) Felicidade, de 30 de setembro de 2017;
- 5) Ansiedade, de 10 de março de 2018;
- 6) Empatia, de 17 de março de 2018;
- 7) Perdão, de 07 de julho de 2018;
- 8) Síndrome de *Burnout*, de 22 de dezembro de 2018; e
- 9) Espiritualidade, de 29 de junho de 2019.

2.2 Elaboração da metodologia de transcrição gráfica

Em uma gota de água são
encontrados todos os
segredos de todos os oceanos;
Em uma célula humana são
encontrados todos os
aspectos da existência
(Khalil Gibran)

Após a seleção dos episódios para a composição do *corpus* desta pesquisa, cumpre estabelecer os métodos para a realização da transcrição gráfica, com a finalidade de colocar o texto oral no formato escrito. Para tanto, é preciso seguir alguns critérios para abarcar o que pretendemos com a pesquisa. Por se tratar de um estudo léxico-semântico e cultural, não nos interessa representar as marcas da oralidade²¹, como risos, pausas, entonação; traços sociolinguísticos e nem da análise da conversação. Tão logo, focaremos somente nas palavras enunciadas em seu contexto.

O primeiro passo para realizar um estudo dessa natureza é compreender que a metodologia para a transcrição deve coadunar com os objetivos e o público-alvo da pesquisa. Assim, é possível delimitar, a partir do esperado, os critérios necessários para tal.

No caso desta pesquisa, julgamos relevante tornar o texto transcrito de fácil compreensão ao leitor comum e/ou a pesquisadores de outras áreas, usando-se, para tal, de marcadores e explicitando inferências, para facilitar a leitura.

Dessa forma, registramos, na transcrição das edições do programa, respectivamente:

1. a temática da edição do programa em estudo, apresentada na página da Globo (<https://m.radioglobo.globo.com/programas/programa/216/saude-de-corpo-e-alma.htm>); entre aspas e a sua descrição em linhas gerais, acompanhada do nome dos convidados, em negrito, seguidos pela data de exibição, link do episódio e tempo de duração. Por exemplo: **Mariana Ferrão recebeu Sri Prem Baba na primeira edição do *Saúde de Corpo e Alma*. Além do líder espiritual, ela conversou com o diretor científico da Sociedade de Cardiologia de São Paulo, Álvaro Avezum e o filósofo Mario Sergio Cortella.** Em: 04 de setembro de 2017. Disponível em:

²¹ Apenas algumas contrações de preposições com os artigos definidos, típicas da pronúncia, foram representadas conforme a sua ocorrência, por entendermos que já é muito comum na fala de toda comunidade de fala brasileira e não apenas de um grupo específico. É o caso de “para + a”, executado sob a forma “pra”.

<https://radioglobo.globo.com/media/audio/117695/mariana-ferrao-recebeu-sri-prem-baba-na-primeira-e.htm>. Tempo: 57min38s.

2. a forma como os participantes são apresentados ao longo da transcrição pelo sobrenome. Por exemplo: “Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO”;
3. as pausas para os intervalos, com a marcação do tempo de sua duração, quando há na gravação disponível, e o anúncio desta informação pela apresentadora. Por exemplo: “INTERVALO: 16min38s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. A 19min21s – *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão”. Em alguns episódios, não há a identificação dos intervalos, pois provavelmente houve a edição para publicação na página, por isso, nestes casos, não aparecem na transcrição;
4. as falas de abertura e de encerramento em caixa alta, quando estão disponíveis na gravação. Por exemplo: “ABERTURA: Na Rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão”; “FECHAMENTO: Você ouviu *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão. *Saúde de Corpo e Alma* de volta sábado que vem aqui na Rádio Globo”;
5. o link que leva para o programa radial específico. Por exemplo: “Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/117695/mariana-ferrao-recebeu-sri-prem-baba-na-primeira-e.htm>”;
6. a data em que o episódio foi ao ar, conforme o modelo a seguir: “Em: 04 de setembro de 2017.”
7. as músicas entoadas no Programa foram referidas pelo vocábulo “música”, em caixa alta, seguido da transcrição gráfica dos trechos da canção efetivamente cantados, com os versos separados por barra, da seguinte forma: “MÚSICA: Tudo tenho, tudo tenho. / Só não do que reclamar / Tudo tenho e me sinto completo. / Basta aprender a me contentar”²². Logo, após, registra-se o nome da música e do/a seu/sua intérprete em nota de rodapé, conforme o modelo a seguir: “Música *Tudo tenho*, cantada por Awaken Love”;

²² Recorremos ao aplicativo de celular “Shazam” para pesquisar as músicas, a fim de identificar o cantor e verificar a letra da música correta para inserir na transcrição. Neste aplicativo, basta tocar a música e pedir para que o mesmo a identifique, que, em sequência, aparece o nome da música e do cantor.

8. o nome de títulos de livros, de músicas e similares em itálico;
9. algumas contrações de preposições com os artigos definidos, típicas da pronúncia, foram representadas conforme a sua ocorrência, por entendermos que são comuns em textos orais de toda a comunidade de fala brasileira e não apenas de um grupo específico. É o caso de “para + a”, executado sob a forma “pra”, “está(ão)”, enunciado como “tá(ão)”; “estava”, realizado como “tava”;
10. falas enunciadas em discursos diretos são citadas entre aspas. Por exemplo: “E o Senhor me disse uma vez uma frase que eu nunca mais esqueci. Numa entrevista, o doutor Álvaro me disse assim: “O pontapé inicial de qualquer doença pode estar no plano mental e emocional. Portanto, a maneira como a gente enfrenta o nosso dia a dia pode ser um problema ou uma solução pra nossa saúde””;
11. os e-mails foram citados com o sublinhado, da seguinte forma: “Então, escreve: saudedecorpoealma@radioglobo.com.br, é tudo junto: saudedecorpoealma@radioglobo.com.br”;
12. as frases com falas sobrepostas com colchetes simples. Por exemplo: “E a única maneira de tratar disso é, em primeiro lugar, olhando, eu tenho que, [AVEZUM: Tá certo.] tem que olhar”;
13. quando há alguma explicação na fala, com o travessão, como é o caso de “eu perguntei pra ele”, que aparece a seguir: “É claro que eu concordo com aquela poetiza búlgara que o senhor cita, aliás qual era mesmo o nome dela? – eu perguntei pra ele – Que criança pequena é como água”;
14. ano em algarismos numéricos, como: “eu morei fora do Brasil, acho que desde do 92 até 2004”. Os demais números foram transcritos alfabeticamente, por exemplo: “Ele disse que mais ou menos umas quarenta pessoas disseram ‘gratidão’”;
15. números relativos à porcentagem foram escritos em algarismos numéricos. Por exemplo: “25% superior”; e
16. as frases interrompidas foram marcadas com reticências. Como por exemplo: “Então, isso chama a atenção, porque... / FERRÃO: Mas basta um ataque de raiva?”.

Foi preciso também consultar o dicionário e/ou artigos científicos quando surgiam dúvidas na escrita de algumas palavras, especialmente, aquelas que não conhecíamos. A título de exemplificação, podemos mencionar as seguintes unidades lexicais consultadas: enfarto, *ashram*, *grati*, *satsang*, *raham*, *rahamin*, surata, sencientes, Jigdal Dagchen Sakya Rinpoche, contumaz, pululam, *vaidyas*, tampona, alexitimia, síndrome de pépticas, liquefaz, eustresse, distresse, tricotilomania, serendipidade e *shuriken*,

Previamente ao início do processo de transcrição, ouvíamos a edição do programa radial em sua totalidade, a fim de compreender seu formato, o que nos possibilitou entender a importância das músicas tocadas para a temática do dia.

Pelo diálogo dos participantes, observamos que eles tinham a opção de escolher uma música que coadunasse com o tema a ser discutido. Por exemplo, no primeiro episódio, cujo assunto era gratidão, a jornalista Mariana Ferrão já expressa esse fato: “o Prem Baba sugeriu uma música pra gente falar sobre gratidão” (FERRÃO, SCA, 04 set. 2017). A música escolhida, neste caso, foi a “Tudo tenho”, de Awaken Love, gravada especialmente para aquele dia: “e eu quero agradecer ao Flávio Passos e à Mukita, que gravaram essa versão pra gente aqui, pro *Saúde de Corpo e Alma*, vamos ouvir, da banda Awaken Love” (FERRÃO, SCA, 04 set. 2017). O trecho “Tudo tenho, tudo tenho. / Só não do que reclamar / Tudo tenho e me sinto completo. / Basta aprender a me contentar” (SCA, 04 set. 2017) evidencia claramente o diálogo com o sentido da palavra “gratidão” abordado no referido episódio, qual seja:

(...) a palavra gratidão, ela tem a mesma origem que outras palavras no nosso idioma, como agradecer, agradável, congratular, a noção de engraçado, isto é, cheio de graça, cheio de gratidão. Também a palavra gratuidade. Tudo aquilo que contém dentro de si um termo que vem pra nós do latim, na origem, há muito tempo, que é *grati*, *grati*. *Grati* significa cuidado, protegido e, portanto, abençoado. Hoje, quando alguém diz para mim “gratidão” por algo que eu fiz ou falei, significa que a pessoa está de modo recíproco dizendo que ela quer que o bem, como eu dizia há pouco, que a ela eventualmente tenha feito, ele retorne pra mim, por isso, assim, dentro da ideia de gratidão, a noção de reciprocidade, não necessariamente de obrigação (CORTELLA, SCA, 04 set. 2017).

Em seguida, buscamos por aplicativos que poderiam auxiliar nesta etapa de transcrição, já que este tipo de trabalho demanda tempo e uma compreensão acurada do que está sendo dito.

Iniciamos pelo “Voicenote II Speech to text”, disponível no navegador do *Google Chrome*. Este aplicativo permite que o áudio a ser transcrito seja ligado e o texto oral é automaticamente exibido em formato escrito, em uma aba separada. O pesquisador consegue fazer as adequações, como a inserção de pontuação, correção de palavras, como se fosse o processador de texto do *Word*, tendo ainda a opção de salvar com o formato de “txt”. Para acessar o aplicativo, é necessário ter o navegador Chrome instalado no notebook utilizado, depois ir em *Webstore* e, então, pesquisar pelo aplicativo referido; outro caminho para acessá-lo é digitar na aba “Pesquisar” os seguintes dizeres: “voicenote.in”; que o usuário será direcionado para a página do aplicativo.

Usar esta ferramenta pode auxiliar muito o trabalho do pesquisador interessado em transcrições gráficas, contudo, nós não adaptamos ao formato. Talvez, porque não temos tantas habilidades para o seu manuseio, ou porque sentimos a necessidade de conectar o áudio em outro equipamento, para evitar que não houvesse cortes na transcrição, na qual faltavam muitas palavras. Além disso, era necessário fazer a edição do texto com a inclusão das pontuações e percebemos que esse processo demandaria muito tempo.

Em seguida, buscamos pelo uso do recurso Ditado, disponível no *Word*, que pode ser localizado na aba “Editar” > “Iniciar ditado”. Ao fazer esse procedimento e iniciar o áudio do texto oral, as palavras eram transcritas no arquivo do *Word*. Esta função está disponível também em outros programas da *Microsoft*, como o *Excel* e o *PowerPoint*. Este recurso é encontrado em apenas algumas versões, pois é oriundo do *Office 365*, serviço de assinatura do pacote, que pode ser usado *online* e em qualquer lugar. Como, muitas vezes, o áudio do programa se apresenta de forma muito acelerada, a transcrição apresentou algumas lacunas, sendo necessário colocar o mesmo áudio várias vezes, o que gerou um grande volume de texto escrito, exigindo-nos muito cuidado para que não ficassem frases repetidas, razão pela qual não consideramos o recurso o mais viável para esta etapa da pesquisa.

Feitas as tentativas mencionadas acima, chegamos à conclusão de que o mais funcional, a nosso ver, embora delongado, era colocar o áudio em um equipamento, no caso, o *tablet*, e ir transcrevendo-o em outro computador.

Foi o formato a que melhor nos adaptamos, porque no processo de digitação já fomos construindo e empregando a metodologia necessária para esta etapa. Como o

áudio estava em outro equipamento, era mais fácil pausar quando necessário e digitar, retomar o áudio e corrigir a escrita.

Entendemos que há disponíveis vários recursos, aplicativos e ferramentas que podem auxiliar em um processo de transcrição, mas é importante recorrer ao que melhor o pesquisador se adapte para que o trabalho flua em consonância com o objetivo da pesquisa e em tempo mais hábil.

2.3 Programas transcritos

As mais lindas palavras de amor
são ditas no silêncio de um olhar
(Leonardo da Vinci)

2.3.1 Tema “Gratidão”

Mariana Ferrão recebeu Sri Prem Baba na primeira edição do *Saúde de Corpo e Alma*. Além do líder espiritual, ela conversou com o diretor científico da Sociedade de Cardiologia de São Paulo, Álvaro Avezum e o filósofo Mario Sergio Cortella.

Em: 04 de setembro de 2017. Disponível em:
<https://radioglobo.globo.com/media/audio/117695/mariana-ferrao-recebeu-sri-prem-baba-na-primeira-e.htm>. Tempo: 57min38s.

Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO

Álvaro Avezum Júnior: participante – identificado como AVEZUM

Sri Prem Baba: participante – identificado como BABA

Mário Sérgio Cortella: participante – identificado como CORTELLA

ABERTURA: Na rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

FERRÃO: Bom dia! Sejam bem-vindos, aqui quem fala é Mariana Ferrão e do fundo do meu coração o que eu desejo é que cada um de vocês, agora na nova rádio Globo, tenha *Saúde de Corpo e Alma*. Quem tem saúde tem tudo, não é assim que a gente costuma dizer? Agora, será que a gente acha isso mesmo? Será que a gente consegue se sentir completo só por estar respirando com saúde? Será que a gente consegue ser grato, só por isso? Na estreia do nosso programa, a gente vai falar justamente sobre gratidão. O quê que a gratidão tem a ver com a saúde? Vocês sabem? Quem tá aqui pra explicar pra gente é o Sri Prem Baba, um líder espiritual cada vez mais respeitado e mais admirado, não só aqui no Brasil, mas também fora do Brasil. Aos trinta e seis anos, Prem Baba foi

elevado à categoria de mestre e hoje ele tem discípulos em todas as partes do mundo. Bom dia!

BABA: Bom dia, Mariana. Bom dia aos ouvintes da rádio Globo. É uma alegria tá aqui com você, nessa estreia desse programa.

FERRÃO: Pra gente começar, o quê que quer dizer Sri Prem Baba?

BABA: Esse é um nome que eu recebi quando terminei um estágio da minha formação enquanto discípulo, nessa linhagem da ioga, na qual eu pertenço. Então, Sri significa auspiciosidade, o abençoado. Prem significa amor divino, amor desinteressado, amor puro. E Baba significa homem santo, significa paz espiritual. Então, recebi esse nome do meu mestre espiritual, pra simbolizar um novo começo, uma nova fase da minha jornada, aonde eu recebi a missão de espargir o conhecimento do amor, da gratidão.

FERRÃO: Não é à toa que Prem Baba está aqui hoje, não é à toa. E também tá aqui com a gente o doutor Álvaro Avezum, que é diretor da Divisão de Pesquisa do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, diretor científico da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, professor livre docente da Universidade de São Paulo e pesquisador associado internacional do Instituto de Saúde Populacional da Universidade de McMaster no Canadá. Falei certo tudo?

AVEZUM: Perfeito.

FERRÃO: É? E o Senhor me disse uma vez uma frase que eu nunca mais esqueci. Numa entrevista, o doutor Álvaro me disse assim: “o pontapé inicial de qualquer doença pode estar no plano mental e emocional. Portanto, a maneira como a gente enfrenta o nosso dia a dia pode ser um problema ou uma solução pra nossa saúde”. Daqui a pouquinho, o doutor Álvaro vai comentar, porque antes eu queria dizer que essa frase, ela representa um pouco da missão desse programa. A gente vai falar aqui de saúde física, vai, vai sim, vai falar de saúde do corpo. E vai perceber como essa saúde tá muito mais ligada do que a gente pensa com aquilo que a gente sente, com aquilo que tá na nossa cabeça e com aquilo que tá no nosso coração, na nossa alma. Aqui, todo sábado, você vai encontrar informação e inspiração pra que você possa despertar o que de melhor tá dentro de você. Esse é um programa pra você se conectar com você, com as pessoas a sua volta e também pra que você perceba como você já tá conectado com todo o planeta. E pra nos ajudar nessa missão todo sábado, e também nas pílulas ao longo da semana, o nosso encontro vai ser com grandes nomes da ciência, com pesquisadores, com médicos, com grandes autores, com pessoas iluminadas, mestres brilhantes e mentes brilhantes, que nutrem a nossa mente e também o nosso corpo e a nossa alma. E

eu queria contar um pouquinho mais sobre a história desse programa, que tá começando hoje, sobre o qual eu já venho pensando a bastante tempo. Porque, muitos de vocês, tão acostumados a me ver no *Bem-estar*, na tela da Globo, de segunda a sexta. E já vai fazer sete anos que o *Bem-estar* tá no ar. E, todo dia lá, a gente dá um montão de informação útil pra saúde. São dicas pra gente controlar o diabetes, a pressão alta, pra baixar o colesterol, pra começar uma rotina de atividade física, pra encontrar o peso ideal, pra dormir melhor, pra lidar com a depressão. E, falando em depressão, eu tive alguns episódios de depressão ao longo da vida. E foi por causa desses episódios que hoje eu sei que me alimentar bem e dormir bem e que praticar atividade física são fundamentais pra garantir qualidade de vida. Tudo isso, pra mim, é remédio. Quando um desses pilares não vai bem, surge de novo aquele risco de ir pro fundo do poço, é como se a tampa se abrisse e a gente ficasse desprotegido. Mas recentemente, eu descobri que tem várias outras atitudes que a gente pode ter no dia a dia, não só pra deixar a tampa desse fosso de depressão totalmente vedada, mas também pra ter uma vida genuinamente feliz. E aí tudo vai bem, mesmo quando nem tudo vai tão bem assim. Uma dessas atitudes é a meditação. E a gente vai falar muito sobre meditação ao longo desses sábados. A gente vai falar sobre o silêncio. E no rádio pode parecer estranho a gente falar sobre silêncio, porque quando a gente fica em silêncio no rádio é esquisito, a gente acha que a gente entrou num túnel, que a antena pifou, que deu pau na antena, que perdeu o sinal, que o sinal caiu. Agora, repara se na sua vida, você também acha estranho o silêncio. Às vezes, a vida, ela é tão cheia de ruídos, que a gente não se permite ouvir o silêncio, entrar em contato com esse doce território do silêncio, ou simplesmente, a gente não consegue ficar em silêncio. E, mesmo aqui, olha, falando bastante, eu espero te ajudar a conviver melhor e, principalmente, a encontrar conforto no teu silêncio. Se você tiver dificuldade, conta pra mim, escreve pra saudedecorpoealma@radioglobo.com.br, porque esse também é um espaço da empatia, pra gente sentir no lugar do outro, pra gente sentir o outro por dentro, essa é a origem da palavra empatia. Aqui, também, será o nosso espaço da compaixão, desse sincero desejo de pôr fim ao sofrimento de quem nos escuta, ou seja, de colocar fim ao seu sofrimento. E a gente também vai falar de altruísmo, por isso a nossa comunicação será tão importante, pra que eu possa perceber a necessidade de cada um de vocês. E tentar ajudar, tentar fazer a diferença, ser uma ponte, ainda que invisível, pra que você mergulhe em um mundo só teu, um mundo do autoconhecimento. É um mergulho, muitas vezes, arriscado, mas hoje a gente vai entender o quanto ele vale a pena, o

quanto ele é importante pra gente ter *Saúde de Corpo e Alma*. Esse programa, que hoje se torna uma realidade, era um sonho meu há mais de um ano. Eu faço aqui um agradecimento à direção de jornalismo da TV-Globo e também à direção da nova rádio Globo, que permitiram realizar esse projeto. E eu preciso dizer o quanto eu sou grata a todo mundo que tá nos ouvindo e também a vocês que tão aqui comigo. Gratidão! Gratidão! Gratidão! Agora, eu queria que o doutor Álvaro explicasse um pouquinho da frase pra gente, por quê que o pontapé inicial de qualquer doença pode tá no plano mental e emocional?

AVEZUM: Bom, bom dia, Mariana. Bom dia, queridos ouvintes. É um prazer e uma oportunidade muito rica de estar aqui, onde nós podemos ou vamos ter a chance de discutir saúde, espiritualidade, ciência, num ambiente extremamente aberto e obviamente engrandecedor. Dentro da cardiologia, aos poucos, nós fomos nos defrontando com confirmações que antes eram apenas sugestões, mostrando que estresse e depressão aumentavam significativamente o risco de enfarto e, depois, o risco de acidente vascular cerebral. E, não menos importantes, que fatores de risco, tradicionalmente conhecidos como hipertensão, como obesidade, como tabagismo. Agora, estresse e depressão, apesar de nós termos critérios claros, é muito vago, é muito amplo, isso aí. E, em cima disto, nós começamos a buscar a literatura. E a literatura é muito abundante dentro desse assunto. E aí começamos a ver o que você falou muito bem, tinha informações sobre otimismo, sobre altruísmo, sobre gratidão, sobre perdão, na literatura científica. Então, não discutir esse assunto passou a ser um problema de desatualização. E não de preferência. Porque estava disponível. E as informações levam a gente a sugerir essa frase que você comentou muito bem. Então, se o enfrentamento que o indivíduo tem das situações que acontece na vida dele ou por escolha e participação dele. E, muitas vezes, não é por participação ou escolha dele, mas chegam até todos nós. Isso acontece no mundo todo. E, dependendo, deste enfrentamento, o indivíduo pode ou não adoecer porque ele vai ter determinados sentimentos, alguns positivos, muito bem-vindos, e outros negativos. Então, aquilo que nós só tínhamos percepção passou a ter o crivo da ciência. Então, muda de patamar porque não é apenas uma questão de fé, de crença, é a ciência tendo método, que torna possível essa constatação. E aí nós estamos diante de uma nova fase da medicina, pra entender que o mal pensar, o mal sentir, enfrentar de maneira talvez desajustada aquilo que chega no nosso endereço, interno ou doméstico, pode ser o pontapé inicial do adoecimento.

FERRÃO: Vamos ouvir um pouquinho de música pra gente continuar na nossa conversa. O Prem Baba sugeriu uma música pra gente falar sobre gratidão.

BABA: Sim.

FERRÃO: E eu quero agradecer ao Flávio Passos e à Mukita, que gravaram essa versão pra gente aqui, pro *Saúde de Corpo e Alma*, vamos ouvir, da banda Awaken Love:

MÚSICA: Tenho o Sol e tenho a Lua, as Estrelas e o Mar / Tenho o Sol e tenho a Lua, as Estrelas e o Mar / Nesta realidade, que beleza, eu estou a navegar / Nesta prosperidade, que beleza, eu estou a navegar / Tenho mamãe Natureza. / Tudo, tudo ela me dá / Tenho mamãe Natureza. / Tudo, tudo ela me dá / Vida...²³.

FERRÃO: Prem Baba, essa música, ela diz tudo.

BABA: Pois é. Diz que estamos sendo abastecidos com absolutamente tudo o tempo todo. Portanto, a natureza nos inspira à gratidão. Nossa visão é que a ingratidão provoca uma queda de consciência. Essa consciência se rebaixa quando passamos a reclamar da vida. Eu tava a pouco conversando com o doutor Álvaro, tava dizendo que a ingratidão faz que percamos a altitude. Nós vamos caindo, caindo, caindo.

FERRÃO: Saímos do voo de cruzeiro e vamos despencando na turbulência.

BABA: Exatamente. E nos envolvendo numa série de sentimentos negativos, oriundos dessa ideia de sermos vítimas, da ideia de que as nossas necessidades não estão sendo atendidas. Essa é uma questão realmente que merece a nossa atenção, merece uma reflexão profunda. Porque quando for possível para nós compreendermos o valor da gratidão e formos capazes de nos afinar com os códigos divinos da gratidão, nos tornaremos imunes a doenças, nos tornaremos imunes a todo tipo de sofrimento desnecessário. Eu fiquei muito feliz de ouvir as palavras do doutor Álvaro, que vem confirmando através de testes, através da ciência, aquilo que a gente vem experienciando ao longo de muito tempo através da prática nos nossos *ashrams*, nas nossas escolas espirituais no mundo.

FERRÃO: Agora, como encontrar gratidão em tempos tão difíceis? Porque a gente pode achar realmente que tudo está na natureza, se estamos aqui, empregados, levando a nossa vida com aquilo que a gente acredita, mas tem um monte de gente que tá ouvindo a gente e que tá passando por dificuldade.

BABA: Sim, as situações de vida podem ser as mais adversas. E eu sinto, Mariana, que a chave está na forma como nós enxergamos esses desafios. Então, nós temos a

²³ Música *Tudo tenho*, cantada por Awaken Love.

oportunidade de escolher encararmos esses desafios como algo que está contra nós, mas podemos encarar esses desafios como oportunidades de crescimento, oportunidades de mudança, oportunidades para nos afinarmos com o propósito maior da nossa alma, com o propósito maior da nossa experiência, aquilo que realmente nos move nesse plano pra quê é que eu vim aqui nesse mundo.

FERRÃO: A gente tá falando sobre gratidão. Você tá ouvindo Sri Prem Baba, líder espiritual cada vez mais respeitado no Brasil e no mundo. E também o doutor Álvaro Avezum, que é cardiologista. E a gente vai dizer daqui a pouquinho como é que a gratidão pode nos ajudar, se a gente tá, a saber se a gente tá no caminho certo ou não. Falando em propósito, vamos falar sobre isso daqui a pouco. E eu queria ler uma mensagem da Paulinha. Paulinha Brumatti mandou uma mensagem pelas redes sociais dizendo o seguinte: “Gratidão é o que nos move. Precisamos ser gratos pelas coisas simples da vida. Trabalho em um hospital e vejo como as pessoas que estão doentes dariam tudo pra ver o sol, pra andar na rua, pra respirar sem aparelhos, pra comer o que tiver vontade. Aprendo muito com os pacientes todos os dias e isso só me faz ser mais grata pela vida”. Obrigada, Paulinha, pela sua mensagem. Daqui a pouquinho, a gente vai ler mais mensagens também. Esse é o *Saúde de Corpo e Alma*, a estreia do nosso programa aqui na nova rádio Globo. A gente vai fazer um intervalo agora e a gente volta daqui a pouquinho falando mais sobre gratidão.

INTERVALO: 16min38s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. A 19min21s – *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

FERRÃO: Bem-vindo de volta, eu sou a Mariana Ferrão e agora eu também tô aqui com vocês na nova rádio Globo, com *Saúde de Corpo e Alma*, um programa pra você se informar e pra você se inspirar, pra você cuidar do físico, mas também daquilo que tá aí dentro, que só você pode sentir e que só você pode enxergar. Você quer falar com a gente? Então, escreve: saudedecorpoealma@radioglobo.com.br, é tudo junto: saudedecorpoealma@radioglobo.com.br. O tema do nosso programa hoje é gratidão. Gratidão aí pela sua companhia, muita gratidão, e pela companhia do doutor Álvaro Avezum, que é cardiologista, diretor da Divisão de Pesquisa do Instituto Dante Pazzanese, também diretor científico da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. Tá conversando aqui com a gente. Como é que um médico pode descobrir que um paciente tem gratidão?

AVEZUM: Bom, Mariana, eu vou comentar um pouquinho sobre esse assunto e aí respondo a você. Nós começamos a ver que tem questionários que tornam possível avaliação de aspectos que antes nós só tínhamos no plano subjetivo. Então, tem questionário hoje validado cientificamente, inclusive validado no Brasil, pra você avaliar propensão ou prontidão a perdoar, otimismo, gratidão, estresse, depressão, espiritualidade, religiosidade. Então, tudo isso hoje é passível de verificação objetiva pela ciência.

FERRÃO: E dá pra ver uma relação, por exemplo, entre perdão e gratidão nesses questionários?

AVEZUM: Olha, possível é. Não tem ainda, assim, publicado, mas totalmente possível, porque você pode avaliar todos os fatores e depois correlacioná-los. É possível você ver hipertensão, cigarro, diabetes, qualidade de vida, estresse, depressão, gratidão. É possível tranquilamente. Tem muita coisa de otimismo e gratidão. Otimismo e gratidão é mais frequente em publicação do que essa sugestão que a proposta cientificamente muito boa, prontidão ao perdão e gratidão. Mas otimismo e gratidão andam muito junto, andam muito junto esses dois. Agora, é possível de você avaliar. Em geral, eles comentam, a gratidão que a pessoa tem em relação à vida, em relação às circunstâncias que ele tem, às pessoas que ele convive, tendo um plano também que eu vou dizer, no plano talvez, espiritual ou religioso, gratidão a Deus. Então, tem vários domínios que você avalia o aspecto gratidão. E o que nós temos dentro disso? De maneira muito simplificada: primeiro que tem uma associação, quanto maior a gratidão, verificada em questionário, os indivíduos têm menos doença cardiovascular, câncer e tem também o acidente vascular cerebral, que eu...

FERRÃO: Dá para a gente mensurar quanto menos?

AVEZUM: Dá, porque você faz o questionário e divide em quatro partes. A gente, nós chamamos de quartis. Então, tem aquele que tem mais gratidão, que é o quartil, 25% superior, tem o intermediário, intermediário pra baixo e o mais baixo. E a comparação sempre é daquele que tem maior gratidão, em comparação com o que tem menor. São os extremos. Nós dividimos em quatro. Um com o quatro é comparado. E, nesse aspecto, quem tem mais gratidão tem os marcadores. A palavra, assim, são coisas que você detecta no organismo que estão associados com doença. Então, tem o aspecto da inflamação dentro das artérias.

FERRÃO: Impressionante!

AVEZUM: Aumenta o grau de inflamação em quem é menos grato. Então, é verificável o mecanismo. Algo está acontecendo. Agora, nós precisamos, depois, falar, será que isso aqui implica em viver mais? Então, olha onde a ciência está chegando! Quer dizer que um indivíduo mais grato, esse indivíduo vai ter condições de adoecer menos? E, em adoecendo menos, vai viver mais? E, em vivendo mais, será que ele um dia falece sem ter adoecido, apenas por envelhecimento? Porque o prazo de validade venceu? Seria o ideal pra todos.

FERRÃO: Sem sofrimento.

BABA: Isso é maravilhoso. Maravilhoso que a ciência esteja indo nessa direção. Na nossa visão, a ingratidão se manifesta quando a pessoa se percebe presa dentro de um jogo de acusações.

FERRÃO: Você tá ouvindo Prem Baba, ele é líder espiritual, ele foi elevado à categoria de mestre aos trinta e seis anos e tá cada vez mais conhecido no Brasil, fora do Brasil, cada vez mais respeitado também. Pode continuar.

BABA: E essa percepção do jogo de acusações pode se dar através, primeiramente, de uma percepção das insatisfações nas diferentes áreas da vida. Então, por exemplo, na área profissional, na área financeira, nas relações afetivas, na relação sexual, na relação com o seu corpo, com a saúde, com a sua família, com os amigos, com a espiritualidade. Então, quanto maior a insatisfação, maior é o jogo de acusações. Mais distante a pessoa está de se autorresponsabilizar por essa situação negativa que tá se repetindo na vida dela. E maior está o grau de fechamento do coração, maior é a guerra interior, porque existe núcleos de dores, que ela não teve a chance ainda de entrar em contato, não teve a chance de lidar. Eu me refiro a traumas. Eu me refiro a *bullying*. Eu me refiro a choques de humilhação, de rejeição, de exclusão, de abandono. E uma das formas que temos utilizado no caminho do coração, nessa metodologia psíquicoespiritual, que utilizo pra fazer com que a pessoa se aproxime da gratidão, é justamente uma avaliação do quanto de harmonia que ela tem em relação ao passado, de harmonia que ela tem em relação aos pais, de harmonia que ela tem em relação às pessoas da família.

FERRÃO: Mas, então, vamos lá, vamos supor que tem gente que tá ouvindo, a gente, que deve ter muito, que não tem uma boa relação com a mãe, que não tem uma boa relação com o pai, que brigou com os irmãos, que faz tempão que não vê, que não quer ouvir falar dos irmãos, o que a gente pode sugerir pra essas pessoas fazerem? Já que agora, ouvindo o *Saúde de Corpo e Alma*, elas descobriram que guardar esse rancor

pode não só fazer mal para o enfrentamento da vida, mas pode fazer mal pros vasos, pras artérias, pro coração, pode provocar enfarto.

BABA: Exatamente, exatamente. Então, o que eu proponho, num primeiro momento, é um exercício bem simples, mas muito valioso, valioso, pode promover uma guinada na sua jornada. Então, o exercício é: procure, nesse momento, se lembrar da sua mãe. Se você tiver num lugar que você possa fechar os olhos, melhor ainda. Fecha os olhos e lembre-se da sua mãe e veja se você pode olhar nos olhos dela e dizer, de verdade, dizer com o seu coração: “muito obrigado por absolutamente tudo”. Faça o mesmo com o seu pai, faça o mesmo com os seus irmãos, faça o mesmo com todos aqueles que fizeram parte da sua infância e veja se a gratidão flui. E se a gratidão não flui, então você está iniciando uma jornada de cura e transformação. Vá atrás de entender porque que você não pode agradecer. Então, você vai precisar enfrentar os seus ressentimentos, as suas mágoas. Você vai precisar entrar em contato com esses conteúdos dentro de você que não foram ainda tratados, não foram cuidados. Ou seja, você tem contas abertas com o passado e que você não teve a chance de reparar ainda. E aí está a raiz da ingratidão, da reclamação, da ideia de vítima, do jogo de acusações e, conseqüentemente, das repetições negativas que se manifestam na sua vida. Essa sensação de você tá caindo repetidamente no mesmo buraco, aonde você conscientemente tenta fazer diferente, mas não consegue, porque a raiz está condenada pelo ódio, pela mágoa, pela vingança, por uma série de sentimentos negativos. E a única maneira de tratar disso é, em primeiro lugar, olhando, eu tenho que, [AVEZUM: Tá certo.] tem que olhar.

FERRÃO: Doutor Álvaro Avezum, que é cardiologista, quer comentar.

AVEZUM: É, nessa linha, e é interessante que nós estamos aqui hoje, como, vamos dizer uma agenda, mas à medida que a Mariana comenta, que você comenta, Prem Baba, surgem novos questionamentos que eu acho que tornam ainda melhor a nossa conversa aqui. Enquanto você estava comentando, eu penso que talvez nós temos um fio condutor único dentro da questão: gratidão, tolerância. Essas são atitudes ligadas, eu vou usar uma palavra que tem outras e talvez outros entendimentos, mas atitude no bem: um indivíduo que tolera, um indivíduo que perdoa, um indivíduo grato. Em oposição a isso: o ressentido, o magoado, o intolerante. Então, no final, essas, vamos dizer assim, essa, eu vou usar um termo, essa solidariedade atitudinal, ou seja, o indivíduo tem atitude de pensar no outro, em si, e dentro disso ele tem atitudes dentro do bem. Isso é verificável na ciência? É. Eu dou dois exemplos assim só para ilustrar. Tem estudos observacionais, mostrando que indivíduos que têm o traço de raiva. Então,

veja, um indivíduo que tem o traço de raiva já está dizendo: “eu não estou grato a nada, eu não tolero, eu não perdoo”. [BABA: Exato.] Esses indivíduos no prazo médio, cinco a dez anos, e alguns estudos até dezoito anos, eles têm mais propensão pra desenvolver diabetes e insuficiência cardíaca. Então, isso chama a atenção, porque...

FERRÃO: Mas basta um ataque de raiva?

AVEZUM: Veja, não, não, o indivíduo que tem propensão. É o traço dele. O traço dele, repetidamente, ele se manifesta assim. Então, isso antes, a gente só sabia: “isso faz mal”; “você vai ficar nervoso”; “você não vai dormir bem”. Mas não, torna, tem mais propensão pro diabetes, tem mais propensão pra insuficiência cardíaca. E o segundo comentário: indivíduos que têm maior prontidão ao perdão, e já têm doença coronária, já têm o diagnóstico, mas ele tem mais prontidão a perdoar, ele tem menos isquemia, que é a falta de sangue no músculo cardíaco.

BABA: Incrível.

AVEZUM: Que a gente entende...

FERRÃO: Incrível.

AVEZUM: Então, essa, tá indo pra uma linha que, talvez, eu falo “talvez” porque eu sou cauteloso dentro do aspecto científico pra não ficar concluindo, porque, às vezes, as pessoas escutam você sugerir e veem como confirmação, mas a pergunta científica boa: “Fazer o bem faz com que a gente adoça menos?”. Essa é uma questão legitimamente científica e verificável.

BABA: Excelente, excelente! E eu como não sou um cientista, sou um homem espiritual eu posso afirmar que ...

FERRÃO: Sem sugerir nada, [BABA: Sem sugerir nada.] categoricamente.

BABA: Categoricalmente, de acordo com a minha prática, eu posso afirmar e eu faço uma conexão entre a gratidão, o perdão e a compaixão. [AVEZUM: Olha isso.] E, consequentemente, também entre a ingratidão, o ódio e essa falta de perdão, mesmo, o ressentimento. É, eu tô aqui agora me lembrando de uma história.

FERRÃO: Pode contar.

BABA: Passou por mim aqui uma lembrança, certa vez eu estava com Dalai Lama e estávamos conversando sobre compaixão e ele contou que, num determinado momento, ele se encontrou com um Lama, um discípulo dele, que havia ficado preso durante dezoito anos numa prisão chinesa, na época em que a China tomou o Tibé, e esse Lama foi severamente torturado por dezoito anos.

FERRÃO: Nossa!

BABA: Dezoito anos. E aí ele havia sido liberado e o Dalai Lama se encontrou com ele. E o Dalai Lama perguntou pra ele: “durante esses dezoito anos, qual foi o maior medo que você experienciou?”. E ele falou: “meu maior medo era de perder a compaixão pelos chineses que estavam me torturando”.

FERRÃO: Incrível!

BABA: E ali ele estava constatando que essa compaixão manteve ele de pé e saudável durante esses dezoito anos. E, com isso, eu concluo, é uma conclusão, obviamente [AVEZUM: Tá certo.] baseada na minha observação, que essa crise global que vivemos é devido ao esvaziamento da compaixão, [AVEZUM: Olha isso!] consequentemente, ao esvaziamento da gratidão. E, desse sentimento tão profundo de revanche que carregamos, de vingança, carregamos pactos de vingança, por conta desse passado que ainda nós não fomos capazes de chegar no acordo.

FERRÃO: Vamos encher um pouco a bola da gratidão, então, já que a gente tá falando do esvaziamento da gratidão. Mais ainda, vamos encher a bola da gratidão. Vamos ouvir o quê que significa, de onde vem essa palavra? Eu fiz essa pergunta para um professor meu, Mário Sérgio Cortella; ele é comentarista da rádio CBN. Ele foi meu professor na faculdade de jornalismo na PUC. Apesar de ser filósofo, ele dava aula de Teologia. Eu tive a imensa gratidão de ter esse mestre como professor na faculdade. E eu perguntei pra ele: “De onde vem essa palavra gratidão?”. Vamos ouvir:

CORTELLA: Gratidão, palavra fortíssima, porque ela traz dentro dela a ideia de que o bem que você me fez eu quero que seja feito pra você, não apenas o modo como você me fez, mas de um modo também mais denso, mais exuberante, muito mais vigoroso. É interessante porque a palavra gratidão, ela tem a mesma origem que outras palavras no nosso idioma, como agradecer, agradável, congratular, a noção de engraçado, isto é, cheio de graça, cheio de gratidão. Também a palavra gratuidade. Tudo aquilo que contém dentro de si um termo que vem pra nós do latim, na origem, há muito tempo, que é *grati*, *grati*. *Grati* significa cuidado, protegido e, portanto, abençoado. Hoje, quando alguém diz para mim “gratidão” por algo que eu fiz ou falei, significa que a pessoa está de modo recíproco dizendo que ela quer que o bem, como eu dizia há pouco, que a ela eventualmente tenha feito, ele retorne pra mim, por isso, assim, dentro da ideia de gratidão, a noção de reciprocidade, não necessariamente de obrigação. Muitas vezes, no nosso idioma, no Português, nós utilizamos a palavra “obrigado”. E a palavra “obrigado” pode sugerir que agora, a partir desse momento, porque você algo me fez, eu preciso fazer de volta como obrigação e não como espontaneidade, e não como um

desejo de absoluta capacidade de agradecimento. Nessa hora, a noção de gratidão, ela é muito mais forte que a ideia de, ao mesmo tempo, eu receber de volta e também fazer com que eu mantenha ali uma obrigação. Gratidão é cheio de graça, como a vida tem de ser.

FERRÃO: Como a vida deve ser, como a vida tem de ser! O professor Mário Sérgio Cortella me contou que recentemente foi a uma noite de autógrafos e que ele deve ter autografado uns trezentos livros nessa noite e que se surpreendeu com a quantidade de pessoas que ao invés de falarem “obrigado” disseram “gratidão”. Ele disse que mais ou menos umas quarenta pessoas disseram “gratidão”. E, curiosamente, eu, recentemente, tenho muita dificuldade, tenho tido muita dificuldade de falar “obrigada” e tenho falado cada vez mais “gratidão”. E não sabia dessa etimologia maravilhosa da palavra “gratidão” e obviamente também não sabia de um monte de outras coisas que a gente tava conversando aqui. Ou seja, [AVEZUM: Todos nós.] além, a gratidão outra vez, além de tudo isso, traga também um pouco de intuição. E essa conexão com aquilo que a gente nem sabe que a gente precisa. Então, mais uma vez, eu queria dizer pra vocês que vocês tão ouvindo a estreia do Programa *Saúde de Corpo e Alma*, um programa pra você se informar e pra você se inspirar, em que a gente vai tratar do físico, mas também do emocional, do espiritual, daquilo que só você pode ver, que tá aí dentro, daquilo que você sofre e não conta pra ninguém. Conta pra gente, saudedecorpoelma@radioglobo.com.br. A gente vai pra um rápido intervalo e volta já.

INTERVALO: 37min08s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. A 39min50s – *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: Tudo tenho, tudo tenho. / Só não do que reclamar / Tudo tenho e me sinto completo. / Basta aprender a me contentar²⁴.

FERRÃO: Bem-vindo de volta ao *Saúde de Corpo e Alma*, essa é a banda Awaken Love, que acompanha o Prem Baba mundo afora. E essa música tem tudo a ver com o tema do programa de hoje, que é gratidão. Só pra que você que tá ligando agora, aqui na nova rádio Globo, entender, esse programa é um programa novo e todo sábado você vai encontrar por aqui grandes nomes da ciência, pesquisadores, médicos, psicólogos, mentes iluminadas pra nutrir a nossa alma, pra nutrir o nosso corpo, pra nos dar mais saúde, porque aqui a gente vai falar sim, da saúde física, mas também daquilo que só a

²⁴ Música *Tudo tenho*, cantada por Awaken Love.

gente sente, do que tá na cabeça, do que tá no nosso coração. E por que não falar do que tá na nossa alma? É um programa pra você encontrar informação e inspiração. E hoje eu tô aqui com o Prem Baba, que é um líder espiritual, cada vez mais respeitado no Brasil e no mundo. E também com o diretor científico da Sociedade de Cardiologia do estado de São Paulo, doutor Álvaro Avezum. A gente tá falando sobre gratidão. Tá ouvindo a banda Awaken Love, lindíssima. E eu queria contar uma história, pra vocês, que aconteceu recentemente, eu tive no *ashram* do Prem Baba, em Alto Paraíso, que fica no estado de Goiás. Como é que a gente define um *ashram*, Prem Baba?

BABA: O *ashram* é uma comunidade espiritual, é um centro de estudos de práticas espirituais.

FERRÃO: Eu fiquei impressionadíssima lá em Alto Paraíso. Primeiro, com a energia do lugar, depois com a quantidade de gente, porque são o quê? Quinhentas, seiscentas pessoas todos os dias?

BABA: Isso. Ao longo da temporada, que foram de dois meses aproximadamente, circularam por lá cerca de vinte mil pessoas.

FERRÃO: Uau. E, todos os dias, o momento mais esperado é o momento do *satsang*, que é o momento em que o Prem Baba entra no salão principal e que ele vai fazer então o chamado “o encontro com a verdade”. O Prem Baba chega, tá todo mundo em silêncio, todo mundo já ouviu os mantras deliciosos da banda Awaken Love por uma hora. Já, então, já tá todo mundo bem...

BABA: Bem relaxado.

FERRÃO: Bem relaxado. É [AVEZUM: No ponto.] e aí o Prem Baba lê, quando ele senta, ele lê um monte de mensagens, centenas, dezenas, centenas de mensagens de perguntas das pessoas. E ele escolhe uma trilha, uma das perguntas e um caminho a seguir naquele *satsang*, que é essa, digamos assim, pra quem não tá muito familiarizado com esse nome de *satsang*, diríamos o quê? Que é uma...

BABA: Uma palestra.

FERRÃO: Uma palestra.

BABA: Um bate-papo.

FERRÃO: Isso, um bate-papo, acho que é melhor do que uma palestra. E, aí, você escolhe uma trilha e quando você faz a pergunta, muitas vezes, eu pensava assim: “nossa, essa pergunta não tem nada a ver comigo”. E aí o Prem Baba começa a falar e o que ele fala serve pra todo mundo. E você sai com a sensação de que ele escolheu a pergunta pra você. E isso é absolutamente impressionante. No dia que eu fui embora, eu

fiquei me sentindo muito mal porque eu não consegui pegar o *satsang* daquele dia e eu tive que ir embora senão eu ia perder o voo. Mas eu cheguei a São Paulo de volta, sentindo uma paz tremenda, cantando todos esses mantras. E eu tenho uma mania que eu vou contar aqui pra vocês, que é de olhar a primeira estrela que aparece no céu e fazer um pedido. Faz muito tempo que eu faço isso. Então, eu olho a primeira estrela do céu e eu falo assim: “estrelinha, estrelinha, – a primeira que eu vejo – por favor, realize o meu desejo”. E naquele dia, o meu desejo muito sincero foi: “que eu possa ser cada vez mais grata!”.

BABA: Lindo.

FERRÃO: E, aí, no dia seguinte, eu fui dar uma caminhada e falei assim: “Eu vou ouvir o *satsang* que eu perdi”. Porque, graças a Deus, hoje, a tecnologia da internet, os *satsangs*, hoje, ficam na internet. E, aí, o Prem Baba começou aquele *satsang* com a seguinte pergunta: “Caro Prem Baba, como saber se estamos no caminho certo?”. E, aí, o Prem Baba disse: “Talvez, a maneira mais simples seja você avaliar o quanto você já tá podendo agradecer à vida, o quanto você tá podendo respirar a gratidão”. Por que que a gratidão é um parâmetro pra gente saber se a gente realmente tá no nosso propósito, seguindo a trilha certa?

BABA: Costumo dizer que a gratidão abre os portais dos reinos celestiais dentro de nós mesmos. Quando você pode agradecer, significa que você está em paz com a sua constelação familiar, que você está em paz com a vida, você está em paz com aquilo que a vida te deu. Então, você tá podendo aceitar. Você está podendo agradecer. Você pôde perdoar. Então, eu sinto que a gratidão vai acionando um círculo benigno, aonde coisas maravilhosas começam a chegar pra você. E isso vai crescendo, crescendo, crescendo, de forma ilimitada, ilimitada. Então, quando você é capaz de agradecer pela sua situação financeira, é incrível como, cada vez mais, você se torna próspero, abundante. Quando você pode agradecer a sua vida afetiva, quanto mais você agradece, mais situações maravilhosas surgem. Por quê? Porque você se torna um elo na cadeia de felicidade, aonde a felicidade passa por você pra chegar no outro, aonde o amor passa por você pra chegar no outro, aonde a prosperidade passa por você pra chegar no outro. Então, a gratidão se manifesta quando você de fato está feliz, quando você quer ver o outro brilhar, independentemente de você tá brilhando ou não, de você tá feliz ou não. Quando este altruísmo autêntico é acionado, e ele é acionado através da gratidão, você aciona, então, esse círculo benigno de paz, prosperidade, saúde, amor e só coisas boas acontecem na sua vida. É isso que tenho experienciado.

FERRÃO: Prem Baba citou a relação de gratidão com felicidade e eu vou aproveitar esse espaço aqui no sábado, porque eu adoro ler, então todo sábado você vai encontrar aqui uma dica de um livro. Hoje, eu vou dar duas dicas, uma é o livro *Propósito*, do Prem Baba, que também tem a ver com isso que a gente tá falando aqui, e um livro, chamado *Pílulas de bem-estar*, do meu amigo, Daniel Martins de Barros, que também é consultor do *Bem-Estar*, ele é psiquiatra. E essas pílulas de bem-estar são oitenta e quatro pílulas comprovadas pela ciência e que fazem realmente a gente se sentir melhor. Quando ele tá falando do tema da felicidade, ele diz que uma dessas pílulas, um jeito de você se sentir mais feliz é agradecer. E aí ele cita alguns estudos feitos com pessoas que escreveram durante algumas semanas cartas de agradecimento, cartas de gratidão pela vida. E que esse efeito de apenas uma carta de gratidão durou três meses na felicidade desse grupo de pessoas estudadas. Então, uma coisa incrível. A gente já falou isso várias vezes no *Bem-Estar*, que ter um caderninho da gratidão pode ser uma bela dica pra você treinar a gratidão. E não só pra treinar a gratidão, mas pra, por exemplo, fugir da depressão. Eu comecei a fazer, eu queria contar pra vocês, que eu comecei a fazer e aí fica a minha pergunta porque eu queria que os dois me respondessem que outras maneiras a gente tem de treinar a gratidão. Eu comecei a fazer com o meu filho, que tem quatro anos, o Miguel, e aí eu sugeri a ele, falei: “Miguel, todas as noites a gente vai agradecer cinco coisas que aconteceram no nosso dia”; “mamãe, eu não sou muito bom nessa história de agradecer”. Isso...

AVEZUM: Mostrou, claro...

FERRÃO: Isso faz mais ou menos uns três meses. E aí teve um dia que o Miguel se machucou na escola, e ele machucou feio a boca mesmo. Eu cheguei lá, daqueles dias que você recebe ligação da escola, que o seu coração vem parar na boca, que você para de respirar por alguns segundos, você fala: “agora foi”; “agora, lá vem”; “segura, que lá vem”. Cheguei lá, a boca dele tava toda destruída, fui direto com ele pro dentista. E aí quando a gente chegou finalmente em casa, ele já tava bem, ele falou assim: “mamãe, eu quero agradecer porque eu tomei sorvete pra melhorar o machucado da minha boca, eu quero agradecer porque eu fui muito corajoso no dentista, eu quero agradecer porque já não tá mais doendo, eu quero agradecer porque eu encontrei o meu irmão quando eu cheguei em casa. Ah, mamãe, eu quero agradecer também pelo fato da gente tá agradecendo”.

BABA: Que lindo. Que lindo.

AVEZUM: Muito, muito.

FERRÃO: Essa é uma maneira de treinar a gratidão? Agradecer cada vez mais?

AVEZUM: Olha, só pra comentar, eu posso de vez em quando sair um pouquinho e voltar, Mariana?

FERRÃO: Claro [AVEZUM: Eu só.] que pode. Sair do [AVEZUM: É.] papel de médico, [AVEZUM: Não.] o senhor disse?

AVEZUM: Exato. Quando falamos em treinar a gratidão, teve um tema que por pouco nós não comentamos. Mas, como o assunto é ciência e espiritualidade. Eu acho que, pra chegar na gratidão, alguém pode perguntar: “o quê que é espiritualidade?”; [FERRÃO: Ótimo!] [BABA: Isso.] “o que é religiosidade?”; “o que é religião?”. Claro que quero muito, na sequência, ouvir o meu mais recente amigo, Prem Baba, aqui ao meu lado. Mas, quando falamos em religião, sistema de crenças, dogmas, religiosidade é a pessoa seguir, observar a religião que escolhe. Mas nós deixamos de considerar uma série de pessoas no mundo só com essas duas definições. E, quando falamos em espiritualidade, tem as definições, elas não são perfeitas, mas elas estão quase chegando lá. E uma das que mais tem assim ocupado os nossos simpósios e congressos da sociedade médica, que há, Prem Baba, um grupo de estudo em espiritualidade em medicina cardiovascular na Sociedade Brasileira de Cardiologia.

BABA: Fabuloso.

AVEZUM: Quase novecentos cardiologistas que, no Congresso, discute produção científica, tudo mais. E a definição, ela é interessante porque não é nossa, é de uma médica norte-americana, Puchalski, que ela coloca assim: “é um aspecto intrínseco da personalidade”. Então, todos nós temos isso, como busca pessoal, de significado, de propósito, de transcendência.

BABA: Perfeito!

AVEZUM: Que em voga, a vir a pessoa com ela mesma, a pessoa com Deus, quando a pessoa realmente acredita, e a pessoa com aqueles circunstantes da família ou do trabalho. Agora, isso aí, vem na resposta do que você me perguntou: “então, a espiritualidade é mensurável?”. É, é mensurável. Você pode ter uma, qualquer pessoa no mundo sendo avaliada com aspecto de espiritualidade, os agnósticos, os ateus, ou com alguma observação religiosa. E a literatura mostra que tem maior controle de pressão arterial, adoece menos e, obviamente, tem maior longevidade. E, nesse aspecto, a espiritualidade pode ajudar a treinar a gratidão, que é a sua pergunta. Como é que nós vamos, dá pra ensinar isso aí? Algumas pessoas vão dizer: “uns vão aprender fazendo terapia”. Pelo autoconhecimento, o indivíduo faz terapia, submete à psicanálise, e esse

indivíduo torna-se grato, compreensivo, entende a si mesmo e, por consequência, vai entender os outros. Outros vão ficar mais compreensivos e gratos, às vezes, com prática de atividade física. Tem pessoas que trabalham muito o corpo, eles aliviam a carga e, consequentemente, ficam um pouco mais gratos, mais [FERRÃO: Liberam serotonina...] tranquilos. Liberam.

FERRÃO: Endorfina e todos esses hormônios do bem.

AVEZUM: Exato! Outros buscam isso na religião. Tem pessoas que se sentem bem na religião que escolheram professar. Não importa qual. O indivíduo, ele tem um, bom, ele consegue enxergar vantagens e ele consegue enxergar coisas muito boas mesmo em situações ruins. Filhos, relacionamento conjugal, colegas de trabalho, qualquer um de nós ao longo da vida, nós temos isso muito mais por nossa responsabilidade do que do outro. E a religião ajuda. Outras pessoas vão nos remédios. Eu tô abrindo o leque pra não dá, acho que, acho que não é uma fórmula única. Tem pessoas que falam: “olha doutor, eu não faço terapia, eu não tenho religião, eu não gosto de atividade física”. Então, essa pessoa, eventualmente, ela vai caminhar para ser medicalizada. E com o remédio, fala: “eu tô mais tranquilo e hoje eu consigo conviver melhor com as pessoas”. E por fim eu acho que entra essa coisa mais ampla, que você comentou muito bem, que talvez ela tenha penetração e talvez uma generalização pra sociedade, de como é que a sociedade pode tornar-se melhor e quem é que tem que ensinar: é o professor?; é dentro de casa?; é dentro de universidade?; é na sociedade?. Então, eu acho que essa liderança, é uma liderança que, gradativamente, ela vai ser por meio de exemplos. A gente sabe que filhos não aprendem com o ouvido, aprendem com os olhos. Então, eu acho que isso vai caminhar, tem várias frentes, eu acredito, e é treinável, dá pra aprender, mesmo porque nós vamos ter essa confirmação de que em sendo mais gratos a gente também vive melhor. Então, tem até esse benefício. Desculpe pelo alongado do comentário.

FERRÃO: Não, esse foi o doutor Álvaro Avezum, que é cardiologista e diretor científico da Sociedade de Cardiologia do estado de São Paulo e agora quem vai falar é o Prem Baba, líder espiritual, vamos ver.

BABA: É, além dessa dica que você já deu, Mariana, que eu acho fabulosa, da pessoa ao final do dia poder escrever no caderninho cinco situações que ela sente que merece a gratidão, eu acho que esse é um bom exercício. Tem outra dica que eu dou também que é da pessoa poder dedicar uma hora que seja da semana com um serviço voluntário, pra ela se aproximar do outro. Então, agora, aqui, por exemplo, então, acabamos de fazer uma amizade aqui, doutor Álvaro. Estamos sentindo uma coisa boa aqui, de amizade,

tem uma amizade surgindo. Amizade, ela abre os caminhos também pra gratidão e pra saúde. E eu sinto que o ser humano, ele precisa se tornar amigo do outro, amigo do próximo. E o serviço voluntário é uma maneira de se aproximar dessa amizade, desse fluxo de amor, desse fluxo de compaixão, desse fluxo de altruísmo, e abrir os caminhos da gratidão. E uma terceira dica que eu dou é: se não for possível encontrar gratidão dentro de si, através dessa lista ou se não conseguir dedicar uma hora que seja para o serviço voluntário, que a pessoa possa, então, ir atrás de encontrar isso dentro dela que está impedindo ela de fazer isso. Então, existe um não pra gratidão, ou seja, existe uma ingratidão. Existe, talvez, até mesmo um sentimento de revolta em relação a vida. Talvez exista vingança, tenha uma raiva guardada. Então, eu sugiro que ela vá atrás disso, vá atrás de...

FERRÃO: Pelo menos se pergunte de onde vem.

BABA: De onde vem isso, pra poder se mover em direção à cura, à transformação disso.

FERRÃO: A música pode ajudar?

BABA: Com certeza, a boa música. A música...

AVEZUM: Bem lembrado.

BABA: A boa música. A música que inspira, a música que abre o coração, a música que eleva e que exalta os valores humanos, os valores espirituais.

FERRÃO: Olha, hoje, o meu caderninho da gratidão num vai ter só cinco coisas não, vai ter muito mais, muito mais. O nosso tempo tá acabando, mas esse é só o começo do *Saúde de Corpo e Alma*. Gratidão, Prem Baba, pela presença. Gratidão, doutor Álvaro, pela presença. E gratidão também a você que nos acompanhou nessa estreia do *Saúde de Corpo e Alma*, eu espero você sábado que vem aqui de novo.

BABA: Gratidão.

AVEZUM: Obrigado.

MÚSICA: Tenho o Sol e tenho a Lua, as Estrelas e o Mar / Tenho o Sol e tenho a Lua, as Estrelas e o Mar / Nesta realidade, que beleza, eu estou a navegar / Nesta prosperidade, que beleza, eu estou a navegar / Tenho mamãe Natureza. Tudo, tudo ela me dá / Tenho mamãe Natureza. Tudo, tudo ela me dá / Vida, roupa, alimento e abrigo / Tudo, tudo ela me dá²⁵.

FECHAMENTO: Você ouviu *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão. *Saúde de Corpo e Alma* de volta sábado que vem aqui na rádio Globo.

²⁵ Música *Tudo tenho*, cantada por Awaken Love.

2.3.2 Tema “Compaixão”

Mariana Ferrão recebe a pesquisadora Elisa Kozasa e o monge Lama Rinchen, que falam sobre a importância de ajudar os outros [Compaixão]. “Estudos comprovam que a compaixão ajuda a lidar com o estresse”. Em: 09 de setembro de 2017. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/119079/estudos-comprovam-que-compaixao-ajuda-lidar-com-o-.htm>. Tempo: 55min.

Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO

Elisa Harumi Kozasa: participante – identificada como KOZASA

Lama Rinchen: participante – identificado como RINCHEN

Fernando Altemeyer Júnior: participante – identificado como ALTEMEYER JÚNIOR

Janaína: participante – identificada como JANAÍNA

ABERTURA: Na rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

FERRÃO: Bom dia! Sejam muito bem-vindos! Aqui quem fala é Mariana Ferrão. E olha, do fundo do meu coração, o que eu desejo pra cada um de vocês é *Saúde de Corpo e Alma*. Esse é o nosso programa semanal, pra você se informar e pra você se inspirar, pra você se conectar com você mesmo. O tema de hoje é compaixão, se preocupar com os outros e agir de maneira cuidadosa, bondosa, pra de fato tentar diminuir o sofrimento dos outros. A gente vai entender hoje porque que a compaixão faz bem tanto pra quem recebe esse cuidado quanto pra quem se doa. Você sabia que praticar compaixão modifica o nosso cérebro? E ativa áreas ligadas à regulação das emoções? Diminuindo o nosso egoísmo e aumentando a nossa capacidade de se conectar com os outros? E que essa conexão pode ser a chave pra cura? Estudos comprovam que a compaixão ajuda a lidar com o estresse, a controlar a ansiedade e a evitar também o chamado *burnout*, que é aquele esgotamento total, na maioria das vezes, ligado ao ambiente de trabalho. É por isso que cada vez mais pesquisadores das mais renomadas instituições de ensino do mundo, como a Universidade de Harvard, de Stanford, têm se debruçado sobre esse tema da compaixão. E, hoje, a gente vai conversar sobre esses estudos com a pesquisadora do Instituto do Cérebro, do hospital Albert Einstein, aqui de São Paulo, Elisa Kozasa, que também é membro do *Mind & Life Institute*. Aliás, a única brasileira que faz parte desse Instituto, que há vinte e cinco anos reúne alguns dos maiores cientistas do planeta, com o intuito de diminuir o sofrimento das pessoas, através da integração da ciência com as chamadas práticas contemplativas tradicionais. E hoje

também tá com a gente o Lama Rinchen, que é monge budista, plenamente ordenado, e que tem uma história incrível, porque, antes de ser monge, ele foi um empresário do setor de agronegócio. Ele deu uma grande contribuição pra área de tecnologia e abriu a exportação de frutas brasileiras no mercado internacional. A gente vai conhecer essa história ao longo do nosso programa. Bom dia pra vocês!

KOZASA: Bom dia, Mariana. Tudo bom?

FERRÃO: Tudo bem!

RINCHEN: Mariana, bom dia!

KOZASA: Bom dia aos ouvintes também!

FERRÃO: Vamos conversar hoje, claro que você pode falar com a gente aqui, é só escrever pra saudedecorpoealma@radioglobo.com.br. Antes da gente começar aqui no estúdio, eu conversei, por telefone, com o professor Fernando Altemeyer Júnior, que é do Departamento de Religião da PUC de São Paulo e a tese dele de doutorado foi sobre compaixão. Vamos ver o quê que ele fala sobre essa palavra: compaixão.

ALTEMEYER JÚNIOR: A palavra originalmente é *compassione*, ou seja, compreender o estado emocional de uma outra pessoa. Mas, nas religiões, ela foi se tornando muito rica. Lá nos antigos hindus, é a relação das pessoas todas com o universo. Então, isso relaciona como que um fio, o cordão umbilical da nossa existência. Pros budistas, é a experiência de você poder sentir a dor que o outro vive, mas buscar com ele superar esse momento de angústia, de sofrimento, em busca do nirvana, de uma plenitude. E isso é possível se as pessoas se dedicarem uma a outra, neste amor, nesse carinho, nesta misericórdia. Esta é outra palavra prima da compaixão. Dentro dos judeus, a palavra é tão forte, que ela aparece na bíblia hebraica cento e trinta e uma vezes. E o radical lá antigo da palavra é *raham*, *rahamin*, que quer dizer útero. Então, veja que força, compaixão quem tem é a mulher quando dá à luz ou faz viver ou acalenta uma vida por nove meses, pra que ela depois possa explodir, nascer, parir e vir ao mundo, com toda a força e toda energia. Pros cristãos, a palavra-chave sempre de Jesus é que Deus quer compaixão e não simplesmente ritos religiosos. Portanto, a força desta palavra penetra quase todas as religiões. Não vamos esquecer do Islã, onde cada surata, cada pedacinho do livro sagrado chamado *Alcorão*, começa com esta palavra também, dizendo que Deus é *Al rahamin*, é o Deus que tem compaixão, o Deus que tem misericórdia. Portanto, se alguém é religioso aprende da compaixão o sentido maior de poder ser afetado por uma outra pessoa. Se alguém não é, mas é ser humano, tudo que é humano me toca, então, a gente acaba sempre sentindo o que o outro sente, de bem e de mal,

especialmente, pela pena, pela compaixão, pela misericórdia e até por dar uma mão pra pessoa poder se levantar e seguir sua vida com a nossa ajuda, sozinho ninguém vai a lugar nenhum. Isso é compaixão, sentir com o outro, fazer com o outro, viver com os outros. Talvez seja um nome sinônimo pra também falarmos de humanidade.

FERRÃO: E falando em humanidade, a sua santidade o Dalai Lama tem uma frase sobre a compaixão, que é a seguinte: “o amor e a compaixão são necessidades. Sem eles a humanidade não pode sobreviver”. Lama Rinchen, tem muita gente que confunde compaixão, empatia e altruísmo. Como é que a gente faz essa diferenciação?

RINCHEN: Talvez uma maneira tranquila de vir a entender isso é: como é que nós percebemos isso se movendo em nós mesmos? Se nós vemos uma pessoa em sofrimento, não é sofrimento só de uma doença, mas em sofrimento. Uma angústia, uma ansiedade, a perda de alguém, ou seja, uma expressão de sofrimento. Quando nós olhamos pra essa pessoa e nos permitimos ser tocado por isso. Nossos perfis têm que ser afetados por isso. Então, existe aqui uma empatia, quando me permito ser tocado pela necessidade do outro. A compaixão me leva ao encontro do outro. E altruísmo é a realização de mim enquanto ser humano através do outro, quando nessa interdependência, nesta relação que se constrói, nós nos realizamos plenamente como seres humanos.

FERRÃO: Então, Lama concorda que pode ser quase que um sinônimo da humanidade a compaixão?

RINCHEN: Pode, pode se dizer que isso faz parte do que eu pessoalmente chamo a natureza da espiritualidade humana. Eu costumo falar sobre esses três temas, colocando isso como as expressões ou a expressão da espiritualidade humana, pela empatia, pelo altruísmo e pela compaixão.

FERRÃO: Agora, vamos falar com a Elisa, que é pesquisadora do Instituto do Cérebro, do hospital Albert Einstein. Por quê que os cientistas têm se debruçado cada vez mais sobre esse tema da compaixão?

KOZASA: Olha, Mariana, é interessante notar que atualmente tem se falado bastante desse assunto, pelo menos na área das ciências que eu tenho trabalhado, mas já Darwin falava a respeito de compaixão. Ele usava um termo, que era simpatia, mas, assim, que a gente, no contexto atual, a gente pode, realmente, traduzir como sendo a compaixão. E ele já via como sendo uma das maiores qualidades humanas que poderiam ser expressadas, em especial, a compaixão expressada para todos os seres sencientes. É muito curioso, porque essa abordagem é vista em tradições religiosas como no budismo.

Tem um artigo escrito pelo Paul Ekman, um dos grandes estudiosos da área de emoções e, ultimamente, da compaixão também, em que ele justamente relata isso. A similaridade da própria definição e da preocupação do Darwin, de dar valorização da compaixão até pra sobrevivência das sociedades humanas e de primatas como os chimpanzés, de ter essa cooperação que depende dessa conexão eliciada pela compaixão.

FERRÃO: Quer dizer, sem a conexão, a humanidade não estaria aqui? Não teríamos evoluído como evoluímos? Não é isso?

KOZASA: Sim. Basicamente é essa a ideia. Existem até alguns pesquisadores, como o Felix Warneken, que por sinal vai estar no nosso Simpósio no Einstein de Bem-estar, em novembro. Não percam. Ele é um grande estudioso da compaixão expressa em chimpanzés. E também em crianças muito pequenas, abaixo de dois anos, com publicações em revistas científicas, como a *Nature*, a *Science*, a respeito desse assunto, mostrando o quão inato é esse tipo de expressão, como a compaixão. E o quanto isso deve ser, então, importante pra sobrevivência dessas espécies.

FERRÃO: Aliás, quem quiser ver, tem um documentário que fala sobre essas experiências, que é *A Revolução do Altruísmo* e que é sensacional, porque você [KOZASA: É sensacional.] percebe que a compaixão, como uma característica inata, tem uma experiência. Eu só vou relatar aqui um pouquinho uma das experiências, um dos experimentos que eles fizeram, porque é realmente impressionante. Tem uma pessoa numa sala e entra uma criança pequenininha, da idade do meu filho pequeno, do João, um ano e meio, mais ou menos, ali. E, a pessoa, ela finge que ela tá derrubando uma caneta no chão pra ver se a criança, que não sabe ainda falar, vai ajudá-la. E, aí, a criança para o que tá fazendo, primeiro, a criança não tá brincando, não tá fazendo nada demais, mas ela para o que tá fazendo, pega a caneta do chão e devolve pra quem perdeu a caneta. E aí, depois, a criança – eles colocam uma piscina de bolinhas, que as crianças amam – e a criança, mesmo brincando absolutamente entretida ali, ela para o que tá fazendo na brincadeira e vai lá pra pegar a caneta. Então, quer dizer, a compaixão já tá lá. O quê que acontece depois? Será que eu posso fazer essa pergunta pra vocês dois? O quê que acontece depois que a gente perde a compaixão? Em algum momento a gente perde a compaixão?

KOZASA: Olha, eu não acho que nós perdemos a compaixão, mas, muitas vezes, interagindo na dura realidade da vida, nós também percebemos o quanto é importante cuidarmos de nós mesmos. E, de repente, acabamos entrando num conflito e num

desequilíbrio entre o cuidar de mim e do cuidar dos outros. E, sem dúvida, à medida que nós podemos ir compreendendo a importância da expressão da compaixão e que ela expressa de uma forma sábia, ela pode nos levar a grandes benefícios. Porque, às vezes, as pessoas acham: “ah, eu vou ser explorado se eu for bonzinho demais”. Realmente, se você for bonzinho demais, você pode ser explorado, mas se você souber expressar a sua bondade, a sua generosidade de uma forma sábia, não só você poderá ajudar as outras pessoas, mas você vai se realizar mais enquanto ser humano.

RINCHEN: Eu acho que, na linha do que a Elisa tá colocando, a compaixão é algo que eu posso entender intelectualmente já como adulto. Mas, a compaixão orgânica, ela é natural em nós. Quando você traz o exemplo da criança, por exemplo, aquilo mostra que é algo natural, não foi treinado, surge espontaneamente. A partir do momento que nós vamos crescendo, nos tornando adultos e tal, existe outras distrações. E uma das grandes distrações é satisfazer a sua própria vontade. Ou ir em buscas de coisas que lhe cause algum tipo de prazer. Pode ser que, neste movimento, nós venhamos a nos desconectar daquilo que há em nós. Mesmo que em alguns momentos, andando na rua, por exemplo, eu possa estar, encontrar uma pessoa com necessidade, eu posso me permitir perceber o que eu estou sentindo ao ver esta pessoa em necessidade ou eu posso simplesmente ignorá-la. Esse movimento já é voluntário. Pela natureza humana, nós iríamos ao encontro da necessidade dela.

FERRÃO: Agora, o Lama falou em distração, daquilo que pode ser uma coisa que você busca para o seu próprio prazer. Não foi o que aconteceu com o Lama. Porque teve uma história de sucesso aí no mundo do agronegócio. E depois sentiu essa necessidade de retribuir. Me conta um pouco, vamos entender um pouquinho a tua história, Lama.

RINCHEN: Eu acho que é basicamente na direção do que você tá trazendo. Eu tive muito sucesso na minha vida profissional. E, no auge dela, eu percebi que quão a vida tava sendo generosa para comigo. Tudo tava dando muito certo. Tudo era muito bom. E eu sentia a necessidade de retribuir isso. E eu procurei várias maneiras de fazê-lo. E eu encontrei. Eu já estudava filosofia budista na época, e eu era praticante de meditação. E eu passei a dar mais atenção ao que surgia nas minhas práticas contemplativas, ao que reverberava vir organicamente em mim. [FERRÃO: Mas isso...] Eu tive essa vontade de me aprofundar neste conhecimento.

FERRÃO: Porque pras pessoas que tão ouvindo, isso não é uma história clássica, não é uma história comum, as pessoas pensam assim: “Ah, eu tô aqui numa carreira de

sucesso, de repente, eu vou parar tudo e vou me tornar monge budista amplamente ordenado”.

RINCHEN: Mas não é, não foi de repente. É, aí, que quando as perguntas, as pessoas fazem essa pergunta pra mim, às vezes, com alguma brincadeira: “Você caiu, bateu a cabeça?”, alguma coisa assim. “Teve uma experiência próxima à morte?”. Alguma coisa assim. Não, [FERRÃO: É.] não, não houve nenhum desses fenômenos. Foi simplesmente uma necessidade que eu senti de retribuir à vida, àquilo que a vida tava me oferecendo de uma forma tão generosa.

FERRÃO: E no momento em que o Lama foi buscar isso, foi pro monastério, tava fazendo o quê aqui no Brasil, exatamente?

RINCHEN: Eu já não morava no Brasil. Tava morando fora há bastante tempo.

FERRÃO: Onde exatamente?

RINCHEN: Em Nova York.

FERRÃO: Em Nova York, e trabalhava?

RINCHEN: Eu trabalhava como agente de exportador, trazendo tecnologia pro Brasil e exportando produto gerado por esta tecnologia.

FERRÃO: Frutas, [RINCHEN: Na área.] basicamente?

RINCHEN: Na área de fruticultura, na área de fruticultura, totalmente na área de fruticultura.

FERRÃO: Há quanto tempo tava morando [RINCHEN: Eu fiz...] em Nova York?

RINCHEN: Ah, eu morei fora do Brasil, acho que desde do 92 até 2004.

FERRÃO: E como é que escolhe?: “ah, eu vou pra tal monastério”. Dá pra você saber? Tinha assim? Porque tem um monte de monastério.

RINCHEN: Não. Eu acho que quando, um dos facilitadores, foi Sua Santidade Jigdal Dagchen Sakya Rinpoche, que foi um dos primeiros grandes professores, que saíram do Tibé, em 59, e foi um dos primeiros que me ligaram pros Estados Unidos. Na época, ele morava em Seattle. E eu morava em Nova York e eu fui conhecê-lo em Seattle. E conversando com ele, ele foi o que organizou minha primeira viagem ao Nepal. E, aí, chegando no Nepal, as coisas, houve os desdobramentos naturais disso. Eu fui conhecendo, eu passei a conhecer o meu primeiro professor. E a minha primeira pergunta pra ele foi: “tem alguma coisa, algum obstáculo, algum impedimento em ser rico e ser budista?”. Ele falou assim: “não, depende da natureza da sua riqueza”. Na época, eu falei: “a minha riqueza é do meu trabalho”. Ele falou: “se é ético, não tem problema nenhum”. Entende? E com isso ele foi meu professor por vários anos até que

ele me apresentou a quem veio ser depois o meu professor-raiz, e com quem estudei dezoito anos.

FERRÃO: E hoje o entendimento que o Lama tem dessa frase que ele te disse é diferente daquela época?

RINCHEN: Na época, eu não entendia a profundidade disso. Hoje, eu entendo o valor daquela pergunta.

FERRÃO: Dessa riqueza?

RINCHEN: Exatamente.

FERRÃO: E, hoje, a sua riqueza é diferente?

RINCHEN: Eu me sinto muito mais rico hoje em dia, porque é uma riqueza que ninguém pode tirar de mim.

FERRÃO: E a conta bancária tá menor?

RINCHEN: A conta espiritual tá bem maior. Agora, a física, coitada. Mas, eu não tenho nada a reclamar. Eu sou uma pessoa imensamente feliz. Naturalmente, genuinamente feliz.

FERRÃO: A Elisa falou de Darwin aqui e a gente tá acostumado a associar Darwin àquela frase de que “os mais adaptados sobrevivem”. Mas, eu vou citar também Darwin, porque tem uma frase, que é a seguinte: “comunidades que têm o maior número de membros empáticos vão florescer melhor e criar um maior número de filhos”. Quando ele diz isso, ele tá dizendo, então, que quando a gente tem mais empatia, mais conexão, a gente consegue também ajudar a nossa espécie a ir pra frente. Talvez seja isso que tá faltando. Mas, no próximo bloco, a gente vai falar sobre a conexão de compaixão e saúde. Você tá ouvindo *Saúde de Corpo e Alma* e você pode falar com a gente no saudedecorpoelma@radioglobo.com.br.

INTERVALO: 17min23s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. A 17min50s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

FERRÃO: Bem-vindo de volta, hoje o nosso tema é compaixão. Todo sábado, você vai encontrar por aqui grandes nomes da ciência, pesquisadores, médicos, psicólogos, mentes iluminadas pra nutrir a nossa *Saúde de Corpo e Alma*. Porque aqui, claro, a gente vai falar de saúde física, sim, sem dúvida nenhuma, dessa saúde clássica do corpo. Mas também daquilo que a gente sente, do que tá na nossa cabeça e, especialmente, do que tá no nosso coração. Aqui, todo sábado, você vai encontrar informação e inspiração pra que você possa despertar o que há de melhor dentro de você. E esse é um programa pra você se conectar e perceber que tudo aquilo que a gente faz, tudo aquilo que a gente

pensa e imagina, reverbera também na nossa saúde. No finalzinho do primeiro bloco, eu citei Darwin pra dizer que tem muita gente que faz uma interpretação digamos, pelo menos, um tanto quanto enviesada de Darwin, falando que ele diz que “os mais adaptados são os que sobrevivem”. Mas o que, a citação que eu fiz é Darwin falando o seguinte: “comunidades que têm o maior número de membros empáticos vão florescer melhor e criar um maior número de filhos”. E aí o Lama Rinchen tava falando aqui, no intervalo, comentando que esses filhos não significam que vai haver mais procriação. É um outro tipo de filho, Lama?

RINCHEN: Dentro duma visão empática e levando já pro lado do altruísmo, quando nós falamos “filhos”, dentro duma visão mais ampla, eu não tô me referindo só aos meus filhos biológicos, mas eu passo a ter a mesma responsabilidade que eu tenho para com os meus filhos biológicos, naturalmente, eu a expando para o filho de outros. E, naturalmente, isso vai envolvendo, ou seja, um após o outro. Ou seja, a empatia nos leva a permitir uma visão muito mais ampla, muito mais consciente da nossa interdependência. Então, esse é um ponto extremamente chave. Entender que nós somos absolutamente interdependentes. E quanto mais benefícios nós fazemos ao outro, melhor isso nos faz sentir como seres humanos. Ou seja, nossa felicidade, ela é genuína quando nós a percebemos resultante da felicidade que somos capazes de proporcionar ao outro.

FERRÃO: Falando nisso, tem uma história, que a gente mostrou agora em agosto no *Bem-Estar*, que tocou muito a gente lá dentro e que tocou muito todo mundo que assistiu a essa reportagem, porque a gente mostrou a história de uma senhora, chamada Célia, que era acumuladora. Os acumuladores, eles guardam tudo compulsivamente e se recusam a jogar qualquer coisa fora. Essa senhora, ela tinha esse transtorno mental e ela, pra vocês terem uma ideia, foram retirados dez caminhões de lixo da casa dela, de tanta coisa que ela tinha acumulada. E ela andava com mais de quarenta saias enroladas em volta do corpo, mais de trinta blusas enroladas em volta do corpo. Há tanto tempo ela não tomava banho, que ela tinha uma... Você olhava pra ela e você sabia que você tava vendo alguém com problemas sérios. E essa senhora, ela foi ajudada por uma moça chamada Janaína. A Janaína tratou da Célia e a Janaína tá na linha agora com a gente e ela vai conversar com a gente aqui no *Saúde de Corpo e Alma*, porque a gente quis saber mais sobre a história da Janaína. Por quê ajudar a Célia? Janaína, Bom dia!

JANAÍNA: Olá, bom dia, Mariana.

FERRÃO: Bom dia, por quê que você decidiu ajudar a dona Célia, Janaína?

JANAÍNA: Primeiramente, porque o primeiro contato que eu tive com a Ana Célia e eu vi ela na situação que ela se encontrava, ela é um ser humano, como eu. E eu vi que ela precisava de ajuda e eu não me conformei com a situação na qual ela vivia.

FERRÃO: A Janaína me contou que trabalhava numa financeira e que a Célia ia lá pra tomar cafezinho. É isso Janaína? E aí o que aconteceu nessa financeira onde você trabalhava?

JANAÍNA: Isso, a dona Célia, ela veio pela manhã um dia. Foi o primeiro contato que eu tive com ela. Ela entrou no meu trabalho. Aqui é um escritório, ele é pequeno. E ela entrou. Era um dia de chuva. Por ela ter muitas roupas e fazia muito tempo que ela não tomava banho, – acredito eu que mais de dez anos – ela tinha um mal cheiro muito forte. E quando ela entrou. Na hora que eu senti, eu senti um enjoo muito forte. E eu, então, entrei no banheiro com aquele enjoo. Eu comecei a chorar porque eu não me conformava como que eu estava sentindo enjoo, uma repudia, um nojo de um ser humano como eu, de uma senhora, de uma mulher que poderia ser minha mãe, poderia ser alguém da minha família. Então, nesse momento, eu ajoelhei no banheiro e eu pedi pra que Deus me ajudasse. E foram dois longos anos e eu passei a conhecer melhor. E a minha indignação, nesse período, só foi maior porque eu conheci a dona Célia. Ela, a dona Célia, era uma professora, lecionou por catorze anos. Uma mulher muito inteligente. Ela vinha falando, na financeira, falando de assuntos como política, eu falava assim: “nossa, mas eu não sei e ela sabe”. E o meu inconformismo foi aumentando, porque como que pode ela, inteligente dessa maneira, viver numa vida dessas?

FERRÃO: E aí [JANAÍNA: É.] vocês se tornaram amigas?

JANAÍNA: Sim.

FERRÃO: E a ponto de você decidir dar o primeiro banho nela, depois de dez anos. [JANAÍNA: É.] Conta pra gente como é que foi.

JANAÍNA: Durante esse período, eu sempre pedia pra Deus, Mariana, pra que não me deixasse sentir o cheiro, porque eu gostaria de sentar do lado dela, eu queria que ela sentisse um carinho. Eu queria abraçá-la, porque eu sentia também que, além da falta do banho, ela tinha necessidade de uma amizade.

FERRÃO: De amor?

JANAÍNA: De amor, sim. Então, nesses dois anos, eu fui, nós fomos pegando uma amizade muito grande. Eu tive que procurar ajuda em vários órgãos, tal. Eu tive que procurar ajuda até com promotoria. Quando tava prestes a fazer quase dois anos que a

gente, que eu tava nessa luta pra tirar ela das ruas e, finalmente, proporcionar a ela uma vida decente, ela recebeu um encaminhamento pra uma possível internação. Nesse momento, eu fiquei confusa porque eu pensava assim: “bom, vai ser bom, vão tirar as roupas dela. Ela vai receber um tratamento”. Mas, por outro lado, eu fiquei preocupada porque eu falei assim: “será que, ela vai tá longe, será que vai?”. Foi quando eu a convidei pra ir na minha casa. Eu falei: “Célia, é agora ou nunca. Ou você muda agora ou eu não sei o que vai acontecer com você”. E, quando eu convidei ela pra ir na minha casa, ela aceitou de imediato. Levei ela até o meu banheiro e eu comecei a tirar as roupas dela. Eu tirei mais de quarenta e cinco blusas, trinta saias só enrolada na cintura. As meias, eu não consegui tirar uma a uma, eu tive que utilizar de uma tesoura pra poder tirar. [FERRÃO: Nossa!] E, finalmente, quando eu tirei toda a roupa dela, e, assim, as dez últimas roupas, elas estavam úmida por conta de uma doença na pele que ela estava. E quando eu vi aquela, aquelas feridas, eu senti medo novamente, porque eu falei: “Senhor, eu cheguei até aqui pra vê-la morrer? Tudo bem que ela vai morrer de uma forma digna, mas eu não aceito isso”.

FERRÃO: A gente tá percebendo, Janaína, que até agora, quando você fala disso, você ainda se emociona.

JANAÍNA: Sim, e muito, porque, assim, é uma história bonita de se contar, Mariana, mas é uma história muito difícil de ser vivida.

FERRÃO: Eu imagino.

JANAÍNA: Isso.

FERRÃO: Bom, eu vou te ajudar, então. Mas o fato é que você conseguiu dar banho nela.

JANAÍNA: Eu consegui dar banho nela e essas feridas durante quarenta dias eu dei banho. Eu fiz curativo nessas feridas dela. Dona Célia, hoje, ela, a gente vive um milagre na minha casa com ela.

FERRÃO: Ela mora com você, agora?

JANAÍNA: Ela mora comigo, sim.

FERRÃO: Agora, Janaína, vamos lá, então, já que agora tá tudo bem com a Célia. A gente mostrou ela no *Bem-estar*. A gente viu, se você quiser, ver você pode acessar a *Globoplay* pra procurar essa história, tá tudo lá no *Globoplay*. Como é que você se sente por ter ajudado ela?

JANAÍNA: Eu agradeço muito a Deus, Mariana, por ter sido um instrumento de Deus na vida da Ana Célia. Sabe, hoje, eu compreendo uma pessoa que mora nas ruas, eu

entendo toda a sua amargura, eu entendo toda a sua dor, preconceito, que eu acho que é o que mais eles sofrem. Mas, assim, acima de tudo, eu acredito que pra cada uma dessas pessoas, Deus tem uma nova história. Então, hoje, Deus me deu um olhar diferente. Eu não consigo passar por um necessitado, uma pessoa, sem ter um olhar diferenciado, sabe, o quê que eu posso fazer pra melhorar a vida do meu próximo? E que as coisas são possíveis. Dona Célia viveu trinta anos nessas condições.

FERRÃO: E aí apareceu você.

JANAÍNA: Sim.

FERRÃO: Janaína, eu acho que a tua história é um emblema da compaixão de tudo que a gente tá falando aqui. Eu queria te agradecer muito pela participação aqui no *Saúde de Corpo e Alma*. [JANAÍNA: Ah, eu que agradeço.] E eu te convido pra continuar na linha com a gente se você quiser ouvir agora os comentários do Lama Rinchen e da Professora Elisa, aqui com a gente sobre a sua história. [JANAÍNA: Agradeço.] Impressionante o que ela falou, Lama Rinchen, porque ela se sentir exatamente esse instrumento de Deus. A compaixão pode fazer isso com as pessoas?

RINCHEN: Sim, pode. A compaixão, ela, Dalai Lama costuma dizer que compaixão é um verbo, é uma ação no mundo. Então, nós temos uma compaixão aspirada: eu aspiro ser uma pessoa boa. Mas eu encontro em mim mesmo com ela na rua, maravilhosamente bem, bem organicamente. Quando ela viu o que ela sentiu. Então, mesmo que eu tenho essa aspiração de ser um ser compassivo no mundo, eu enfrento os meus próprios obstáculos, o meu medo, a minha repulsa. Vários são os medos, mas eles são medos naturais. Não nos faz nem melhor nem pior, são medos naturais. Agora, ela teve a coragem. Aí, é o que gente chama da compaixão engajada. Ela se engajou naquilo que ela se propôs a fazer. Poucas são as pessoas que têm essa coragem verdadeiramente. Por isso que eu falei no começo, eu posso ter uma compaixão intelectual, mas até que ela se torne algo orgânico em mim, que eu seja capaz de viver o que ela descreveu. Aquilo foi viver organicamente. Então, quando ela vai fazendo isso, ela vai se reforçando como ser humano. Porque a compaixão é algo inato ao ser humano, é algo que eu diria genético em nós, que a gente tem isso conosco. Então, à medida que você consegue vencer os seus medos e você consegue colocar isso que é humanamente possível, você vence isso e você se sente realizado a fazer isso. A descrição dela é uma descrição bem plena da compaixão aspirada, da compaixão engajada. E, hoje, quando ela diz que essa senhora, na casa dela é uma benção, é quando isso se torna uma compaixão, entre aspas, absoluta. Ou seja, ela viveu tudo aquilo e hoje isso tem na vida

dela, da Janaína, um grande significado. Ou seja, o olhar que ela tem para as pessoas de rua hoje é muito mais um olhar de acolhimento e o amor e respeito, do quê o que não é o que muito de nós temos naturalmente [FERRÃO: Sem dúvida.] falando, distraidamente falando, desconectados da nossa natureza humana. Nós não temos esse olhar acolhedor para com o outro. Então, pra que tudo isso aconteça, na verdade, a primeira coisa que aconteceu, e dá pra perceber na história dela, foi o acolhimento. Quando ela acolhe essa senhora no escritório num dia de chuva. E quando ela teve a qualidade da escuta, pra escutar a história dessa mulher.

FERRÃO: Simplesmente [RINCHEN: Ao escutar...] ouvir? [RINCHEN: Simplesmente. Isso que a gente chama...] Simplesmente estar lá [RINCHEN: Exatamente.] para ouvir essa história, tão, enfim, que ela se indignou tanto com essa história, como qualquer um deveria se indignar também e não se conformar com aquela história. Agora, a gente também tá aqui com a Professora Elisa Kozasa, que é do Instituto do Cérebro, do Hospital Albert Einstein. Já que a compaixão, ela é inata, Elisa, tem uma área no cérebro que é responsável pela compaixão?

KOZASA: Olha, quando a gente fala de qualidades e habilidades, geralmente, não é uma área no cérebro, são redes ou diferentes áreas do cérebro que estão envolvidas naquela função. Alguns estudos têm, em relação à compaixão, mostrado uma ativação no cérebro, durante tarefas, como, por exemplo, eles mostram um vídeo de sofrimento, pessoas sofrendo. E eles procuram solicitar às pessoas, então, que procurem desenvolver um sentimento de compaixão pelas pessoas que tão, pelas cenas que tão vendo ali na frente, esquematização em regiões mediais do cérebro, na frente do cérebro, mediais frontais, e algumas estruturas que estão também debaixo do que a gente chama de córtex cerebral, estruturas mais profundas do cérebro, como, por exemplo, o estriado, o globo pálido, algumas regiões do cérebro que estão engajadas, quando se tenta avaliar compaixão em ressonância funcional, por exemplo, que é umas das técnicas que são utilizadas pra estudar atividade cerebral.

FERRÃO: Só pra entender, a ressonância funcional, a pessoa entra naquele tubo ali da ressonância [KOZASA: Isso.] que muitas vezes a gente tem medo de entrar, tem gente que não gosta de ficar lá dentro, mas você tá ali fazendo alguma coisa? [KOZASA: Exatamente.] Você tá olhando essas cenas de filme e aí seu cérebro tá sendo monitorado [KOZASA: Isso.] fotografado, digamos assim, pra entender o que tá acontecendo ali?

KOZASA: Isso.

FERRÃO: Agora, e por quê que se diz hoje, como é que os estudos conseguem provar que a compaixão ajuda a gente a lidar com o estresse, por exemplo?

KOZASA: Olha, não existem tantos estudos ainda com relação a compaixão, como existem com outras práticas de meditação, por exemplo. Mas já existem alguns estudos mostrando a redução do estresse, do *burnout*, que é uma das que seria talvez o nível mais elevado da pessoa estar submetida a situações de estresse, em que ela se sente realmente esgotada. Existe também uma relação, uma associação entre maiores níveis de compaixão com menor depressão, menores sintomas de depressão, por exemplo. E resiliência também, maior resiliência. Então, tudo leva a crer que, na verdade, o grande beneficiado da compaixão é quem pratica a compaixão, além é claro de quem recebe.

FERRÃO: Uma via de mão dupla maravilhosa, Lama Rinchen?

RINCHEN: Com certeza, com certeza. A compaixão é uma via pela qual eu desenvolvo, aqui eu tenho um passinho que eu gostaria de mencionar, Elisa, que é a questão da autocompaixão. Ou seja, este mesmo movimento que eu tenho em direção ao resgatar alguém da experiência do sofrimento eu tenho para comigo mesmo.

FERRÃO: Porque, normalmente, a gente é muito duro com a gente mesmo, não é?

RINCHEN: Exatamente, exatamente, bem colocado isso. Porque a autocompaixão é quando esse mesmo olhar que eu tenho para com o outro, com muito respeito e acolhimento, eu tenho para comigo. Ou seja, eu reconheço que eu estou sofrendo, mas eu não vou me colocar num local depressivo, eu vou reconhecer: “há alguma coisa que me faz experienciar sofrimento”. Ter a coragem de olhar para si próprio e, com muito, aqui eu expesso muito isso, tem que ter muito acolhimento e respeito por si próprio.

FERRÃO: E perceber que outras pessoas também passam por isso.

RINCHEN: Mas a beleza da história é quando eu reconheço a ferramenta da compaixão em mim e legítimo essa ferramenta, de maneira a me resgatar do meu próprio sofrimento, eu legítimo essa ação para oferecê-la ao outro, porque senão eu vou ficar naquela coisa que, às vezes, as pessoas falam assim: “ah, eu sou tão compassivo com os outros, mas não sou compassivo comigo, eu sou tão bondoso com o outro, que eu não sou bondoso comigo; eu sou tão alguma coisa com o outro mas não sou comigo”. E eu fico pensando: “poxa, como que ela pode dizer que é tão compassivo com alguém, se ela não experiencia em si mesmo esta ferramenta?”. Então, há necessidade, isso vai ocorrer nas práticas contemplativas, que eu reconheço o sofrimento, mas eu também reconheço que há habilidades, competências e qualidades inerentemente humanas em mim, que me permite esse resgate. Quando, eu faço este caminho, eu entendo que este

caminho também é possível ao outro. Aí, eu sou um facilitador para que a pessoa saia da experiência do sofrimento.

FERRÃO: A Janaína, sem dúvida nenhuma, é uma facilitadora, uma grande facilitadora. E tem gente mandando recado aqui. A Lucinaira disse assim: “olha, que vocês possam continuar mostrando exemplos como esse, o ser humano ainda tem salvação sim”. O Valnei tá dizendo que trabalha num posto de combustíveis e por lá sempre aparecem pessoas do tipo usuários de drogas, mendigos, andarilhos e pessoas com problemas mentais e sempre que possível procura oferecer algum tipo de ajuda: “também penso como a Janaína em não olhar o estereótipo, mas ver além disso”. Obrigada pela participação. Lembrando que o nosso e-mail é saudedecorpoealma@radioglobo.com.br. Daqui a pouquinho, a gente vai saber se dá pra treinar a compaixão. A gente volta já.

INTERVALO: 35min04s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. A 35min32s – *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

FERRÃO: Bem-vindo de volta, eu também tô aqui, agora, na nova rádio Globo, com *Saúde de Corpo e Alma*, esse programa pra você se informar e pra você se inspirar, pra você cuidar do físico, mas também daquilo que tá aí dentro, que só você pode sentir e pode enxergar. No bloco anterior, a gente conversou com a Janaína que tem uma história linda, linda, linda de ajuda, de compaixão. Ela ajudou a dona Célia, que era uma acumuladora contumaz, que tinha um transtorno mental mesmo de acumulação, que teve um problema sério de saúde por causa do problema dela de acumular coisas em casa. Dez caminhões de lixo foram retirados da casa da dona Célia, pra você ter uma ideia de quanta coisa ela acumulava. E ela tinha até problemas na pele, porque fazia dez anos que ela não tomava banho e a Janaína ajudou de bom grado, de bom coração a dona Célia e a gente comentou aqui sobre a compaixão e sobre tudo que a compaixão faz com a gente. E a Janaína, Janaína quê que você achou?

JANAÍNA: Eu não sabia que envolvia tudo isso.

FERRÃO: Maravilhoso. Olha, Janaína, eu te agradeço mais uma vez, [JANAÍNA: Imagina.] que você possa continuar iluminando aí muitos caminhos. Em Ibitinga?

JANAÍNA: Isso.

FERRÃO: Interior [JANAÍNA: Isso mesmo.] de São Paulo, [JANAÍNA: Nossa, obrigado.] essa cidade maravilhosa também aí perto de Bauru. Tá bom? Um beijo pra você.

JANAÍNA: Beijo, obrigada, Mariana.

FERRÃO: Beijo. Ela falou assim: “eu não sabia que envolvia tanta coisa”. Não só envolve tanta coisa, como foi suficiente, a compaixão foi suficiente, pro neurocirurgião James Doty, que é da Universidade de Stanford, criar o que é chamado de CCARE, o Centro pra Pesquisa e Educação em Compaixão e Altruísmo, que fica dentro da Universidade de Stanford. E o James Doty escreveu um livro lindo. Aqui, todo sábado você vai encontrar dicas de livros. E esse livro chama *A maior de todas as mágicas*. Só uma frase do livro, eu me identifiquei demais com esse livro, ele conta a história da criação do CCARE, desse Centro de Compaixão e Altruísmo, de estudos dessas áreas, mas ele diz o seguinte: “caminhar pela vida com o coração aberto pode doer, mas não tanto quanto passar pela vida com o coração fechado”. Tá aqui com a gente o Lama Rinchen, que é monge budista, amplamente ordenado, e também a Elisa Kozasa, que é pesquisadora do Instituto do Cérebro, aqui do hospital Albert Einstein, em São Paulo. É isso? Caminhar pela vida com o coração fechado dói muito mais?

RINCHEN: Caminhar com o coração aberto você vê a vida, caminhar com o coração fechado você pode enfartar.

FERRÃO: Pode enfartar.

RINCHEN: Eu acho que essa relação da interdependência. O outro ser humano é o caminho pelo qual eu me realizo. Quando a gente tem essa sacada, sabe, de entender que o outro é o caminho pelo qual eu me realizo como ser humano. Se alguém passa e gera em mim raiva, eu viro e falo: “nossa, olha, existe raiva em mim”. Se alguém passa e me inspira amor: “olha, há amor em mim”. Ou seja, o outro vai ser o caminho pelo qual eu vou experienciar a mim mesmo. E, no momento que eu sentia raiva, por exemplo, prestar atenção, às ilusões que a raiva me leva e qual resultante disso. Talvez, a Elisa possa explicar melhor que eu. Quando eu tô com raiva, observe o que acontece com seu corpo.

FERRÃO: Sem dúvida.

RINCHEN: Ele enrijece, a respiração se torna curta e assim por diante. E quando eu sinto amor por alguém, quando eu ajudo alguém, observa o que acontece com o seu corpo.

FERRÃO: Quando a gente faz uma meditação de compaixão, Elisa, o quê que acontece com o nosso corpo?

KOZASA: Olha, uma das coisas que a gente pode dizer, justamente, a gente fica com o coração mais aberto e a mente mais tranquila também, porque, de alguma maneira, nós entramos num estado de relaxamento. E quando a gente consegue entrar nesse estado de

relaxamento, o nosso corpo começa a eliminar alguns hormônios, que são agradáveis como as chamadas endorfinas, por exemplo, que dão a sensação [FERRÃO: Eliminar no sentido de?] de produzir [FERRÃO: Produzir.] Pro corpo, secretar pro corpo. Então, a gente começa a se sentir bem. A tal da serotonina, também. Então, esses neurotransmissores também, que, então, a gente acaba ficando num estado, quando a gente fala num “estado de graça”, parece que tá tudo bem, e sem ficar usando ou abusando de drogas, não é isso? Eu acho que uma das grandes coisas boas de praticar meditação é a gente conseguir entrar em alguns estados mentais e emocionais, bastante positivos, sem depender de substâncias externas.

FERRÃO: E precisa fazer meditação por um longo tempo pra ter esses efeitos?

KOZASA: Na realidade, a gente tem desde aquela experiência de curto prazo que é logo depois de experimentar uma prática de meditação, então, sei lá, depois de quinze, vinte minutos, a gente costuma geralmente sentir já um benefício. E aquele benefício mais permanente, que isso vai depender de você começar uma prática regular, treinar um mês, dois meses e continuar praticando. Agora, o que é importante quando a gente fala das práticas de compaixão é que ok, você pode meditar em compaixão, mas você só vai realmente se sentir pleno quando você exercitar a compaixão, a ação da compaixão, que a gente pode chamar de altruísmo. Ou seja, eu puder ter, querer levar benefícios e realmente levar algum benefício pras pessoas, independentemente do que eu possa conquistar. Não tô fazendo isso pra um benefício meu, mas, realmente, eu tenho um coração aberto o suficiente pra querer ajudar e ver essa ajuda se instalando.

FERRÃO: Faz toda a diferença.

KOZASA: Porque a gente sabe que existem pessoas, por exemplo, que: “eu quero treinar compaixão, porque eu, faz bem pra mim, eu ouvir dizer que faz bem pra minha saúde, eu ouvir dizer que meditar faz bem pra eu produzir mais no trabalho”. Mas calma lá, isso tá só voltado pra você de um lado do ego. Então, a gente, não é. Exercitar compaixão não é para cultivar o seu ego. Não adianta nada você dizer que treina compaixão ou que ensina compaixão pras pessoas na teoria e no dia a dia você abusa moralmente das pessoas, você trata mal as pessoas. Então, isso tem que ser ação, tem que ser o que a gente chama de uma integridade, um ser humano íntegro, em termos do que ele pensa, fala e faz.

FERRÃO: E, nesse sentido, a compaixão tem tudo a ver com a ética?

RINCHEN: Aqui, eu queria aproveitar essa fala da Elisa, que é muito importante. A primeira coisa que eu, pessoalmente, eu costumo dizer às pessoas assim: “não é o tempo

que você medita, mas a qualidade que você permanece em meditação”. Aí, eu posso sentar e ficar quinze minutos na coreografia da meditação, mas a minha mente não está meditando. Então, essa é a primeira coisa. O quê que é meditar? Então, aí é uma outra história.

FERRÃO: Tá, então vamos lá, porque...

RINCHEN: E, aí, só pra complementar. E aí a outra coisa que a Elisa falou extremamente importante, que é: não adianta eu meditar em compaixão, mas a minha ação no mundo não legitimar aquilo que eu meditei.

FERRÃO: Tá, mas, então, eu queria fazer uma pergunta, porque eu sou praticante de meditação já faz algum tempo, tenho mantido a minha prática diária de meditação e tenho, às vezes, eu respondo muitas perguntas sobre meditação, porque as pessoas sabem que eu pratico. E algumas perguntas eu não sei responder e, claro, outras acontecem comigo mesmo que eu também tenho dúvidas e já vou aproveitar a presença de um monge, aqui, amplamente ordenado, pra perguntar. Eu pratico a prática de meditação de compaixão. E aí isso significa que eu não posso sentir raiva de ninguém, que eu não posso olhar pros outros com um olhar assim meio que achando que o outro tá querendo algum mal pra mim, que eu não posso ficar incomodado com o cara que me dá uma fechada no trânsito, isso aí já tá me tirando do escopo da compaixão?

RINCHEN: Eu gosto muito de me referir ao Dalai Lama no Brasil, acho que foi em 2006, no Ibirapuera, quando uma criança perguntou pra ele: “o senhor sente raiva quando e por quê?”.

FERRÃO: Fofa.

RINCHEN: E aí ele, ele respondeu: “sinto. Quando? Alguma coisa sai diferente daquilo que eu queria. E porque? Sou humano”. No entanto, agora vem aquela...

FERRÃO: Agora vem a parte Dalai Lama da história.

RINCHEN: Agora vem a parte: “no entanto, eu fui treinado desde muito pequeno a não manter isso em mim”. Ou seja, a entender a natureza desse movimento da raiva. Então, obviamente, você tá no trânsito, passa um motoboy, leva seu espelhinho, bate no seu espelhinho. Você sente aquele movimento de raiva. Mas, ao mesmo tempo, entende, aquele é um ser humano, como você. De repente, ele tá indo levar o remédio pra alguém, ele tá arriscando a própria vida pra fazer aquilo. Então, há várias maneiras como que eu me aproximo do meu próprio estado de raiva. Eu tenho que entender que sentir raiva faz mal, inicialmente, a mim mesmo. Ter raiva ou rancor é o mesmo que sustentar um carvão em brasa na sua mão. Então, pra que a gente venha a praticar a

compaixão, nós temos que nos permitir uma amplitude de olhar muito grande. E, aí, pegando de novo carona na fala da Elisa, é quando a gente medita, a primeira coisa que a gente vai fazer é um relaxamento enorme, pra que o meu corpo e a minha mente possam entrar em harmonia. A partir desse estado de harmonia, eu posso elaborar outras coisas. Mas enquanto eu não conseguir relaxar, enquanto eu não deixar toda essa angústia, essas aflições saírem, serem exalados pela minha exalação, e trazer o meu corpo e minha mente juntos pra que a partir daí eu viva verdadeiramente a experiência da meditação. Então, meditar não é um número de horas ou de minutos, mas meditar é o tempo que você consegue permanecer no espaço entre uma inalação e uma exalação, no espaço entre um pensamento e outro. Esses espaços são o que tradicionalmente nós chamamos de meditar, repousar, ter aquela sensação de pertencimento. E, a partir daí, experimentar o que surge.

FERRÃO: Daqui a pouquinho, a gente vai ensinar uma prática de meditação de compaixão, aqui, daqui a pouco, mas antes eu queria saber o seguinte, porque a técnica da compaixão, de meditação em compaixão, e o tema compaixão tá sendo cada vez mais discutido também em escolas, em hospitais, por quê que isso tá acontecendo e qual que é o intuito de isso tá acontecendo agora, na avaliação de vocês, nesse momento?

RINCHEN: Posso dar um exemplo muito simples?

FERRÃO: Pode.

RINCHEN: Nós recebemos muitos alunos no colégio, lá no mosteiro. Crianças mesmo, do fundamental 1. Tô falando de crianças de seis, sete, oito anos. E a gente senta, conversa, conta história. A gente se diverte muito.

FERRÃO: Pra quem quer saber, o mosteiro do Lama Rinchen fica em Cabreúva, [RINCHEN: Isso.] aqui no interior de São Paulo, pertinho de São Paulo. [RINCHEN: O mosteiro...] Dá pra visitar, passar o dia lá?

RINCHEN: Dá. O mosteiro Sakya é em Cabreúva. E aí o que acontece, chega o momento desse entrosamento entre nós que a gente fala: “vamos meditar um pouquinho?”. Daí, todo mundo, vamos meditar um pouquinho. Passada a curiosidade de ver o que outro está fazendo porque tem lá os cinco minutos de eu ver o que o outro está fazendo. [FERRÃO: Fica abrindo o olho, pra espiar.] Fica abrindo o olho, fecha o olho, espia, assim, tão bonitinho ver. E os adultos também fazem isso, [FERRÃO: Claro.] obviamente, lógico. [FERRÃO: Lógico.] É, arruma o cabelo, arruma a maquiagem pra meditar. Então, enfim, mas aí chega num ponto que é esse que eu queria trazer que é: chega num momento diz que “vamos respirar, inalar, respirar, tal, tal”. Aí, eu faço um

convite a eles: visite na sua memória um momento em sua vida aonde você tenha se sentido acolhido, amado e respeitado. Encontrando esse lugar, permaneça nele [FERRÃO: Isso...] e usufrua desse momento.

FERRÃO: Isso já pode ser a meditação da compaixão?

RINCHEN: Agora, eu vou responder a sua primeira pergunta.

FERRÃO: Então tá bom.

RINCHEN: Por quê que se fala tanto em compaixão hoje em dia nas escolas? As crianças saem, a maior parte delas, tristes dessa experiência. Por quê?

FERRÃO: Dessa experiência?

RINCHEN: É.

FERRÃO: Que o Lama sugeriu agora?

RINCHEN: É.

FERRÃO: Por quê?

RINCHEN: Elas não encontram uma memória.

FERRÃO: Que triste!

RINCHEN: Então, por quê que a gente tem tanta violência hoje nas escolas? Por quê se perdeu a referência do que é a interdependência, a amizade, o carinho, o companheirismo, a interação da escola.

FERRÃO: Difícil. Eu vou...

RINCHEN: Aí, você faz essa mesma meditação com adulto, e ele vai também chegar neste lugar: “pra mim, é uma memória muito distante. Quase que ela não faz parte da minha vida hoje”.

FERRÃO: Poxa, então, a gente tem que agradecer [RINCHEN: Então, por isso...] muito, quem tem essa memória, [RINCHEN: Isso.] tem que agradecer muito.

RINCHEN: Isso. Então, por isso que de repente, respondendo a sua pergunta: “por quê isso passou a ser uma coisa tão falada hoje?”. Por que ela é extremamente necessária. Por que há tanto sofrimento no mundo hoje, que nós precisamos resgatar por onde que nós podemos resgatar aquilo que verdadeiramente somos como seres humanos, resgatar o sentido da afetividade, do carinho, da ternura, da compreensão do outro, do viver, no compartilhar o ambiente de trabalho, compartilhar o ambiente de hospital. Imagine, as enfermeiras que vivem no dia a dia com tanto sofrimento, como não entrar em *burnout*? Então, tudo isso são temas que a gente tá discutindo e por isso que é necessário.

FERRÃO: A Elisa acompanha um pouco dessa rotina, das enfermeiras, dos cuidadores, quer dizer, essa discussão, também foi uma discussão que começou na Faculdade de

Emery, nos Estados Unidos, uma das melhores dos Estados Unidos e que também teve como pano de fundo alguns suicídios, dentro da própria Universidade, com suicídio de alunos dentro da Universidade e, aí, a Universidade de Emery decidiu começar a estudar a compaixão, pra ver se melhorava essa questão, até do ponto de vista da saúde mental dos próprios alunos.

RINCHEN: Sim, é verdade.

FERRÃO: Pode falar, Elisa.

KOZASA: Então, talvez até o Lama conheça um pouco mais, porque ele teve visitando a Emery e fazendo até o treinamento em compaixão da Universidade de Emery, que derivou dessa necessidade real. E que infelizmente não é restrita à Emery, mas às faculdades de medicina ou ainda às faculdades da área de saúde. Infelizmente, a gente percebe que as pessoas estão com sérios riscos de transtorno mental. O profissional de saúde, é engraçado a gente falar de profissional de saúde, mas, na verdade, ele é que tá em grande risco, grande perigo [FERRÃO: Ele é que precisa de cuidados.] de adoecer. Ele que precisa de cuidados. E é muito importante a gente perceber que existem instituições, hospitais, etcetera, que têm se preocupado com a saúde mental dos seus profissionais. E, nesse sentido, essa questão da compaixão, ela entra até como uma possibilidade do indivíduo resgatar e tentar sustentar a sua motivação para cuidar. Porque quando a gente apenas empatiza e não tem recursos pra ir além da empatia, nós ficamos com a sensação do sofrimento do outro. E do outro que vem e do próximo, até um ponto que nós podemos entrar no que se chama de fadiga por empatia. Esse é o termo que tem sido propagado, principalmente, na área de saúde do profissional que convive com outras pessoas, não consegue lidar com o sofrimento que ele percebe e acaba entrando, então, em fadiga e, muito provavelmente, até num *burnout*. E a compaixão, ela vem com uma possibilidade, um instrumento de permitir a essa pessoa ter recursos pra entender que ela está ali, ela escolheu aquela profissão, muito provavelmente, porque ela tem aquela motivação de ajudar e se ela conseguir focar nessa habilidade, não só de resgatar em si a história da autocompaixão, mas tentar transferir esse acolhimento para o outro, ao invés de ser simplesmente um profissional técnico: “eu tenho que funcionar agora, fazer isso agora, fazer larara...”. Não. Mas, assim: “eu quero ajudar esse ser humano, eu estou ajudando e eu percebo, a cada momento, a minha ação e o valor da minha ação”. Quando eu resgato a ideia, do valor da minha ação para a vida de outra pessoa, isso tem um outro significado interno,

[FERRÃO: Ganha propósito.] ganha propósito [FERRÃO: Ganha amplitude de vida.] de vida.

RINCHEN: Tem sentido e significado.

FERRÃO: Sem dúvida. Falta só um pouquinho pra acabar o programa, um minutinho só, vamos fazer uma meditação de compaixão? Como as pessoas estão em casa podem, como é que elas podem praticar, treinar a compaixão?

RINCHEN: Como elas podem treinar a compaixão?

FERRÃO: É. Como seria uma meditação de compaixão?

RINCHEN: Primeiro, observar a si mesmo. Se permitir todos os dias. Uma historinha rapidinha. Eu brinco assim: quando a gente acorda de manhã a gente sai da cama já correndo pra agenda do dia, não é? Mas eu não presto atenção, quem é que está saindo para o dia? Primeira coisa. Então, eu brinco assim: você acordou de manhã? Se apalpa e diz: “nossa, não morri!”. Aí, você continua se apalpando: “não tive um AVC”. Aí, você lembra do seu nome, endereço, o nome do seu marido, esposo, dá aah: “nossa, a minha mente está lúcida. Eu estou vivo, saudável, lúcido”. Eu reúno todas as causas e condições de um ser humano e agora o que eu faço com isso? Então, esta é a pergunta, a quê eu vou direcionar essa realidade? Eu tenho um corpo perfeito, uma mente perfeita, estou saudável e funcional, tenho inteligências e competências. O quê que eu faço com isso? Qual o sentido e o significado que eu dou a esta minha realidade? Aí, ao pensar isso, aí dedica alguns minutos pra você mesmo, respira, inala, exala, lembra das suas qualidades humanas – amor, compaixão, generosidade, a sua ternura, o seu afeto, a sua capacidade de produzir conhecimento e ajudar os outros. Traz isso tudo pra você, com um grande acolhimento e respeito, nutre isso. Depois de ter nutrido isso em você, lembra que você é alguém que, assim como a Janaína fez, pode livrar muitas pessoas do sofrimento. Assim como outras pessoas fazem, eu posso ser facilitador da felicidade de outros. Tenha isso como um propósito. E aí você vai entender que ao fazer o outro feliz você se torna genuinamente feliz. Então, compaixão é aspirar isso. [FERRÃO: Hoje...] Não só tirar o outro do sofrimento, mas oferecer a ele alguma coisa de melhor, que é exatamente uma coisa supra importante, que vem dos aspectos contemplativos, é não reagir, não ter uma reação, mas sim uma ação no mundo. Quando alguém faz alguma coisa, não reaja, entregue como uma ação positiva e construtiva de volta.

FERRÃO: Olha, hoje, esse papo aqui com vocês me deixou muito feliz e eu espero que tenha inspirado muita gente também, porque de fato a compaixão é uma característica

inata, mas também é uma necessidade cada vez maior nos dias de hoje. Obrigada, professora Elisa. Obrigada, Lama Rinchen. Foi um prazer.

KOZASA: Obrigada, Mariana.

RINCHEN: Obrigado, Mariana.

KOZASA: Bom dia a todos.

RINCHEN: Prazer foi todo nosso. Bom dia a todos.

FERRÃO: Obrigada pela sua companhia, a gente se encontra aqui no próximo sábado.

FECHAMENTO: Você ouviu *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão. *Saúde de Corpo e Alma* de volta no sábado que vem aqui na rádio Globo.

2.3.3 Tema “Alimentação e ioga”

Mariana Ferrão recebe convidadas especiais para te inspirar a desacelerar e quebrar a rotina: a endocrinologista Alessandra Rascovski e a professora de ioga Márcia de Luca dão dicas sobre o que fazer para manter o corpo equilibrado. Em: 16 de setembro de 2017. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/121131/mariana-ferrao-recebe-convidadas-especiais-para-te.htm>. Tempo: 53min.

Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO

Alessandra Rascovski: participante – identificada como RASCOVSKI

Márcia De Luca: participante – identificada como DE LUCA

ABERTURA: Na rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

FERRÃO: Bom dia! Seja muito bem-vindo, aqui quem fala é a Mariana Ferrão e do fundo do meu coração o que eu te desejo é *Saúde de Corpo e Alma*. Hoje, a gente começa o programa ouvindo Lenine, essa música incrível, *Paciência*²⁶. Tem muita gente que gosta dessa música. Tem muita gente que tem se identificado cada vez mais com essa música. Eu vou deixar ela no fundinho pra gente começar a falar sobre o tema de hoje. O tema de hoje é desacelerar. Um verbo que se tornou primordial pro nosso dia a dia, até porque a gente faz tudo cada vez mais num ritmo acelerado. Você sabia que

²⁶ A música ficou baixa e ao fundo, de forma que deu para escutar apenas a melodia e não a letra. Assim, segue a letra: “Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma / Até quando o corpo pede um pouco mais de alma / A vida não para / Enquanto o tempo acelera e pede pressa / Eu me recuso, faço hora, vou na valsa / A vida é tão rara / Enquanto todo mundo espera a cura do mal / E a loucura finge que isso tudo é normal / Eu finjo ter paciência / E o mundo vai girando cada vez mais veloz / A gente espera do mundo e o mundo espera de nós / Um pouco mais de paciência / Será que é o tempo que lhe falta pra perceber / Será que temos esse tempo...” (LENINE, *Paciência*).

fazer muitas atividades aumenta o risco de depressão? É? Que não baixar o ritmo nunca, aumenta o risco de depressão. Por isso, a gente vai falar aqui de coisas que são ótimas pra gente desacelerar e também coisas que são ótimas pra gente fazer aos sábados, por exemplo: encontrar os amigos; por exemplo: sair pra conversar, pra ter uma boa conversa, pra respirar, pra entrar em contato com a natureza. A gente vai dizer como tudo isso pode ser muito bom pra nossa saúde. Você já sabe, esse é o seu programa pra encontrar informação e inspiração. E quem tá com a gente hoje nesse sábado é a doutora Alessandra Rascovski, endocrinologista. Bom dia, doutora, tudo bom?

RASCOVSKI: Bom dia, ótimo dia pra todo mundo e que vocês aproveitem muito todas as dicas muito valiosas que a gente vai dar aqui, pra realmente ter mais saúde através de coisas muito simples.

FERRÃO: A doutora Alessandra fez certificação de Medicina de Mente e Corpo em Harvard. Daqui a pouquinho, ela vai explicar o quê que é isso. Também tá com a gente a Márcia De Luca, que é uma estudiosa da ioga, da meditação e da ayurveda e também professora das Ciências Védicas. Bom dia, Márcia!

DE LUCA: Bom dia, Mariana! Bom dia a todos os ouvintes! Uma grande honra e um grande prazer tá aqui com você, divulgando esses assuntos que eu tenho paixão, mas sobretudo inspirando, como você disse, as pessoas pra desacelerar.

FERRÃO: Lenine tá dizendo:

MÚSICA: Mesmo quando o corpo pede um pouco mais de alma, eu sei, a vida não para²⁷.

FERRÃO: E aí? O que fazer se a vida não para? Quem começa? Fala doutora Alessandra.

RASCOVSKI: O que a gente precisa entender primeiro é que a vida não para mesmo e que estresse, a gente acostuma entender o estresse como uma coisa negativa, mas ele não é. Ele é o que motiva a gente. Se eu tiver que entregar um trabalho, se eu tiver que sair correndo, eu preciso de todos os mecanismos que o meu corpo tem, liberando adrenalina, me dando energia pra sair correndo, abrindo a pupila dos meus olhos pra enxergar melhor e conseguir focar muito mais, meu cérebro raciocina melhor sob a adrenalina. E eu consigo executar uma coisa. Pra fazer uma prova, pra fazer um trabalho. Então, isso é necessário. Qual que é o problema? O problema é como cada um de nós vai lidar com o estresse.

²⁷ Música *Paciência*, cantada por Lenine.

FERRÃO: E a gente não anda lidando bem com o estresse. Há dados que mostram, há dados assustadores sobre o número de consultas médicas que são geradas pelo estresse.

RASCOVSKI: Isso, Mari. E 60 a 90% das consultas médicas têm, são motivadas por condições associadas ao estresse. Então, as pessoas nos procuram, como médicos, porque elas tão com dor de barriga, porque elas têm batadeira no peito, elas têm muita dor de cabeça. Acredite se quiser, elas têm mais infecções, mais resfriados. Todo mundo sabe que quando tá mais estressado, muita gente já chega dizendo assim: “eu fico resfriada o tempo inteiro, eu tenho infecção urinária o tempo inteiro, quando acontecem mais problemas no meu trabalho”. E isso é muito real porque a gente muda as células, que são as células NK, que elas são as matadoras naturais do nosso corpo, pra nos defender dessas coisas.

FERRÃO: Como assim? Explica melhor.

RASCOVSKI: O que acontece? Eu acho que a gente vai ter que começar explicando, pra todo mundo entender bem do quê, como que a gente lida com o estresse. E o quê que acontece? Qual a reação no corpo que faz? Então, quando eu tô diante de um estresse, o quê que eu tenho? A famosa resposta de lutar ou fugir.

FERRÃO: É a zebra fugindo do leão na selva.

RASCOVSKI: Exatamente, só que a zebra, Mari, ela fica tranqüilona depois que o estresse acontece [FERRÃO: não foi pega pelo leão.] e se acalma.

FERRÃO: Ela volta naturalmente àquela vida tranqüila da savana como se nada tivesse acontecido.

RASCOVSKI: Exatamente.

FERRÃO: A gente não. O leão vai embora e a gente continua com medo.

RASCOVSKI: Continua como? Com pensamentos negativos: “ai, o que vai acontecer agora?”. O coração continua acelerado, a respiração curtinha. E todos os medos vão sendo ativados. Existe uma área no cérebro, que é a região da amígdala, não é a da garganta, é no cérebro. E ela é a região lá no cérebro que controla, que é estimulada quando a gente tá com medo, com raiva, triste, ansioso. E o quê que ela faz? Que é muito maravilhoso se a gente conseguir controlar esses estímulos. Ela liga ou desliga o córtex pré-frontal, que é uma área do cérebro, na frente da nossa cabeça, no lado esquerdo, que controla as nossas emoções positivas. Então, quando ela tá muito ativada, ela desliga essa área.

FERRÃO: Acabam as emoções positivas.

RASCOVSKI: Exatamente. E, aí, a gente tem várias maneiras de achar, por exemplo, meditação, ioga, exercícios respiratórios. Muita gente diz assim: “eu não vou meditar, não me vem com essa história, eu não consigo”. E aqui a gente tá pra dizer que existem muitos modos de meditar. E o que acontece principalmente é o controle da coerência, da frequência cardíaca com a respiratória. Vou explicar um pouco melhor. Quando a gente tá ansioso e aquela respiração tá bem no tórax, curtinha, acelerada, se a gente fizer uma inspiração bem profunda na barriga, lembrando como os bebezinhos respiram, e acalmar esse controle, vai fazer o quê? Ele desliga a nossa adrenalina e a gente entra no chamado “estado de relaxamento”.

FERRÃO: Rápido assim? Basta algumas respirações pra fazer isso? Só queria contar pra quem tá ouvindo a gente, que a doutora Alessandra, enquanto ela tava falando sobre a respiração, e isso pode te ajudar, se você tem dificuldade, ela foi colocando a mão, assim, primeiro no peito, pra sentir aonde é que tava a respiração e depois na barriga. Isso ajuda muito quando a gente não tem ainda um controle muito efetivo da nossa respiração. Porque você se tocar ajuda demais a você também a se perceber.

RASCOVSKI: Muito. É a percepção disso que vai dá o controle mesmo.

FERRÃO: Tá, mas só antes de eu passar pra Márcia, que eu queria saber se é rápido assim essa história toda da respiração. Eu queria chegar nas células NK, porque aí você falou, falou, falou e não voltou pras células NK.

RASCOVSKI: Então, vamos voltar pras células NK. O sistema endócrino, e hoje a gente diz muito de uma especialidade que eu já acredito que a endocrinologia, que é a ciência dos hormônios, ela já devia mudar de nome, pra mim ela já mudou. É psiconeuroendocrinoimunologia.

FERRÃO: Cara, vai dar um trabalho isso no *Bem-estar*. Eu já tô até imaginando: “é, hoje a gente apresenta, bom, tá aqui com a gente hoje a doutora Alessandra Rascovski, que é psiconeuroendocrinoimunologista”. Caramba! Vai ficar muito mais difícil pra gente.

RASCOVSKI: A gente arruma um apelido.

FERRÃO: Tá bom. Combinado

RASCOVSKI: Porque a ideia é perfeita, porque você tem que lembrar, todo mundo sabe que a gente não é só hormônio, que é uma reação em cadeia, tá tudo conectado. Então, quando eu tenho um pensamento muito bom, eu libero, por exemplo, eu penso nos meus filhos, então, eu tenho uma onda de felicidade, que libera endorfina no meu cérebro, [FERRÃO: Que é um hormônio do bem-estar.] que me dá sensação de bem-

estar, que é serotonina, dopamina. Existem vários hormônios. E esses hormônios estimulam, esses hormônios, esses neurotransmissores, estimulam os meus hormônios, o cortisol, a adrenalina. E esses hormônios, quando eu tenho o cortisol um pouquinho aumentado, eu consigo responder ao estresse. Lembra do lutar ou fugir? Mas se ele ficar aumentado o tempo inteiro, o quê que ele faz? Ele abaixa os hormônios da adrenal, da tireoide e os hormônios sexuais. Então, vai diminuir fertilidade, vai ter uma diminuição de funcionamento no sentido. Hormônio tireoidiano, o quê que ele dá pra gente? Ele tem que tá exatamente no equilíbrio, nem demais nem de menos. Se ele tá muito baixo, eu fico lenta, cansada, não quero levantar de manhã pra fazer minhas coisas.

FERRÃO: Preguiçosa?

RASCOVSKI: Exatamente. E além disso, em paralelo, o sistema imune, que ele, são as células que a gente tem pra alergia, pra proteção de infecções e de câncer, que são as tais NK, que são as nossas matadoras naturais, que são ativadas também quando eu entro em contato com uma bactéria. Então, eu...

FERRÃO: Nosso exército de defesa?

RASCOVSKI: Exatamente. E quando eu tô muito estressada ou o cortisol tá muito alto o tempo inteiro, ele diretamente afeta essas células e abaixa a minha defesa.

FERRÃO: E aí tá explicado porquê que a gente fica mais gripado, por exemplo, quando a gente tá num momento de estresse no trabalho ou em casa, no relacionamento, enfim.

RASCOVSKI: Exatamente.

FERRÃO: Agora, Márcia, vamos começar do começo aqui. Primeiro, eu queria que você falasse um pouquinho sobre as Ciências Védicas. Porque eu acho que é um termo que muita gente já ouviu falar em algum lugar, mas eu acho que nem todo mundo sabe o que são as Ciências Védicas. Como é que a gente explica?

DE LUCA: Bom, ioga, meditação e ayurveda são Ciências Védicas. Na realidade, a gente diz que são ciências porque hoje em dia, realmente, a nossa ciência atual tá comprovando o que os grandes sábios de cinco mil anos atrás falavam. Pois é, antigamente eles falavam, eles eram zen e eles tiravam da onde esse conhecimento? Eles intuía o conhecimento. Mas hoje em dia a ciência, através de pesquisas feitas por órgãos de grande credibilidade, como Universidades nos Estados Unidos, médicos PhD, grandes personalidades, médicas mesmo, estão comprovando exatamente tudo o que eles diziam e nada mudou daquele tempo até agora.

FERRÃO: E [DE LUCA: Então...] tudo mudou ao mesmo tempo.

DE LUCA: Exatamente.

RASCOVSKI: E tudo mudou!

FERRÃO: É.

DE LUCA: Eles, o que eles diziam tá sendo comprovado. Então, é realmente muito eficaz.

FERRÃO: Dá um exemplo, do quê que eles diziam que tá sendo comprovado.

DE LUCA: Hoje em dia, eles comprovam os benefícios da prática da meditação em termos genéricos pra nós, não só pra saúde, mas como eliminar estresse, como você, a neuroplasticidade do cérebro.

FERRÃO: Neuroplasticidade, gente, significa que o nosso cérebro tá o tempo inteiro se modificando, se moldando, é como se ele fosse uma massinha da gente brincar e dependendo daquilo que a gente faz com ele, ele vai adquirindo um formato diferente e vai ganhando outras conexões, outras possibilidades. Então, a meditação já tá comprovado como a Márcia tá contando, ela altera realmente a plástica do nosso cérebro e a nossa capacidade cerebral, também, não é isso, doutora?

RASCOVSKI: É, e uma coisa muito importante de lembrar, quando eu tava na faculdade há vinte e seis anos atrás – eu tô entregando a idade aqui – o que se dizia: “neurônio morre e não regenera”. E aí vem um cientista muito especial, que a Mariana conhece bem, que é o Richard Davidson, que começou ao estudar com neuro-ressonância os efeitos do cérebro e o quê ele descobriu? Que realmente o neurônio pode morrer, mas que ele faz novas redes de conexão. É como o cardíaco que a gente diz assim: “a pessoa que tem uma artéria entupida, mas que ela tem um enfarto, se ela faz atividade física, ela tem várias artérias colaterais pra mandar sangue pro coração”. É a mesma coisa. Quando a gente estimula a nossa neuroplasticidade, a gente estimula essas redes, esses novos caminhos do cérebro. E tem um estudo muito recente que mostrou pessoas que tão com o cortisol muito alto e a capacidade que o cortisol tem de destruir isso e a capacidade que a meditação tem de recuperar isso pela diminuição do cortisol. E outra coisa que a gente tem que lembrar, é a área do cérebro que regula também o raciocínio lógico, ou seja, a memória. Eu costumo brincar sempre que a ansiedade e o estresse deixa a gente burro. A gente não consegue tomar a decisão certa, num consegue pensar. E existem muitos receptores pra serotonina nessa região do cérebro. E eles são controlados por quem? Pelo cortisol.

FERRÃO: Interessante isso. Então, se tá alto demais, a gente recebe menos a sensação do bem-estar por causa desses neurotransmissores, é isso?

RASCOVSKI: É isso mesmo e o próprio cérebro já responde diferente ao neurotransmissor, entendeu? É pior que isso.

FERRÃO: Então, a gente precisa de mais recompensa pra ter o mesmo benefício?

RASCOVSKI: Exatamente. [FERRÃO: Ai, que triste.] É uma coisa que é importante só pra que vocês possam entender é que o cortisol, a fase da resposta normal ao estresse, ela tem três fases. Num primeiro momento, hormonalmente falando, a gente aumenta o cortisol pra tentar se recuperar. Só que a gente tem uma glândulazinha, que é a adrenal, que fica em cima do rim, que ela produz um hormônio chamado DHEA. Esse palavrão, eu num vou nem falar o nome inteiro porque [FERRÃO: Num vale a pena.] é muito cumprido. [FERRÃO: Num vale a pena.] É. Deixa pra médico, mas o que ele faz? Ele aumenta nossa pressão, ele segura a capacidade de reação. Quando você fica no estado de estresse muito tempo, o estresse vai ficando acumulado, o cortisol continua alto e você vai perdendo a capacidade de aumentar a DHEA. Por isso que se diz muito que a pessoa, tem um termo que se usa, que é fadiga adrenal, que é quando cansa totalmente a capacidade da adrenal de recuperar essa produção de adrenalina, pra você reagir ao estresse, e você entra num estado absoluto de exaustão, onde tá tudo baixo, inclusive o cortisol.

FERRÃO: E você fica absolutamente intolerante com tudo nesse estado?

RASCOVSKI: Tudo e fica doente.

FERRÃO: E fica doente.

RASCOVSKI: Deprimido. Isso é uma depressão grave. Isso são quadros, realmente, enfartos, hipertensão e tá absolutamente conectado com essa exaustão.

FERRÃO: E o que você percebe, Márcia, pela sua experiência? Quer dizer, uma pessoa que aprende a respirar. Primeiro o seguinte, é engraçado, a gente respira desde que a gente nasce ou antes da gente nascer, a gente já tá respirando na barriga da mãe, mas tem muita gente que não sabe respirar, não é?

DE LUCA: Sem dúvida, ninguém, a maioria das pessoas não sabe respirar. Agora, só complementando o que a doutora Alessandra disse, de uma maneira muito mais simples, pra que as pessoas leigas possam entender, quando a musculatura do corpo começa a ficar fraca, a gente vai perdendo o músculo e vai ficando mais flácido, principalmente com a idade. O quê que a gente faz? A gente vai na academia, faz ginástica, faz musculação e a gente aumenta novamente o músculo. A gente pode controlar a saúde do músculo do corpo. É a mesma coisa que acontece com os neurônios no cérebro. A meditação ajuda a manter os neurônios saudáveis. E, como a doutora

Alessandra falou, criam-se novas sinapses que vão deixar o cérebro cada vez mais presente e mais agudo. Agora, voltando, O que é ioga? O quê que é meditação? O quê que é ayurveda? Que eu ainda não respondi...

FERRÃO: Calma, no próximo bloco a gente vai responder. Então, a gente vai começar com isso. A gente tá desacelerando, nesse sábado, com o *Saúde de Corpo e Alma*, e você pode conversar com a gente: saudedecorpoealma@radioglobo.com.br. A gente volta já.

INTERVALO: 16min47s²⁸.

FERRÃO: Bem-vindo de volta, você já sabe, todo sábado, aqui você encontra grandes nomes da ciência, pesquisadores, médicos, psicólogos, mentes iluminadas pra nutrir a nossa *Saúde de Corpo e Alma*. Esse é um programa pra você se conectar e pra você perceber que tudo aquilo que a gente faz, tudo aquilo que a gente pensa, tudo aquilo que a gente imagina, reverbera também na nossa saúde. Tá aqui com a gente hoje a Márcia De Luca, que é uma estudiosa da ioga, da meditação, da ayurveda, e ela vai explicar agora então o quê que é cada uma dessas coisas, as tradições védicas.

DE LUCA: Bom, é muito importante deixar claro que hoje em dia quando as pessoas pensam em ioga ou veem alguma reportagem sobre a ioga, elas veem, sem nenhuma exceção, aquela parte física do ioga, então aquelas posturas de malabarismo circenses, até que as pessoas falam: “eu não vou conseguir nunca, pegar o dedão por trás assim da cabeça e puxar pela frente, colocar na boca”. Aquela coisa assim, que é realmente muitas vezes impossível. Então, ioga é muito mais do que isso. Ioga é uma filosofia de vida e com várias partes. Essa parte de fortalecer o corpo é realmente essencial, porque tudo começa com a saúde. Se a gente num tem um corpo forte, uma coluna ereta, a gente não consegue é...

FERRÃO: Já me arrumei.

RASCOVSKI: Já vai também aqui. [DE LUCA: Sabe que...]

FERRÃO: Eu já tava meio pra baixo aqui, já fiquei ereta de novo.

DE LUCA: Eu digo pras minhas alunas e pros meus alunos que elas têm que ter postura de rainha, crescer a coluna vertebral, puxar aquele ganchinho que puxa o topo da cabeça pro infinito, abrir o externo, escancarar o coração. E, aí, a vida flui. Enfim, a meditação trabalha o fortalecimento do corpo.

²⁸ Neste, houve a edição de áudio e só mencionou o intervalo, que não ocorreu na gravação disponível.

FERRÃO: Pera, só um pouquinho, deixa eu voltar um pouquinho na história da ioga, porque assim a gente tá falando hoje sobre a importância de desacelerar. Tem muita gente que faz atividade física exatamente pra isso, pra desacelerar. Que usa a atividade física como uma forma de desacelerar. Até, as pessoas procuram, muitas vezes, a academia para isso, justamente. Mas pode acontecer o contrário? Se a gente exagerar também na atividade física pode ser ruim?

RASCOVSKI: Pode, pode ser muito ruim e aí eu acho que nesse ponto...

FERRÃO: Essa quem tá falando é a doutora Alessandra Rascovski, que é a endocrinologista, pra quem não pegou o primeiro bloco, ela tá aqui com a gente, ela fez especialização, uma certificação de Medicina de Mente e Corpo em Harvard. É muito chique isso, daqui a pouquinho a gente vai explicar, fala.

RASCOVSKI: Eu acho que a primeira coisa que a gente tem que pensar é assim: evento estressor todo mundo tem, mas a gente pode ter estratégias positivas, pra enfrentar esse estresse e se recuperar dele, ou negativas. E é disso que a gente tá falando. Então, quais são as estratégias? Entre as estratégias positivas, uma delas é o que a gente fez aqui lindamente, que é ouvir música. E tem músicas que comprovadamente diminuem a ansiedade.

FERRÃO: Não, então, perai, vamos falar disso então agora, já que você tocou nesse assunto. Tava perguntando antes da atividade física, mas já que você tocou nesse assunto, vamos lá, porque tem um estudo que foi feito com uma *playlist* que comprovadamente diminui a ansiedade?

RASCOVSKI: Foi, foi isso mesmo. A Academia de Terapia Musical da Inglaterra, ela estudou, ela mediu atividade cerebral, batimento cardíaco, ritmo respiratório e pressão arterial de pessoas que tinham que resolver problemas difíceis de lógica, enquanto ouviam música. E, aí, elas fizeram um *ranking* das músicas que mais baixaram a ansiedade e, pasmem, ajudaram o cérebro a focar e resolver mais rápido esses problemas.

FERRÃO: E olha não foi só música calminha não, tem Coldplay na história, *Strawberry Swing*. Vamos ver a *Strawberry Swing*, do Coldplay.

MÚSICA: They were sitting / They were talking in the strawberry swing / Every moment was so precious²⁹.

²⁹ Música *Strawberry Swing*, cantada por Coldplay.

FERRÃO: Bom demais, Coldplay, daqui a pouquinho a gente vai falar da, a gente vai dar as outras músicas. Tem uma *playlist*, você vai ouvir com a gente. Mas eu queria citar o Rafael pra voltar aqui, porque a gente perguntou nas redes sociais o quê que as pessoas fazem para desacelerar e o Rafael disse assim: “meditar, meditar e meditar, ioga também ajuda muito, se for possível em contato com a natureza”. A ioga, ela tem essa questão física como a Márcia estava dizendo que é algo muito importante, a gente manter o nosso corpo forte e saudável, mas quem pratica ioga sente? Ióga ou iôga eu falo às vezes as duas coisas pra ser nem pra lá e nem pra cá, tá? Pra falar pra quem gosta de ióga e para quem gosta de iôga, então eu às vezes falo ióga, às vezes, eu falo iôga³⁰ porque eu num gosto desses rótulos. Então, eu acho que todo mundo pode falar do jeito que quiser.

DE LUCA: Concordo, plenamente.

FERRÃO: É, então tá bom. Muito obrigada!

DE LUCA: De nada.

FERRÃO: Mas tem essa questão que virou, muitas vezes, a gente vê a ioga sendo ensinada nas academias como meramente uma sequência de posições. Muitas vezes, não tô falando sempre, mas quem pratica com quem realmente entende da tradição sabe o quanto a ioga ajuda a enfrentar o dia a dia, Márcia?

DE LUCA: Sem dúvida, o ioga então trabalha o corpo, fortalece os músculos, trabalha os órgãos, porque as posturas são feitas especificamente pra massagear os órgãos, pra realmente fazer com que os órgãos trabalhem na sua função plena. Mas sobretudo aquietar a mente. E os exercícios respiratórios trazem aquele equilíbrio e aquela paz interior, que são tão necessárias hoje em dia. As pessoas estão realmente ligadas no quinhentos e vinte e elas esquecem até de respirar. Então, inclusive o ioga começa com a formação do caráter e isso é muito pouco abordado aqui no ocidente.

FERRÃO: Como assim? A formação do caráter, explica melhor.

DE LUCA: Antigamente, há milênios atrás, quando um aluno procurava um professor de ioga, pra fazer ioga, ele não começava a fazer ioga com as posturas físicas, ele começava a fazer ioga com o fortalecimento do caráter. Verdade, a não violência, a integridade, o respeito aos outros, o estado de contentamento, posicionamento positivo perante a vida. Depois que o mestre considerasse que aquele aluno estava com o caráter formado, aí, sim ele começaria aprender a prática física do ioga propriamente dita.

³⁰ Entendemos que, neste caso, foi prudente fazer a diferenciação com a marcação da acentuação para demonstrar o que a apresentadora está falando.

Porque não adianta nada você ficar de cabeça pra baixo, com o pé lá em cima e você sai na rua desrespeitando as pessoas e você não tem absolutamente gentileza, ternura, compaixão, integridade, verdade, absolutamente nada. Então, o ioga é realmente uma tradição, uma filosofia de vida que vai fortalecer o corpo e aquietar a mente, trazer energia, trazer a observação dos valores e do caráter íntegro. Porque se ioga fosse aplicado aqui realmente como era no ocidente eu acho que o mundo...

FERRÃO: No oriente?

DE LUCA: No oriente, perdão, o mundo estaria muito melhor porque a violência e todo o caos que existe no mundo lá fora, na minha concepção, e como os mestres indianos dizem hoje, é uma falta da observação de valores. Valores universais que todo mundo conhece, mas que ninguém mais pratica.

FERRÃO: Já falamos aqui de gratidão, já falamos de compaixão. Estão entre esses valores. A Márcia De Luca tá falando agora da não-violência. E ressaltar também a não violência conosco mesmo.

DE LUCA: Essa é a principal.

FERRÃO: Porque às vezes a gente pensa que a gente pode não ser violento com o outro apenas. E talvez seja mais fácil de controlar essa violência porque você tá inserido ali numa dinâmica da sociedade, até pelo fato de você ter medo que vai fazer alguma coisa ruim com os outros, você vai ser punido ou vai ser julgado por aquilo, mas a gente não percebe o quanto a gente é violento com a gente mesmo o tempo inteiro. Entre as coisas que a gente faz de mal pra nós, tá uma que a doutora Alessandra Rascovski conhece muito bem, que é a compulsão.

RASCOVSKI: Isso. E aí eu vou aproveitar pra responder a pergunta que eu deixei sem resposta, que é a do exagero do exercício. Então, todas...

FERRÃO: Essa também é uma violência?

RASCOVSKI: Exatamente. Acho que a primeira, na prioridade, é a autocrítica. Então, a pessoa faz alguma coisa e deflagra o mecanismo de culpa e de crítica que impede de ter uma atitude positiva frente às situações.

FERRÃO: E, aí, a compulsão entra nessa história?

RASCOVSKI: Exatamente.

FERRÃO: Que é, muitas vezes, ela é gerada por uma autocrítica excessiva.

RASCOVSKI: Sim e também uma capacidade de não ser bondosa e de não ter valores bons, como a Márcia falou, com ela mesma. Ok, errei. Assume o erro, você não é isso de como essência e você começa de novo. Não é isso que a gente faria com o filho?

FERRÃO: Sempre.

RASCOVSKI: Não tem problema.

FERRÃO: O tempo inteiro, o tempo inteiro. Agora, como é difícil a gente assumir os nossos erros. Eu tô melhorando nisso só agora. E o ao vivo...

RASCOVSKI: Ainda falta muito pra eu melhorar.

FERRÃO: É, eu também, para mim também, mas assim o ao vivo de todo dia, porque a gente tá suscetível ao erro o tempo todo, quando a gente tá ao vivo, ajuda muito nisso. Porque não tem jeito, tá filmado, as pessoas tão vendo, [RASCOVSKI: É verdade.] você errou publicamente. Então, se você não assumir fica mais feio ainda. Agora, depois como é que você lida com isso é que, pra mim, tem mudado nos últimos tempos. Eu tenho tentado rir mais. Eu tenho conseguido rir mais, o que tá me deixando muito feliz.

RASCOVSKI: E isso do exagero, seja na atividade física, porque realmente a atividade física é uma das estratégias mais bem-sucedidas pra você controlar o estresse sim, porque a gente libera muita endorfina, muita serotonina. Se você sair pra correr, mais ainda num dia de sol, porque sol também libera muita endorfina, mais ainda se for em contato com a natureza, olhando uma paisagem linda, mais ainda ouvindo uma boa música, que ainda ajuda a reduzir a ansiedade. Olha quantas maneiras a gente tem em uma única atividade de resgatar o estresse.

FERRÃO: O Flávio tá falando disso: “olhar pro céu a qualquer momento, de dia, à noite, com sol, com chuva e isso me faz desacelerar, me faz refletir”.

RASCOVSKI: E o *overtraining*, o chamado excesso de exercício. O quê que ele faz? Num primeiro momento, ele libera muita endorfina, mas depois ele faz desgaste. Você já não tá mais dando conta e você acaba aumentando muito a adrenalina. Então, eu diria que o melhor dos mundos, talvez a gente chegue lá, seria ir pra academia, exercitar todos os músculos e, como bem disse a Márcia, depois fazer uma musculação pra mente. E pode ser pouquinho, uns três minutinhos de respiração pra você realmente desacelerar. Aí, o que você vai conquistar é incrível, porque você conquistou o benefício do corpo, você liberou todas as endorfinas e você desacelerou depois.

FERRÃO: E no meio do caminho você pode ouvir música, tá gente? Então, vamos pra número um do *ranking* desse estudo, que é uma *playlist* que conseguiu baixar a ansiedade das pessoas, que é *Weighless*, sem peso nenhum, essa música, *Weighless*.

MÚSICA: Searching places to find / A piece of something to call mine (I'm coming) / A piece of something to call mine (I'm coming)³¹.

FERRÃO: Tem uma mensagem aqui do José Omero que diz assim: “bom dia, Mariana Ferrão, eu desacelero tomando um ótimo banho de mar, sem horário pra voltar”. Nossa, José, assim, eu sinto saudade do mar como quem sente saudade de uma pessoa. Você fala isso, num sábado, é uma sacanagem, é uma sacanagem. Mas, a gente não tem mar, a gente tem meditar. Também ajuda demais, Márcia?

DE LUCA: Sem dúvida. Você sabe, Mariana, eu acho que hoje em dia tem muita gente que vê a meditação como um elefante branco, porque a meditação é vista como não pensar em nada. Então, eu vejo que os meus alunos que chegam pra mim e dizem: “eu não consigo meditar, porque eu não consigo parar de pensar. E, aí, os meus pensamentos vem na minha mente, então, eu não consigo mesmo, então eu não vou fazer”. E isso vem aquela frustração de você não conseguir. Eu queria aqui mencionar uma nova definição de meditação, dada pelo Jon Kabat-Zinn, que é o introdutor da *mindfulness*, essa técnica de meditação no ocidente. E inclusive ele traz essa técnica com o objetivo principal de eliminar estresse, que realmente é muito coerente. Mas ele diz o seguinte: “meditar é se concentrar mais e mais sobre menos e menos”. Então, no momento em que outra pesquisa, a doutora Shauna Shapiro, que eu adoro, ela é uma estudiosa do pensamento humano, do comportamento humano. Ela disse que o ser humano tem de doze mil a cinquenta mil pensamentos diários e que 94% desses pensamentos são pensamentos que não têm validade nenhuma, são pensamentos repetitivos, que vem do padrão de comportamento, de traumas e de condicionamentos que a gente teve durante a vida e que não servem pra nada. Então, aí, entra o Jon Kabat-Zinn. Pra você diminuir esse fluxo incessante dos inúmeros macaquinhos que pululam na sua mente o dia inteiro. Se você começar a praticar a meditação com esse conceito de se concentrar mais e mais sobre menos e menos, vai ficar muito mais fácil e você começa o treinamento gradativo de ensinar a sua mente a pensar em menos coisa, com mais atenção. E ele vai além: “é se concentrar mais e mais sobre menos e menos, sem julgamento e com curiosidade”. Então, o quê que é, que a doutora Alessandra falou, a gente tem culpa porque a gente se julga, a autoestima vai lá pra baixo. Então, não tem que ter culpa de nada, faça o seu melhor. Aí, você não tem que ter culpa, porque você fez o seu melhor. Somos humanos, então errar é humano e perdoar é divino. Mas

³¹ Música *Pure Shores*, cantada por All Saints.

começa esse treinamento. É uma das maneiras muito fáceis de você se concentrar mais e mais sobre menos e menos, sem julgar e com curiosidade, é você começar a praticar a respiração, que sejam poucos minutinhos, como a Alexandra falou. Três minutinhos de começo de prática. Mas praticar todo dia, porque pra você mudar um hábito, você tem que treinar outro, pra esse outro substituir aquele hábito obsoleto. Pra isso...

RASCOVSKI: Por doze semanas, no mínimo.

DE LUCA: No mínimo, no mínimo. [FERRÃO: Não é fácil.] Ainda é pouco. Então, a gente precisa ter [FERRÃO: Doze semanas?] intenção, disciplina e tempo. Doze semanas, no mínimo. Mas aqui eu digo é *ad* eterno, pro resto da vida. Então, por exemplo, você se senta, aquieta a mente, fecha os olhos e começa a observar sua respiração e confira o ritmo. Então, inspira durante três tempos e expira durante três.

FERRÃO: Vamos fazer uma vez, então, vai.

DE LUCA: Então, vamos lá.

FERRÃO: Eu vou, você vai contar, Márcia?

DE LUCA: Todo mundo sentado com a coluna bem ereta. Isso é importante, a coluna tá ereta e o peito aberto, postura de rei, de rainha, olhos fechados, solas do pé bem arraigados no chão, pulmões vazios e durante a minha contagem você continua na sua fase da respiração. Nós vamos inspirar em três tempos e nós vamos expirar em três tempos. Então, não para durante a minha contagem, continua. Então, todo mundo, pulmões vazios, expirando, inspirando, um, dois, três. Pausa. Retém. Analisa, observa, sem julgar, com curiosidade. Expira, três, dois, um. Pausa, pulmões vazios. Observa, sem julgar, com curiosidade.

FERRÃO: Eu só queria contar, pra quem ficou, aí, desesperado que não conseguiu, que eu passei mais ou menos uns três anos na aula de ioga pra conseguir a primeira vez fazer isso. Cara, era desesperador essa pausa de observação e essa coisa de, na hora de respirar de novo, eu, já viu um negócio assim. Então, assim, calma, tá? Se você insistir você vai conseguir. Eu levei três anos, talvez você leve menos tempo, talvez você leve mais. Mas o importante é não julgar. E aproveitando que a Márcia De Luca citou Jon Kabat-Zinn, o Jon Kabat-Zinn tem uma frase que eu acho maravilhosa que é assim: “da próxima vez que você tiver no banho”, não sei se você já acordou, se já tomou banho, enfim, talvez você vá terminar de assistir o *Saúde de Corpo e Alma*, de ouvir e vá tomar banho. Então: “da próxima vez que estiver no banho, checa se você está realmente no banho, talvez você não esteja, talvez você já esteja pensando nos compromissos de segunda-feira, talvez você já esteja pensando no jantar, na festa, na roupa de hoje à

noite, então, vai lá, e sente a água cair, olha pro azulejo do seu banheiro com curiosidade, sente o sabonete, a textura, o shampoo, o condicionador”. E a partir daí que a gente passa a se concentrar mais e mais e menos e menos.

INTERVALO: 34min42s³².

FERRÃO: Bem vindo de volta, esse é o *Saúde de Corpo e Alma*, um programa pra você se inspirar e se informar, porque aqui a gente fala sim da saúde física, da saúde do corpo, mas também daquilo que a gente sente, daquilo que tá na nossa cabeça, daquilo que tá no nosso coração, daquilo que tá na nossa alma. E a Lauriceia tá me dizendo aqui que a alma dela tá doente. Ela tá dizendo o seguinte: “eu vivo correndo, sem parar, estou com depressão, sem ânimo pra nada”. A gente pode dizer, de alguma maneira, que a depressão é uma doença da alma?

RASCOVSKI: Eu acho que é também. Porque ela é uma doença que começa nos nossos pensamentos, no que a gente pensa, no que a gente come, no que a gente faz, como a gente se relaciona com o outro e tudo isso afeta nossa alma. É o que a Márcia estava falando sobre os valores.

FERRÃO: Sem dúvida.

RASCOVSKI: E o que ela sente na depressão, uma coisa que eu gostaria muito de deixar claro aqui, é que tudo que a gente tá falando é muito importante a mudança de estilo de vida, usar esses instrumentos como o remédio mesmo. Eu brinco sempre que se eu tivesse que escolher algumas pílulas mágicas, eu escolheria exercício físico, sol, meditação, pra vender tudo na farmácia. Só que, na verdade...

FERRÃO: Não teria graça nenhuma, nenhuma.

RASCOVSKI: As pessoas têm que se estimular a fazer mesmo.

FERRÃO: É.

RASCOVSKI: Só que, às vezes, como ela que tá desse jeito e quantos outros pacientes não estão assim, precisa sim de ajuda médica, tomar medicamento, pra conseguir aumentar esses neurotransmissores, que estão no chão, no pé, pra conseguir fazer as outras coisas.

FERRÃO: Pra conseguir sair desse estado?

RASCOVSKI: Exatamente.

³² Neste, houve a edição de áudio, de modo que não está disponível na gravação a transmissão do intervalo.

FERRÃO: Pra conseguir sair desse lugar. A doutora Alessandra Rascovski é endocrinologista e fez certificação de Medicina de Mente e Corpo em Harvard. Por quê que Harvard tá estudando isso e o quê que é essa Medicina de Mente e Corpo?

RASCOVSKI: A Medicina de Mente e Corpo, ela acabou aparecendo porque os médicos, graças a Deus, perceberam que não adiantava só dá o remédio. Então, quando a gente pensa, por exemplo, num diabetes, o quê que eu vou pensar? Como médica, mais ocidental, sem nenhuma conexão com a alma do outro e com todo esse ambiente em que o ser humano tá inserido?: “que remédio eu vou te dá?”; “o quê que você vai ter que tirar da sua alimentação?”. E a ideia, realmente, mesmo quando a gente fala de alimentação, quantas pessoas não têm compulsão pra comer? A comida, o carboidrato, o doce, ele aumenta endorfina, ele aumenta a serotonina, dá sensação de prazer e bem-estar.

FERRÃO: Ele é um antidepressivo!

RASCOVSKI: Ele é um ótimo antidepressivo, com muito efeito colateral, Mari.

FERRÃO: Os pneuzinhos [RASCOVSKI: E bota sal e açúcar.] que o digam. E os pneuzinhos que o digam.

RASCOVSKI: Então, não é o melhor antidepressivo. Então, o quê que a gente tem que fazer? Falando ainda de meditação, e como a Márcia explicou tão lindamente, que é estar presente, conectado ao que você tá fazendo. Numa refeição também. Então, se você tiver calmo, respirando, como quando a gente olha aqueles filmes dos anos 70, dos anos 80, o quê que as pessoas faziam antes? Elas rezavam, elas agradeciam a comida, elas olhavam o que tinha na mesa.

FERRÃO: Na casa da minha vó, a gente ainda faz isso.

RASCOVSKI: Ainda faz?

FERRÃO: Minha vó mexicana, *Abuelita* querida, e eles, e daí depois que termina, que termina a oração, enfim, a gente, ela fala: “Al ataque, mis valientes”.

RASCOVSKI: Ao ataque, consciente [FERRÃO: É, desse jeito.], pede pra ela falar.

FERRÃO: Vou falar pra ela mudar. Olha, depois, mudar com noventa e três vai ser difícil, mas eu vou falar.

RASCOVSKI: Você completa.

FERRÃO: É, eu completo, eu completo.

RASCOVSKI: E aí esse, essas coisas vão aumentando as doenças. Então, quando a gente tá sob estresse o tempo inteiro, existem dados que pessoas que tão sob emoções negativas, elas foram avaliadas em um estudo de setecentas pessoas durante cinco anos,

e o risco de desenvolver diabetes tipo 2, ou seja, de diminuir a insulina e aumentar o açúcar, aumentou em até 80%, também, provavelmente, porque elas comiam mais doces, carboidratos, pra tentar melhorar o humor. Então, isso é um dado super importante.

FERRÃO: Pessoas que estavam com emoções negativas? [RASCOVSKI: Emoções negativas, deprimidas, estresses...] Porque passaram por alguma coisa. Entendi.

RASCOVSKI: Durante os últimos cinco anos tinham vivido perdas de familiares, terminaram relações importantes e não se recuperaram disso. Não conseguiram ter um olhar mais positivo frente a esse evento. Porque o que importa é como a gente olha o evento e o que a gente tem de estratégia pra lidar com ele. Outra coisa super interessante é quanto de depressão, uma pessoa que tem depressão, e por isso tem que se cuidar. Quem tá contando isso pra gente, tem que sarar essa doença da alma, mas também do corpo. Porque ela pode inclusive aumentar o risco de enfarto em quatro vezes, aumenta. Fizeram um estudo com pacientes jovens, que não tinham pressão alta e, sob situações estressoras, inclusive de trabalho, de profissão, imagina quem controla o tráfego aéreo? O nível de adrenalina [FERRÃO: Tensão o tempo todo.] que a pessoa tá, ela precisa muito mais dessas práticas que a gente tá discutindo aqui do que uma pessoa tem menos estresse. Hipertensos jovens, eles ficaram hipertensos em três anos, em 2,8 vezes mais que a população da mesma idade que não tinham profissões tão estressantes. E outra coisa que é muito, muito interessante, é que você aumenta ou você diminui processos alérgicos, por conta da resposta das células de defesa, quando você tá sob o nível de estresse mais equilibrado. Então, quando as pessoas me perguntam: “por quê que você foi se especializar nisso?”. Eu fui me especializar em Medicina de Corpo e Mente, por que eu via que a medicina tradicional só com os remédios, eu não tô excluindo isso, ela era pouco, eu não consegui ajudar os pacientes da maneira que eu queria. Então, eu acho que, cada vez mais, e, graças a Deus, mais, atualmente, têm universidades que já incluem isso dentro da formação do médico. Eu vivi numa época em que eu não tive isso na faculdade, eu tive que buscar sozinha, porque eu senti falta.

FERRÃO: Não faz muito tempo, viu gente? Tá? [RASCOVSKI: É.] Pode parecer, mas não faz muito tempo. Agora, [RASCOVSKI: É, fazem vinte e seis anos.] é incrível, falando em tempo, porque a Márcia De Luca tá aqui com a gente também, ela é uma estudiosa da meditação, da ioga e da ayurveda. E a ayurveda já fala disso há muito [DE LUCA: Muito] tempo, Márcia?

DE LUCA: Mais de cinco mil anos.

FERRÃO: Cara, não, é impressionante! E agora Harvard, que é uma das Universidades mais conceituadas do mundo, tá falando disso.

RASCOVSKI: É que em ciência tem uma pegadinha. O médico tem que ver pra crer e pegar o estudo. E isso leva tempo, leva dinheiro e tem toda uma documentação científica pra fazer.

FERRÃO: E ao contrário, nas tradições orientais, enfim, e até religiosas, você tem que crer pra ver.

RASCOVSKI: Exatamente.

FERRÃO: Exatamente o contrário. Mas fala um pouquinho da ayurveda.

DE LUCA: Então, a ayurveda é o sistema de cura mais antigo do mundo, proveniente da Índia, como a gente já disse, datando de mais de cinco mil anos atrás. Que a ayurveda quer dizer o seguinte: *ayus* em sânscrito é vida e *veda* é conhecimento. Então, ayurveda é traduzido como o conhecimento da vida, que gera o segredo da longevidade. Então, a medicina da ayurveda fala que a ausência de doença, como inclusive a Associação Mundial da Saúde diz, que a ausência de doença não é sinal de saúde. Saúde é muito mais do que isso. Saúde é você acordar de manhã e você ter aquela alegria de viver, abrir a janela e falar: “legal, mais um dia pra eu produzir, pra eu inspirar as pessoas”. Mesmo você estando vivendo no caos. Então, a ayurveda diz que cada ser humano é único e individual, como tal deve ser tratada. E diz também que existem dois segmentos dentro de ayurveda. O segmento realmente médico, que, quando a pessoa tá doente, já com uma doença implantada, ela vai e vai ser curada pelos *vaidyas*, eles se chamam *vaidyas*. E tem também a parte de estilo de vida, quando eles...

FERRÃO: Mas os *vaidyas* são tipos médicos?

DE LUCA: Os *vaidyas* são médicos, de uma formação muito mais longa, mais extensa que os nossos médicos e que, na maioria das vezes, é uma tradição familiar. Ou seja, o avô era, o pai é, o filho é, porque vai crescendo. E a medicina ayurveda, ela utiliza ioga, respiração...

RASCOVSKI: Acupuntura.

DE LUCA: Não, acupuntura não tem [RASCOVSKI: Não é Índia?] na Índia. Não tem na Índia, [RASCOVSKI: Não tem na Índia.] mas, tem em outros lugares que seriam uma ferramenta. Mas a medicina ayurveda usa ioga, meditação, respiração, usa alimentação, as ervas, os exercícios. Enfim, o estilo de vida porque diz o seguinte: que a gente, a doença já é o efeito, já é o efeito do negócio...

FERRÃO: A concretização [DE LUCA: A gente já tem...] de um estado, [DE LUCA: A concretização.] digamos assim.

DE LUCA: E a gente tem que trabalhar a causa. Se a gente trabalhar esse dia a dia num estilo de vida, a gente minimiza as doenças que podem entrar no nosso corpo.

RASCOVSKI: E tem a ver com uma visão mais atual de medicina preventiva e não curativa [DE LUCA: Sem dúvida.] [FERRÃO: Total.], do sistema de saúde, pro médico ocidental, é um sistema de doença [DE LUCA: Sem dúvida. Inclusive...]. A pessoa fica doente, ela vai ao médico. [DE LUCA: Sim.] E não é isso.

DE LUCA: Sim, inclusive, na Índia, antigamente, tinha um *vaidya* pra cada família. E o *vaidya* ia e, em consulta nas casas das pessoas, atendia todas as pessoas da família. Se alguma da família, alguém da família ficasse doente, ele não cobrava a consulta, porque era um erro dele de não ter orientado a pessoa a realmente fazer o que deveria ser feito no dia a dia e ainda dava as ervas e os remédios pra curar aquela pessoa.

FERRÃO: Que incrível.

DE LUCA: É, realmente....

RASCOVSKI: No Japão, eu fiz [DE LUCA: É outro conceito.] residência com um médico japonês. Ele dizia isso mesmo, que não se cobra pela doença, o médico não ganha a vida com a doença, ele tem que ganhar a vida com a saúde.

DE LUCA: É o mesmo conceito. É [RASCOVSKI: É.] o conceito oriental. Então, eles dizem...

FERRÃO: Dá pra arrepiar esse conceito oriental. Eu acho. [DE LUCA: É, e o próprio, o próprio...] Olha só, aqui, tá vendo? Vocês não tão vendo. Mas elas tão vendo.

DE LUCA: Eu tô, eu tô vendo.

FERRÃO: É...

DE LUCA: Então, na realidade, [FERRÃO: É de verdade.] na realidade, todo médico *vaidya* sabia, entendia de ioga, como filosofia de vida. E todo professor de ioga naquela época entendia de ayurveda, como eu, que eu não sou médica, então, não vou querer cuidar ninguém, curar ninguém. Mas eu ensino, eu sou médica de alma eu me lembro que uma vez eu falei...

RASCOVSKI: E de corpo, você orienta alimentação, tem as ervas...

DE LUCA: Sim, eu me lembro que uma vez eu tava estudando com Deepak Chopra, em La Jolla, na Califórnia, e eu falei pra ele: “eu sinto tanto que eu não fiz uma faculdade de medicina porque eu queria tanto ser médico”. E ele me disse assim é, eu lembro, isso

sempre me encoraja muito: “médico de corpo, o mundo tá cheio, você pode ser médico de alma”. Então, é isso que eu me tornei, um médico, uma médica de alma.

FERRÃO: E olha que coisa boa, [RASCOVSKI: É.] a gente ter esse programa, pra ter um médico de corpo, um médico de alma, médico de coração. Olha que coisa [DE LUCA: Isso aí.] boa, deliciosa, é bom demais. Olha, a gente tá falando da importância de desacelerar aqui hoje e a Amanda tá dizendo que ela consegue desacelerar com música. Ela é uma prova desse estudo, que a doutora Alessandra Rascovski falou. Ela fala: “sou movida a música”. E eu vou pedir pro Monange colocar uma música agora, que é uma música que a gente ouviu recentemente no *Bem-Estar Global*, em Londrina, da Ana Vilela, *Trem bala*. Que tem a ver, pode colocar já, a gente vai escutando ela no fundinho assim. Essa música, ela é linda, ela tem muito a ver com isso que a Márcia tava falando, dessa vontade, dessa, ou dessa, desse estado [MÚSICA: Não é sobre ter todas pessoas do mundo pra si³³] que você acorda todo dia, abre a janela e simplesmente tá feliz [MÚSICA: É sobre saber que em algum lugar alguém zela por ti / É sobre cantar e poder escutar mais do que a própria voz.] Porque a vida tá aí pra isso, porque a gente, outro dia, eu ouvi um amigo meu, que conhece a doutora Alessandra Rascovski, que me disse o seguinte: “ela escolheu ser feliz” [MÚSICA: É sobre dançar na chuva de vida que cai sobre nós. É saber se sentir infinito]. Olha que coisa boa, gente. E não é boa porque ela escolheu, porque cada um de nós tem a possibilidade de fazer essa escolha.

RASCOVSKI: E é uma escolha.

FERRÃO: Não é? É? Eu também acredito que é. [MÚSICA: Num universo tão vasto e bonito, é saber sonhar.]

DE LUCA: Posso dá uma parte aqui dos que os mestres falam?

FERRÃO: Claro.

DE LUCA: Eles dizem que tudo que acontece na nossa vida foi uma reação de alguma escolha que a gente fez. [MÚSICA: Então, fazer valer a pena cada verso / Daquele poema sobre acreditar.] Então, se a gente escolher ser infeliz, a gente vai ser infeliz. Se a gente escolher ser feliz, a gente vai ser feliz. Então, a gente tem que realmente prestar atenção, estar no momento presente, que isso já é meditação. [MÚSICA: Não é sobre chegar no topo do mundo e saber que venceu / É sobre escalar e sentir que o caminho te fortaleceu.] E observar, sem julgar, com curiosidade, o que a gente tá fazendo com a própria vida. [MÚSICA: É sobre ser abrigo e também ter morada em outros corações.]

³³ Música *Trem Bala*, cantada por Ana Vilela, neste episódio.

E a atitude de ter um posicionamento positivo perante a vida faz toda a diferença. [MÚSICA: E assim ter amigos contigo em todas as situações.] E começa com os nossos pensamentos. [MÚSICA: A gente não pode ter tudo.] Porque os nossos pensamentos geram os hábitos de vida, que vão gerar nossa realidade, que vão gerar o nosso destino. [MÚSICA: Qual seria a graça do mundo se fosse assim?] Então, o nosso destino depende das nossas escolhas. [MÚSICA: Por isso, eu prefiro sorrisos.] E os professores indianos dizem também que o ser humano vive, ele é programado a um comportamento de rebanho. [MÚSICA: E os presentes que a vida trouxe pra perto de mim.] Ou seja, o que um faz, todo mundo faz [MÚSICA: Não é sobre tudo que o seu dinheiro é capaz de comprar.] [FERRÃO: É isso que a gente tá pretendendo aqui.] [RASCOVSKI: É isso que a gente quer.] Porque senão o quê que o outro vai falar? [MÚSICA: E sim sobre cada momento sorriso a se compartilhar.]

FERRÃO: É isso que a gente quer. Vamos ouvir um pouquinho da Ana Vilela.

MÚSICA: Também não é sobre correr contra o tempo pra ter sempre mais / Porque quando menos se espera a vida já ficou pra trás / Segura teu filho no colo / Sorria e abraça seus pais enquanto estão aqui / Que a vida é trem-bala, parceiro / E a gente é só passageiro prestes a partir.

FERRÃO: A vida é trem bala, parceiro. Tem muita gente que acha isso mesmo. Eu tenho olhado a vida de um outro jeito agora. Então, eu acho que você pode deixar o trem bala passar e continuar lá. Porque...

RASCOVSKI: E passar por ele muito bem.

FERRÃO: É, deixa ele passar, mas você continua. Essa essência da felicidade permanece. Porque tudo é impermanente, Márcia?

DE LUCA: Totalmente impermanente. Só a morte que é a única certeza que a gente pode ter na vida.

FERRÃO: Mas a gente tem algumas certezas sobre a nossa essência, não tem?

DE LUCA: Sem dúvida. Aliás, eu acho que a maioria das pessoas não tem. Mas as pessoas que têm, deveriam ter. A gente tem certeza, a gente deveria ter certeza da nossa essência e do nosso propósito de vida. Porque a vida tem que ter significado, não é viver por viver. Então, é: qual é o seu dom? Você veio pra esse mundo pra quê? E voltamos no Kabat-Zinn, é observar com curiosidade a sua vida. Então, o quê que é o propósito da sua vida?

FERRÃO: E a se a vida for trem bala é importante que você faça algumas paradinhas, [DE LUCA: As paradinhas...] pra que você faça as paradinhas, as rapidinhas. A Márcia

De Luca chama assim: “vamos dar uma rapidinha”. Mas não é isso que vocês tão pensando, não.

DE LUCA: Eu falo pra eles: “vamos dar umas rapidinhas, várias rapidinhas por dia”. Aí, todo mundo começa a rir. E eu falei: “sim, é a mesma coisa que um orgasmo cósmico”. Por exemplo, para num farol, em vez de pegar o celular que é o que todo mundo faz...

FERRÃO: Ai, gente...

DE LUCA: Dá umas rapidinhas. Coloca a mão no volante, dá umas rapidinhas. Abre o computador, dá umas rapidinhas. [FERRÃO: Respirando.] Acordou, dá umas rapidinhas. Antes do almoço, dá umas rapidinhas. Antes do jantar, dá umas rapidinhas. Dê quantas rapidinhas você quiser.

FERRÃO: A doutora Alessandra Rascovski tá aqui aflita, pedindo: “explica, Mari. Explica”.

RASCOVSKI: Vai que ligou o rádio agora e “dá uma rapidinha”. Dá também que aumenta neurotransmissor.

FERRÃO: Diminui a depressão, [DE LUCA: Aliás...] Abaixa o cortisol.

DE LUCA: Aliás, por falar em diminuir a depressão, vocês falaram do Richard Davidson, ele diz que ter compaixão, ternura, empatia, gentileza, diminui a depressão. Ele é um PHd em neuropsicologia e ele é um estudioso da neurociência afetiva. Então...

FERRÃO: O Richard Davidson é incrível. Ele é do Centro de Mente Saudável, de Wisconsin nos Estados Unidos. Um dos cientistas que eu mais admiro atualmente.

DE LUCA: Eu também.

FERRÃO: É?

DE LUCA: É.

RASCOVSKI: Também.

FERRÃO: Que bom. Tô na onda. O ser humano tem comportamento de rebanho. Então, é isso aí.

DE LUCA: E um dos cem homens mais admirados no mundo pela revista *Times*.

FERRÃO: Pela revista *Times*, é incrível.

RASCOVSKI: E foi ele que trouxe a aceitação de fato, junto com Richard Davidson, pro meio médico, porque ele criou o *mindfulness*.

FERRÃO: Ele junto com Kabat-Zinn?

RASCOVSKI: É.

FERRÃO: É.

RASCOVSKI: Com Kabat-Zinn. Ele criou um protocolo que pode ser reproduzido, que é isso que a medicina faz a gente ter. Pra dizer [DE LUCA: É.] que realmente tá comprovado o efeito.

DE LUCA: Ele fala: “*healthy minds*”. [RASCOVSKI: Isso.] As mentes saudáveis, que a gente tem que ter mente saudável. Perdão.

RASCOVSKI: Que é o que a gente tem muito pouco hoje.

FERRÃO: É, mas que a gente pode treinar. A grande lição do Richard Davidson é essa, a gente pode treinar a nossa mente pra ter mais bem-estar. Você que ouviu hoje, *Saúde de Corpo e Alma*, com certeza, tem ferramentas, algumas, pra fazer isso. Queria agradecer muito a presença da Márcia De Luca, aqui, que é essa estudiosa das Ciências Védicas, de meditação, de ioga, de ayurveda. E da doutora Alessandra Rascovski, endocrinologista, que tá sempre com a gente também no *Bem-Estar*. Obrigada, foi um grande prazer, passou rápido demais.

DE LUCA: Prazer é meu.

RASCOVSKI: Prazer muito, muito maior o nosso também de compartilhar.

DE LUCA: Prazer e gratidão.

FERRÃO: Gratidão a minha.

DE LUCA: Sobretudo gratidão.

FERRÃO: Gratidão.

DE LUCA: E honra.

FERRÃO: Gratidão é a palavra, gente. Te espero aqui no próximo sábado, às 7h da manhã, com mais inspiração, com mais informação, com mais *Saúde de Corpo e Alma*. Até lá.

2.3.4 Tema “Felicidade”

Sabe aqueles instantes que você quer que nunca acabe? Isso se chama felicidade. Mariana Ferrão conversou sobre o tema com o professor Clóvis de Barros Filho e o psiquiatra Dr. Daniel Martinez. Em 30 de setembro de 2017. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/125145/sabe-aqueles-instantes-que-voce-nao-quer-que-acabe.htm>. Tempo: 52min20s.

Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO

Clóvis de Barros Filho: participante – identificado como BARROS FILHO

Daniel Martinez: participante – identificado como MARTINEZ

ABERTURA: Na Rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência, *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

FERRÃO: Bom dia! Aqui quem fala é Mariana Ferrão e do fundo do meu coração [MÚSICA: First when there's nothing³⁴.] o que eu desejo pra cada um de vocês é *Saúde de Corpo e Alma* [MÚSICA: But a slow glowing dream.]. Eu desejo que vocês tenham um sábado incrível, que vocês possam sentir muito esse sentimento [MÚSICA: That your fear seems to hide.] sobre o qual a gente vai falar hoje, aqui no *Saúde de Corpo e Alma*. [Deep inside your mind.] A aula mais concorrida da Universidade de Harvard, uma das mais prestigiadas do mundo, é sobre esse assunto. [MÚSICA: All alone I have cried.] Cada vez mais a ciência tem se debruçado sobre esse tema. [MÚSICA: Silent tears full of pride.] As Nações Unidas criaram o dia internacional desse sentimento. [MÚSICA: In a world made of steel / Made of stone.] Felicidade. [MÚSICA: Well, I hear the music.] Vamos falar sobre esse sentimento, [MÚSICA: Close my eyes.] com o doutor Daniel Martinez, que é médico psiquiatra, formado pela Universidade de São Paulo, tá aqui com a gente hoje. [MÚSICA: feel the rhythm / Wrap around.] E também com o professor Clóvis de Barros Filho, [MÚSICA: Take a hold of my heart.] que é livre docente pela Escola de Comunicação e Artes da USP [MÚSICA: What a feeling.] e palestrante corporativo. [MÚSICA: Bein's believin' / I can have it all.] Quanta gente já não ouviu as palestras do professor e as aulas do professor também? Bom dia pra vocês. [MÚSICA: Now I'm dancing for my life.].

BARROS FILHO: Bom dia, Mariana. Como vai?

FERRÃO: Tudo ótimo! [MÚSICA: Take your passion.]

MARTINEZ: Bom dia a todos.

FERRÃO: O quê que é esse sentimento? Estamos ouvindo a música aqui, *What a feeling*, [MÚSICA: And make it happen.] que sentimento é esse, Doutor Daniel? Vamos começar contigo, com um médico. [MÚSICA: Pictures come alive / You can dance right through your life.].

MARTINEZ: Olha, a felicidade, eu acho que é difícil de definir, mas a gente pode pegar uma das definições que fala que é uma sensação de bem-estar interno, subjetivo. Se você vai pegar no dicionário, fala estado de feliz, um contentamento, uma sensação interna.

FERRÃO: Professor Clóvis, pra você, o que é felicidade?

³⁴ Música *Flashdance... What a Feeling*, cantada por Irene Cara, neste episódio.

BARROS FILHO: A felicidade é um instante que de tão bom, tão bom, mais tão bom, a gente nem queria que acabasse. Tem a ver com doce de leite pra mim. É tão bom que quando você abre a lata, você queria que a lata durasse pra sempre. Mas como essas coisas da vida sempre acabam, é melhor abrir outra lata. Quem sabe a felicidade não seja esse instante que a gente queira repetir. De tão bom que foi.

FERRÃO: Professor, me contaram isso e eu trouxe uma lata de doce de leite.

BARROS FILHO: Nossa, que felicidade absurda!

FERRÃO: Esse daqui não é de Viçosa. É de Senador Firmino, que são as duas cidades mineiras que disputam o título brasileiro do melhor doce de leite do mundo. Porque...

BARROS FILHO: Mas a minha alegria aumenta muito, porque nunca eu provei este. [FERRÃO: Caramba!] Ele será degustado hoje, diante do Canal Viva, assistindo *Tieta*.

FERRÃO: Caramba!

BARROS FILHO: Que é pra mim outro símbolo de vida feliz.

FERRÃO: Então, peraí, deixa eu te dar, e aí a gente vai ouvir agora *Canção do Agreste*.

BARROS FILHO: Nossa!

FERRÃO: Vamos lá, vai.

MÚSICA: Regressar é reunir dois lados / À dor do dia de partir / Com seus fios enredados / Na alegria de sentir³⁵.

FERRÃO: Eu queria deixar essa música inteira, mas eu vou falar um pouquinho aqui, daqui a pouco a gente volta. Deixa ela tocando, no fundo, quando chegar no momento, eu volto a dar um silêncio aqui pra Débora aumentar ela de novo. Porque assim, o professor Clóvis sugeriu que a gente falasse de felicidade com essa música. Vamos ouvir mais um pouco vai.

MÚSICA: Eu voltei pra juntar pedaços.

FERRÃO: Eu voltei pra juntar pedaços. [MÚSICA: De tanta coisa que passei.] A sensação que eu tive quando eu tava preparando esse programa e ouvi essa música que o professor sugeriu foi uma sensação de como se eu tivesse conseguido tirar a neblina dos meus olhos, como se eu tivesse enxergando o mundo de novo pela primeira vez, uma sensação de criança que descobre as coisas e que se deslumbra, porque eu já tinha escutado essa música, mas não com esses olhos, debruçada sobre esse tema da felicidade. Só sobe o som um mais pouquinho de novo.

MÚSICA: Rio, voltei no curso / Revi o meu percurso / Me perdi no leste.

³⁵ Música *Coração do Agreste*, cantada por Fafá de Belém, neste episódio.

FERRÃO: Voltei no curso e revi o meu percurso. Quão importante é a gente fazer isso, professor?

BARROS FILHO: Nossa, o doutor disse que é um sentimento subjetivo. Pra quem nasceu em algum lugar do interior do mundo, como eu, e veio parar aqui na cidade grande um dia, a felicidade tem muito a ver com recuperar uma espécie de origem fundamental, uma espécie de revisitação de tudo que foi vivido, com a certeza de que cada instante tinha que ser aquele. A única vida que vale a pena viver é aquela que é a nossa que foi vivida, é a única que tem. É essa que temos pra hoje, é a que teremos pra sempre. E eu queria muito um dia voltar, voltar pra minha terra, voltar pro meu lugar, e, um dia, quem sabe, visitar cada segundo de vida vivida com a certeza de que fiz o que pude pra ser feliz.

FERRÃO: Qual é essa terra?

BARROS FILHO: A minha terra é Ribeirão Preto.

FERRÃO: Eita.

BARROS FILHO: É, isso mesmo, Ribeirão Preto é a minha terra, terra do meu pai também, terra que eu adoro e terra que um dia, quem sabe, me abraçará novamente.

FERRÃO: Doutor Daniel, essa busca pela essência, para aquilo que é só nosso, essa vida que a gente revisita várias vezes, ela é muito importante pra gente encontrar a felicidade?

MARTINEZ: Olha, com certeza, como o professor falou, acho que o ditado popular diz tudo: “recordar é viver”.

FERRÃO: Recordar é viver. Mas e quem se recorda de coisas, só coisas ruins? Tem muita gente que só fica lembrando de coisa ruim o tempo todo.

MARTINEZ: É, bastante. Acho que recordar as coisas boas, principalmente. Isso, a gente chama de um viés negativo. Uma frase que eu gosto muito é que: “as emoções negativas, elas gritam”. Se eu gritar aqui no meio da sala, todo mundo vai escutar. Já as emoções positivas, elas sussurram, a gente tem que ter um esforço ativo pra poder escutar. E acontecem muitas coisas boas no nosso dia a dia e a gente tem que ter um esforço ativo para poder valorizar.

FERRÃO: Muitas coisas boas no nosso dia a dia. E eu queria citar um estudo que eu tava lendo esses dias. É um estudo que já tem um tempo, mas que eles fizeram algo muito interessante, eles pediram, eles dividiram as pessoas em quatro grupos. No primeiro grupo, eles pediram pra que cada uma dessas pessoas anotasse, ao final do dia, cinco coisas boas que aconteceram naquele dia. Pro segundo grupo, eles pediram que

anotassem coisas ruins. Pro terceiro grupo, eles pediram pra anotar cinco coisas nas quais você se considera melhor do que os outros. E, pro último grupo, coisas neutras, qualquer coisa que tenha acontecido no seu dia, mas que você, enfim, ah, sei lá, tomei um copo d'água, não foi nem bom nem ruim, você não teve nenhum sentimento sobre isso. E aí o resultado desse estudo é muito interessante, porque os que performaram melhor em felicidade, em otimismo, em saúde física, em generosidade, em sucesso, ou seja, na conquista das metas a que cada uma dessas pessoas se propôs, foram as pessoas que tiveram que anotar ao longo do tempo cinco coisas pelas quais elas fossem gratas. E os que performaram pior foram as pessoas que colocaram, que escreveram coisas negativas. Aí, eu pergunto, a felicidade ou o pensamento negativo, ele se perpetua? Quanto mais a gente pensa negativo mais a gente pensa negativo?

MARTINEZ: Eu acho que sim, porque a gente tem um, como se fosse, já tem a dificuldade de valorizar as coisas boas, positivas. A gente já é treinado de uma forma quase inata a valorizar as negativas. Se eu reforço isso, é como se fosse um espiral. Eu vou ficando cada vez mais naquilo e eu contenho uma dificuldade ainda maior de poder ver as coisas boas, que interferem, que nem você falou, em performance, em bem-estar. Gratidão é uma coisa muito poderosa.

FERRÃO: “Gratidão é uma coisa muito poderosa”. Eu faço esse caderninho da gratidão já faz um tempo. Eu tô fazendo isso com o meu filho de quatro anos, com o Miguel. É impressionante quanto o treino faz com que ele fique mais rápido a fazer aquilo e, independentemente do resultado, tem sido maravilhoso pra mim. Empiricamente, tem sido muito bom pra mim. O senhor tem esse costume, professor Clóvis?

BARROS FILHO: Não.

FERRÃO: Não?

BARROS FILHO: Eu registro muito pouco, porque, eu queria que o ouvinte tentasse me acompanhar. É muito comum a gente estar nos lugares e a nossa mente estar em outros lugares.

FERRÃO: Muito comum.

BARROS FILHO: É muito comum. Às vezes, a gente tá em outros lugares, mas no mesmo tempo no que está acontecendo naquele mesmo tempo em outro lugar. Isso é simplesmente uma espécie de vontade de estar fora dali. Mas você pode também escapar pra trás, pro passado, é o que a gente chama de memória. Você pode escapar pra frente, é o que a gente chama de projeção, futuro. Mas, procurem entender, tanto o passado quanto o futuro na verdade são o presente. Eles são o presente vivido na nossa

mente. O presente que recupera o que aconteceu. O presente que antecipa o que vai acontecer. Pois, eu sugeriria, já que estamos falando de exercício, eu sugeriria a gente prestar atenção em situações em que o corpo e a mente estão alinhados naquele instante. Ou seja, estamos ao mesmo tempo de corpo situados num lugar e de mente concernidos por aquele lugar, não em outro, não fora dali, nem antes e nem depois. Esse alinhamento é super potencializador. Esse alinhamento é maravilhoso, porque, de certa maneira, não estamos divididos, não estamos fragilizados, estamos cem por cento inseridos naquele espaço. Quando você era aluno, você ouvia o professor e o professor diz: “para de viajar e presta atenção”. No fundo, ele cobrava esse alinhamento da alma com o corpo na mensagem que ele tava veiculando, porque precisávamos dos dois pra atribuir sentido ao que ele tava ensinando. Então, eu tento muito valorizar o instante, estando alinhado em alma e em corpo, no momento e na situação que eu estou vivendo. Assim, dessa maneira, nesse lugar aqui, nessa manhã de sábado, acompanhado de pessoas tão inteligentes, tão ilustres, [FERRÃO: Obrigada!] seria esquisitíssimo eu tá aqui, e, num momento que eu não tô falando, eu pensar no que eu vou fazer daqui a pouco, na feijoada que eu vou comer, já que é pra falar de comida saudável e que faz a gente feliz. Seria esquisito eu desmerecer o momento e empobrecer o momento, jogando a minha alma pra outro tempo e outro lugar. Então, nossa, eu procuro botar todas as minhas fichas na vida vivida do instante. E, às vezes, é bem legal, porque eu dou ao mundo a oportunidade de me alegrar com tudo, preparado e de peito aberto pra que isso aconteça. FERRÃO: De corpo e alma. Por isso que esse programa tem esse nome, *Saúde de Corpo e Alma*. O que eu penso tem exatamente a ver com tudo isso que o professor Clóvis falou tão bem. E já que a gente, eu citei um estudo, vou citar outro, que é um dos mais famosos estudos que já foram feitos sobre meditação, que fala um pouco disso. É um estudo que ficou conhecido pelo título, que é em inglês: *A wandering mind is a unhappy mind*, uma mente que vaga é uma mente infeliz. Doutor Daniel conhece esse estudo? Falando um pouquinho dessa história da meditação. De o quanto a nossa mente presente traz mais felicidade mesmo.

MARTINEZ: A atenção plena, que a gente chama de *mindfulness*. Que nem o professor falou muito bem, se a gente consegue tá conectado com o momento. Tem uma imagem que eu gosto muito, se você coloca no google “*mindfulness dog*”, é uma pessoa andando com um cachorro pensando em dez mil coisas ao mesmo tempo e o cachorro tá pensando no caminho, no que a gente falou no aqui agora, vivendo aquele momento

com vivacidade. Tem até uma frase do budismo: “vivamos com vivacidade porque um dia todos nós podemos partir, pra gente partir com tranquilidade”.

FERRÃO: As crianças fazem isso bem melhor que a gente? Elas ficam no momento presente muito mais? Até que idade, doutor Daniel? Porque, doutor Daniel é pai recente, professor Clóvis, o filhinho dele tem dois meses, digamos que ele...

BARROS FILHO: Nossa, que alegria! Parabéns!

MARTINEZ: Muito obrigado!

BARROS FILHO: Parabéns!

MARTINEZ: Muito obrigado!

FERRÃO: E, agora, falando de criança, é engraçado, porque tem um estudo que o doutor Daniel me mandou, que é sensacional, que é uma revisão de cento e vinte e cinco artigos que falam sobre felicidade. E tem lá “filhos”. Filhos trazem mais felicidade? O quê que diz esse estudo, doutor Daniel?

MARTINEZ: Olha, o ato só de ter filhos, não. Por quê? Depende muito da troca afetiva. Então, de repente, eu tive um filho e faz de conta que eu não queria ter, não tenho interesse em ter uma troca afetiva. Não vai trazer felicidade nem infelicidade. Mas se eu tenho uma troca afetiva intensa, seja com meu filho, seja com meu cônjuge, seja com quem for, vai aumentar a minha felicidade e eu vou viver melhor.

MÚSICA: Fundamental é mesmo o amor / É impossível ser feliz sozinho³⁶.

FERRÃO: Impossível, professor Clóvis?

MÚSICA: O resto é mar.

BARROS FILHO: Sabe, a vida, eu não sei, Mariana, doutor Daniel, se já pararam pra refletir [MÚSICA: É tudo que eu não sei contar / São coisas lindas.]. Mas a nossa vida, ela é vivida quase que exclusivamente em relação, em interação. [MÚSICA: Que eu tenho pra te dar / Vem de mansinho a brisa e me diz / É impossível ser feliz sozinho.] Que você tenha 1% do tempo pescando sozinho. Que você guarde dois, 3% da vida pra ficar sozinho num canto. Isso já é demais. A verdade é que quase tudo é interagindo. Pergunto a você, se a felicidade é um atributo da vida e a vida é uma vida em relação, então é evidente que a felicidade deve ser mesmo uma característica das relações que mantemos com o mundo. E, claro, destacando as relações que mantemos com as pessoas. E aí, eu acrescentaria, aos filhos, que, nossa, eu tenho três e se pudesse teria três mil.

³⁶ Música *Wave*, cantada por Antonio Carlos Jobim e Gal Costa, neste episódio.

FERRÃO: Porque você não é mãe!

BARROS FILHO: Não, meus filhos são casos afetivos de sucesso. Ah, mas eu acho que as mães também, nossa, eu nada posso dizer da sensação de ser mãe, porque ela me escapa por razões óbvias. Mas eu tenho a impressão pelo que eu pude observar, que são sensações muito compartilhadas. E eu penso que é, para além dos filhos, é imprescindível que tenhamos amigos, que tenhamos boas relações com os pais e com a família e que tenhamos colegas de trabalho com os quais gostemos de interagir. A verdade é que quanto mais sólidos forem os nossos vínculos sociais e quanto mais prazerosos eles forem, mais chance a vida tem de ser feliz. Perceba a humildade. Eu sempre direi e falarei de chance, porque sempre desconfiei um pouco de toda aferição quantitativa de fenômenos como esse, que é o nosso, porque, antes de mais nada, eles dependem da manifestação de quem é perguntado. O *corpus* precisa se manifestar. E quando vamos traduzir em palavras aquilo que estamos sentindo, nem sempre somos felizes em converter em palavras aquilo que estamos sentindo. E temos tendência, às vezes, a nos enquadrar nas categorias que o perguntador nos pergunta, quando na verdade as nossas sensações são infinitamente mais ricas, mais complexas, mais plurais. Mariana, quantas vezes você já falou “eu te amo”? E eu acho, Mariana, que cada vez que você falou “eu te amo”, você tava sentindo uma coisa diferente. Mas a palavra, coitadinha, a palavra é uma só pra dar conta de milhões de sensações diferentes. A felicidade é mais ou menos isso, é uma palavra acuada pela complexidade do mundo e pela diversidade dos afetos. Por isso, às vezes, a gente acaba somando coisas muito diferentes por conta da pobreza das nossas categorias. Por isso, eu prefiro ser mais humilde. Deixo, assim, as certezas e as exatidões para os quem falam em nome da ciência. Apenas acho que, tem um sociólogo chamado Durkheim, não só ele é só sociólogo como é o pai fundador da sociologia.

FERRÃO: Espera?

BARROS FILHO: Que escreveu suicídio. Ah, espero, lógico.

FERRÃO: Espera?

BARROS FILHO: Espero, lógico.

FERRÃO: Espera, porque a história é tão boa, que eu não quero depois perder a concentração nela, porque eu tô preocupada que a gente tem que ir pro intervalo.

BARROS FILHO: Ah, então, tá.

FERRÃO: Então, a gente vai abrir o próximo bloco com essa história. Tá bom?

BARROS FILHO: A gente abre.

FERRÃO: A gente abre e volta já, com mais *Saúde de Corpo e Alma*.

INTERVALO: 18min46s a 18min57s.³⁷

FERRÃO: A gente tava aqui falando que a felicidade é impossível sozinho. Mas o doutor Daniel Martinez estava conversando comigo antes do programa, e tava me contando uma coisa interessante e um tanto quanto paradoxal, porque ao mesmo tempo que a gente é feliz na relação, se a gente não for feliz sozinho, muitas vezes, a gente não consegue ser feliz ao lado do outro.

MARTINEZ: Exatamente, é um equilíbrio muito sutil. É um dado interessante. Às vezes, a gente pensa será que casamento, se eu casar, eu vou ser feliz? Os estudos mostram que não. Assim, o fato de casar não muda a felicidade. Mas pessoas mais felizes tendem a contrair mais o matrimônio. Então, pessoas mais felizes se casam mais.

FERRÃO: Então, na verdade, a felicidade é que leva ao casamento? [MARTINEZ: Exatamente.] E não o casamento que leva à felicidade?

MARTINEZ: Então, quando a pessoa fala “eu só vou ser feliz quando eu casar”, provavelmente não.

FERRÃO: É muita responsabilidade pro casamento, professor Clóvis? Só pra apresentar de novo vocês. Quem tava falando agora era o doutor Daniel Martinez, psiquiatra. E também tá aqui com a gente, Clóvis de Barros Filho, professor livre docente pela ECA, Universidade de São Paulo, Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo.

BARROS FILHO: Eu tava falando antes do intervalo, que tem o pai fundador da sociologia, o francês Durkheim, no final do século XIX, escreveu um livro sobre o suicídio e nós poderíamos dizer que o suicídio é um estudo que aborda o nosso problema pelo lado contrário, pelo outro lado da moeda. E ele diz que há fatores protetivos da vida, ou seja, haverá sempre tristeza, por onde passarmos, haverá tristeza, mas há os tristes que deliberam por abreviar a vida e há os tristes que não deliberam por abreviar a vida. Pois muito bem, quanto mais sólidos forem os vínculos entre as pessoas, menor a chance de optar por uma solução definitiva. A tristeza estará ali, mas de qualquer maneira o indivíduo que é casado se suicida menos do que aquele que é solteiro, o indivíduo que tem filho se suicida menos do que o não tem filhos, o indivíduo que tem pais vivos e é responsável pelos pais vivos se suicida menos do que aqueles que não tem mais pais vivos, de tal maneira que poderíamos tirar daí uma

³⁷ Neste, a edição deixou apenas uma música instrumental entre os blocos.

conclusão que me parece linda, é a de que a coexistência, a convivência e a solidariedade, na alegria é exultante e na tristeza nos ajuda a segurar a onda. É bem melhor ter alguém por perto que goste da gente quando a coisa tá ruim do que propriamente ter que enfrentar momentos de crise afetiva em desesperadora solidão.

FERRÃO: Sem dúvida nenhuma. Quer dizer um dos fatores mais importantes até pra nossa saúde física é ter com quem contar, não, doutor Daniel?

MARTINEZ: Sim, tem uma relação ou várias, intensas, significativas e de duplo vínculo.

FERRÃO: Se a gente não tiver a quem pedir ajuda, a quem recorrer, a gente se fragiliza e pode chegar a esse ponto de se matar.

MARTINEZ: E a vida fica muito menos colorida. Então, o que o professor falou é verdade. Quando a gente tem uma troca, uma troca afetiva, e seja através da família, grandes amigos, senso de comunidade, são fator de proteção muito importante. E a vida fica bem mais intensa, bem mais colorida.

FERRÃO: Falando em intensa, vamos de Elba Ramalho mais um pouquinho, que eu queria que o professor Clóvis explicasse porquê que essa música, pra ele, é tão, tão, assim, traz tanta alegria.

MÚSICA: Tanto que prende o meu / Seu coração nem sabe por quê / O meu amor é tão igual ao seu³⁸.

FERRÃO: Fala, professor.

BARROS FILHO: Sabe, hoje é sábado e é aniversário de uma pessoa importantíssima pra mim: minha esposa. Minha esposa que é fisioterapeuta e eu batizei de esticadora. E essa música é muito, pra mim, indicativa de felicidade, porque é uma música que eu sempre mando pra ela pelas vias digitais, quando eu não tenho a alegria de tá perto dela fisicamente. Essa música tem dois momentos muito tocantes. Um deles fala dos labirintos afetivos e sejam quais forem os labirintos afetivos a única coisa que eu sempre espero, mesmo na ausência de saída, mesmo na ausência de clareza existencial, eu espero que os nossos labirintos se cruzem e que continuemos juntos ainda que, ainda que enfrentando obstáculos e dificuldades, que são dolorosos. O segundo ponto, “o meu amor é tão igual ao seu”, é porque isso é uma coisa muito nossa de nos dar conta de que se o amor. Eu vou remeter aqui a um pensador que eu gosto muito, pedir licença, mas eu não quero trazer jargão pra cá não, mas tem um cara chamado Espinoza, de 1600, e

³⁸ Música *Entre o céu e o mar*, cantada por Elba Ramalho.

eu queria muito compartilhar com vocês, porque ele tem uma definição de amor que, sabe, você tem que considerar, você que tá me ouvindo. Espinoza dizia antes de mais nada que amor é alegria, amor é alegria. E alegria sabe o quê que é? Porque foi ele que inventou a palavra. Alegria é quando você ganha potência, ganha tesão pela vida, ganha libido, ganha energia vital, ganha potência de agir. Então, é claro que você amará o mundo quando o mundo entra em relação com você e aumenta tua potência, até porque ele te distancia da morte que é a potência zero. Então, amor e alegria, mas não qualquer alegria, é uma alegria que vem acompanhada da ideia da sua causa, quer dizer, o amor é você sentir alegria e você ter a certeza de que a causa daquela alegria é aquele encontro, é aquele elemento de mundo que você encontrou, é aquela pessoa que sorriu pra você. E é claro, no caso da esticadora que hoje faz aniversário, ela é o meu amor, antes de mais nada, porque invariavelmente quando ela aparece na minha frente e sorri, a minha potência, ela aumenta muito. E isso sempre foi assim. E como ela me garante que a recíproca é verdadeira, o meu amor é muito igual ao dela, é um amor intenso, é um amor potente, é um amor pegado, é um amor aonde nossas energias vitais se cruzam, dependendo muito um do outro pra que continuem no pico. Por isso, meu amor é muito igual ao seu.

FERRÃO: Marina, parabéns. Que declaração linda! A gente tá te esperando aqui no *Saúde de Corpo e Alma*. Vamos, pela primeira vez ter aqui uma coisa inédita, uma esticadora, vai ser incrível. Vamos sair todos esticados, com muito mais alegria. O professor falou da alegria que potencializa o nosso tesão pela vida e que faz desses encontros algo tão especiais, e eu tava com uma vontade de encontrar o professor há pelo menos quatro anos. E é por isso que eu tô tão alegre hoje, eu tô tão feliz, eu tô tão emocionada. E eu queria lembrar ao professor, porque há exatos quatro anos eu tava de licença maternidade e assisti uma palestra do professor Clóvis de Barros Filho na internet. Imagine a cena, eu lá de cinta, com a minha barriga pós-cesárea, deprimida, com o cabelo sem fazer e, enfim, com as olheiras de panda que toda mãe fica nos primeiros seis meses, pelo menos, de um filho recém-nascido e liguei o computador e me deparei com o professor Clóvis de Barros Filho. Terminou a palestra, eu estava no seguinte estado, escrevi pra ele: “professor, como vai? Tudo bem? Acabei de assistir a sua palestra na internet e agora estou chorando, como a única meta que vale a pena a seguir é a de proporcionar um instante de felicidade a outra pessoa, achei que pudesse gostar de saber: chorando de felicidade. Professor, eu sou jornalista, eu apresento o *Bem-estar*, da TV-Globo, mas atualmente estou de licença maternidade, já que meu

primeiro filho nasceu há seis meses. Recebi algumas demandas pra ministrar palestras na área de qualidade de vida e bem-estar para o mundo corporativo e há um mês eu ando pensando e pesquisando sobre o assunto. Na verdade, eu acho que tô pesquisando sobre o assunto também porque eu não aguento mais pensar em fraldas, papinhas e babás e etcetera. Acho que chorei no fim da sua palestra porque eu desejo saber sempre mais e melhor do que quer que seja. Me alegro quando descubro algo novo, me encanto quando eu aprendo. E se já ouvi entrevistas anteriormente, agora foi diferente, porque eu mudei. Portanto, tudo me soou novo. E mais uma vez encantador. Claro, a maternidade muda muita coisa, mas não muda o meu tesão por aprender, por saber e por compartilhar conhecimento. Não vou chamar a minha mãe pra assistir a sua palestra, – porque ele sugeria isso que eu fizesse – porque ela já morreu, mas pode ter certeza absoluta que eu vou ligar agora pro meu pai e vou contar pro meu marido, pros meus amigos e se o senhor me autorizar eu quero te citar nas minhas palestras. Tenho pensado sobre a palavra ‘foco’. As pessoas ao meu redor me disseram muito nesses tempos: ‘esquece o trabalho, você tem que focar agora na maternidade’. É claro que eu concordo com aquela poetiza búlgara que o senhor cita, aliás qual era mesmo o nome dela? – eu perguntei pra ele – Que criança pequena é como água, e ocupa todos os espaços, mas é impossível esquecer tudo aquilo que veio antes, tudo aquilo que eu sou e que me trouxe pra maternidade e tudo aquilo que continua aqui apesar da maternidade. E muitas vezes nesse ser mãe vinte e quatro horas por dia também é difícil converter desejo em alegria, principalmente quando o desejo é de uma noite de sono e a realidade é uma noite de choro. Mas o que eu posso dizer é que nesses seis meses eu tive muitos instantes de felicidade absoluta, muito mais instantes de felicidade absoluta do que momentos em que torci pra licença maternidade acabar logo. Aliás, se a felicidade tem gosto de querer que cada instante demore um pouquinho mais, serei ainda mais feliz nesses vinte dias que faltam pra minha volta ao trabalho. E o melhor é que nunca eu precisei de *happy hour* às sextas-feiras pra ser feliz. Se o senhor quiser me proporcionar mais um instante de felicidade, por favor, responda a essa mensagem, professor. Pelo menos, para que eu saiba que o senhor leu”. O quê que vocês acham? Que ele respondeu ou não?

BARROS FILHO: Nossa!

FERRÃO: O senhor lembra, professor?

BARROS FILHO: Você sabe, Mariana, eu queria compartilhar com o doutor e com você uma convicção íntima que eu tenho e evidentemente gostaria muito que todos os ouvintes, também, me acompanhassem. Não há instante melhor na vida do que quando

você proporciona a alguém alguma coisa de bom. E eu, na contramão de todos aqueles que associam a felicidade a ganhos e vantagens pessoais, a condições patrimoniais, a hipotéticas questões de qualidade de vida, a ter ou não ter essa ou aquela propriedade, a poder ou não poder visitar esse ou aquele lugar, eu gostaria que você, ouvinte, considerasse a possibilidade de identificar a sensação de felicidade que você tem toda vez que ao ouvir alguém vive melhor porque você existe. É claro que eu tô me reportando a um grande sábio, nascido em Nazaré, que todo mundo conhece ou, pelo menos, já ouviu falar. Eu tô falando mesmo de Jesus de Nazaré e se ele tivesse aqui na rádio Globo, na rua das Palmeiras, nesse sábado de manhã, e fosse perguntado pela Mariana num lindo encontro: “o que será que a vida tem que ter pra valer a pena?”. Eu tenho certeza que Jesus responderia: “antes da morte, a vida só valerá a pena se você conseguir tirar de alguém um sorriso, que sem você não teria conseguido sorrir. Antes da morte, a sua vida terá valido a pena se você proporcionou felicidade pra alguém que sem você não teria se felicitado nunca”. Eu sou um professor, um explicador, não sou nem filósofo, nem pensador, o meu mérito é pegar pensamentos lindos e converter de um jeito mais simples, numa embalagem mais fácil pra que qualquer um consiga entender um pouco do que ele quis dizer. E quando eu faço isso com competência eu sinto que tem gente que minimamente vive melhor, ganha em lucidez e por isso me agradece. E aí por onde eu passo, haverá aquele que me reconhece e que me pede um abraço e lembra emocionado do dia que viu um vídeo que eu pude gravar e lembra que tava numa situação difícil e encalacrada, mas graças aquele vídeo desencalacrou e viveu melhor. Cada segundo desse não tem preço. Nada supera, nada compensa. E continue assim, usando cada segundo pra proporcionar a alguém um segundo de vida que esse alguém não queira que acabe tão cedo, porque quando você semeia felicidade, por onde passa, não tem outro remédio senão achar a vida colorida, desafiadora e feliz.

FERRÃO: O professor respondeu o meu email. Claro que ele respondeu e ainda mandou o email pessoal dele, porque eu mandei um *direct* pelo *facebook* e me mandou o celular dele. É por isso que a gente tem vontade de ficar nesse supermercado, dessas embalagens mais simples, em que a gente não precisa gastar nada e a gente só recebe. A gente tem uma vontade plena de ficar nesse supermercado pra sempre, professor, te ouvindo. Muito obrigada mais uma vez por tá aqui.

BARROS FILHO: Imagina, muito obrigado pelo convite.

FERRÃO: Se você quiser falar com a gente saudedecorpoealma@radioglobo.com.br.

INTERVALO: 34min10s a 34min29s³⁹.

MÚSICA: Oh, we close our eyes / The perfect life / Life is all we need⁴⁰.

FERRÃO: Vida Perfeita, *Perfect Live*, será que ela existe? Será que a felicidade constante nos traria uma vida perfeita? Será que isso realmente é possível? Será que de fato desejamos isso? Esse é o *Saúde de Corpo e Alma*, você já sabe, um programa pra você buscar informação, pra você buscar inspiração e pra você aprender a despertar aquilo que há de melhor dentro de você, pra você mergulhar nesse mundo que é só seu, num mundo do autoconhecimento. Estamos aqui hoje com o doutor Daniel Martinez, que é psiquiatra, e também com o professor livre docente da USP, doutor não, professor Clóvis de Barros Filho. Eu só falo com médico, e aí eu fico chamando todo mundo de doutor, entendeu? Então, vocês me perdoem por isso. Doutor Daniel, pra gente começar, existe uma vida perfeita? Uma sequência de dias felizes, interminável sequência de dias felizes, seria uma vida perfeita? Isso é possível? Ou não há nada mais insuportável do que uma sequência de dias felizes?

MARTINEZ: Olha, eu acho que é uma soma. As emoções positivas e as negativas têm que se equilibrar. A gente tem que colocar mais positivas. Todas as emoções são passageiras. Então, se a gente tentar tirar todas as negativas, a gente vai perder também a visão do positivo. É aquele provérbio: “só existe o ouro dos tolos porque tem o ouro verdadeiro”.

FERRÃO: E o fato é que muitas vezes a gente presta atenção mais nas negativas. A evolução fez com que a gente fizesse isso?

MARTINEZ: Sim, a gente é meio que quase que programado pra uma versão ao risco.

FERRÃO: Por quê?

MARTINEZ: Acho que por quê na época do nosso desenvolvimento, durante o período lá da gente, na época das cavernas...

FERRÃO: Os leões...

MARTINEZ: A gente tinha que sempre se antever ao risco, uma versão a essas emoções negativas. Só que hoje em dia não é mais tão mais ameaçador. Então, a gente, talvez tenha que valorizar as emoções positivas porque elas acontecem no nosso dia a dia. Mas acontece uma negativa, acabou meu dia, tampona todo o resto e aquelas coisas boas que aconteceram, sejam as interações, as boas notícias, a gente não valoriza.

³⁹ Neste, a edição deixou apenas uma música instrumental entre os blocos.

⁴⁰ Música *The Perfect Live*, de Moby.

FERRÃO: O senhor disse que chegou aqui deu bom dia ao porteiro da rádio Globo. Como ele chama?

MARTINEZ: Chama Wiliam.

FERRÃO: Wiliam. A gente dar bom dia para o porteiro e prestar atenção ao nome dele pode de fato deixar a gente mais feliz? Ao porteiro, ao presidente, ao gerente, à lojista, à farmacêutica, a qualquer pessoa, dar bom dia e guardar essa informação como algo bom que fazemos no dia a dia pode realmente nos deixar mais feliz?

MARTINEZ: Eu acredito nisso. Então, essas pequenas interações, nessas *microinteractions* entre as pessoas fazem diferença e vão se somando durante o dia, durante os dias, durante os meses, e aumentam a felicidade das duas pessoas que interagiram.

FERRÃO: Gente, no relatório global da felicidade, existe um relatório global da felicidade desde 2012. Esse relatório é feito pela ONU. Sabe quem tá em primeiro lugar? Noruega. Em segundo lugar, Dinamarca. Em terceiro lugar, Islândia. Em quarto lugar, a Suíça. Eu quero dizer que eu seria muito triste se eu morasse em qualquer um desses países porque eu odeio o frio. Me sinto muito mal no inverno. O Brasil ocupa vigésima terceira posição, professor Clóvis de Barros Filho. Mas estamos a frente dos argentinos, que ocupam a vigésima quinta posição. Só essa notícia me deixa muito feliz.

BARROS FILHO: Olha, eu sinceramente não consigo atribuir nenhum sentido a um ranking como esse.

FERRÃO: Não?

BARROS FILHO: Nenhum sentido. Dizer que o Brasil tá em vigésimo terceiro na frente dos argentinos e atrás de noruegueses em termos de felicidade é supor tanta coisa. Todos nós sabemos que os argentinos têm uma formação humanística mais sólida do que a nossa, sabem falar muito sobre a vida, são fissurados por questões de psicanálise. E, portanto, tendem a enxergar a própria vida sob um ângulo que nas categorizações dos testes é de se imaginar que se coloquem mesmo mais próximos da tristeza, até porque valorizam isso como condição de lucidez. Então, até por uma questão cultural. Então, eu sinceramente coloco todos os pés atrás diante de um ranking como esse, mas concordo com o doutor, de maneira, assim, visceral, quando ele fala que sem os momentos de tristeza é impossível valorar os momentos de alegria. E eu, aqui, queria compartilhar com vocês um momento da minha vida. Até dois anos atrás, eu enxergava como vocês, supondo que vocês enxerguem bem. De dois anos pra cá, sabe as piruetas da vida, a

gente não sabe bem da onde vem, são obra do acaso mesmo, eu acabei com 14% do que eu enxergava antes.

FERRÃO: 14%?

BARROS FILHO: Catorze, é, 14%.

FERRÃO: Dos dois olhos?

BARROS FILHO: É, isso, somando tudo. 14%. Bom, eu posso lhes garantir pra vocês que estão me ouvindo que eu só consegui atribuir valor à visão neste momento. Durante cinquenta anos, eu enxerguei. E enxergar pra mim era mais ou menos como ter direção num carro. Todo carro tem um guidom, uma direção. E isso era uma obviedade. Eu acordava, abria os olhos e eu enxergava. E, portanto, sendo uma obviedade, nunca dei bola, nunca dei valor, sempre achei que tinha que ser assim. Na hora que o médico especializado em retina virou pra mim e disse, ele falou em inglês: “as células estão mortas e eu não sou Deus”, “the cells are dead and I’m not God”. Ali, eu entendi que eu não voltaria a ver o rosto da minha filha tal como eu sempre vi. Ali, eu entendi que a esticadora teria ficado mais pra imaginação e pra memória do que propriamente pra uma experiência visual. Ali, eu entendi que a minha cabana em Serra Negra, ela ia ficar dependendo muito do olfato, do tato, quem sabe do paladar das comidas um dia preparadas ali. Mas nunca mais do pôr-do-sol. E ali, então, eu percebi como é maravilhoso enxergar, como é maravilhoso ver as coisas, como é maravilhoso perceber os detalhes das pequenas coisas da vida, do mundo e das pessoas que amamos. A gente parece que só consegue dar valor quando perde. E é exatamente por isso que eu concordo com o doutor. É a maravilha da visão, ela é completamente diagnosticada na cegueira. Parece mesmo que a gente só consegue desejar o que não tem. E quando tem, como que por milagre, parece que aquilo se converte numa obviedade desvalorizada. Talvez, por isso as crianças quando ganham os brinquedos tão desejados durante o ano acabem jogando num baú, aonde elas enterram os desejos assassinados pelo consumo e passem a desejar as novas metas que a publicidade lhes acena. Como eu gostaria de chamar a tua atenção, ouvinte, pra isso que eu tô falando. Perceba como é maravilhoso constatar visualmente o mundo. Vê como é que o mundo se apresenta diante de você nos seus detalhes que a tua visão permite constatar, porque, posso lhes garantir, ficar só com a imaginação é outra experiência, é outra vida e a adaptação, às vezes, é cruel.

FERRÃO: Puxa, professor, eu comecei o programa falando que a música que o senhor tinha me sugerido, da Fafá de Belém, *Canção do Agreste*, tinha que “tirar da neblina

dos meus olhos” e eu não sabia dessa história [BARROS FILHO: Isso.] e desse seu, dessa sua condição atual.

BARROS FILHO: Isso.

FERRÃO: Poxa vida e o senhor tá dando uma grande lição pra gente, uma grande oportunidade da gente apreciar, apreciar e não, assim, não menosprezar ou não ter como garantia que a gente sempre terá aquilo que temos hoje, a nossa saúde, a nossa condição. Essa qualidade de olhar pras coisas com esta atenção e de vivenciar a cada um dos momentos com a atenção devida e também tem a ver com aquilo que o senhor falou no primeiro bloco do programa de tá com mente, corpo e alma num mesmo lugar ali presente o tempo inteiro é uma oportunidade incrível que realmente a gente precisa se dar todos os dias e todos os instantes, não é isso, doutor Daniel Martinez? Gostaria que o senhor comentasse isso.

MARTINEZ: É uma coisa que estimula muito a reflexão. A gente nunca pensa no momento presente. A gente sempre pensa no futuro ou no passado. E é igual um peixe quando tá na água, ele não percebe a água que ele tá, só percebe quando sai da água ou quando a gente tá no ar e fica sem ar. Nossa, professor, é bem reflexivo mesmo.

FERRÃO: Vamos colocar Mercedes Sosa, pra ajudar a gente nessa reflexão:

MÚSICA: Gracias a la vida, que me ha dado tanto / Me dio el corazón, que agita su marco / Cuando miro el fruto, del cerebro humano / Cuando miro el bueno tan lejos del malo / Cuando miro el fondo de tus ojos claros⁴¹.

FERRÃO: *Gracias* pela vida, que tem me dado tanto, tanto, tanto, que tem me dado o coração, que se agita. E tem me dado essa percepção do bom longe do ruim. Que tem me dado essa condição de olhar pro fundo dos seus olhos claros. Essa música foi a música que meus pais usaram no casamento deles. E ela ganhou um outro valor pra mim também, depois que a minha mãe morreu e ela com seus olhos azuis aos quais eu não também não posso mais olhar. Mas tudo isso tá dentro da gente, professor? Todas essas memórias. Ter isso, ter esta felicidade guardada, como a música *Canção do Agreste* que fala: “fiz dessa saudade a felicidade de voltar aqui”. Quer dizer, aquilo já tá dentro da gente, se a gente guardar e apreciar a gente tem pra sempre, não tem?

BARROS FILHO: Sabe, a gente tem pra sempre. Mas o que a gente tem pra sempre é alguma coisa um pouco diferente daquilo que um dia foi vivido ou está por viver. Sabe, Mariana, não é a mesma coisa lembrar dos meus pais e tê-los diante de mim. Quando a

⁴¹ Música *Gracias a la vida*, cantada por Mercedes Sosa.

gente reconstrói o passado, todo o nosso corpo age nessa reconstrução. E, assim, a gente faz um trabalho seletivo mesmo. Tira isso, tira aquilo. Talvez, reduza a complexidade de maneira muito interessada pra nos proteger e, aí, a gente fica com aquilo que sobrou que é a nossa captura do mundo. Mas o mundo é mais complexo do que a nossa captura. É por isso que eu queria comentar com o meu ouvinte, foi falado aqui em vida perfeita e é claro que perfeição é uma categoria da mente, do conhecimento, mas que nunca teve nada a ver com o mundo. Porque o mundo não é nem perfeito nem imperfeito, Mariana, o mundo só é. Assim, a goiabeira que tem lá na minha cabana, ela zomba dos critérios de perfeição e imperfeição, porque ela apenas é. Eu acho que se a gente esperasse do mundo menos e se a gente se lamentasse menos, a gente teria plenas condições de amar mais. É isso que eu chamo de reconciliação com o real. Uma reconciliação com o real é deixar o mundo te surpreender, sem querer forçar a barra pra ele se encaixar de todo jeito, do jeitinho que você queria que ele fosse.

FERRÃO: Até porque tem uma frase do Guimarães Rosa que eu gosto muito que diz o seguinte, que tem a ver com essa história de deixar o mundo te surpreender: “felicidade a gente acha nas horinhas de descuido”.

BARROS FILHO: Isso! Isso!

MARTINEZ: Acho que sim.

FERRÃO: Quando a gente não tá prestando atenção.

BARROS FILHO: Nossa, porque, nesse afã de querer que o mundo se alinhe aos nossos interesses, a gente começa a jogar míssil pra tudo que é lado. E tem uns que tem míssil mesmo, pra jogar. E tem os que xingam, tem os que, mas, na hora que você dá ao mundo a chance de ser apenas, nem perfeito nem imperfeito, nem grande nem pequeno, nem bonito nem feio, mas apenas ser, quem sabe também o mundo começa a te dar essa mesma chance de apenas ser e deixar de te julgar de maneira tão severa e tão cruel. Então, que tal a gente esperar um pouco menos, lamentar um pouco menos, pra conseguir amar um pouco mais. Eu acredito que essa sabedoria que é estoica, mas que é retomada por tanta gente linda do mundo contemporâneo, é uma sabedoria que faz muito bem à vida, sabe, porque tantas e tantas vezes a gente tem uma decepção, que é uma ruptura de expectativa. E a ruptura de expectativa, pare pra pensar, querido ouvinte, se não é problema seu que tem a expectativa. Se você queria que a árvore fosse azul, o azar é seu, porque ela será verde e zombará da sua expectativa. Assim, o real é o que é. Todo erro é de representação, todo erro é de inteligência, todo erro é de expectativa. O real seguirá impávido o seu fluxo. Então, é claro, ou temos plena

sabedoria pra alinhar a nossa mente ao que o mundo vai sendo ou então podemos mais humildemente apenas deixar o mundo ser e de vez em quando nos alegrar.

FERRÃO: E aí seremos mais felizes. Dá pra treinar a felicidade, doutor Daniel?

MARTINEZ: Dá, dá pra treinar a felicidade.

FERRÃO: Como?

MARTINEZ: Com pensamento positivo, um pouco com o que professor falou, a gente conseguir não tentar controlar o incontrolável, ser menos rígido consigo mesmo, a gente tentar ter um otimismo, um otimismo seja circunstancial, no dia a dia, ou até um otimismo maior, relação social intensa, aumenta a resiliência, também, que é essa capacidade de aguentar esses impactos externos que a vida joga na gente.

FERRÃO: E a felicidade é contagiosa?

MARTINEZ: Ela é um pouquinho sim. Ela, a gente, a gente sente nas pessoas. Quando você vê uma pessoa feliz, aquela irradiação do afeto, a gente também. É só a gente pensar no dia a dia, a gente vê alguém rindo, a gente, às vezes, começa até sorrir por espelho também. Então, felicidade parece que ela vai se expandindo, vai contagiando.

FERRÃO: Olha, a minha felicidade se expandiu tanto aqui nesse sábado que eu vou acabar com uma música que me deixa muito feliz, que não tem nada de filosofia, mas que é uma música de uma energia, Shakira, essa música me deixa feliz e se você me perguntar porque, eu vou falar: “eu não sei”. Isso também me deixa feliz poder falar que eu não sei. Professor Clóvis de Barros Filho, foi um grande prazer te ter aqui, muito obrigada!

BARROS FILHO: Obrigado, Mariana, um privilégio. Doutor Daniel, fantástico. MUITÍSSIMO obrigado pela oportunidade. Saio daqui infinitamente mais feliz do que cheguei.

FERRÃO: Eu também.

BARROS FILHO: Saio daqui potencializado. Obrigado pela alegria. Sabendo sempre que o amor é a alegria acompanhado da ideia da sua causa, portanto só posso dizer que fui afetado de amor pelos dois.

FERRÃO: Que lindo.

MARTINEZ: Eu agradeço a vocês também, muito obrigado!

FERRÃO: Obrigada, doutor Daniel, foi um prazer também. Vamos lá, Shakira.

MÚSICA: You know it's serious we're getting closer, this isn't over / The pressure is on / You feel it / But you've got it all / Believe it / When you fall get up oh oh / And if you

/ fall get up oh oh / Tsamina mina zangalewa / 'Cause this is Africa / Tsamina mina eh eh / Waka waka eh eh / Tsamina mina zangalewa / This time for Africa⁴².

FECHAMENTO: Você ouviu *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão. *Saúde de Corpo e Alma*, de volta sábado que vem aqui na rádio Globo.

2.3.5 Tema “Ansiedade”

Por que ficamos tanto à flor da pele? Mariana Ferrão fala sobre ansiedade com Artur Zular, diretor científico do Instituto Qualidade de Vida, e a psicóloga Maria Alice Fontes. Em: 10 de março de 2018. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/166493/por-que-ficamos-tanto-flor-da-pele.htm>. Tempo: 55min46s.

Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO

Artur Zular: Participante – identificado como ZULAR

Maria Alice fontes: Participante – identificada como FONTES

Rosângela: Participante – identificada como ROSÂNGELA

ABERTURA: Na rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: Ando tão à flor da pele / Qualquer beijo de novela me faz chorar / Ando tão à flor da pele / Que teu olhar flor da janela me faz morrer⁴³.

FERRÃO: Bom dia! Aqui quem fala é Mariana Ferrão e do fundo do meu coração o que eu desejo pra cada um de vocês é *Saúde de Corpo e Alma*. Vamos ouvir mais um pouquinho, Zeca Baleiro.

MÚSICA: Que a minha pele tem o fogo do juízo final // Ando tão à flor da pele / Que qualquer beijo de novela me faz chorar.

FERRÃO: Acho que todos nós já passamos por isso, em algum momento da vida, já ficamos assim tão à flor da pele que qualquer coisa nos fazia chorar. Vamos falar sobre isso. Vamos falar por quê que hoje tem tanta gente à flor da pele. Acho que cada vez mais gente à flor da pele, gente ansiosa, gente estressada, gente que somatiza e que depois acaba com um problema mais grave de saúde. Será que isso acontece mesmo? Será que a gente tá o tempo inteiro somatizando fatores externos ou internos? E isso pode gerar doença? Vamos falar sobre isso hoje com o doutor Artur Zular, que é

⁴² Música *Waka, waka (This time for Africa)*, cantada por Shakira.

⁴³ Música *Flor da Pele*, cantada por Zeca Baleiro, neste episódio.

médico, especialista em psicossomática, diretor científico do Instituto Qualidade de Vida, presidente da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática e ele tem outros créditos que eu vou dar daqui a pouco. E a gente vai falar também com a Maria Alice Fontes, que é psicóloga, doutora em saúde mental pela UNIFESP, diretora da Clínica Plenamente e ela é especialista em Terapia Cognitivo Comportamental. Antes da gente começar qualquer coisa, eu queria que o doutor Artur definisse pra gente, o quê que é a psicossomática?

ZULAR: A psicossomática, ela é a medicina, ela é a psicologia, ela é todas as áreas da saúde juntas, ela é tratar de pessoa. O termo “psicossomática” é até um reducionismo, porque ele leva a gente a pensar na psicogênese, é algo que tá na cabeça e que vai desencadear um fenômeno corpóreo. Sim, isso também acontece. Mas, nós somos seres biopsicossociais, então a psicossomática é a abordagem biopsicossocial. É quando você olha a pessoa e não a doença. É quando você contempla o viés biológico, mas o que é mais importante: aspectos psíquicos e sociais – meio-ambiente, cultura, família, trabalho, lazer. Onde essa pessoa tá inserida? Como que é a vida dela? Ela tá em equilíbrio? Ela tá bem? Ela vai ficar saudável? Ela perde o equilíbrio? Alguma coisa vai acontecer. Quando o território estritamente mental, com os transtornos mentais. Quando o território orgânico, defesas imunológicas caem. A pessoa fica com infecção. Todo mundo sabe disso. Tá estressado, fica gripado. Tô estressado, começa a coçar, dá prurido, coça o corpo todo, sai mancha no corpo, eczema, urticária. Então, as pessoas, os pacientes sabem disso mais do que os profissionais da saúde.

FERRÃO: Então, a gente, intuitivamente, diz isso: “somatizei. Somatizei e tô estressada e fiquei gripada”. É isso que acontece mesmo? Tá certo usar esse termo, Maria Alice?

FONTES: Então, na verdade, todas as doenças seriam somatizações. Se a gente for pensar que a gente tem um corpo que funciona junto com a nossa mente. Então qualquer doença que nós tenhamos, ela tem uma participação do corpo e da mente. Então, é complicado a gente dizer que é somatização. Na verdade, a somatização, o que se pensa, é que, às vezes, no senso comum: “ah, a pessoa não tem nada, ela tá só somatizando”. Não é? Não se diz isso?

FERRÃO: Muito.

FONTES: Se fala assim: “não, ela não tem doença nenhuma, isso aí é só uma somatização”. E, na verdade, não é isso.

FERRÃO: Porque pouco importa se ela de fato é só uma somatização. E esse só entre aspas, porque isso faz parte dela. Ela tá sentindo de alguma maneira, ela tá vivendo

aquilo. Se ela tá vivendo aquilo, se isso faz parte desse diálogo interno que ela tá tendo com ela mesma, aquilo faz sentido pra ela e precisa ser tratado, precisa ser trabalhado, precisa ser no mínimo conhecido.

ZULAR: Pois é. E, às vezes, a forma de conhecer, infelizmente, é através da doença. E o paciente, às vezes, chega com uma hemorragia digestiva, porque ele teve uma úlcera gástrica hemorrágica, tá sangrando. E a origem é um trauma na relação familiar, é um casamento desfeito, é uma sociedade que tá indo mal.

FERRÃO: Olha só, tem uma mensagem aqui da Tati, porque eu falei sobre esse assunto essa semana nas minhas redes sociais, e, aí, a Tati escreveu assim: “olha, eu tava falando sobre isso ontem, Mari, estou passando por uns processos complicados ultimamente e tenho sofrido muito com a ansiedade, e alguns dias sem conseguir comer, porque está refletindo diretamente no meu estômago, coisa de louco, é uma dor incrível. Há três anos, eu tive um câncer e, na minha ideia, ele veio como o resultado de muita mágoa, totalmente emocional, daí a importância da gente saber lidar com as nossas emoções no dia a dia e da gente entender a nossa mente e o nosso corpo”.

ZULAR: Perfeito.

FERRÃO: Faz sentido?

ZULAR: Faz todo sentido. Na realidade, conflitos não elaborados, quando o indivíduo quer alguma coisa e ele não pode, quando eu posso viver o meu ideal de vida, eu tô tranquilo, eu não tenho conflito. Mas quando eu não posso, quando tem um super ego, quando tem uma moral, uma crítica dizendo: “você não deve fazer isso, você não pode fazer isso”, existe o conflito. E a gente vive em conflito o tempo todo. Então, conflitos que não são elaborados geram doença. Essa moça, ela diz: “olha, é mágoa, eu tive um câncer”. E, às vezes, o indivíduo fala: “eu fiz um câncer”. O que é pior ainda, ele tá sendo duplamente é ...

FERRÃO: Punido.

ZULAR: Punido, porque ele fez. Não, ele não fez, ele é vítima. Baixam as defesas imunológicas, o câncer pode aparecer, assim como outras infecções, isso é sabido, é comprovado cientificamente. E é o que eu disse anteriormente, os pacientes, as pessoas sabem disso. A medicina, ela cresceu, ela se desenvolveu tanto tecnologicamente nos últimos anos. Por outro lado, eu acho que a gente ficou meio burro, involuiu, os profissionais da saúde ficaram emburrecidos com tamanha especificidade, tamanha especialização e a pessoa ficou perdida nesse meio tempo. Então, resgatar o indivíduo

nas suas dores, nos seus conflitos, nas suas dificuldades é o que a gente tem que fazer, todos os profissionais da saúde.

FERRÃO: Agora, achei interessante o que o senhor falou, doutor Artur, porque o senhor disse assim: “quando a pessoa tem algum conflito, seja com o super ego, que ela não pode viver exatamente a realidade que ela quer”. E quando? Então, o senhor tá colocando o conflito dentro da pessoa?

ZULAR: Sim.

FERRÃO: Só que muita gente tem muita dificuldade de enxergar que o conflito tá dentro dela. As pessoas, na grande maioria do discurso, pelo menos, colocam a culpa no chefe, colocam a culpa no marido, colocam a culpa na moça que ajuda em casa, colocam a culpa na escola dos filhos. E não olham pra dentro pra saber que o conflito é interno. Como é que a gente pode ajudar as pessoas a reconhecerem que, normalmente, esse conflito tá dentro?

FONTES: Então, interessante, Mariana. Existe uma questão importante que a gente, além da identificar o conflito, conseguir expressar esse conflito. Porque existe trabalhos e literatura que mostra que pessoas que não conseguem expressar os seus sentimentos, os seus pensamentos de forma objetiva, assertiva, eles tendem a transformar isso, de alguma forma, em questões mais físicas, como se você tivesse dois processamentos. Um processamento psíquico, que seria mais elaborado, mais sofisticado, aonde você consegue explicar o que você tá sentindo, o quê que você tá pensando. E um processamento primitivo, que fosse do corpo, quando a pessoa não consegue dizer o que ela sente. Em geral, ela acaba transformando tudo isso em algo físico que acaba se manifestando, às vezes, no consultório de um médico.

FERRÃO: E tem um tipo de gente que consegue manifestar isso melhor?

FONTES: Sim.

FERRÃO: Que consegue ouvir, digamos assim, o corpo?

FONTES: Sim.

FERRÃO: Esse diálogo interno corpo e mente melhor?

FONTES: Não tenha dúvida. Tem pessoas que tem mais habilidades, que seria quase uma relação inter-hemisférica. A gente tá fazendo uma maneira que a pessoa consiga falar das emoções, falar sobre os seus conflitos. E tem pessoas que têm mais dificuldades mesmo, que têm uma personalidade, até tem um nome pra isso que se chama alexitimia, pessoas que são mais concretas, têm um pensamento mais operatório. E essas pessoas tendem a ter mais doenças, que seriam, vamos dizer, com manifestações

mais físicas do que doenças com manifestações mais psíquicas. Mas a gente sabe que essas coisas acontecem juntas. Eu, como psicóloga, recebo no consultório pessoas com ansiedade, com transtornos de personalidade, todos os dias. Essas pessoas também têm problemas físicos. Não quer dizer que essas pessoas que expressam seus problemas, elas não têm problemas físicos. Mas é uma forma diferente quando você consegue falar sobre os seus sentimentos é melhor. E é isso que a gente espera.

FERRÃO: Essa semana, eu tava meditando, doutor Artur, e, aí, me deu uma dor, assim, de estômago e um nó na garganta. Aí, eu falei: “gente, mas eu não tava sentindo nada”. Naquela hora que você tá na meditação e que você percebe que tem alguma coisa esquisita no corpo. Talvez por tá em silêncio e tá na meditação, eu me dei conta rapidamente de que eu tava, já tinha sido tomada, que eu já tinha saído da meditação e já tinha sido tomada pela minha mente tarefaira e eu já tava pensando em todas as coisas que eu tenho que fazer nas próximas semanas. E, aí, eu falei: “nossa, olha isso, na verdade essa dor no estômago e na garganta é essa ansiedade que eu tô achando que eu não vou dar conta de tudo”. Quando isso veio à consciência e eu tomei consciência disso, na mesma hora passou. Isso é muito importante? Quer dizer, a gente tomar essa consciência do quê que a gente tá sentindo?

ZULAR: Super importante. Você teve uma manifestação funcional. Não é um transtorno, não é uma doença, mas é um transtorno funcional. Houve uma disfunção. Um espasmo do esfíncter-inferior do esôfago, um espasmo generalizado da garganta até o estômago. Aquilo não foi direito, porque a gente tem ondas peristálticas que ajudam o alimento, a saliva, a progredirem pela boca, pelo esôfago, estômago, duodeno, a digestão e adiante. Quando a coisa não tá bem, dá esse nó. Algo de nós quer alguma coisa e algo de nós diz que não tá legal, que não tá bem. E, aí, dá esse choque e você não tem controle, não dá pra você falar: “estômago, esôfago, fique bonitinho. Coração, bata mais devagar”. Aí, entram os instrumentos acessórios: a meditação, a atividade física, a psicoterapia que é muito importante pra elaborar essas questões, como bem dito. Algumas pessoas não têm acesso. Você tem acesso. Você fala sobre saúde a tua vida inteira. Você elabora essas questões. Então, na medida que você tomou consciência sanou. Tava a nível de inconsciente. O conflito é a nível de inconsciente. Quando tá consciente, você fala: “opa, não, vai dar tempo, peraí, deixa eu terminar isso daqui. Vai dar tempo de fazer tudo”. Ou seja, você conseguiu, sem a psicoterapia, trazer pra consciente e deu conta disso. É ótimo. Mas a maioria das pessoas sofrem o tempo

inteiro, isso, a nível de estômago, com gastrite, síndrome de pépticas, queimação, refluxo. A gente vai mais além, síndrome do cólon irritável, intestino preso.

FERRÃO: Tem uma moça falando aqui com a gente, a Gilmara, tá dizendo assim: “gente, isso é muito louco, já aconteceu de ter dor de dente de tanta ansiedade”. “Aff”, ela fala. Dor de dente de ansiedade. Olha só, tem uma outra pessoa que antes...

ZULAR: Mas, peraí, dor de dente de ansiedade, é ótimo, porque várias...

FERRÃO: É ótimo?

ZULAR: É ótimo falar, porque várias pessoas vão aos dentistas e são síndromes nevralgias, gengiva, nevralgia, que o dente é a ponta do *iceberg*.

FERRÃO: Tá tudo tenso ali atrás, [ZULAR: Tudo tenso.] nervo trigêmeo ali.

ZULAR: Às vezes, dor, disfunção da articulação, tem problema mandibular, os depressivos ou ansiosos ao extremo não conseguem abrir a boca, dá clique, trava, dá luxação na articulação que a gente tem aqui abaixo do ouvido.

FERRÃO: E, às vezes, isso pode tá sendo gerado pela ansiedade?

ZULAR: É gerado pela ansiedade, porque a musculatura, ela fica rígida e há, de novo, a disfunção. Quando a gente tá solto, os músculos da mastigação tão tranquilos, a mandíbula tá tranquila. Quando a gente tá tenso, fica tudo estranho, lateralizado, sai do eixo. E, aí é comum dá dor.

FONTES: Agora, eu acho interessante a gente pensar que, assim, a gente tem tensões no nosso dia a dia, a gente tem estresse que acontece. Todo mundo passa por estresse. E eu gosto de pensar no nosso aparelho psíquico como se fosse um elástico, que a gente estica esse elástico pra qualquer situação de estresse que a gente vive e esse elástico estica e ele volta pro estado original. Quando a gente tem um elástico que estica, estica, estica e não volta, aí sim, a gente tem um estresse crônico que vai gerando essas sensações de ansiedade, que a pessoa vai tensionando o corpo inteiro. Então, como é importante a gente conseguir passar pros momentos de estresse, esticando o nosso lado emocional e psicológico e enfrentando isso, de forma que a gente vive numa cidade grande, que a gente lida com problemas e é um pouco ilusório imaginar que todo mundo vai tá meditando o dia todo, num monte tibetano.

ZULAR: Maria Alice, é tão importante isso que você tá falando, porque o conceito de estresse vem da física.

FONTES: Exatamente.

ZULAR: E, na verdade, é você submeter uma estrutura a uma mudança, a um calor, ao fogo e ela perde o estado natural dela.

FONTES: Exatamente.

ZULAR: Você coloca o ouro no fogo, ele se liquefaz.

FERRÃO: E ele tá estressado?

ZULAR: Tá estressado. Agora, é legal falar que tem o bom estresse, que é o eustresse. Se eu der pra vocês a informação que vocês ganharam cem milhões com aquele bilhete guardado na loteria, que você jogou a semana passada, teu coração vai bater forte, tuas pupilas vão ficar dilatadas, teus pelos vão ficar arrepiados, tua respiração vai ficar rápida, a tua pele vai ficar pálida, o teu sangue vai todo pro coração, pro pulmão, os seus olhos vão ficar super arregalados, te preparando pra lutar ou fugir. Isso é estresse. Mas a origem é boa. O estresse é bom. Quando a menina recebe a visita do namorado a primeira vez ou quando você é pedida em casamento, é isso, o coração tá saindo pela boca. Só que o termo estresse acabou sendo confundido com alguma coisa ruim, que é o distresse. Então, como você disse, o tempo todo nós temos que nos adaptar, a vida é isso. O estresse por definição é o conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido numa situação que exige esforço de adaptação. Quando você tem que se adaptar, ou seja, quando não é tranquilo aquela situação, aí, você tá estressado. Você que vem aqui à rádio todos os dias, você faz TV, pra você isso é tranquilo, você vem aqui, é o teu dia a dia. Eu tenho certeza que você traz convidados aqui que tem taquicardia, que travam, não conseguem falar, derrubam as coisas, porque eles estão distressados, porque eles tão tendo que se adaptar.

FERRÃO: Claro.

ZULAR: Agora, se ele vier aqui todos os dias, passa a ser algo comum, não há necessidade de adaptação. E a vida é toda isso. Essa definição do elástico, ela é muito legal. A gente tá o tempo todo sendo submetido a isso, porque a gente se relaciona com pessoas. E as pessoas têm necessidades diferentes. E você vai projetando no outro aquilo que você acha que o outro quer. Mas, às vezes, ele quer algo totalmente diferente. Isso vale pra mãe, filho, namorado, marido, chefe, colega de trabalho, secretária, o tempo todo.

FERRÃO: Daqui a pouquinho, a gente vai falar mais sobre isso, porque a gente já tá entrando numa outra questão, que é a questão da projeção, de você interpretar uma realidade que, muitas vezes, é só a sua realidade, mas que você já começa projetar outras questões nas pessoas, nas situações. Vamos falar sobre isso mais e como isso pode infectar também a nossa saúde. Mas eu queria voltar no tema de como é que a gente faz pra esse elástico voltar a ficar do tamanho normal? Mas eu vou pro intervalo

com Nina Simone falando de *Feeling good*, de se sentir bem, justamente pra gente voltar com esse gancho no segundo bloco.

MÚSICA: Birds flying high / You know how I feel⁴⁴

INTERVALO: 17min22s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. A 17min48s – *Saúde de Corpo e Alma*.

MÚSICA: Estou preso no trânsito / Com pouca gasolina / O calor tá de rachar / E lá fora é só buzina⁴⁵.

FERRÃO: Lembram dessa música, gente? *Tic tic nervoso*.

MÚSICA: Que já era mixaria / E ontem fui assaltado / Em plena luz do dia / Isso me dá / (Tic tic) nervoso / (Tic tic) nervoso / (Tic tic) nervoso.

FERRÃO: Quem sugeriu essa música pro programa de hoje foi o doutor Artur Zular, que é médico, especialista em psicossomática, ele é diretor científico do Departamento de Medicina Psicossomática da Associação Paulista de Medicina e também é supervisor do curso de Pós-Graduação em Psicossomática da faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Ele tá aqui com a gente hoje junto com a Maria Alice Fontes, que é psicóloga, doutora em saúde mental pela UNIFESP e diretora da Clínica Plenamente. A gente tava falando, a Maria Alice deu um exemplo ótimo sobre o elástico, que estica e depois volta pro tamanho normal. E isso representando o nosso estresse. Quer dizer, o estresse crônico é quando a gente vai esticando, esticando, esticando esse elástico e não tem a recuperação, não tem a pausa, não tem a volta. A gente tá num mundo tão acelerado que, muitas vezes, a gente esquece de parar e olhar pra dentro ou de ter, realmente, alguns momentos de puro prazer. Puro prazer pra gente poder justamente se recuperar desse estresse todo.

FONTES: Exatamente. Agora, sabe, Mariana, eu acho que é interessante pensarmos, assim, desde da nossa infância, como que a gente tá lidando com o estresse? Porque hoje tem uma questão importante dos jovens, que é esse aparelho que a gente carrega na mão que se chama celular. Esse nosso aparelho, ele tem um efeito de gratificação imediata para todos. Então, se quer alguma coisa, você digita dois, três, tchum, aparece na sua frente. Quer falar com alguém você, dois segundos, aquilo já está de volta. E, se não chegou, a pessoa já tá nervosa porque alguém não respondeu o *whatsapp* em trinta segundos.

⁴⁴ Música *Feeling good*, cantada por Nina Simone.

⁴⁵ Música *Tic tic nervoso*, cantada por Magazine, neste episódio.

FERRÃO: E quando você tem trezentas mensagens no *whatsapp* não respondidas você também fica absolutamente estressado.

FONTES: Acontece que os jovens vêm acostumando a lidar com o estresse de uma forma diferente porque eles têm, com o mundo atual, gratificações imediatas o tempo inteiro. Então, a gente tá vivendo uma sociedade, aonde eles cada vez estão confrontados com prazeres momentâneos, [FERRÃO: Imediatos.] instantâneos e imediatos e que não conseguem lidar com estresse prolongado. Tanto é que você fala: “vamos andar daqui até a praça?”; “andar daqui até a praça? Não, vai indo que eu vou depois”. Não é isso? Então, a gente tá com uma sociedade que tá cada vez menos resiliente, tá cada vez mais preguiçosa. E a gente tá aumentando a nossa sobrecarga com pessoas cada vez menos resistentes. Então, o que acontece? As pessoas adoecem cada vez mais.

FERRÃO: Eu ia usar exatamente essa palavra da resistência, porque tem uma área do nosso cérebro, vocês me corrijam se eu estiver errada, que é exatamente a área que resiste às tentações, aos desejos não atendidos, que é treinada para fazer a gente esperar. [FONTES: Isso.] Queremos uma coisa, não podemos ter naquele momento, então nosso cérebro diz: “não, pera lá”.

FONTES: Esse é o nosso lóbulo pré-frontal, que controla e faz o controle inibitório, fala: “não”. Enquanto a gente tem o nosso sistema límbico e sistema de recompensa que busca o prazer naquela hora.

FERRÃO: Ou seja, sistema límbico atuando direto e o nosso lóbulo pré-frontal cada vez menos ativado.

FONTES: Exatamente.

FERRÃO: O quê que isso pode representar lá na frente? Essa geração, pode acontecer o quê?

FONTES: Então, eu acho que são pessoas...

FERRÃO: Dá pra gente saber?

FONTES: Eu acho que são jovens que têm uma tendência à adição desde muito cedo.

FERRÃO: Vício?

FONTES: Vício. Que já tão nos seus telefones todos ligados, então eles vão ter uma tendência maior a ter problemas com drogas, com obesidade, com qualquer coisa que seja aditivo, que seja viciante. Então, por isso, eu diria que têm pessoas que são mais resistentes ao estresse e pessoas que são menos resistentes ao estresse. E aquelas pessoas que são mais resistentes, elas já têm uma genética, às vezes, que é mais

resistente. Mas também elas foram confrontadas com situações de dificuldade e aprenderam a se adaptar àquela situação. [FERRÃO: Agora, não pode ter um...] Se a gente tem, desculpa, mas se a gente tem uma sociedade que não se adapta, que tá o tempo inteiro buscando gratificações imediatas, é problema.

FERRÃO: Não pode ter um lado bom disso tudo? Digo assim, a gente é de uma época em que você tava num emprego, você não tava gostando muito, você tava infeliz pra caramba no seu emprego e você fala: “não, mas eu tenho que aguentar, porque é uma empresa boa, porque tem um salário legal, porque tem plano de saúde, mas eu vou ficar aqui, porque eu preciso aguentar isso, então eu vou aguentar. Mas não tá legal, não tô me sentindo bem”. E você vai aguentando. Eu vejo hoje que esses jovens, eles mudam com muito mais facilidade pra ir atrás daquilo que realmente faz sentido pra eles. Isso não pode ser bom pro nosso organismo? Não pode ser bom pra nossa vida? A gente tá vivendo de acordo mais com as nossas vontades, com mais [FONTES: Mais liberdade.] liberdade.

FONTES: Claro, eu acho que pode sim. Você tem muito mais liberdade hoje. O nosso mundo, é um mundo muito mais igualitário. A gente não tem uma hierarquia tão grande, os chefes são muito mais líderes e parceiros do que aqueles antigos chefes ditadores. Mas, eu acho que a persistência, ela também é alguma coisa muito importante na vida. Na determinação, a disciplina, a persistência. E a gente precisaria ter os dois. Claro, o prazer, a liberdade de fazer tudo, mas também a disciplina e a persistência pra seguir nos seus objetivos.

FERRÃO: Afinal de contas, o preço da liberdade é a eterna vigilância.

FONTES: Sem dúvida.

ZULAR: Veja, houve um experimento feito em Harvard, famoso, do *marshmallow*. Perguntavam às crianças se elas gostariam de receber um doce hoje, sexta-feira, ou dois doces amanhã, no sábado. E as crianças foram avaliadas ao longo dos anos. O quê que se percebeu? Aquelas crianças que conseguiram resistir à tentação de ter um doce hoje e, sim, ter dois amanhã, ou seja, suportar a angústia de hoje não ter algo, esperar, fazer por merecer e, no futuro, amanhã ter em dobro, esses jovens se tornaram profissionais muito mais bem sucedidos, vivendo muito mais equalizados nas suas vidas profissionais, afetivas, familiares. Isto é real. Então, o que nós precisamos encontrar é um meio termo. Lógico que antigamente o indivíduo que ficava trinta anos angustiado, mal, num trabalho que não lhe dava prazer...

FERRÃO: Pensando só na aposentadoria.

ZULAR: Pensando na aposentadoria é um morrer em vida. Isto não é bom. Por outro lado, os jovens de hoje estão crescendo sem limites. Os pais, com medo de errar não dando a famosa liberdade, atuam com libertinagem. E a criança, ela é como um rio, ela precisa margens e limites para crescer, compreendendo que coisas boas devem ser associadas a recompensas boas. Atuações ruins devem ser recompensadas ou vistas de uma ótica ruim. A criança precisa perceber isso. Porque senão esta criança crescerá roubando o carro dos pais, porque ela quer viajar, quer sair, bebendo tudo o que pode, usando drogas porque ela quer o prazer imediato. Então, não há um meio termo melhor do que estar na média. A diferença entre o veneno e o remédio é a dose. O excesso disso é essa geração que tá aí, milênio, que não para em emprego, que não suporta ser chamado a atenção, que quer fazer o seu milhão de dólares aos dezoito, aos vinte anos.

FERRÃO: Nada contra, gente.

ZULAR: Só que se frustra muito. Porque o único lugar que onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário. Há de se trabalhar. Há de se respeitar, sim, os mais velhos, tem que haver hierarquia, porque alguém tem mais experiência. Não é pra não ouvir o jovem, pelo contrário, a gente tem que tá super conectado. Mas se este jovem não tiver limites e se ele entender que é o prazer eterno, ele vai ficar elitizado o tempo todo. Porque eu saio da realidade. E a realidade é dura, tem chefe...

FERRÃO: Demora.

ZULAR: Demora, tem que cumprir horário, jornada de trabalho. Ah, então: “a droga, o fumo, um êxtase, uma balinha mágica na balada, vou na balada todo dia, é mais gostoso. E, aí, eu mudo de emprego e mudo de emprego e mudo de emprego”.

FERRÃO: Então, vamos voltar, como é que a gente faz pra evitar isso? Quer dizer, pra gente pegar o nosso elástico e fazer ele voltar pro tamanho normal? Primeiro, como que a gente faz pra ensinar as crianças e os adolescentes a fazerem isso? E depois, como é que a gente pode treinar isso? Porque dá pra treinar?

FONTES: Dá pra treinar, sim, com certeza. Gosto muito de uma filosofia, uma ideia, que é a disciplina positiva, aonde a gente tem que ser firme com os filhos, mas gentil ao mesmo tempo, fazer com que eles tenham escolhas, capacidade de decisão, de resolução de problemas. Se sentir conectado, importante, mas, claro, com firmeza também. Então, claro que é possível você criar um jovem equilibrado no mundo atual, mas num é mais dentro daquele modelo antigo de repressão, a gente precisa ter comunicação, precisa tá junto com o jovem. E manter a firmeza e a gentileza ao mesmo tempo.

ZULAR: Isso acontece com os animais. Quem tem cachorrinho sabe disso. É comportamental. Você ensina o cachorrinho a fazer xixi no lugar certo e ele é gratificado por isso. Se ele faz no lugar errado, no sofá, ele vai receber uma repreensão verbal. O cachorro não entende o que você tá falando, mas entende o teu tom de voz. Ele sente o teu cheiro, ele te observa, a tua face, a tua cara, a tua expressão.

FERRÃO: A tua vibração.

ZULAR: A tua vibração. E com as crianças são a mesma coisa. Então, acho que é muito por aí. Eu vejo os meus pacientes muito perdidos, a gente tem que orientar essa questão de recompensar a criança pelas coisas certas e não hiper gratificá-la pelas coisas erradas. Porque os pais têm muita culpa porque foram pro trabalho e quiseram compensar as crianças materialmente, com muitos brinquedos, com muitas possibilidades e com poucos não. E, de novo, criança é como o rio, ela precisa de margem. Se o rio não tiver margem, ele não será contido, ele deixa de ser um rio. Então, ela gosta de ver a continência, ela gosta de sentir amparada. Isso é *holding*. Ela gosta de sentir querida, vista. Porque o contrário disso é não ver. Tudo bem, deixa fazer.

FERRÃO: Vai fazendo, [ZULAR: Vai fazendo.] vai fazendo até que ela se machuca. Tanto emocionalmente como fisicamente, muitas vezes. Se você deixa ela fazer qualquer coisa, ela vai subir na mesa e vai pular de cabeça porque ela não tem ainda noção do risco que ela corre. Agora, e nós? Como é que a gente pausa? Como é que a gente, primeiro tem, assim, o sinal de que a gente já tá com o elástico esticado demais, como é que começa a aparecer esse sinal?

FONTES: Todos os sinais físicos, eles são importantes. Agora, os psíquicos também. A ansiedade, o nervosismo, os tiques. As...

FERRÃO: Vamos voltar com a música um pouquinho, [FONTES: O *tic tic nervoso*.] Juliano, do *Tic tic nervoso*, porque é boa essa música.

ZULAR: Depois coloca *O pulso*, dos Titãs, pra gente.

FERRÃO: Tá bom. O tique nervoso é curioso que a gente tava aqui comentando. Pode aumentar.

MÚSICA: Estou preso no trânsito / Com pouca gasolina / O calor tá de rachar / E lá fora é só buzina // Perdi o meu emprego.

FERRÃO: Tava aqui comentando com eles que, às vezes, as pessoas tão falando normalmente de assuntos, e, daí, elas começam a falar de um assunto assim mais difícil. E, aí, começa o *tic nervoso*.

MÚSICA: Tic tic nervoso / Tic tic nervoso / Tic tic nervoso.

FERRÃO: Você tá conversando sobre a compra de supermercado. De repente, você pergunta: “mas como é que tá sua mãe?”. E a pessoa já começa a responder de um jeito, a mexer o ombro, começa a piscar o olho. Por quê que isso acontece?

FONTES: Então, o tique, ele é um transtorno dentro da classe dos transtornos do impulso. Transtornos do impulso quer dizer que você tem falta de controle, porque você não consegue controlar aquele impulso de fazer alguma coisa. Então, na medida que você começa a lidar com questões mais delicadas, emocionais, é como se você tivesse uma hiper excitabilidade do sistema límbico, que seria o emocional, e ele tem as vias eferentes que fazem com que você não consiga mais controlar. Você perde a conexão entre a emoção e a razão, que seria o controle.

ZULAR: E é isso mesmo. A gente fala em espectro obsessivo-compulsivo. O indivíduo que tem essa dificuldade do impulso, ele compra muito.

FERRÃO: Come muito.

ZULAR: Ele come muito, ele fuma muito, ele fala muito, ele bebe muito, ele se coça muito. Então, é tudo muito.

FONTES: Muitos impulsos.

ZULAR: Então, movimentos repetitivos, tiques...

FERRÃO: Agora, a pessoa tem a consciência? Por que, às vezes, alguém que tá perto, tá vendo e tá identificando isso. Mas, eu acho que muita gente não procura ajuda quando tem um tique.

ZULAR: A maioria não. Porque é aceito socialmente. Só quando gera ônus profissional ou na escola, as crianças são gozadas. Aí, passa a ser um quadro disfuncional, ela não tá bem adaptada. Na maioria das vezes, não. É motivo de chacota, o pessoal acha graça, tem gente que faz: “hu-hu, ha-ha”, coisas pra falar, como você bem disse, na hora que estão ansiosas. Coçam o cabelo, arrancam o cabelo. Isso é a [FONTES: Tricotilomania.] tricotilomania. E casos mais graves que comem o cabelo. Tamanha a ansiedade, vão arrancando, podem ficar com o quadro de alopecia, podem tirar o pelo.

FERRÃO: Alopecia é quando perde todo o cabelo, gente.

ZULAR: Alopecia, existe uma alopecia areata, ela é ligada ao estresse, e localizada, são tonsuras, perdas localizadas. Ou...

FERRÃO: Tipo, vai caindo aos tufos, assim.

ZULAR: Tufos. E as mulheres bem sabem disso, isso incomoda. Porque a mulher, o cabelo é muito importante. O homem, pela testosterona, a calvície é socialmente aceitável. Mas a mulher quando tá estressada, isso. A gente começa a responder a tua

pergunta: “como que percebe? Como o indivíduo percebe?”. Às vezes, ele tem dificuldade de perceber, o transtorno mental não é socialmente aceito. Se ele chega pro chefe e fala: “ah, eu quero faltar amanhã porque eu não tô bem, eu tô em depressão, eu tô profundamente angustiado, tá me doendo o estômago”. O sujeito vai falar: “ah, imagina, vai, o que é isso? Eu também tô. Se todo mundo faltar por causa disso, a empresa não anda”. Agora, se o indivíduo vier com urticária ou com um enfarto agudo do miocárdio ou com uma crise hipertensiva, a doença orgânica, ela é socialmente aceita. Então, é muito importante a gente perceber, nós nos percebermos, através dos nossos sintomas. Isso é muito legal.

FERRÃO: Então, nesse sentido, será que a própria manifestação física da doença não pode ser uma maneira da gente se proteger?

FONTES: Se perceber.

ZULAR: Claro.

FONTES: Claro, uma maneira de se perceber.

FERRÃO: Se perceber [ZULAR: Um pedido de ajuda.] e se proteger, um pedido de ajuda?

ZULAR: Claro.

FONTES: Sim, um pedido de ajuda.

ZULAR: Veja, como foi dito. O estresse, ele é agudo, volta a calma é o normal. Se a gente falar aqui: “olha, tem um incêndio aqui na rádio”. Todo mundo sai correndo, dá taquicardia, a pessoa fica vermelha, ofegante, de novo, pupilas dilatadas, é tudo igual. Aí, chega lá embaixo e fala: “alarme falso”. Todo mundo volta e em três minutos volta a calma, *cool down*, tá normal. Agora, imagina você vivendo com um chefe que te assedia ou num casamento onde você tá mal ou numa escola onde você sofre *bulling*. É estresse crônico. Ou o indivíduo que chega em casa de noite, ele compra um apartamento novo e o vizinho toca bateria, toda noite ele fica estressado, ele já reclamou com o síndico, com a administradora, com o pai do moleque e ele continua tocando. Antes dele chegar em casa, só dele pensar em ir pra casa, [FERRÃO: Já tá estressado.] ele já começa a ter taquicardia, começa a ter mal-estar. Então, isso é estresse crônico e de difícil resolução. Quando ele vai...

FERRÃO: Tem que mudar a situação, tem que sair daquela situação, não tem jeito, em algumas vezes.

FONTES: Tem que buscar um equilíbrio. O que a gente sabe é que essas situações são desequilíbrios. Então, esses desequilíbrios, eles podem ser físicos, quer dizer uma

peessoa pode tá sem dormir, sem se alimentar. A gente sabe que uma noite mal dormida é responsável, às vezes, por ter um aumento de cortisol, que é o hormônio de estresse, de cerca de 45% no dia seguinte. Então, você imagina uma pessoa que dorme, que tem problemas várias noites consecutivas. Então, noites mal dormidas, alimentação ruim, problemas em casa, na família, com filhos, com pais, no trabalho.

ZULAR: E uma das causas mais importante de insônia é a ansiedade.

FONTES: É a ansiedade.

ZULAR: Você tratando a ansiedade, o indivíduo dorme bem.

FERRÃO: Diálogo mental. Daqui a pouquinho, vamos falar mais sobre esse diálogo mental, [ZULAR: Coloca o *Pulso*, pra vocês verem, a música *O Pulso*.] que muitas vezes não deixa a gente dormir. Vamos lá de *O Pulso*, então, pra gente encerrar esse bloco e a gente vai pro próximo.

MÚSICA: E o pulso ainda pulsa / O pulso ainda pulsa⁴⁶.

INTERVALO: 35min39s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. A 36min11s – *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência, *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: E o pulso ainda pulsa / O pulso ainda pulsa.

FERRÃO: Bem-vindo de volta. Voltamos com *O pulso*, dos Titãs. Essa música parece que foi feita sob medida pra programas de saúde.

ZULAR: Perfeita.

FERRÃO: Ou de doenças, nesse caso. Agora, ele coloca no meio de tantas tragédias, aí, a raiva e o rancor.

ZULAR: Porque a raiva e o rancor, eles são presságios de todas as doenças. Pessoas que vivem com rancor, que vivem com ódio, elas não tão bem, elas não tão equalizadas, elas não tão em harmonia bio-psico-sócio-espiritual. Elas tão pensando sempre no outro, o que o outro fez e não o que eu fiz pra fazer com que o outro fizesse isso comigo. Eu sou sempre vítima. O outro é sempre o meu algoz. Então, cobro muito do outro. Isso tem a ver com aquela história da projeção. Eu projeto no outro expectativas.

FERRÃO: Espera só um pouquinho. Eu só vou te apresentar de novo doutor Artur, porque pode ter gente que ligou o rádio nesse momento e não tá sabendo quem tá falando. Quem tá falando é o doutor Artur Zular, que é médico especialista em psicossomática. Pode continuar, agora.

⁴⁶ Música *O pulso*, cantada por Titãs, neste episódio.

ZULAR: E isso, o indivíduo que fica com raiva o tempo inteiro, ele fica com o seu sistema, hipotálamo, hipófase, suprarrenal ativado. Ele tá liberando o tempo todo cortisol, adrenalina, noradrenalina. Ele tá o tempo todo em luta ou fuga. Ele não tá em harmonia, equalizado e tranquilo. Ele tá preocupado, como diz a etimologia preocupado: eu me ocupo previamente de alguém, porque essa pessoa tá me fazendo mal. Este chefe, esta mulher, este meu amigo. Eu gosto de dizer que são pessoas que tem “m” na cabeça, sabe? Elas tão enfezadas. O quê que é a etimologia de fezes? É de fezes.

FERRÃO: É merda, gente.

ZULAR: Merda. [FERRÃO: É isso.] O cara que tá, ele vive assim. É uma pessoa enfezada, [FERRÃO: Agora, isso é muito curioso, porque assim...] rancorosa e isso faz mal.

FERRÃO: É difícil demais, às vezes. Eu já passei por essa situação, e, às vezes, você coloca uma pessoa na sua cabeça, daquelas que você não consegue tirar, e você acha de fato que esta pessoa representa todos os problemas da sua vida. E o que você tá fazendo neste momento é enxergando um lado da realidade, que é o seu lado da realidade. Você olha pra realidade, porque eu não vejo a mesma realidade que a Maria Alice que tá aqui, nem que o doutor Artur, nem com vocês que tão me ouvindo. Quer dizer, eu vejo a minha. A única chance que eu tenho de observar o mundo é com os meus olhos e com aquilo que eu sou. Infelizmente, eu não posso ver o mundo com os seus olhos. Seria lindo se de fato a gente conseguisse ver o mundo com os olhos do outro. Mas, a gente não consegue. Só que, muitas vezes, a gente não se dá conta disso. A gente acha que a gente tá vendo a realidade e não se dá conta de que a gente tá vendo a nossa realidade, que muitas vezes é limitada.

FONTES: Muitas vezes é limitada. Ela é sempre limitada. É a nossa visão. Se sentamos numa sala, olhando pro mesmo objeto, cada um vai ver um pedaço diferente e vai ter uma visão diferente daquele mundo.

FERRÃO: É só você pedir pra pessoa desenhar esse objeto ou descrever esse objeto. E as descrições serão tantas quantas [FONTES: Totalmente diferente.] pessoas houver na sala.

FONTES: Agora, a gente...

FERRÃO: Quem tá falando agora é a Maria Alice Fontes, que é psicóloga e doutora em saúde mental pela UNIFESP. Fala.

ZULAR: Pode começar consigo mesmo. Você pedir pra uma pessoa se auto desenhar, ela vai descrever uma pessoa. Geralmente, quem tem autoestima ruim, vai descrever uma pessoa muito feia.

FERRÃO: Exato.

FONTES: Agora, a projeção, quando a gente fica colocando a culpa no outro, dizendo que então é você, é você, é você, ela tá utilizando um mecanismo de defesa. Quê que é isso? Ela tá se defendendo das suas próprias angústias, projetando isso no outro. Achando que o outro. Isso em casal é muito comum. E quando a gente trata casal, uma das primeiras regras que a gente diz é falar: “procure falar em primeira pessoa, diga: eu, eu penso, eu sinto, eu acho. Ao invés de falar: você, você, você tem isso”. Crítica. Crítica, a gente deve tentar evitar e tentar falar em primeira pessoa. Mas isso que você tá dizendo...

FERRÃO: Isso evita tanta discussão, gente.

FONTES: Tanto problema.

FERRÃO: É impressionante. Essa regra deveria ser uma regra de ouro, assim.

FONTES: Não é?

FERRÃO: Regra de ouro de qualquer relacionamento.

ZULAR: Uma coisa que é legal é empatia. Empatia, se colocar no lugar do outro, transitoriamente, muito rapidamente. Ou seja, é vestir o sapato do outro. Eu não posso saber como que o outro se sente.

FERRÃO: Teve até uma exposição recente agora do museu da empatia, que eles fizeram essa experiência. Muito interessante, porque você vestia realmente os sapatos e você colocava no ouvido fones que as pessoas, as próprias pessoas, as donas dos sapatos, que obviamente não estavam ali, contavam as próprias histórias. Então, super interessante porque era realmente uma ferramenta pra você sentir empatia. Mas...

ZULAR: Eu acho que é, talvez, o mais importante, Mariana...

FERRÃO: Mas, tudo bem, mas a gente não vai pegar e falar assim: “Maria Alice, dá aí sua bota, que eu vou pegar e vou trocar com você. Você põe meu tênis”. [ZULAR: Não. Mas eu posso...] Porque dá pra gente fazer isso.

ZULAR: Eu posso entender. E é um treino. [FONTES: É um treino.] E eu tenho que tá atento a isso. Quando você chega de manhã e você não me dá um bom dia, você me olha torto, você não corresponde a minha expectativa, você grita comigo, ou você não vê, não me dá parabéns a algo que deveria ser parabenizado. É se colocar no lugar do outro. Porque, como você bem disse, a gente carrega uma historicidade, a gente carrega

uma história pessoal, cultural, familiar. A nossa vida é diferente. Dois irmãos gêmeos, que moram na mesma casa, às vezes, univitelinos, ou seja, eles vêm da mesma origem, eles têm vivências e comportamentos distintos e verão o mundo de forma distinta. Então, pra melhorar as relações sociais, eu acho que começar com o conceito de treinamento da empatia é uma boa dica pro nosso ouvinte.

FONTES: E respeito mútuo. [FERRÃO: Mas como que a gente treina?] Respeito mútuo, eu acho que é [FERRÃO: Respeitando é um ponto fundamental?] fundamental. [FERRÃO: Fundamental.] A gente tem que ter respeito mútuo pelo outro, conseguir se colocar no lugar do outro, que é um treino desde a infância. Na hora que chega uma criança em algum lugar e ela simplesmente não cumprimenta os outros, ela precisa ser ensinada a: “puxa, vem aqui, olha, a titia gostaria de falar com você, vamos se colocar no lugar da titia, a titia quer te abraçar”. Então, é um treino de se colocar no lugar do outro.

FERRÃO: Mas a titia também pode pensar que a criança não quer abraçá-la?

FONTES: Pode. Pode.

FERRÃO: Pra ela também se colocar no lugar da criança?

FONTES: Também, claro.

FERRÃO: Porque, às vezes, tem aquela titia que fica apertando a bochecha, chata.

FONTES: Chata, horrorosa.

FERRÃO: “Eu não quero que aperte a minha bochecha. Essa tia sempre aperta a minha bochecha, eu não quero falar nem bom dia pra essa tia”.

FONTES: Então, pra lidar com o estresse, eu acho que a gente tem que ter algumas recomendações, que eu poderia pensar. Eu acho que, assim, ambiente de respeito mútuo com certeza. Um ambiente onde as pessoas se sintam conectadas. Se você for pensar numa empresa, como é importante que cada um se sinta importante dentro daquilo que tá fazendo.

FERRÃO: Fundamental.

FONTES: Então, conectado, um senso de...

FERRÃO: Pertencimento.

FONTES: Importância, pertencimento. Esse, com certeza, já vai ser um ambiente mais tranquilo pra gente tá vivendo. Se colocando no lugar do outro a coisa vai muito mais fácil.

FERRÃO: Vamos de Charlie Brown Júnior? Agora, *Dias de luta, dias de glória*, que eu quero ler uma mensagem aqui que eu recebi.

MÚSICA: Na minha vida tudo acontece / Mas quanto mais a gente rala, mais a gente cresce / Hoje estou feliz porque eu sonhei com você / E amanhã posso chorar por não poder te ver / Mas o seu sorriso vale mais que um diamante / Se você vier comigo, aí nós vamos adiante / Podem me tirar tudo que tenho / Só não podem me tirar as coisas boas que eu já fiz pra quem eu amo⁴⁷.

FERRÃO: A Rosângela mandou uma mensagem que eu acho que tem a ver um pouco com essa música do Charlie Brown. Essa música foi sugerida pela Maria Alice, depois eu queria saber porque, mas eu achei que tinha a ver com essa mensagem da Rosângela, ela diz assim: “olha, eu já tive reações horríveis devido ao meu emocional, pois eu tive que sair de uma casinha que havia morado há trinta e cinco anos pra mudar pra uma bem maior. E eu fiz isso por amor aos meus pais, abdiquei da minha felicidade. Só que com isso vieram vários problemas de saúde, tipo: nódulo no seio, miomas. Eu só sei que meu corpo reagiu muito mal. Porém, eu nunca tinha passado por isso na minha vida. Resolvi tentar me acalmar. Mesmo sem nenhum conhecimento de meditação, eu ficava em silêncio, tentando colocar as ideias no lugar e não permitir mais que aquela situação me modificasse de forma tão brusca. Graças a Deus, o nódulo no meu seio sumiu e o meu corpo com o tempo foi começando a reagir de forma normal. Não vou dizer que eu tô feliz, mas eu prefiro usar da paciência e da paz interior e não permitir que os meus pensamentos me controlem”.

ZULAR: Que bacana.

FONTES: Paz interior. A gente precisa disso. E conseguir ter a consciência do que tá acontecendo com o nosso corpo, com a nossa mente naquele momento é o primeiro passo, que a gente chama, em inglês, *awarness*, ou, assim, o senso de propriedade e pertencimento naquele momento, de tá presente.

FERRÃO: Atenção Plena?

FONTES: Atenção plena, como é importante. Então, às vezes, as situações vão passando na vida e aquilo é como uma esteira rolante ou então um caminhão que passa e as pessoas não têm consciência do que o seu corpo tá dizendo, do que sua mente tá reagindo. Então, acho que o primeiro passo é a atenção plena. É as pessoas pararem. Quando ela para. Como é o nome dela mesmo?

FERRÃO: Rosângela.

⁴⁷ Música *Dias de luta, dias de glória*, cantada por Charlie Brown Jr., neste episódio

FONTES: Quando a Rosângela para e fica em silêncio, ela tá simplesmente escutando a percepção do corpo dela, a mente, os pensamentos aonde estão. E ela vai conseguindo identificar, como se fosse um radar, o quê que tá se passando com ela pra poder dirigir a sua atenção pra resolução de algum problema.

ZULAR: E ela fez meditação.

FERRÃO: Ela acha que não, mas ela fez.

FONTES: Ela fez.

ZULAR: E a meditação é uma potente ferramenta pra acalmar o coração, pra melhorar o sistema autoimune, quando você respira lentamente e profundamente, você manda estímulos através do nervo vago pro seu coração. Nervo vago direito no nó sinusal. Nervo vago esquerdo pro nó ventricular, diminui a frequência cardíaca, seus batimentos vão ficando mais delicados, menos fortes. O teu corpo vai entrando em equilíbrio. A respiração vai ficando mais harmônica. Os seus hormônios de estresse imediatamente diminuem. A pressão arterial diminui. E os malefícios que poderiam decorrer de tudo isso, desses hormônios, como o aumento de um nódulo mamário e outras doenças, vão desaparecendo. Então, ela fez algo que nós prescreveríamos pra ela.

FERRÃO: Quer dizer, a gente tá dizendo aqui que, de alguma maneira, o nosso estado emocional, nosso estresse crônico, nossa ansiedade, enfim, nossas tristezas, nossas raivas, nossas mágoas, nosso rancor, podem gerar doença? [ZULAR: Isso.] Mas, a gente também está dizendo que se a gente tomar consciência, se acalmar, baixar o nosso estresse, com uma ferramenta, não vou dizer simples, mas vou dizer que tá...

ZULAR: Acessível.

FERRÃO: Acessível.

ZULAR: É BBB: bom, bonito e barato.

FERRÃO: Bom, bonito e barato. É isso aí. A meditação é tudo isso, super acessível. A gente pode reverter o quadro?

ZULAR: Nem sempre. Daí, também, deixar um alerta pro ouvinte porque, às vezes, o problema é mais embaixo. Às vezes, o conflito é muito grande, é uma situação real que precisa ser trabalhada e entrar ajuda. Ajuda médica, clínica e ajuda psicológica, psicoterápica. E vai muito bem. Porque senão a gente transforma esse indivíduo num impotente. A gente gera pra ele mais um problema, dizendo: “olha, você tem condições de resolver sozinho”. [FONTES: Muitas vezes, ele não tem.] E, muitas vezes e grande parte das vezes, ele não tem. Ele precisa de ajuda profissional, elaborar, muitas vezes, tem que tomar um antidepressivo, tem que tomar um ansiolítico, por pouco tempo, por

determinado tempo. Tem que tratar patologias de base, tem que melhorar sono, questões genéticas, laboratoriais, doenças hipofisárias, doenças tireoidianas, que às vezes estão presentes e não são vistas. Pessoal fala: “é tudo cabeça”. Não, não é. Então, realmente, ele precisa ter uma ajuda clínica e precisa ter uma ajuda psicoterápica, pra a elaborar junto com alguém, observador de fora, externo, preparado, treinado, que estudou pra isso, pra ajudá-lo a elaborar. Não é a cabelereira, não é a vizinha, não é a melhor amiga, *BFF – Best Friend Forever*. Melhor amiga é pra ser amiga, porque muitas vezes ela compete, ela concorre e ela não foi treinada, ela não estudou pra isso. E são muitos anos de estudo. Eu diria, socraticamente, que quanto mais eu sei, nada sei. Eu estudo todos os dias e eu pouco sei pra ajudar as pessoas com muito cuidado, muito critério. Então, peça ajuda, quando não tá bem. A meditação é ótima, atividade física é ótima, dormir é ótimo, comer é, de forma elaborada, equilibrada, é legal. Mas, às vezes, o indivíduo tá tão mal, tá tão doente, que não consegue fazer nada disso.

FERRÃO: Só sei que nada sei. Então, eu vou pedir ajuda pro Juliano, pra botar de novo Charlie Brown Júnior, porque eu quero saber por quê que a Maria Alice pediu essa música.

FONTES: Então, [MÚSICA: Canto minha vida com orgulho.] muitas histórias e o enfrentamento que ele vai fazendo dessas muitas [FERRÃO: Vamos ouvir um pouquinho mais.] histórias é muito legal.

MÚSICA: Hoje estou feliz porque eu sonhei com você / E amanhã posso chorar por não poder te ver / Mas o seu sorriso vale mais que um diamante / Se você vier comigo, aí nós vamos adiante / Com a cabeça erguida e mantendo a fé em Deus / O seu dia mais feliz vai ser o mesmo que o meu / A vida me ensinou a nunca desistir.

FERRÃO: Charlie Brown tem muita dessas mensagens [FONTES: Tem muito.] nas músicas dele.

FONTES: E ele fala do coração e dos problemas do dia a dia.

FERRÃO: E de uma maneira tão simples, [FONTES: É muito bonito.] tão acessível. É muito legal, é muito legal. E esse enfrentamento? Quer dizer, a gente ter mais resiliência na vida, a gente poder passar, muitas vezes, por situações que são muito difíceis. Essas semanas, há algumas semanas atrás, eu gravei com uma telespectadora do *Bem-estar* e ela, porque eu tô fazendo uma série pra aprender a surfar e que chama *Entre nessa onda*. E ela mandou uma mensagem falando: “eu também tô surfando, faz quatro meses”. Uma senhora de sessenta e seis anos e ela foi encontrar comigo na praia. E, aí, eu falei: “gente, mas que senhora incrível, de um otimismo, assim, uma coisa impressionante”. E

ela falou assim, ela me contou que ela tava fazendo surfe porque ela queria fugir da depressão, que ela achava que ela tinha que fazer atividade física pra não cair em depressão, afinal de contas já estava numa certa idade. Eu falei assim: “mas, a senhora falou da depressão e tal, a senhora já teve em algum momento?”. E ela falou assim: “eu já, eu tive um momento, eu perdi um filho, com vinte e três anos ele tinha, de distrofia muscular”. E a sensação que me deu e eu até falei isso pra ela na hora, que, assim, às vezes, tem algumas pessoas que parecem que foram colocadas no mundo, porque são de uma força e de uma resiliência, que elas tão lá pra ensinar a gente que é possível, mesmo com a dor mais absurda que pode existir que é a dor de perder um filho, pelo menos na minha opinião [FONTES: Sim.] materna. Ela conseguia tá ali com um sorriso no rosto, ensinando um monte de coisa legal pra um monte de gente.

FONTES: Então, porque as dores e as dificuldades, elas também têm um tempo, Mariana. A gente não pode imaginar que uma dor vai ser eterna. Essa dor, ela precisa passar, ela tem um processo que vai ter começo, meio e fim.

FERRÃO: Aliás, esse conceito de que tudo na vida passa, passa mesmo, [FONTES: É bom.] é muito interessante quando a gente tá estressado. Porque se a gente colocar isso em perspectiva, isso ajuda demais?

ZULAR: Nós somos chatos, nós somos pentelhos com nós mesmos, a gente se acha rei do universo, a gente acha que nossos problemas são os maiores.

FERRÃO: E que nunca vão passar.

ZULAR: Que nunca vão passar, que nós somos protagonistas de uma história interminável. E não é bem assim. Eu queria, já que a gente tá falando de música, pedir licença pra cantar uma música.

FERRÃO: Cante! Que maravilha. Adoro!

ZULAR: Que é resiliência, é básico da resiliência. Resiliência é o indivíduo que consegue suportar um agravo psíquico, um agravo, ou seja, alguma coisa que ele faz muito mal e sair recuperado desse evento e, às vezes, até melhor. E tem uma música que é perfeita, antiga, que diz assim: “levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima / levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima”⁴⁸. Viktor Frankl que foi um psiquiatra austríaco, que sobreviveu aos campos de concentração, ele observou que algumas pessoas viviam, conseguiam sobreviver àquela tragédia sem comer, tomando uma sopa rala, e outras morriam assim que entravam. Ele começou a observar essas pessoas. E ele

⁴⁸ Composição de Paulo Vanzolini.

disse o seguinte: “quem tem um propósito na vida, ou seja, quem tem um porque viver, aguenta a qualquer como viver”. Então, quem tem um porque viver. De repente, essa senhora, ela precisou elaborar ou cuidar de outro filho ou trabalhar em prol de uma associação de pessoas portadoras de distrofia, cuidar de outras pessoas, um libelo. Mas é uma dor, a dor pode ter passado, mas o fenômeno que ensejou a dor, a cicatriz, ela tá ali sempre. E não adianta falar: “olha, vai passar, não vai doer”. Não, dói todos os dias, porque a falta dói, [FERRÃO: Sem dúvida.] mas ela elabora. Isso, a gente chama trabalho de luto, quando o indivíduo perde uma fonte de gratificação, ele elabora a perda ao longo do tempo, ele substitui aquilo, o objeto de gratificação perdido por lembranças. Isso vale para perdas de um ente querido, um pai, uma mãe, um filho, uma situação, status, marital, uma separação, um trabalho que ele gostava, um objeto que ele perdeu. E isso só o tempo, elaborando bem, ou seja, deixando o indivíduo conversando, aquela conversa interna que você tava falando, sabe? Não apressando isso, deixando ele ensimesmado, mastigando aquela dor. E, aí, ele vai ultrapassar, porque se ele não puder fazer isso, ele vai enfrentar o que a gente chama de luto patológico.

FERRÃO: E vai?

ZULAR: Vai deprimir.

FERRÃO: Vai deprimir. Não vai ter jeito. Agora, falando de resiliência e voltando nessa história do propósito, no como, quem tem um [ZULAR: Porque.] porquê consegue enfrentar a vida no como, tanto faz, porque vai dar um jeito, isso ajuda muito a gente a ter resiliência?

FONTES: Muito. Eu acho que o propósito que o doutor Artur falou faz todo o sentido. E o propósito na vida é, às vezes, é de trabalho, às vezes, é de família, e a gente precisa ter esses objetivos, a gente precisa ter uma coisa na frente, uma cenourinha na frente e construir o nosso caminho em relação a isso que a gente tá de propósito.

FERRÃO: Mas pra isso a gente precisa se conhecer? Precisa saber onde que pega, qual é, onde vibra, o quê que bate?

FONTES: Precisa se conhecer, precisa fazer atividade física, precisa ir no médico, precisa fazer psicoterapia, que era uma coisa que antigamente era tão mal vista, quem fazia terapia era louco. E hoje em dia a gente vai tentando desmistificar e trazendo isso como autoconhecimento, como que as pessoas podem se sentir com bem-estar e viver melhor, isso quando elas se conhecem melhor.

FERRÃO: Então, pra gente se conhecer melhor, vamos de *I can see clear now*.

FONTES: *Clearly now*.

FERRÃO: Como é que é o nome?

FONTES: *I can see clearly now*.

FERRÃO: *I can see clearly now*. Vamos lá.

MÚSICA: *I can see clearly now the rain is gone*⁴⁹.

FERRÃO: Foi um prazer tê-los aqui. Muito obrigada! A gente volta sábado que vem com mais *Saúde de Corpo e Alma*.

2.3.6 Tema “Empatia”

Você já ouviu falar em empatia? Mariana Ferrão fala sobre a capacidade de se colocar no lugar do outro para viver e conviver melhor, com o neurologista Tarso Adoni e o clínico Carlos Eduardo Pompilio. Em: 17 de março de 2018. Disponível em <https://radioglobo.globo.com/media/audio/168303/voce-ja-ouviu-falar-em-empatia.htm>. Tempo: 53min53s.

Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO

Tarso Adoni: Participante – identificado como ADONI

Carlos Eduardo Pompilio: Participante – identificado como POMPILIO

ABERTURA: Na rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: *Suis-moi / là où je suis sourd / Suis moi / et si j'y suis pas / Suis moi / là où niche l'hibou*⁵⁰.

FERRÃO: Bom dia! Hoje, abrindo o programa com muita suavidade aqui. Aqui quem fala é Mariana Ferrão e do fundo do meu coração o que eu desejo pra cada um de vocês é *Saúde de Corpo e Alma*. Eu tô muito feliz hoje, porque tem uma dupla aqui comigo que eu gosto muito e que tava me prometendo vir aqui pra falar desse tema, e que também é um tema que eu gosto muito, desde que o *Saúde de Corpo e Alma* estreou. Doutor Tarso Adoni, neurologista do Hospital Sírio Libanês. Bom dia, doutor, tudo bom?

ADONI: Bom dia, Mari, tudo ótimo.

FERRÃO: E o doutor Carlos Eduardo Pompilio, que já veio, mas veio sem o doutor Tarso, que é a dupla oficial dele. Depois vocês vão entender por quê. Doutor Carlos

⁴⁹ Música *I can see clearly now*, cantada por Jimmy Cliff.

⁵⁰ Música *Suis-moi*, cantada por Camille & Hans Zimmer.

Eduardo Pompilio é clínico geral do Hospital das Clínicas e também do Hospital Oswaldo Cruz. Bom dia, doutor Cadu!

POMPILIO: Bom dia, Mari, obrigado pelo convite.

FERRÃO: E a gente vai falar sobre empatia e eu queria que vocês explicassem por quê que a gente vai falar sobre empatia. Mas antes o doutor Cadu vai me explicar por quê dessa música. Porque ele que escolheu essa música.

POMPILIO: Essa música é uma música que faz parte da trilha sonora do...

FERRÃO: *Pequeno Príncipe*?

POMPILIO: *Pequeno Príncipe*, da animação. E é uma música muito alegre, muito contente. E é uma música em francês. E ela tem um determinado momento em que a cantora pergunta: “e se eu fosse você?”. Acabou de perguntar: “et si moi c’était toi?”. Então, assim, essa é a grande pergunta empática que faz com que a gente reconheça o outro. Então, eu achei que era apropriado pro tema do programa.

FERRÃO: Se colocar no lugar do outro. É difícil, muitas vezes, doutor Tarso?

ADONI: É, isso é um treino diário, Mari. E eu tenho sempre falado da empatia a partir da minha perspectiva. Eu sou neurologista e como neurologista eu sempre tento ver a questão empática a partir de uma questão neuroanatômica e neurofisiológica. Nós temos uma descoberta relativamente recente. Pra ser específico, em 1995, foi descoberta uma circuitaria cerebral que nos permite, possivelmente, a qualidade empática. Então, a empatia tem um substrato, uma relação fisiológica-neural. A gente consegue determinar no cérebro de cada um de nós uma região que seria responsável por essa função tão importante pra nossa sobrevivência e pra nossa vida em sociedade, que é a empatia, que pode ser definida de maneira bastante simples como a capacidade que nós temos de nos colocarmos no lugar do outro. Essa é a maneira mais simples e ao mesmo tempo que resume bem o que é empatia.

FERRÃO: E o quê que acontece com o nosso cérebro quando a gente, de fato, se coloca no lugar do outro? O quê que acontece nessa área do cérebro?

POMPILIO: Essa área do cérebro não é uma única área, mas um conjunto de áreas próximas, que se ativam, ou seja, elas trabalham no momento em que eu consigo me colocar no lugar do outro. Isso foi descoberto a partir da observação em laboratório de macacos, que estavam com eletrodos no cérebro durante um experimento específico e, por acaso, a gente chama isso em ciência de serendipidades, são aquelas descobertas que acontecem ao acaso, como a penicilina do Fleming, por exemplo.

FERRÃO: Gente, esse termo, eu ouvi essa semana, esse termo, curiosamente, ao acaso, pra combinar com o termo, porque uma amiga minha tatuou isso na pele.

POMPILO: *Serendipity*?

FERRÃO: Exatamente. Depois, eu te mostro a foto, a Dani Junco. Ela vai vir aqui, no *Saúde de Corpo e Alma*, aliás, em breve.

ADONI: Essa palavra tem em português: serendipidade. É isso, essas descobertas, essas coisas que acontecem ao acaso. E a descoberta dos neurônios em espelho, que é o nome que a gente dá a isso, olha só que bonito o nome: neurônio-espelho ou neurônios em espelho. Porque são neurônios que permitem que a gente funcione como se fosse um espelho, como se nós estivéssemos diante do outro nos vendo, naquele lugar, naquela posição. E, no cérebro, a gente tem, então, essa área que pode ser demonstrada do ponto de vista fisiológico, quer dizer, o funcionamento dela, no momento em que os macaquinhos estavam ali fazendo um tipo de experimento e foi notada a descarga cerebral em um macaquinho quando ele observava uma pessoa fazendo um ato de pegar, por exemplo, uma vasilha que tinha algum tipo de comida e a ativação, o padrão de ativação cerebral do macaquinho, ainda que ele estivesse imóvel, era exatamente igual aquele como se ele estivesse colocando a mão na cumbuca, na tigelinha e pegando aquela coisa.

FERRÃO: Quer dizer, só de imaginar aquilo ou de ver o outro fazendo aquilo o cérebro se ativou da mesma maneira?

ADONI: Exatamente. Então, é isso que é a capacidade de você se colocar no lugar do outro a partir da observação.

FERRÃO: Por isso que a gente vê por exemplo as pegadinhas do *Faustão*, as *videocassetadas* e a gente fica morrendo de dor em casa e fecha o olho, às vezes, porque não consegue [ADONI: Exatamente.] imaginar aquela dor, aquele tombo.

ADONI: Exatamente. E isso que é empatia. E eu e o doutor Cadu, aqui, como médicos, a gente vê pacientes sofrendo, a gente vê pessoas que vem ao nosso auxílio pedindo uma ajuda, uma queixa específica. E a nossa tentativa, sempre, pra entender melhor aquela queixa é um exercício natural. Obviamente que a gente não precisa refletir sobre isso pra saber da existência do neurônio-espelho, porque do ponto de vista prático a gente descobriu isso teoricamente em 1995, mas essa foi o papel do médico há séculos. Sempre foi feito isso. A medicina hipocrática era assim. Então, na verdade, isso acontece e a questão de se colocar no lugar do outro o tempo todo.

FERRÃO: Agora, eu falei de vocês como dupla empática, porque vocês dão um curso sobre isso. Como que é esse curso? Em que se baseia esse curso, doutor Cadu?

POMPILIO: A gente, então, só pra completar a fala do Tarso. Ele já deu as bases de todo esse mecanismo empático que a gente já vem com essa tecnologia embarcada. Esse mecanismo, ele é um mecanismo fundamental pra nós, especial, médicos, ou qualquer pessoa que lida com gente, porque a gente nunca sabe como que a outra pessoa realmente se sente. Então, assim, se a gente não tiver mecanismos empáticos que permitam que a gente interprete aquele tipo de queixa de uma forma um pouquinho mais aguçada, a gente não consegue entender o quê o paciente está falando pra gente. Então, isso aí, essa questão da empatia, ela é uma ferramenta fundamental pro médico.

FERRÃO: Porque, às vezes, a pessoa tá te contando que ela tá com um problema: “doutor, eu tô com dor de cabeça”.

POMPILIO: Quanto valorizar isso?

FERRÃO: É, quanto valorizar? E, aí, você não tem ideia de como é aquela dor, do quanto dói de fato, [POMPILIO: Mais...] de zero a dez o quê que é, o que seria pra você.

POMPILIO: É mais do que isso, às vezes, a pessoa conta uma queixa que você nunca teve nada parecido. E como é que você interpreta aquilo?

FERRÃO: Exato.

POMPILIO: As escalas e tal. Mas, assim, a gente tem uma ideia de que talvez a empatia não seja um mecanismo a mais de reconhecimento do outro. E aí...

FERRÃO: Gerar conexão?

POMPILIO: Exatamente. O quanto que aquela outra pessoa é constituída por um sistema nervoso, que seja parecido com o seu, o quanto daquela pessoa que tem a ver com a sua própria pessoa. Então, assim, a empatia, ela é também, ela é um desses mecanismos. Mas há outros. Então, toda a história da filosofia se preocupou em tentar estabelecer mecanismos de reconhecimento que a gente chama de intersubjetivo, ou seja, entre sujeitos. E a empatia é um mecanismo desses. Então, uma outra forma de você reconhecer o outro é através da comunicação. Então, você comentou o curso. A gente tem um curso de comunicação em saúde, em especial, sobre a questão da medicina narrativa, que é uma das formas de você também estudar e aparelhar, de uma certa maneira, essa percepção do médico em relação a alguns outros tipos de comunicação, que não sejam só o acolhimento que a gente pode dar pro paciente. E

também não tem aquele objetivo simples de coletar dados. Então, existe mais coisas nessa comunicação que vai além dessas duas coisas, que são obviamente importantes.

FERRÃO: Agora, a medicina narrativa tem a ver com história?

ADONI: Tem, olha, uma coisa muito fácil de qualquer pessoa entender: o médico vive ouvindo histórias. O médico, ele tá o tempo inteiro ouvindo história. Então, a pessoa chega e quando ele vai contar uma história pra um colega ou numa reunião científica, ele começa lá: “atendi fulano de tal, tantos anos, natural de não sei onde”. Quer dizer, ele descreve aquela pessoa, descreve as queixas daquela pessoa, descreve a situação de vida daquela pessoa. Quer dizer, nós somos naturalmente contadores de história e o médico, em particular, ele fica o dia inteiro ou quase boa parte do tempo dele no consultório, quem faz consultório, ouvindo histórias. Então, a medicina narrativa, na verdade, o meu papel no curso que o doutor Cadu me chama, é pra isso mesmo. É pra eu tentar mostrar o quanto existe de substrato nervoso, o conceito de neurônio-espelho e como a gente pode aprimorar isso através da literatura. Então, existe uma série de trabalhos mostrando que nós podemos nos tornar mais empáticos a partir da literatura ficcional. Então, por exemplo, já existem alguns trabalhos publicados em revistas científicas bastante importantes como a *Science*, por exemplo, mostrando que a literatura de ficção melhora a nossa empatia. Então, ler Tolstoi, Dostoiévski, Machado de Assis. Quer dizer...

FERRÃO: Tem que ser literatura boa?

ADONI: De maneira geral...

FERRÃO: Você só falou coisa boa.

ADONI: O que acontece, de maneira geral, a literatura quanto melhor, quanto maior a qualidade da literatura, ela tende a narrar de maneira com maior qualidade aquelas situações que a gente imagina que possam nos tornar mais empáticos. A literatura é uma maneira que a gente tem, Mariana, de viajar sem sair do lugar. Quer dizer, você precisa ser rico pra viajar? Se você tiver uma biblioteca a sua disposição, uma biblioteca pública aberta pra você poder usufruir dela, você viaja o tempo que você quiser, pra qualquer lugar do mundo.

FERRÃO: E, nesse momento, o silêncio é importante?

ADONI: Fundamental. Eu, isso, acho que a gente tava falando antes de começar o programa...

FERRÃO: Vamos botar música, então, pra gente falar disso?

ADONI: Vamos.

FERRÃO: *Concerto para piano número 2*, Shostakovich.

ADONI: Shostakovich. É o...

FERRÃO: Shostakovich. Fala de novo porque eu não sei falar.

ADONI: Shostakovich.

FERRÃO: Shostakovich.

ADONI: Dmitri Shostakovich. Eu coloquei...

FERRÃO: É só andante. Vê como é que tá aí, Ju. É tão difícil o nome que nem o Juliano encontra lá, gente. O doutor Tarso tem dessas coisas, entendeu?

ADONI: Eu acho que esse é um dos concertos pra piano mais bonitos da história da música clássica recente⁵¹. Shostakovich compôs isso no século XX e eu coloquei isso porque a literatura, Mariana, exige um recolhimento, exige silêncio. E silêncio se tornou artigo de luxo. Difícil a gente ir num lugar e que a gente possa dizer: “olha, que lugar silencioso, que bacana um cantinho pra eu poder ler aqui sem ser incomodado, sem ser interrompido”.

FERRÃO: Dá vontade de entrar aqui a noite na rádio Globo, com o estúdio vazio, que tem uma acústica ótima, e ficar aqui lendo.

ADONI: Deve ser ótimo.

FERRÃO: Aliás, é perto da minha casa, agora, que mudou nesse estúdio novo, eu vou fazer isso. Você me dá a chave, depois, Bruninho? Tá bom.

ADONI: Deve ser ótimo. Então, essa música é pra lembrar que a gente precisa do silêncio. E a música clássica pra que ela seja efetivamente apreciada, assim como a boa literatura, a gente precisa de silêncio. Nós e a música. E o que tá acontecendo, já existem algumas notícias, alguns artigos que dizem que nos Estados Unidos 80% dos alunos da *High School*, seria o equivalente ao nosso Ensino Médio e dos primeiros anos da Universidade, são incapazes de estudar sem música. Quer dizer...

FERRÃO: Doutor Cadu tem três filhos. Como é que eles estudam? Eles estão ainda na faculdade ou não?

POMPILIO: Tem o mais velho que já acabou. Tem dois ainda que estão fazendo faculdade.

FERRÃO: Como que eles estudam?

POMPILIO: Eles são meio multimídia mesmo. Então, assim, tem várias coisas ligadas e, às vezes, música também. Mas, assim, eles têm hábito bom de leitura.

⁵¹ A música *Concerto para piano número 2*, de Dmitri Shostakovich, é instrumental e está sendo tocada ao fundo desta fala.

FERRÃO: Mas, eles também, quer dizer, eles já ultrapassaram um pouquinho da fase. Talvez os meus filhos quando chegarem lá. Os seus têm quantos anos mesmo?

ADONI: Vão fazer sete.

FERRÃO: Vão fazer sete, já estão tendo que estudar?

ADONI: Já. Já tem lição de casa.

FERRÃO: E estudam em silêncio ou não?

ADONI: Estudam, mas a lição é curta ainda [FERRÃO: É.] por causa da idade deles.

FERRÃO: Mas o quê que isso significa do ponto de vista do nosso cérebro? [ADONI: Do ponto...] Quer dizer que você tem que manter atenção em outra coisa?

POMPILO: Exato.

ADONI: Então, o problema é esse. Quer dizer, a literatura de qualidade pra que ela seja suficiente pra te tornar mais empática, ela precisa ser usufruída da melhor maneira possível. E você não consegue dividir a sua atenção entre a literatura e a música. Nós estamos falando de uma música clássica, aqui, mas habitualmente é um rock. Quer dizer, é uma música que ela é dispersiva. Então, você acaba perdendo aquela capacidade reflexiva maior que a literatura de boa qualidade te traz e você tá distraído. Então, uma frase bem escrita, quer dizer, existem versos ou uma frase de um romance que, às vezes, vale um romance.

FERRÃO: Inteiro.

ADONI: Vale um romance inteiro.

FERRÃO: Já vi um *post* seu, aliás, sobre isso [ADONI: É.] de primeira frase de romance, fala uma só pra gente. Qual?

ADONI: Eu gosto muito da frase de *Anna Karenina*, do Tolstoi, que diz que: “todas as famílias felizes se parecem, todas as famílias infelizes são infelizes cada uma a sua maneira”.

FERRÃO: Demais essa frase.

ADONI: Quer dizer, quando você lê essa frase é impactante.

FERRÃO: Você não precisa do resto do livro?

ADONI: Não precisa. O Camus, quando ele escreve...

FERRÃO: *O estrangeiro*?

ADONI: *O estrangeiro*. Uma mãe é morta. Uma mãe é morta, não sei se ontem ou anteontem. Quer dizer, a mãe dele morreu e ele não sabe exatamente quando foi.

FERRÃO: Gente, é muito impactante.

ADONI: É.

FERRÃO: Aliás, eu li esse livro por sua causa, por causa do seu *post*. Muito obrigada!

POMPILIO: Imagina. Mas, por outro lado, eu acho que, às vezes, a gente, quando a gente transporta, por exemplo, um livro pra algum lugar onde a gente gosta de ficar, não necessariamente em silêncio, hora que você cola uma memória com o lugar ou com a sensação, com algum sentimento, parece que a coisa fica um pouco diferente. Eu gosto de ler as mesmas coisas em lugares bastante diferentes, porque parece que me dá uma outra perspectiva, entendeu?

FERRÃO: Que interessante!

POMPILIO: Eu gosto, eu acho muito interessante você ler um livro, sempre ter a oportunidade de ler um livro num lugar em silêncio, num lugar barulhento, num lugar aonde você numa praia, aonde você tá com outras pessoas, de ler informalmente. Eu acho que isso te dá uma outra perspectiva, te dá um outro contato com a obra. Eu acho que, pra mim, funciona, funciona bem.

ADONI: Eu não lembro quem exatamente disse isso que, às vezes, a gente, duas pessoas acabaram de ler o mesmo romance e cada uma leu um romance diferente.

POMPILIO: É diferente.

FERRÃO: Sem dúvida.

ADONI: Isso tem a ver com o quê? Com o seu repertório anterior, com a nossa bagagem de vida, com o nosso momento de vida. E, às vezes, a gente lê um livro agora e daqui cinco anos, o impacto é completamente diferente, pra melhor ou pra pior.

FERRÃO: Totalmente. Agora, o doutor Cadu falou de lugar barulhento e vamos de Criolo, então. Trocar, tipo, vinho pra água ou água pro vinho. Aí, depende do ponto de vista.

POMPILIO: Assim que é bom. Assim que é bom. Eu gosto.

MÚSICA: Não existe amor em SP / Um labirinto místico / Onde os grafites gritam / Não dá pra descrever⁵².

FERRÃO: Essa música é tão boa que eu vou deixar vocês ouvindo mais um pouquinho pra daqui a pouco vocês entenderem porquê que a gente tá colocando ela, tá bom? A gente volta já, já.

MÚSICA: Cuidado com doce / São Paulo é um buquê / Buquês são flores mortas / Num lindo arranjo / Arranjo lindo feito pra você / Não existe amor em SP.

⁵² Música *Não existe amor em SP*, cantada por Criolo, neste episódio.

INTERVALO: 17min18s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. A 17min32s – *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: Não existe amor em SP / Um labirinto místico / Onde os grafites gritam.

FERRÃO: Bem-vindo de volta. Esse que tá falando que “não existe amor em SP” é Criolo. Quem gosta levanta a mão. Eu gosto, muito. O Ju levantou a mão, aqui também, o Juliano levantou as duas, duas vezes. E quem escolheu essa música, quem trouxe essa música foi o doutor Tarso Adoni, aqui conversando no começo do programa, neurologista do hospital Sírio Libanês, que tá aqui comigo hoje, junto com o doutor Carlos Eduardo Pompilio, que é clínico geral do Hospital das Clínicas e também do Oswaldo Cruz. Por quê essa música?

ADONI: Essa música, Mariana, ela é o contrário de uma cidade empática. Assim como as pessoas são empáticas, a gente pode extrapolar esse conceito pra uma cidade empática, uma cidade acolhedora, uma cidade que é capaz de reconhecer os seus problemas, de acolher os seus indivíduos mais vulneráveis. E essa música do Criolo, ela mostra o oposto disso, ela mostra uma cidade nada acolhedora. Então, ele diz que São Paulo é um buquê. Buquê são flores mortas. Quer dizer, uma cidade sem paixão, sem carinho, sem o olhar pelo outro como a gente gostaria que fosse. Claro que a música, pra ela ter um impacto que a gente deseja, ela acaba dramatizando, acaba exagerando pra ter o efeito desejado. Isso é o comum em literatura, em música. Você exagera pra ter o efeito que você espera, de impacto. Eu não acredito que São Paulo seja essa cidade tão fria como o Criolo canta, mas tá mais perto do Criolo do que uma cidade maravilhosa, que a gente possa dizer que é uma cidade bacana de se viver.

FERRÃO: E como é que a gente faz? Pra, vivendo em São Paulo, ter mais empatia? Porque assim a falta de tempo, a gente falou do silêncio como um bem escasso, mas também o tempo é um bem muito escasso hoje. Quer dizer, é riqueza total você ter tempo. E São Paulo é a cidade da pressa.

ADONI: Exato. E o que acontece, Mariana? Eu acho que a gente deve cada vez mais valorizar, privilegiar o espaço público. Então, alguns tipos de atitudes, como, por exemplo, o fechamento da avenida Paulista nos finais de semana, nos domingos, a revitalização da praça Roosevelt, talvez, o projeto de fechar o Minhocão pra que o público usufrua. Quer dizer, o espaço público pode se tornar mais empático assim. Agora, se a gente privilegia o carro, se as pessoas ficam o tempo inteiro enclausuradas nos seus carros com os vidros levantados, com os seus carros blindados, como é que a

gente quer uma cidade empática se nós não nos conhecemos, se nós não somos capazes de olhar no olho do outro e nos colocarmos no lugar dele?

FERRÃO: Hoje, quando eu tava vindo cá, eu peguei, eu moro no décimo oitavo andar e o elevador parou no décimo sétimo. E eu lembrei de vocês e vi que tinha aberto a porta e eu sabia que não morava ninguém no décimo sétimo, mas eu vi que tinha uma certa bagunça, entrou uma mãe com uma filha. E eu falei: “vocês se mudaram?”. Ela falou: “ontem.”. E eu disse: “poxa, e como é que tão as coisas?”. Ela falou: “tá indo, meio bagunçado ainda, mas tudo se resolvendo”. Eu falei: “olha, se eu fizer barulho lá em cima, por favor, você me liga, porque eu tenho dois pequenos também, então, tá a disposição meu interfone se eu tiver te incomodando, por favor, me avisa, porque, às vezes, eu faço isso com o de cima, porque às vezes me incomoda”. Falei: “olha, e se você precisar de alguma coisa também meu nome é Mariana”. E ela deu um sorriso, acho até que ela se surpreendeu. Porque, realmente, não tô dizendo que o quê eu fiz é extraordinário, mas não é tão comum numa cidade como São Paulo?

ADONI: É, claro, Mariana. A gente vê isso no elevador. Às vezes, eu chego na garagem do meu prédio e o indivíduo vê que eu acabei de sair do carro e que eu tô me dirigindo [FERRÃO: Nossa, isso é...] ao elevador e ele sobe sem esperar que eu me aproxime. Isso é uma coisa, como é que a gente quer uma cidade empática se eu sou incapaz de um gesto minimamente simpático?

FERRÃO: Aliás, eu queria lançar uma ideia aqui que eu queria fazer, mas eu não tenho tempo pra isso. Então, se alguém se interessar, nessa história dos aplicativos, das *start ups*. Eu queria fazer, já tem uns aplicativos semelhantes, mas eu queria no prédio ou no quarteirão que as pessoas tivessem, tal pode ser um aplicativo ou um grupo de *whatsapp*, é que grupo *whatsapp* tá muito chato, porque a gente já tem muito. Mas avisassem aos vizinhos: “olha, tô indo no supermercado, tá faltando alguma coisa na sua casa?”. E, aí, comprar como se fizesse um *delivery* no quarteirão, sabe, *delivery* de quarteirão mesmo? Assim: “tá precisando de açúcar? Poxa, faltou ingrediente, hoje faltou alho-poró que precisava na minha receita”; “Eu tô indo no supermercado, eu trago pra você”. Seria tão fácil, quantas pessoas do mesmo prédio vão no supermercado no mesmo dia. Às vezes, em horários diferentes. Por quê que a gente não se organiza pra gente poder fazer essa compra?

POMPILIO: Isso é muito interessante. Esses exemplos que vocês deram são exemplos onde você não reconhece naquela pessoa que você tá, às vezes, até vendo, com um outro ser humano. Ou seja, você não sabe o que passa na cabeça daquela pessoa, que ela

também come, que ela também vai ao supermercado, que ela também tem dificuldade de carregar sacolas. Enfim, essa falta de reconhecimento é que é fundamental, que é, como é que se diz? Minimizada pela empatia. Então, quando a gente tem uma situação como essa, de não reconhecimento do ser humano, a vida, ela passa a ser um pouco brutalizada.

FERRÃO: Super. Fica mais chata, fica mais pesada [POMPILIO: Passa a ser brutalizada, fica muito difícil.] fica mais complexa.

POMPILIO: Você vê a outra pessoa como um estrangeiro, como um agressivo, como alguém que vai te despossuir, como alguém que vai te...

FERRÃO: Te atrapalhar.

POMPILIO: Te atrapalhar, exatamente.

FERRÃO: Te dar uma fechada no trânsito, que não segura a porta do elevador. E, às vezes, isso acontece mesmo entre pessoas muito próximas. Às vezes, você tá carregada de sacolas, com dois filhos. Exemplo máximo pra mim de antipatia é: você está com os teus dois filhos, um no colo, outro segurando pela mão, tentando procurar em bolsa de mulher cheia de coisas o cartão de crédito, ou tentando guardar o troco que a moça da padaria tá te dando; e a moça da padaria cisma em te entregar a nota e a moeda; você não guarda nota e moeda no mesmo lugar; “espera um pouquinho, eu vou guardar a nota e depois você me dá a moeda, porque a moeda fica no zíper, eu tenho que abrir, é outra mão, eu tô segurando meu filho”. É exemplo máximo de antipatia. A mulher nem olha pra sua cara. Ou mulher ou homem, seja lá, o caixa. Então, eu falo, poxa vida, gente, eu já falei isso quinhentas vezes, eu já falei publicamente algumas vezes, porque eu quero falar sobre isso, pras pessoas serem mais empáticas na hora do troco. Porque o troco precisa de troca, pra ter troco precisa de troca e a gente não tem troca na hora do troco.

POMPILIO: Empatia no troco.

FERRÃO: Empatia no troco. Vamos colocar *Palhaço*, do Egberto Gismonti, porque eu quero contar uma historinha aqui, que tem a ver com a infância, eu vou falar do Miguel. Eu adoro falar do Miguel, meu filho mais velho, de quatro anos. O Miguel, semana passada, voltou comigo no carro, da escola e falou assim, ele tá apaixonado por futebol e aí, ele joga futebol o tempo todo e falou assim: “mamãe, eu não aguento mais...”. Ele falou o nome do fulano que eu não vou falar aqui, mas: “ele não entende, futebol tem regra, ele só reclama, ele é um reclamão. Poxa, ele colocou a mão na bola, mamãe, mão na bola não pode, no futebol, ele reclama o tempo inteiro”. Aí, eu falei pra ele: “mão na bola não pode, mão na bola é falta. Ou se tiver dentro da área é pênalti”. E, aí: “ele

reclama muito, mamãe”. Eu falei: “Miguel, você já tentou falar pra ele que ele reclama muito?”. Ele olhou pra mim bem sério e falou assim: “claro que não, mamãe. Você já imaginou como ele ia se sentir se eu chegasse e virasse pra ele e ‘você é um reclamão’. Mamãe, ele ia ficar muito triste”. Isso é empatia?⁵³

ADONI: É, sem dúvida, nenhuma. E, assim, é uma empatia relativamente precoce. A gente diz que a criança, ela se torna cada vez mais empática a partir dos seis anos de idade, em que ela já tem uma maturidade suficiente do seu aparato anatômico cerebral pra poder fazer com que a empatia fique mais refinada. Então, esse tipo de comentário dele, mostra um comentário muito maduro, um comentário esperado pra uma idade maior do que quatro anos. E isso é empatia. Ele tá perfeito. Quer dizer, isso é um exemplo de uma criança empática.

FERRÃO: Agora, é engraçado porque eu contei essa história no meu *Instagram*, e as pessoas começaram a colocar comentários e algumas pessoas disseram assim, bom algumas elogiaram, falaram assim, a Lígia, por exemplo, falou assim: “eu fico com a pureza da resposta das crianças”. Mas teve gente que falou: “não, não, tem que falar sim, tá cheio de gente folgada nesse país. Mesmo se ele ficar chateado tem que falar, ele vai aprender com a vida essas decepções”. Quem tá certo e quem tá errado nessa história, doutor Cadu?

POMPILIO: É interessante. Tem um contraponto aí. É por isso que eu insisto no fato de que a empatia não dá conta de todo o espectro que existe nas relações intersubjetivas. O quê que eu quero dizer com isso? Só você se colocar no lugar do outro não dá conta da riqueza e da dificuldade que é lidar com o outro. Então, isso, o Sartre tem uma peça muito famosa que é *Entre quatro paredes*, aonde ele tem aquela frase que entrou pra história da filosofia: “o inferno são os outros”. Esse inferno que é o outro que é difícil de lidar e só o fato de você se colocar no lugar do outro não vai resolver todos os seus problemas. Então, isso que é importante, entendeu? Há mais coisas nessa relação intersubjetiva, do que simplesmente você reconhecer como a outra pessoa se sente.

FERRÃO: Agora, vamos falar um pouquinho mais. Depois eu queria, porque vocês estão falando e eu tô me lembrando um monte de coisa que você falou, de alguns estudos e tal. E eu queria falar de alguns outros sobre empatia com pessoas parecidas, próximas, que fica mais fácil de você detectar. E de pessoas diferentes, por exemplo, de

⁵³ A Música *Palhaço*, de Egberto Gismonti é instrumental e está sendo tocada ao fundo desta fala.

times de futebol, diferentes de torcidas opostas, que aparentemente as pessoas sentem menos empatia. Mas antes, vamos falar da música que tá tocando.

ADONI: Vamos.

FERRÃO: Porque a gente falou um pouquinho de infância. Por quê? Quê que a infância tem a ver com tudo isso?

ADONI: A infância é importante porque, Mariana, a infância, eu gosto da frase do Freud que dizia que “a criança é pai do homem”. Então, a nossa infância, ela deve ser a mais rica possível de experiências. Experiências obviamente de vivência, não experiências materiais. Mas experiências de: a leitura a noite, um filme, jogar bola, brincar. Tudo isso vai criando um repertório de vida, um repertório que a gente pode usar como parâmetro pra atitudes empáticas. Então, uma infância saudável, em termos de experiências, de vivências, vai fazer com que aquele adulto, com maior probabilidade, seja um adulto mais empático. A gente deve lembrar, isso eu gosto de dizer sempre, a gente tem vários exemplos, por exemplo, de carrascos nazistas que ouviam Wagner, que liam alta literatura, e a tarde iam executar prisioneiros da maneira mais vil possível. Então, é importante a literatura, a alta cultura, ela não necessariamente nos torna pessoas melhores, o que ela deve fazer e sempre acaba fazendo é melhorando a nossa compreensão dos fatos. E a empatia é o pulo que vai da compreensão para o ato de nos tornarmos melhores de fato. Quer dizer, então, isso, a gente não pode aqui dizer que a literatura é uma panaceia, a cura pra todos os males, mas ela é um instrumento como o Cadu já disse aqui. Não é só a empatia, existem outros elementos. Sem dúvida nenhuma, existem outros elementos. E eu realmente não sei explicar como é que um indivíduo que lia Schiller, lia os álbuns, os grandes poetas antigos, latinos, ouvia música clássica de altíssimo nível e a tarde ia executar pessoas, semelhantes.

FERRÃO: Tive recentemente, eu tô lembrando que eu fiz um exercício, eu me inscrevi num curso de escrita criativa, e um dos exercícios, desafiador, era escrever em cinco parágrafos a vida da madrasta da Cinderela, sem julgar. Depois, eu posso até procurar, talvez eu tenha aqui pra ler daqui a pouco o que eu escrevi. Então, porque você falou, “eu não consigo imaginar como o indivíduo que lia e escutava músicas tão lindas assim e conseguia fazer coisas tão absurdas”. A gente não sabe de fato qual é a dor do outro, a gente não sabe de fato qual é. O inferno são os outros, mesmo porque a gente não sabe o quê que tá por trás. Essa semana eu também vi, porque eu sofro de atraso cinematográfico como toda mãe de filho pequeno. E eu vi o *Extraordinário*. E o

Extraordinário tem uma frase que é sensacional. Não sei se vocês lembram no fim do filme. *Spoiler*, gente. Não, não é *spoiler*, porque o filme não se mata por causa dessa frase. Mas a frase, espera aí, que daqui a pouco eu lembro. Toda, a gente não sabe de fato qual é, não é dor que ele fala. Eu vou lembrar daqui a pouco.

POMPILIO: Eu acho que é drama.

FERRÃO: O drama? Não, não é. Espera aí, que eu acho que eu anotei. Olha lá como que a gente tá quando...

ADONI: Mas esse é um filme belíssimo.

FERRÃO: É belíssimo.

ADONI: Para...

FERRÃO: Para a empatia.

ADONI: Primo da empatia.

FERRÃO: Primo da empatia total, esse filme.

ADONI: É.

FERRÃO: Porque se trata, pra quem não sabe, de um menino que nasce com um...

ADONI: Uma síndrome genética rara, com deformidades faciais, que precisa de inúmeras cirurgias plásticas pra poder ficar com a aparência um pouco melhor.

FERRÃO: E todo sofrimento que isso acarreta. E a gente acha que só pro menino, mas não, pra todo mundo que tá em volta dele de um jeito. E isso que é muito interessante no filme, porque o filme vai fazendo você se colocar no lugar do menino, depois no lugar da irmã do menino, depois no lugar do pai do menino, [ADONI: Exato.] depois no lugar da mãe do menino. E a frase, agora, eu achei porque eu tinha anotado: “seja gentil porque todo mundo tá enfrentando uma grande batalha [ADONI: Isso mesmo.] e a gente não sabe qual é essa grande batalha”. Mas eu falei aqui das batalhas. Falando em batalhas, batalhas entre times de futebol. Quando experiências de empatia, há uma tentativa, eu já vi alguns estudos falando disso, times de futebol, não sei se vocês já viram. Acho que naquele filme *Revolução do altruísmo* tem uma experiência que mostra que quando as pessoas estão tentando imaginar, se colocando no lugar do outro. Então, tem marido e mulher e a pessoa vai lá e dá um choque no marido e a mulher tá observando o choque. E ela sente no próprio corpo, mesmo sem estar sentindo o choque, sem estar de fato sendo submetida ao choque algo muito semelhante como o choque. Quando isso acontece com, por exemplo, um torcedor do Palmeiras com um do Corinthians, menos áreas do cérebro relativas à dor são ativadas.

ADONI: Isso é verdade. Quer dizer, a empatia, Mariana, ela exige que você veja o outro como mais parecido possível a você. Isso, tem uma série de estudos, a Susan Sontag, que escreveu ensaios muito importantes sobre fotografias dentre outras coisas, ela descreve, tem um livrinho dela que em português foi traduzido como *Diante da dor dos outros*. E ela diz por exemplo por quê que uma foto de uma pessoa que mora na sua aldeia, no seu bairro, na sua vila, te comove muito mais do que a foto de um refugiado afeganião ou de um refugiado centro-africano. Por quê que isso te mobiliza mais?

FERRÃO: Mas a foto de um refugiado sírio com um filho no colo te comove?

POMPILIO: A foto do nenêzinho na praia?

FERRÃO: Exato. [ADONI: Exato.] Aquele nenêzinho na praia.

ADONI: Então, quer dizer, quando você é capaz de se imaginar naquela situação, aquela foto te comove muito mais, mexe muito mais com você.

POMPILIO: Em geral, criança consegue mobilizar mais.

FERRÃO: Mesmo pra quem não tem filho?

POMPILIO: Mesmo pra quem não tem filho.

FERRÃO: É?

POMPILIO: Mesmo pra quem não tem filho. Criança mobiliza mais porque a gente é meio programado pra ser mobilizado por coisas que as crianças fazem.

ADONI: Mas acontece. Isso, daí, então, o torcedor, claro, isso é uma coisa que a cultura trás. Então, a gente não pode restringir tudo a um único conceito, que é o conceito de empatia. Existe uma cultura. Nós estamos imersos num caldo de cultura e obviamente que existem influências externas diversas. A gente não consegue nem numerar todas, que fazem com que um torcedor do Corinthians ou do Palmeiras ou de qualquer outro clube rival seja capaz de assassinar o outro simplesmente porque ele torce pra outro time. Mas eu lembro, por exemplo, Mariana, em 1950, no famoso *Maracanazo*, no Brasil, no maracanã, você via torcedores uruguaios e brasileiros saindo do maracanã e os brasileiros sendo consolados pelos uruguaios, não houve uma pancadaria, um soco. Quer dizer, o que mudou de 1950 pra cá?

FERRÃO: O que mudou?

ADONI: A sociedade, a cultura, nós crescemos muito, outros valores que a nossa sociedade, cada vez mais desigual, acabou incorporando. Então, tem uma série de coisas que a gente não consegue colocar só na conta da empatia.

POMPILIO: Várias coisas. Eu acho que assim o predomínio do individualismo sobre todas as outras coisas.

FERRÃO: Vamos de Nina Simone, então, pra gente continuar esse papo no próximo bloco, porque esse aqui já acabou pra falar disso.

MÚSICA: I wish I knew how / It would feel to be free / I wish I could break / All the chains holdin' me⁵⁴.

INTERVALO: 34min56s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. A 35min20s – *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: I wish I knew how / It would feel to be free / I wish I could break.

FERRÃO: Nina Simone, *I wish I knew how it would feel to be free. How it will be?* Eu tô até confusa, gente, vocês me deixam confusa. Sabe porque eu tô confusa? Porque eu não dormi a semana inteira. Faz falta não faz?

POMPILO: Total.

FERRÃO: Deixa eu tentar de novo. *I wish I knew how it would feel to be free*. Melhorou, vai?

POMPILO: Muito.

FERRÃO: Tinha que tá de acordo com o arranjo que você sugeriu. Conta pra gente desse arranjo. Aliás, eu tô fazendo no meu *spotify* uma lista *Saúde de Corpo e Alma*, porque me pediram. Então, vocês podem procurar lá, gente, se vocês quiserem. Não tá completa, mas eu prometo que eu vou completar ela, porque vale a pena. Tem umas músicas que valem muito a pena.

POMPILO: Linda.

FERRÃO: É.

POMPILO: É. Nina Simone é aquela cantora, era pianista de origem e acabou tendo que cantar pra ver se se sustentava. Uma mulher lutadora, uma mulher guerreira. Uma história sensacional e ela, nessa música, ela gostaria muito que a pessoa pra quem ela se dirige se sentisse com ela. Tem um momento em que ela fala assim: “eu gostaria que você soubesse o que significa ser eu e, então, você veria e concordaria que todo homem deveria ser livre”. Então, isso é lindo. Porque eu acho que talvez seja uma das traduções mais literais do que seria um sentimento empático.

FERRÃO: E o que a gente faz, na maioria das vezes, quando a gente discute? É: “eu? Não, porque eu? Porque eu?”. O tempo inteiro. A gente falou de ego outro dia aqui no programa também. E falou de comunicação não violenta, que também tem a ver com

⁵⁴ Música *I Wish I Knew How It Would Feel to Be Free*, cantada por Nina Simone, neste episódio.

isso, de como você faz pra se colocar no lugar do outro, pra tentar entender a necessidade do outro. Tem técnicas muito interessante da comunicação não violenta, nesse sentido.

ADONI: Sim, um instrumento muito importante numa era democrática de civilização, que alcançou o nível da nossa, que você tem o mínimo de noções de comunicação não violenta. Muito importante.

FERRÃO: Trump⁵⁵ podia fazer?

ADONI: Poderia. Não entenderia, mas poderia.

POMILIO: Eu acho que...

ADONI: Desculpa a brincadeira.

FERRÃO: Vamos fazer uma campanha pra ele fazer um curso de comunicação não violenta.

POMPILIO: Eu acho que se você tem uma comunicação como sendo “senso estrito”, pra haver comunicação tem que haver uma interlocução de qualquer forma. Então, assim, o fato de você citar que existe uma comunicação não violenta é porque essa comunicação já interdita o debate. Ou seja, a comunicação, ela desaparece no momento em que a outra pessoa interpreta isso como sendo violento. Então, comunicação de verdade não tem como ser violenta.

FERRÃO: Exatamente. Se funciona é porque não é violenta.

POMPILIO: Exatamente. Se funciona é porque já não é violenta. E é por isso que eu digo que existem outras formas de reconhecimento do outro que não as formas empáticas simplesmente. E a comunicação talvez seja uma das mais poderosas, do que um acesso direto ao sentimento do outro vias circuitarias neuronais, entendeu?

ADONI: Eu lembro do poema do Carlos Drummond de Andrade, que chama *O lutador*, poema longo que começa: “Lutar com palavras / é a luta mais vã. / Entanto lutamos / mal rompe a manhã. / São muitas, eu pouco”. E, aí, ele continua.

FERRÃO: Que lindo.

ADONI: E é isso. A gente luta como *O lutador*, do Carlos Drummond de Andrade.

FERRÃO: Aliás, eu prometi que eu ia ler o texto da madrastra da Cinderela, eu achei aqui o texto. Deixa, eu ver aqui. Seguinte, é curto: “chão de pedra, um quarto sem cortina, uma cidade aonde não se sabia quando era noite ou dia, neblina que durava meses, uma chuva persistia no horizonte que se fundia ao vazio da alma. O frio

⁵⁵ Referência ao presidente dos Estados Unidos da América à época, Donald Trump.

atravessava a fechadura e batia direto no buraco das orelhas e das narinas. Seis crianças dormiam naquele quarto. E todas sonhavam com a mesma palavra: espera. Esperavam alguém que viria, esperavam que um dia dali saíam, esperavam que não fosse tarde, esperavam que ali fora houvesse outra vida. No orfanato, era só farinha. Nos dias de festa, uma sopinha. De vez em quando, uma roupinha. Nem essa rima bobinha tinha. A noite era sem historinhas. Apagava-se a lamparina e acendiam-se os pesadelos. Não havia dinheiro pra sapatos, mas as chineladas deixavam marcas nas coxas, nas costas e até no pescoço. Não era por nada. Era apenas por não ter força pra carregar os baldes, não esfregar direito o chão, não lavar a própria louça ou fazer xixi no colchão. Duas famílias apareceram na mesma semana. Queriam um casal cada. Levaram as crianças mais gordinhas. Sobraram duas. Naquele verão, veio mais um casal. Dessa vez, interessado em menino. Ela ficou. Não sentia solidão porque não conhecia o contrário daquilo. Testemunha de outras existências, sobreviveu apenas pra não desistir da própria vida. Quando a dona adoeceu, ela fugiu e jamais revelou de onde veio”. Essa foi a [ADONI: Que bonito.] minha descrição da madrastra [POMPILIO: Muito bom.] da Cinderela.

POMPILIO: Muito bonito.

FERRÃO: Que é o desafio da gente não julgar a vida do outro. Porque a gente não o que tá por trás de fato. A gente precisa disso pra se conectar da ausência? Porque a gente não consegue não julgar. A nossa mente julga o tempo inteiro, doutor Tarso?

ADONI: O tempo todo. Quer dizer, a gente, nós somos seres pensantes, obviamente. O tempo todo a gente pensa. É impossível falar pra uma pessoa: “não pense”. Não dá pra fazer isso. A gente tá pensando o tempo todo e o pensamento envolve, obviamente, uma série de juízos. E juízos podem ser valorativos ou outros juízos não valorativos. Mas uma pequena vez nós estamos emitindo um juízo de valor. Nosso diálogo interno que é um diálogo infinito.

FERRÃO: Infinito e muitas vezes infernal também esse diálogo. A gente é empático com a gente mesmo ou não, doutor Cadu?

POMPILIO: Nossa, boa pergunta. Nem sempre o nosso “eu” coincide com o nosso si mesmo.

FERRÃO: Que interessante essa frase, eu adorei, vou anotar.

ADONI: Isso é Heidegger?

FERRÃO: É Heidegger?

POMPILIO: Não, isso é ...

FERRÃO: Isso é o doutor Cadu!

ADONI: Eu acho que isso é um pouco de Heideggareano.

POMPILIO: Heideggareano.

FERRÃO: Fala de novo. Nem sempre, vai.

POMPILIO: Nem sempre o nosso “eu” coincide com o nosso si mesmo. Eu tenho um livro do...

ADONI: “Heidegger”?

POMPILIO: Não, eu tenho um livro do Paul Ricoeur, que era aluno do Heidegger, que chama *O si-mesmo como outro*. E, aí, a gente fala sobre essas formas de alteridades, mais do que. Tem formas de alteridade, que é você reconhecer o outro. E tem formas de ipseidade, que é a forma como você pode se reconhecer. Então, a pergunta é muito interessante mesmo: “se a gente pode ser empático conosco mesmo?”. Tecnicamente, eu acho que não. Mas com certeza existem formas de você se perceber. E uma das formas mais interessantes de você se perceber e se avaliar tem sempre com o outro como um intermediário. Por isso que o outro é muito importante. Porque se por um lado, ele é infernal, no sentido que você nunca o tem, você nunca o apreende. Por outro lado, é através dele que você vai se conhecer. Então, essa empatia se é que é possível falar nesse tipo de conceito, ela é sempre indireta, ela vem por intermédio desse outro, dessa outra pessoa que tá na sua frente.

ADONI: E talvez esse seja até, resumidamente, o princípio da psicanálise. É você se ouvir, você quer saber o quê que tá dentro ali da sua cabeça, que você não consegue resolver, que você não consegue chegar a um acordo consigo mesmo. A partir do momento que você exterioriza, fala em voz alta aquilo, com a presença ou não do terapeuta. Eu até acho que algumas vezes o terapeuta pode ser dispensável se você fosse capaz de falar o que vocêalaria pro terapeuta. Agora, vão reclamar comigo.

FERRÃO: O doutor Cadu tá falando, tá fazendo um sinal: “pelo amor de Deus, não fala isso”. Mas olha, eu...

ADONI: Nada contra a psicanálise, eu acho que em alguns casos ela resolve, ajuda.

POMPILIO: Mas eu vou ser obrigado a concordar com isso.

ADONI: Então...

FERRÃO: Eu também. Olha, eu sou neta de psicanalista, filha de psicanalista.

POMPILIO: Eu sou filho.

FERRÃO: E eu também concordo que, às vezes, é dispensável. Mas eu adoro, fiz psicanálise durante muito tempo. Eu acho que em alguns casos ajuda demais. Já me

beneficiei muito. Mas o que eu queria perguntar, agora como uma grande defensora da meditação que eu sou, essa meditação também não pode ser uma forma da gente se conectar com a gente e entrar mais em sintonia com esse si mesmo?

POMPILIO: Então, eu sabia que você ia falar.

FERRÃO: Tá vendo, ele já conhece.

POMPILIO: Eu sei que você tem aquele programa. Eu sei que você gosta disso.

FERRÃO: Que programa?

POMPILIO: O programa que você fez sobre meditação.

FERRÃO: Ah, sete programas no *Bem-estar* sobre meditação.

POMPILIO: Sete, pois é, você fez um especial.

FERRÃO: Uma série.

POMPILIO: Então, na verdade, assim, da forma como eu entendo a meditação, é possível, é um treinamento de você ficar sem pensar. Então, assim, se você consegue. Isso é muito, como o doutor Tarso explicou, é muito difícil, você precisa de treinamento. Só que isso é muito interessante. Porque? Porque nós somos seres que somos muito intelectualizados, muito racionais. Então, a todo momento utilizando o nosso intelecto pra tentar entender o nosso ambiente. E, muitas vezes, a gente relega o nosso corpo a um plano um pouco secundário.

FERRÃO: Um pouco?

POMPILIO: É, a gente escraviza. E atleta faz muito isso. Atleta dispõe muito do corpo de uma forma quase que no formato de quase uma escravidão, enfim.

ADONI: A frase do Sherlock Rolmes: “eu sou o cérebro, todo o resto é um apêndice”.

POMPILIO: Sherlock Rolmes mesmo, cujo autor era o Conan Doyle, que era médico. Então, assim, é bem racionalista mesmo. Nesse sentido, a meditação, ela faz você entender que você não tem um corpo. A gente já até conversou sobre isso. Você não tem um corpo, você é um corpo. Isso faz uma bela duma diferença, porque a hora que você entende que você também pensa com o corpo, que além de você agir, de você, toda a percepção que você tem do mundo é feita por intermédio desse corpo. Então, tudo o que você conhece é dentro desse corpo. Então, a meditação, ela ajuda você a lembrar disso. E, aí, você se posiciona de uma forma diferente, você adquiriu outras perspectivas. Enfim, é muito interessante.

FERRÃO: E tem algumas meditações que eu queria perguntar, e tem algumas técnicas que são usadas pra desenvolver, por exemplo, compaixão, pra você se colocar mesmo

no lugar do outro. Até autocompaixão também tem. Tem algumas meditações de autocompaixão que são bem interessantes.

ADONI: Compaixão, na verdade, [FERRÃO: Como...] eu gosto, etimologicamente, de lembrar que compaixão, [FERRÃO: Pode contar.] significa sofrer junto, que não necessariamente é a mesma coisa que empatia. A empatia é você se colocar no lugar do outro, mas não necessariamente sofrer junto com o outro. Então, existe uma diferença que pode parecer só semântica, mas ela tem uma implicação prática, quando a gente usa esses conceitos.

FERRÃO: Sem dúvida.

ADONI: Então, empatia é uma coisa e a compaixão é outra.

POMPILIO: Engloba prazer também.

ADONI: Exatamente.

POMPILIO: Engloba prazer, não é só sofrimento. Mas como que...

FERRÃO: A técnica de meditação autocompaixão, ele tem três passos básicos. Que é primeiro, é você se dar conta daquilo, de autocompaixão, quer dizer, você com você mesmo. Primeiro você se dar conta, de fato, que a situação que você tá passando é uma situação complicada. Então, você tá colocando atenção naquela situação, você tá reconhecendo, o que eles chamam de *mindfulness*, de atenção plena, ali naquela situação. Depois, no segundo passo, passa por você admitir que mais alguém ou muito mais gente está passando por uma situação semelhante que você. Então, a pessoa vai te conduzindo pra que você entre nesse estado de você primeiro então realizar que aquilo realmente tá acontecendo com você. Porque, às vezes, você tem um sofrimento e você vai passando por cima dele e você vai ficando cada vez menos empático com você mesmo, mas por trás tem o sofrimento. Então, reconhecer o sofrimento. No segundo passo, você se dá conta de: “olha, eu acho que tem um monte de gente passando por isso, estressado? Todo mundo tá. Com problemas em casa, com problemas no banco, com problemas com marido, com problemas com filho. Tem um monte de gente passando por isso”. E isso trás um senso de pertencimento. Você, nesse momento, ao compartilhar a sua dor com outras pessoas, aparentemente, ela diminui de tamanho. E a terceira etapa é você falar pra você mesmo frases que você diria pra um amigo que estivesse te contando aquela história. Porque normalmente a nossa voz interna, ela é muito autocrítica. Ela chega pra gente e fala assim: “se liga, tem um monte de coisa pra fazer e você vai ficar pensando no seu problema. Eu não acredito que você não resolveu isso ainda”. Mas você não falaria isso pra um amigo. Se eu viesse te contar, você não

falaria isso pra mim: “Mari, pelo amor de Deus, você tá me enchendo o saco com esse problema? De novo esse problema?”. Você nãoalaria isso pra mim. Vocêalaria: “olha, Mari, calma, vai passar, hoje é sexta-feira”.

POMPILIO: Mas é que nem o Miguel falando pro menino, que não quis falar pro menino, que ele tava sendo, como é que você chamou o menino que punha a mão na bola?

FERRÃO: Reclamão.

POMPILIO: Reclamão. Então, é uma coisa meio parecida. Eu tendo não gostar muito do sentimento de compaixão.

FERRÃO: É?

POMPILIO: É, eu tendo não gostar muito. E muito menos o de autocompaixão. Porque, assim, uma leitura nietzschiana desse sentimento, é, assim, uma coisa ruim, quando você tem...

FERRÃO: Claro, porque o Nietzsche era pessimista.

POMPILIO: Não, pelo contrário. Assim, quando você tem compaixão por alguém, de uma certa forma, você considera que essa pessoa, ela é uma alma inferior a você. E ter compaixão, é muito difícil você separar, assim, a autocompaixão da autocomiseração e da racionalização de um sentimento ruim. Então, você vai trafegar em situações meio complicadas, entendeu?

FERRÃO: O que o senhor acha, doutor Tarso?

ADONI: Eu compactuo com a opinião do doutor Carlos Eduardo. Eu acho que realmente, a compaixão, ela tem, claro existe a visão...

FERRÃO: Devia ter trazido alguém, um monge, um padre pra falar aqui também hoje.

ADONI: A visão religiosa, a visão da nossa sociedade judaico-cristã. A compaixão, a gente fala da paixão de Cristo. A paixão de Cristo nada mais é que o sofrimento de Cristo. E esse termo, quer dizer, isso tá impregnado na gente, essa história da compaixão. Eu acho que a compaixão, ela tá numa linha tênue entre uma percepção benéfica e uma percepção de uma coisa piegas. Então, a gente tem que tomar cuidado com...

POMPILIO: Um exemplo disso que, então, mas concordo. É por isso que a empatia, ela é um sentimento muito mais interessante. Porque? Porque, apesar de você entender que a outra pessoa tá sofrendo e se colocar no lugar dele, você tem uma atitude que não é de pena, de sofrer junto com ela. Não é uma atitude de pena. Não, pelo contrário.

FERRÃO: Mas a compaixão também não é, mas não vai dar tempo da gente falar agora.

POMPILIO: Não.

FERRÃO: Depois a gente vai ter que fazer outro programa inteiro sobre compaixão.

POMPILIO: Vamos embora!

FERRÃO: A gente já fez, mas a gente já. Mas eu vou ter que trazer um monge pra combater essas ideias de vocês, pra poder fazer frente.

POMPILIO: Será um belo debate.

FERRÃO: Eu acho que vai ser um belo debate. Também acho. Agora, você falou isso da empatia, mas não tem um estresse por empatia? Do cuidador por exemplo. Não pode fazer mal a empatia se você fica cuidando de alguém, e você se coloca muito no lugar do outro, você não se estressa por causa disso? Não faz mal a empatia?

ADONI: Mas, eu não sei se é por empatia ou pela sobrecarga efetiva.

POMPILIO: Isso.

ADONI: Quer dizer, é um estresse do cuidador, ele acontece em pessoas que, absolutamente, não precisam ser empáticas. O estresse do cuidador, ele envolve a doença que ele presencia, o desgaste físico, o desgaste emocional.

POMPILIO: Psicológico.

ADONI: Psicológico, muito intenso. E não necessariamente tem uma relação com o excesso de empatia.

FERRÃO: Mas tem alguns profissionais da saúde também que sofrem mais por causa disso e que relatam dificuldades?

ADONI: Sim. A medicina é isso, é o tempo inteiro a gente brigando entre a compaixão e a empatia.

POMPILIO: É muito interessante isso. Isso é super comum. Existem até termos psiquiátricos que denominam esse tipo de estresse associado aos cuidadores e a médicos, enfermeiros, fisioterapeutas que trabalham assim, que é o *burnout*, que é essa questão desse esgotamento psicológico por estresse. Mas eu acho que isso que você falou, Mari, sobre a questão do estresse do excesso de empatia, talvez seja um pouco daquilo que eu tava conversando com o doutor Tarso que é a questão da banalização desse termo. Eu acho que empatia, eu acho que é uma coisa importante a gente falar aqui, eu acho que a empatia é um conceito, assim, surgiu na estética. O conceito surgiu, foi até um psicólogo que cunhou esse termo, de um termo alemão, mas surgiu pra avaliação de interpretação estética, depois a filosofia acabou se apropriando dele como questão até, assim, que a gente chama de epistemológica, no sentido de você dar sentido e dar certeza pras coisas que você tá aprendendo, pras informações que tão chegando

pra você. E, a partir daí, parece que agora no ano dois mil, as pessoas se apropriaram desse termo. E esse termo foi até pro mundo corporativo e as pessoas tão falando em ter empatia com seu próprio cliente, pra saber o quê que seu cliente precisa. E a coisa fica, ela fica ...

ADONI: Banalizada.

POMPILO: Exatamente. Então, assim é difícil.

FERRÃO: Difícil mesmo, porque acabou nosso tempo e a gente não pode mais falar, gente. Vocês também, da programação, não têm empatia com a gente, poxa vida. Vamos acabar, então, com Chico Buarque, *Pedaço de mim*, e aí acabou. Até semana que vem, obrigada. Foi um prazer.

ADONI: Obrigado.

POMPILO: Obrigado, foi muito legal.

MÚSICA: Oh, pedaço de mim⁵⁶.

FECHAMENTO: Você ouviu *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão. *Saúde de Corpo e Alma*, de volta sábado que vem, aqui na rádio Globo.

2.3.7 Tema “Perdão”

Mariana Ferrão e especialistas explicam como o perdão pode ajudar na diminuição do risco cardíaco: Os cardiologistas Marcelo Katz e Alvaro Avezum alertam que o estresse e a depressão aumentam o risco de ataque cardíaco e derrame. Em: 07 de julho de 2018. Disponível em <https://radioglobo.globo.com/media/audio/195151/mariana-ferrao-e-especialistas-explicam-como-o-per.htm>. Tempo: 54min07s.

Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO

Marcelo Katz: Participante – identificado como KATZ

Alvaro Avezum: Participante – identificado como AVEZUM

Bruninho: Parte da Equipe do Programa – identificado como BRUNINHO

ABERTURA: Na rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: Sorry / Is all that you can't say / Years gone by and still / Words don't come easily / Like sorry, like sorry / Forgive me / Is all that you can't say / Years gone by and still⁵⁷.

⁵⁶ Música *Pedaço de mim*, cantada por Chico Buarque.

FERRÃO: Bom dia! Aqui quem fala é Mariana Ferrão e do fundo do meu coração o que eu desejo pra cada um de vocês é *Saúde de Corpo e Alma*. A gente tá ouvindo Tracy Chapman, essa música fala de perdão. E eu tô aqui hoje no estúdio com dois cardiologistas. Marcelo Katz, que também é pesquisador na área de saúde comportamental. Bom dia, doutor Marcelo, tudo bem? Bem-vindo!

KATZ: Bom dia, Mariana, obrigado. Prazer tá aqui. Bom dia, Álvaro. Bom dia, ouvintes. Vamos falar de perdão e outras coisas legais que fazem bem pro coração.

FERRÃO: Vamos falar! Álvaro Avezum, cardiologista também, diretor da Divisão de Pesquisa do Instituto Dante Pazzanese. Bem-vindo! Doutor Álvaro participou do primeiro *Saúde de Corpo e Alma* e agora tá voltando.

AVEZUM: Lembro e muito bem, Mariana. Ótima oportunidade. Parabéns pelo programa. Precisamos discutir essas questões de espiritualidade dentro do nosso cotidiano, auxiliado pela ciência.

FERRÃO: Agora, a primeira pergunta é – aliás, eu vou pedir pro senhor falar um pouquinho mais perto do microfone, doutor Álvaro. Primeira pergunta é: porque dois cardiologistas pra gente falar de perdão? Porque as pessoas que estão ouvindo falam assim: “mas dois cardiologistas pra gente falar de perdão?”.

AVEZUM: Olha, primeiro, falando de perdão, remete a emoções. Emoção remete ao coração. Então, simbolicamente, faz todo sentido por tudo que o coração simboliza das emoções do ser humano e de épocas muito, muito anteriores ao que a gente tinha de ciência. O segundo ponto é que dentro de consultórios médicos, como cardiologistas, especialmente, nós temos a doença cardiovascular e tem questões emocionais muito presentes. E, terceiro, eu acho que foi ideia de vocês de convidar dois cardiologistas.

FERRÃO: Não, mas tem mais do que isso. Ideias muito recentes, porque a gente sabe hoje, que, de fato, o perdão faz diferença pra você diminuir risco cardíaco. Explica isso.

AVEZUM: Exato. Então, assim, escalonando, nós temos que estresse e depressão aumentam o risco de ter um ataque cardíaco e de ter um derrame. E a literatura continuou oferecendo informações sobre isso. E, aí, tem esta questão de avaliar se o indivíduo tem disposição a perdoar. É um questionário. E quem tem disposição a perdoar tem menor risco de adoecimento do coração. Então, isso é uma sugestão muito forte que nos leva a pensar o seguinte: qual seria o mecanismo que indivíduos mais propensos a reagir positivamente a uma ofensa e isso faz com que o risco cardíaco dele

⁵⁷ Música *Baby Can I hold you*, cantada por Tracy Chapman, neste episódio.

seja menor. Então, a literatura sugere que indivíduos que têm mais disposição a perdoar tem menor doença arterial coronária, que é esse entupimento das artérias coronárias, que culmina no enfarto do miocárdio, que é o ataque cardíaco. Então, a ciência já mostra isso.

FERRÃO: Agora, doutor Marcelo, a gente sabe que as pessoas têm dificuldade, por exemplo, pra largar o cigarro. E já sabem há muito tempo que cigarro faz mal pro coração. As pessoas já sabem, por exemplo, que gordura trans entope artéria e faz mal pro coração e aumenta o risco de um AVC ou de um enfarto. O senhor acha e, sabendo, e elas não largam também, às vezes, a gordura trans. O senhor acha que sabendo que perdão faz bem pro coração, elas vão perdoar mais? Ou também é mais difícil perdoar, mudar esse hábito do perdão do que eliminar, por exemplo, o cigarro?

KATZ: Eu acho que não é fácil perdoar, mas, como o Álvaro comentou, é preciso. E é uma questão de resolução, da mesma forma como você vai resolver que em um dado momento da sua vida você vai querer parar de fumar e vai trabalhar pra parar de fumar, você também precisa, muitas vezes, resolver que você vai mudar, à sua maneira de ser, e vai passar a perdoar. Quer dizer, vai ter essa disposição ao perdão, o que de fato, como o Álvaro comentou, faz bem. Todos esses afetos positivos, todas essas disposições positivas, elas fazem bem pro coração.

FERRÃO: Vamos ouvir de novo essa música que a gente tava ouvindo. Marcelo solta mais um pouquinho porque eu queria chamar a atenção pra um detalhe da música do Tracy Chapman.

MÚSICA: Sorry / Is all that you can't say.

FERRÃO: Bom, quando fala assim “*sorry*”, desculpa, é tudo que você pode dizer. E depois ela fala, mais pra frente, vamos continuar ouvindo de novo.

MÚSICA: Words don't come easily.

FERRÃO: E a minha pergunta em relação a isso é se a gente fica esperando que o outro peça perdão, antes de simplesmente deixar ir embora: “ah, esquece, já foi”. Porque quando a gente tá esperando uma, depois ela fala “*forgive me*”, quer dizer: me perdoe. Mas ela fala assim: me perdoe, mas é tudo o que você pode dizer. Ou seja, a gente fica esperando que o outro nos peça o perdão. Vocês acham que é sempre assim? Que a maior parte das pessoas age dessa maneira: “não vou pedir desculpa, não me pediu. Porquê que eu vou pedir antes?”?

KATZ: É sempre mais difícil tomar iniciativa. Mas alguém precisa tomar iniciativa. Essa música é interessante porque ao mesmo tempo que a gente pode pensar que ele tá

esperando que a outra pessoa peça o perdão, também a sugestão da outra pessoa perdoar e daí pedir perdão, tá querendo o bem da outra pessoa. E é um paradoxo. Eu acho que se a gente puder, por mais que a gente, às vezes, não vá mudar uma situação, mas se a gente puder internalizar esse sentimento bom, que é quando a gente resolve a questão e perdoa, mesmo que num vá voltar a um relacionamento, mesmo que num vá, que a dívida vai perdurar, mas a questão é muito mais resolver um conflito interno que tem dentro da gente, muito mais até do que resolver a própria situação. Às vezes, a situação, ela num volta, mas o conflito interno, ele persiste. Se a gente perdoa, a gente processa e perdoa, a gente dá um passo a frente. A gente consegue dar um passo a frente e passar pela situação, não colocando as coisas pra debaixo do tapete. Tem estudos que mostram que essa postura de colocar as coisas pra debaixo do tapete, de guardar mágoa, de não exteriorizar, de não resolver a situação, isso faz mal. Então, a sugestão é: perdoe de uma maneira sincera, perdoe de uma maneira que, com você, você esteja resolvido. Isso é muito importante.

AVEZUM: E nessa linha, Mariana e Marcelo, eu penso, assim, é um processo ativo. Isso não é uma coisa simples que brota de qualquer pessoa. E, por ser um processo ativo, é uma jornada. A pessoa não pode, simplesmente, falar, como se diz no cotidiano, da boca pra fora: “não, eu perdoo, eu já esqueci”. Não é. É uma construção. O indivíduo, como você disse, tem que internalizar e tem que chegar a querer bem aquele que foi, na sua visão, o provocador da ofensa. Então, esse processo de você entender, internalizar e querer bem, tem que ter muita resolução. E nesse aspecto...

FERRÃO: Quer dizer, o que o senhor tá dizendo é o seguinte: alguém, por exemplo, me traiu. Eu não só vou perdoar essa traição e como depois eu vou olhar essa pessoa com amor?

AVEZUM: Então, veja, você ajudou até o ponto que a gente pode discutir. Tem gente que fala: “eu perdoo, mas eu não esqueço”. Isso não é perdão. Quem estiver nos ouvindo saiba que isso não é perdão. Segundo ponto, a pessoa distrai com outra coisa. É um esquecimento, onde você usa outras atitudes, atividades pra fugir daquilo. Você não se lembra, mas você também não perdoou.

FERRÃO: Quer ver uma história simples que eu tava ouvindo hoje? Eu contei um caso de uma pessoa que eu conheci que me contou que descobriu uma traição da mulher. E descobriu que a mulher tava o traindo com o ex-marido há cinco anos. E ele terminou com a mulher. E agora a mulher quer voltar com ele. As pessoas que tavam, que

ouviram essa história, falaram assim: “então, agora, devolve. Então, inverte o jogo, inverte o papel”.

AVEZUM: Bom, Mariana, esse exemplo, novamente, às vezes, a pessoa diz mágoa e ressentimento como sendo a mesma coisa. Não é. Às vezes, a pessoa sente-se lesada e fica magoada, fica ruminando, fica com aquilo o tempo todo, dorme e acorda pensando. Mas o ressentimento é pior ainda, porque é o magoado com desejo de reparação ou vingança. E isto aí a pessoa vai ficar no mesmo, em pé de igualdade com aquele que ele acha que foi o ofensor. Eu penso...

FERRÃO: Tá, mas vamos explicar...

AVEZUM: Sim.

FERRÃO: Do ponto de vista médico, o quê que um ressentimento ou um magoado com desejo de vingança pode estar produzindo dentro do corpo dele? O quê que muda? Muda hormônio? [AVEZUM: Sim. Lógico, claro.] O quê que muda?

KATZ: Todos esses sentimentos, que eu vou chamar de sentimentos negativos, eles, as duas principais vias que se discutem como causadoras do evento final que é, por exemplo, o enfarto, são ativar o sistema nervoso simpático. Quer dizer, deixar a pessoa de prontidão pra luta, deixa a pessoa o tempo todo ligada, assim. Quer dizer, não dá, não relaxar. E...

FERRÃO: O sistema nervoso simpático tem esse nome, mas ele não tem nada de simpatia, gente.

KATZ: Não.

AVEZUM: Adrenalina pura.

FERRÃO: Exatamente. Ele é justamente aquele sistema que nos deixa, que é o sistema ativado no estresse total.

KATZ: Exatamente. E a outra é uma via inflamatória. Quer dizer, a pessoa tem uma ativação inflamatória, que é outro mecanismo que acontece dentro do corpo e que, em última análise, pode levar ao acúmulo de gordura nas artérias, por exemplo, nas coronárias, e pode entupir e levar ao enfarto. E eu queria voltar a um ponto que é essa questão do exemplo que você deu do relacionamento. Como o perdoar, ele não está necessariamente relacionado ao ato em si. A pessoa pode dizer que perdoou e voltar a ter um relacionamento, mas, na verdade, dentro, internamente, ela não deu esse passo a frente que a gente tá dizendo. E o contrário também é verdadeiro. Ela pode não voltar ao relacionamento, mas ela resolveu, ela perdoou. E por isso que eu acho que depende

muito mais de uma resolução da pessoa do que do ato em si de mudar um cenário de algo que aconteceu no passado.

FERRÃO: É primeiro dentro?

KATZ: Primeiro dentro.

FERRÃO: É, primeiro dentro. Bruninho, o quê que as pessoas estão falando aí? A gente tá fazendo uma enquete no nosso *Instagram*, perguntando se as pessoas perdoam coisas como traição, dívidas. Mas, a gente vai responder a enquete daqui a pouco no segundo bloco. Primeiro, mas as pessoas já estão falando?

BRUNINHO: Já estão participando sim. Tudo bem, Mari? Bom dia.

FERRÃO: Bom dia! O quê que elas estão dizendo?

BRUNINHO: Eliana, ela diz que traição não dá pra perdoar.

FERRÃO: Então, vamos começar daí, tem alguma coisa que não dá pra perdoar?

AVEZUM: Olha, nós estamos discutindo maneiras de vivermos mais e sem adoecimentos. Então, quando nós colocamos qual o objetivo, que é: pra viver mais e para adoecer menos eu vou fazer exercício, contrariar eventualmente a vontade de ficar sedentário, eu vou mudar a alimentação. Então, essas coisas, parar de fumar, quem fuma. Essas coisas vão nos colocar numa vida mais longa, mais plena e sem adoecimento. E aqui é a mesma coisa. Nós estamos discutindo, não hierarquizando o que nós perdoamos e o que não perdoamos, pra mim, a razão é muito clara. É difícil, mas é somente perdoando que nós vamos conseguir ter um equilíbrio emocional/espiritual⁵⁸ e evitarmos adoecer. Se a pessoa acha que é importante ela viver mais e adoecer menos, ela vai ter que perdoar indistintamente todas as circunstâncias. É um exercício de vida.

FERRÃO: E o interessante disso é: perdoe por você. Não perdoe pelo outro.

KATZ: Exatamente.

FERRÃO: Perdoe por você.

KATZ: É uma coisa que você tá fazendo pra você. E o Álvaro falou uma coisa muito interessante, o ser humano tem um baías, quer dizer, tem uma tendência que se chama status cobaias, quer dizer, a gente tem uma tendência a ficar do jeito que tá. Toda vez que a gente fala assim: “mexa, vai fazer exercício” - “dá trabalho”; “muda sua alimentação, come saudável” - “dá trabalho”; “vai meditar”; “pode parecer que dá trabalho”; “vai perdoar”. Mas todas essas iniciativas, que dependem da gente...

⁵⁸ O falante menciona a barra na fala, por isso a inserimos aqui.

FERRÃO: É a inércia, a lei da física mais presente, mais universal do planeta.

KATZ: Todas essas iniciativas fazem muito bem pra saúde, muito bem pro coração. Então, as pessoas precisam se mexer, a gente precisa conquistar a nossa saúde, a gente precisa ir atrás. As pessoas delegam muito a sua própria saúde. E, muitas vezes, o médico, ele é responsável pela saúde das pessoas. É lógico que a gente ajuda, mas o principal ator é a pessoa.

AVEZUM: Mariana, eu posso colocar um ponto dentro do que o Marcelo e você comentaram? Muitas vezes, de maneira errônea, é percebido que o indivíduo que perdoa, é um indivíduo fraco. Porque aquele realmente forte, ele não aceita alguma agressão, ele revida. Então, assim, vamos inverter. É um sinal de fortaleza de tal intensidade que a pessoa consegue ficar bem numa situação altamente adversa. É uma pessoa fortíssima. Então, é fraqueza não conseguir perdoar. Nós não temos que entender isso como sendo: “não, eu não permito. Eu não permito porque nós temos essa fraqueza”. Vamos tentar recolocar o perdão como algo de fortaleza mental, espiritual e, obviamente, de relacionamentos.

FERRÃO: Então, vamos de Bryan Adams, *Please forgive me*.

MÚSICA: Please forgive me, I know not what I do / Please forgive me, I can't stop loving you / Don't deny me, this pain I'm going through / Please forgive me, if I need you like I do / Please believe me, every word I say is true / Please forgive me, I can't stop loving you⁵⁹.

FERRÃO: Tudo bem que o Bryan Adams tava dizendo: “por favor, me perdoe porque eu não posso parar de te amar, eu não consigo parar de te amar”. E é mais fácil pedir perdão desse jeito, por uma coisa tão boa quanto o amor, não precisa pedir perdão pra isso. A gente vai dar um desconto pra ele. Mas a música serviu pra ilustrar enquanto o Bruninho tava selecionando mais uma pergunta pra gente. Fala, Bruninho.

BRUNINHO: A Duda fez uma pergunta bem interessante, Mari: “do ponto de vista de quem errou, se arrependeu, mas não recebeu do outro, como conviver com a culpa? É mais difícil perdoar a si mesmo?”.

FERRÃO: Quer dizer não recebeu o perdão do outro?

BRUNINHO: Exatamente.

FERRÃO: O quê que vocês acham?

⁵⁹ Música *Please forgive me*, cantada por Bryan Adams.

AVEZUM: Olha, o perdão é algo de relacionamento. Claro que existe um que se sente ofendido e o outro, entre aspas, foi o ofensor. Então, tem o auto perdão. Tem pessoas que passam anos e anos da existência, por causa de uma atitude, não consegue se perdoar. É nocivo também. Porque esse indivíduo vive em conflito, ele vive magoado, aquilo é algo que não cicatriza. E porque ele não conseguiu perdão do outro, ele também não se perdoa. É ruim, porque o perdão do outro sobre nós é uma decisão do outro. Nós não temos nenhum alcance. Agora, em relação a nós, nós precisamos, realmente, primeiro entender que foi algo errado que fizemos, segundo pedirmos perdão, que é um ato de renúncia, é um ato de humildade. Você tem que chegar e falar: “olha, eu reconheço que eu errei e eu gostaria que você me perdoasse”. Se acontecer, ótimo. Se não acontecer, você fez a sua parte. Claro que o ideal é termos as duas partes entendendo. Mas a minha resposta – vamos ouvir o Marcelo também – é que isso faz mal, porque fica ruminando, fica lamentando, e um organismo que é agredido por esses pensamentos, que são torturantes, ele vai adoecer. Chega uma hora que ele não resiste às investidas dos sentimentos negativos e vai para algum lado esse adoecimento.

KATZ: É, isso. Concorro. Eu acho que a crítica, talvez a crítica mais pesada que você pode ter é a sua auto crítica. Quando você tem a perfeita noção do ato, você tem a exatidão do ato. Quer dizer, você tem toda a figura do ato. E você realiza que aquele ato foi carregado de tantas coisas ruins, aquilo pode trazer um sentimento tão negativo que, muitas vezes, a pessoa pode, inclusive, adoecer por não conseguir processar esse sentimento. Então, é como o Álvaro falou, é uma busca, é uma jornada, é um crescimento. Muitas vezes, a pessoa precisa de ajuda mesmo, de familiares ou até ajuda profissionais, pra poder elaborar tudo isso e, enfim, prosseguir na sua vida.

FERRÃO: O quê que ela pode fazer? Quer dizer, tem alguma dica que a gente possa dar? Alguém que tá com dificuldade de se perdoar. O fato dela entender que, talvez, naquele momento da vida, ela tivesse numa determinada circunstância, tivesse um determinado número limitado de informações sobre aquela situação, portanto, ela tá inserida num contexto diferente. Hoje, ela tem uma consciência. Se ela percebeu que ela errou, mas não tá conseguindo se perdoar, talvez, hoje ela saiba mais coisas a respeito da situação que ela viveu no passado do que ela sabia na época. Talvez, naquela época, de fato, ela não tivesse condições de tomar uma decisão diferente. Fazer essa balança, essa análise com um olhar macro, assim, como você vendo de cima esse cenário todo, pode ajudar?

KATZ: Pode e aí eu vou chamar a atenção da importância do suporte social. Quer dizer, eu vou falar do suporte social várias vezes nesse programa, porque é uma coisa que é o denominador comum de muitas das questões que a gente vai discutir pra melhorar todos esses sentimentos e emoções negativas. Mas quando você fala uma coisa em voz alta pra uma outra pessoa é a melhor maneira de você processar determinada situação. Quando você pensa, e pensa consigo, quer dizer pensar com os seus botões, não tem o poder que tem quando você exterioriza. Quando você fala em voz alta pra uma outra pessoa e quando você escuta sua voz, o processo, enfim, de você internalizar, de você processar aquela questão, é muito mais facilitado. E é por isso que, obviamente, guiado por técnicas específicas, quando você faz uma terapia, muitas vezes, o terapeuta, o que ele faz é deixar você falar. Você fala, você fala e você escuta a sua voz. E, às vezes, ele não tem intervenção nenhuma. Às vezes, só o fato de você escutar a sua voz, ele vai direcionando pra um lado, pro outro. Mas 90% é você, com você, mas você falando alto pra uma outra pessoa.

AVEZUM: Dentro dessas estratégias que podem auxiliar o indivíduo a não ficar magoado e eventualmente perdoar, nada sistematizado, mas eu coloco algumas opções dentro de consultório, que muitas vezes nós falamos, e até dentro de congressos. Se o indivíduo aumenta a prática de uma atividade física, ele tranquiliza. Isso aí, você gerencia o estresse, você previne a depressão. Então, um não exclui o outro, atividade física. Alimentação saudável, é claro que contribui. Meditação, pra aqueles que são muito afeitos a técnica, também vai muito bem. Outros vão pra ioga, vai muito bem. Outras vezes, terapia. Não é pra todas pessoas, sou casado com uma psicanalista. Então, assim, tem pessoas que têm, realmente, vão ter muito benefício de uma análise, outras nem tanto, mas é uma opção. E, obviamente, nós chegaríamos nesse ponto. Tem pessoas que têm uma vivência religiosa, tem uma fé. Então, se o indivíduo já tem uma vivência religiosa, o que eu costumo falar? Se você tem um pé, coloque os dois. Então, se o indivíduo já tem aquilo de uma maneira organizacional ou não organizacional. O indivíduo tem a crença dele e aquilo ajuda que ele se torne mais tolerante, ele consegue entender a finalidade do sofrimento. Então, também, coloque um pé dentro disso. Então, eu coloco de uma maneira mais ampla e não apenas uma terapêutica específica. Apesar de já ouvir da minha própria esposa, que ela gostaria de preparar uma alternativa ou uma estratégia pra lidar especificamente com o perdão. Acredito que isso, com o passar do tempo, deve ter estratégias específicas no nosso país. Fora já tem. Tem algumas publicações que mostram estratégias eficientes pra aumentar a disposição ao perdão do

indivíduo. Só que nós só vamos saber disso na prática, quando o indivíduo for afrontado e, realmente, colocar em prática aquilo que ele aprendeu. Mas, nós vamos, acho que chegar lá, pra sugerir qual seria a estratégia para aprender. Aí, vem uma pergunta, Mariana, quem vai fazer isso? É médico? É psicólogo? É outro profissional de saúde? É um *coaching*, um indivíduo que foi treinado pra isso? Será em grupo ou será individual? Ou seja, tem uma avenida a ser aberta.

FERRÃO: Mas é sempre um trabalho interno? Tô lendo aqui uma reportagem que fala que: “o perdão é um trabalho interno, é um trabalho de dentro”. É sempre isso? Não dá pra vim de, quer dizer, pode ter ajuda, mas ele sempre vai vir de dentro?

AVEZUM: É decisional, é como se diz, é decisional. Mas veja, se a população não sabe que não perdoar aumenta o adoecimento, ele não teria um motivo pra isso. Mas a partir do ponto que a ciência começa a mostrar: “olha, se você for por esse caminho de considerar a perdoar, depois você perdoa parcialmente, depois você perdoa sem esquecer totalmente”. Como eu falei, é uma jornada, é um processo. Até que chega o ponto que você fala: “olha, eu estou cuidando da minha saúde perdoando mais do que antes”. Então, é algo que tem a ver com a nossa saúde. E aos poucos a população vai aprender, quem sabe, a perdoar do mesmo jeito que não fuma.

FERRÃO: E aí o perdão ganha essa...

KATZ: Como um hábito saudável.

FERRÃO: Como um hábito saudável. Perdão é um hábito saudável. Perdão é um hábito saudável. Perdoe. Vamos de R.E.M., agora, *Losing my religion*. Pra gente continuar esse papo da espiritualidade.

MÚSICA: Oh life is bigger / It's bigger than you / And you are not me / The lengths that / I will go to / The distance in your eyes / Oh no I've said too much / I set it up // That's me in the corner / That's me in the spot-light / Losing my religion⁶⁰.

FERRÃO: Tô lá na esquina, o poste ligado, perdi tudo, perdi até minha religião, perdi minha espiritualidade. Essa música é uma tragédia, doutor Marcelo?

KATZ: É. Essa música, acho que retrata onde a gente não quer estar e nos remete ao que a gente tem que fazer pra não estar. Quer dizer, quando eu tô na esquina, ou no *corner* do box, e a luz assim, quer dizer, aquela luz que faz com que você pare e começa a pensar, a passar um filme pela sua cabeça, de todas as coisas que você fez. E, nesse

⁶⁰ Música *Losing my religion*, cantada por R.E.M..

momento, ele tá derrotado e ele tá perdendo a religião, a religiosidade, a espiritualidade. Ele não tem mais o que fazer.

FERRÃO: Não acredita em mais nada.

KATZ: Não acredita em mais nada. E a gente tem que lutar pra não chegar aí. E por isso que a gente acredita tanto no poder da espiritualidade, até da religiosidade. Mas a espiritualidade como algo maior, pra preencher lacunas, pra completar, pra dar um sentido, pra dar um propósito, que são coisas que tiram as pessoas do *corner*. Tiram as pessoas do *corner* e fazem com que as pessoas, realmente, sejam mais felizes, mais produtivas, menos ansiosas, menos depressivas.

FERRÃO: Como que o senhor define espiritualidade, doutor Álvaro?

AVEZUM: Estava exatamente pensando na definição pra complementar o que o Marcelo falou e você me pergunta. Tem várias definições. Mas uma que eu acho interessante é dum grupo que nós participamos, que é o Grupo de Espiritualidade em Medicina Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Então, essa definição envolve o estado mental ou emocional ou espiritual que norteia as nossas atitudes, ações e o que mais mostra o que nós somos, as nossas reações. Ação é planejada. A reação, a gente mostra exatamente como nós somos. Então, como o indivíduo utiliza desses sentimentos, positivos edificantes ou negativos e não edificantes, é que pode abrir caminho para o adoecimento.

FERRÃO: Tudo muito lindo até a primeira fechada no trânsito. Manda a pergunta, aí, Bruninho, que a gente vai pro segundo bloco com essa pergunta, com essa dúvida, com essa questão, como ele chama mesmo?

BRUNINHO: Carlos.

FERRÃO: Carlos.

BRUNINHO: Ele tem depressão, teve dois enfartos, um AVC e não tem disposição pra perdoar. A pergunta é: “o que eu faço?”.

FERRÃO: Vamos sugerir que ele tenha um sonho na vida, vamos sugerir que ele se envolva com algo, que ele possa realmente ter um propósito? A gente vai de Justin Timberlake ou a gente vai de Cream Berries, doutor Marcelo?

KATZ: Acho que vamos de *Sentimentos nos ossos*.

FERRÃO: *Sentimentos nos ossos*. Vamos lá, Justin Timberlake. Essa música é boa pra dançar, gente do céu. *Can't stop the feeling*.

MÚSICA: Nothing I can see but you when you dance, dance, dance / Feeling good, good, creeping up on you / So just dance, dance, dance, come on / All those things I

shouldn't do / But you dance, dance, dance / And ain't nobody leaving soon, so keep dancing // I can't stop the feeling / So just dance, dance, dance / I can't stop the feeling / So just dance, dance, dance / Ooh, it's something magical / It's in the air, it's in my blood, it's rushing on / I don't need no reason, don't need control / I fly so high, no ceiling, when I'm in my zone // 'Cause I got that sunshine in my pocket / Got that good soul in my feet / I feel that hot blood in my body when it drops / I can't take my eyes up off it, moving so phenomenally / Room on lock, the way we rock it, so don't stop // And under the lights when everything goes / Nowhere to hide when I'm getting you close⁶¹.

AVEZUM: Esse caso, dois enfartos e um AVC, é um caso interessante pra ilustrar muito bem aqui.

FERRÃO: Vamos voltar com isso. Então, doutor Álvaro está falando que é interessante esse caso. A gente tava falando disso.

AVEZUM: Esse cara tá colecionando eventos.

FERRÃO: Calma aí, vamos ler a pergunta de novo. Porque a gente foi pro intervalo⁶² [KATZ: Vou falar isso pra ele não.]. A gente voltou do intervalo. A gente ouviu Justin Timberlake, *Can't stop the feeling*, e o doutor Marcelo tinha sugerido essa música porque tem esta frase maravilhosa de que o sentimento tá pulsando dentro do osso dessa pessoa.

KATZ: É muito mais do que flor da pele. Quer dizer que a gente fala assim: “tô com os sentimentos à flor da pele”. Tá muito mais profundo, muito mais internalizado, dentro dos ossos. A pessoa tá recheada de sentimentos. Esses sentimentos, o tom da música é que são os sentimentos positivos. Isso faz muito bem. Esses sentimentos positivos...

AVEZUM: E os ossos nos sustentam.

KATZ: Exato.

AVEZUM: A sustentação é óssea.

FERRÃO: E o propósito pode vir nesse lugar da sustentação pra você ter uma vida menos deprimida. E a gente volta pra pergunta dele, agora, do Carlos. Ele tem depressão, sofreu dois enfartos e um AVC?

BRUNINHO: Isso mesmo. E ele não tem disposição pra perdoar.

AVEZUM: Olha, é claro que num é uma receita de bolo. Mas o indivíduo que tem enfarto, que apresentou enfarto, ou que apresentou AVC, que é o derrame, tem oito fatores que sempre se associam com o enfarto ou o derrame: é cigarro, é pressão alta, é

⁶¹ Música *Can't stop the feeling*, cantada por Justin Timberlake.

⁶² Na gravação disponível, não consta a marcação do intervalo.

diabetes, é colesterol alterado, obesidade abdominal, sedentarismo, alimentação não saudável e estresse e depressão. Então, ele tem que passar em revista tudo isso que nós falamos aqui pra ver quais os fatores que ele tem que ajustar. Dentro disso, estresse e depressão é muito vago. Tem pessoas que têm um estresse no trabalho, mas não estão deprimidos, não estão magoados, não estão ressentidos, estão de bem com a vida. E outros, não é bem assim, eles têm sentimentos negativos. Então, não conseguem perdoar. E está tendo vivência, que solicita pra ele perdoar e ele não consegue, certamente, ele vai ter um conflito. Esse conflito vai acionar mecanismos dentro dele. E, se não é o responsável, será um forte contribuinte pra ocorrência desses eventos. Então, se ele já teve três eventos, é porque a prevenção ainda não conseguiu ser efetiva. Tem que atender a todas as áreas. E uma delas certamente é essa questão do perdão.

FERRÃO: Mas eu acho que ele podia buscar ajuda profissional.

KATZ: É, eu acho que ele precisa buscar ajuda profissional. Como o Álvaro comentou, essa questão psicossocial, quer dizer, o estado de saúde mental da pessoa e como é que ela tá encarando a vida nesse momento. Buscar o equilíbrio faz parte da estratégia de prevenção de uma pessoa que já teve três eventos: dois enfartos e um AVC. Então, se ele não está conseguindo dar conta sozinho, ele precisa de ajuda, ele precisa procurar um profissional de saúde, um médico pra eventualmente ser tratado. Porque isso, tal qual a pressão alta, tal qual o cigarro, isso precisa ser controlado. Isso a gente não tem dúvidas. Os estudos hoje são muito categóricos. Da mesma forma com que você se cuida, que você mantém o seu peso, a sua dieta saudável, todos esses fatores que o Álvaro comentou, precisa buscar o equilíbrio da saúde mental.

AVEZUM: Preciso dizer, Marcelo, infelizmente, ainda na nossa área, nem todos os médicos, pra dizer, talvez, a minoria, é que dá a oportunidade ou avalia isso. Às vezes, o paciente fala: “mas, será que eu devo falar pro médico isso?”. Então, tem que haver um ambiente numa consulta pra que seja possível o indivíduo comentar até isso que ele comentou: “eu não consigo perdoar”. E o médico entender. Nós temos aqui mais um fator, não precisa ser o médico que vai cuidar disso, mas de entender que isso precisa ser equacionado ou com encaminhamento ou conversando com o paciente.

KATZ: E, aí, eu quero só puxar um gancho a esse respeito, depressão é tão importante, tão prevalente e tão frequente. E tem tratamento e a pessoa melhora tanto a qualidade de vida dela tratada, melhora tanto outros aspectos da vida. Tem um lado dos profissionais de saúde precisarem, sim, investigar, mas tem o lado das pessoas não terem medo, não terem vergonha de procurar ajuda, de, inicialmente, até falar com amigos, familiares e

expor o seu problema, porque isso é uma coisa que é extremamente comum hoje. A prevalência é muito alta na população geral.

FERRÃO: Só cresce.

KATZ: Só cresce.

FERRÃO: Depressão não é frescura, gente. A gente já falou isso várias vezes aqui no *Saúde de Corpo e Alma*. Me sinto absolutamente à vontade pra levantar essa bandeira, porque eu já passei por dois casos, dois momentos da minha vida de depressão. Um foi na minha adolescência, o outro foi no meu pós-parto. E eu sinto muita vontade de que as pessoas entendam cada vez mais que isso não é frescura, porque muita gente ainda quando eu falo sobre isso: “ah, vai lavar um tanque de roupa suja que você resolve o negócio”. Ou seja, até quando a gente vai precisar ouvir isso de pessoas, muitas vezes, que tão perto da gente?

AVEZUM: Mariana, mas, assim, concordo. Vamos desmistificar, acolher e entender que é um diagnóstico que tem que ser feito e tem que ser tratado. Mas tem que também ocupar a nossa cabeça: porquê que o nosso modelo de vida atual tá nos adoecendo de tornar cada vez mais frequente ficarmos deprimido? [FERRÃO: Sem dúvida.] Então, assim, eu tenho um receio, entendeu...

FERRÃO: A gente teve recentemente dois casos de suicídio, Anthony Bourdain, um cara que eu sou fã, adoro, que, enfim, programas incríveis sobre cultura, através da alimentação. Quer dizer, ele usava a alimentação de vários países pra trazer a cultura dos países, um contador de histórias fabuloso. Kate Spade, trabalhava com estilista, nova iorquina, trabalhava com bolsas. Enfim, dois casos que a imprensa americana falou em suicídio. Taxas de suicídio crescendo nos Estados Unidos, há 25% nas últimas duas décadas. Aqui no Brasil, a gente fala pouco sobre isso. A gente tem dados sobre depressão que também não param de aumentar. Estresse, ansiedade, síndrome do pânico. O quê que a gente tá fazendo de errado?

AVEZUM: O negócio é o seguinte: o propósito de vida não tá claro mais pra sociedade. Por quê que se vive? Entendeu? Então, eu acho que essa questão “como estamos vivendo?” e o propósito da vida, porque uma pessoa pra exterminar a própria vida com o suicídio chegou num ponto que perdeu o sentido, perdeu o propósito. Então, de alguma maneira, a sociedade, do jeito que ela tá construída, está nos adoecendo. Os valores, a maneira de viver, o que a gente chama de necessidade e desejo. Necessidades são bem menores do que o que a gente chama de necessidade. Então, assim, vamos tratar, vamos reconhecer depressão, desmistificar, mas, assim, precisa desligar o botão

de produzir obesidade, pressão alta, diabetes e também a questão da saúde mental. Algo nós estamos fazendo. A gente tá tomando um rumo que nos desalinhou. Precisamos repensar como prevenirmos um pouco a ocorrência, mesmo em adolescentes. Isso aí é de assustar. Ficou muito comum a medicalização de adolescentes ou adultos jovens com antidepressivos. Ótimo que alivia, mas tem algo errado, gente. A gente precisa olhar que tá faltando algo. Não é só com remédio que nós vamos conseguir isso.

FERRÃO: Tem que ser antes. Tem que ser antes. Vamos nos inspirar, então, com *Adagietto, 5ª sinfonia* de Mahler. Vamos lá⁶³. Conta um pouquinho dessa história pra gente, doutor Álvaro, porque o senhor escolheu essa música. A gente vai de Justin Timberlake, aqui. Assim, num piscar de olhos.

AVEZUM: Aqui, um grupo eclético, complementar, inclusivo. Então, o Mahler, um compositor austríaco, de muita produção. E ele teve uma situação na vida dele, que num curto espaço de tempo, e pode ser trazido pros dias de hoje. Ele perdeu, sem justificativa, o cargo de diretor regente da ópera de Viena, faleceu a filha.

FERRÃO: Nossa.

AVEZUM: E a esposa o deixou. Então, esse homem, claro, num curto espaço de tempo, passou por um sofrimento que beira o inenarrável. Você perde o emprego. Falece um filho, que não há nem no dicionário. Você tem no dicionário: viuvez, orfandade. Mas não existe essa definição. E ao mesmo tempo separação conjugal. São três fatores que aumentam enfarto, AVC, etcetera e tal. E, depois, ele teve num curto espaço de tempo um diagnóstico de uma doença cardíaca também, uma cardiopatia. Então, assim, o histórico de um músico que produz muito, em geral, ele tem vida sofrida. Sofrimento ajuda a produzir. E sai isso que é maravilhoso que nós estamos ouvindo.

FERRÃO: Então, o sofrimento ajuda a produzir, mas também a produção ajuda a curar o sofrimento, doutor Marcelo?

KATZ: Eu acho que sim.

FERRÃO: Ou a arte ajuda a curar o sofrimento?

KATZ: Eu acho que o sofrimento, ele ajuda a produzir porque você pode canalizar determinada emoção de maneira mais negativa ainda ou transformá-la num impulso positivo. Então, talvez, ele tenha buscado na arte, no trabalho dele, inspiração pra poder passar por tudo aquilo que é um suporte, não deixa de ser um suporte. Suportes são muito importantes. Aquela questão: nós não estamos sozinhos. O suporte pode ser a arte

⁶³ A música instrumental de MAHLER, *Adagietto da Sinfonia n° 5*, é tocada.

dele, a música. O suporte pode ser a família que restou. O suporte pode ser os amigos que ele tinha. Mas o suporte. E o contrário também é verdadeiro. Quando a gente começa a produzir, desde que a gente tome cuidado pra aquilo não consumir a gente, não consumir a nossa saúde. A gente tem que produzir, mas cuidando da gente, o autocuidado. Lembrando que pra gente produzir, primeiro lugar a gente precisa tá bem. Pra cuidar de tudo e de todos, primeiro lugar, a gente precisa tá bem. E a gente não faz isso no dia a dia. O nosso autocuidado é a quarta ou quinta prioridade. Primeiro, nós cuidamos do trabalho, a demanda que tem que ser entregue amanhã, a pauta que precisa fechar hoje a tarde. Os filhos, a família, o esposo, o marido, a esposa, o marido, o companheiro, a companheira, que seja, as questões, os compromissos sociais. Por último, eu lembro que eu preciso fazer minha atividade física hoje, e não deu tempo, mas não tem problema, eu vou evitar um evento só daqui dez anos. Mas se a gente não começa a plantar desde hoje. Então, o autocuidado é que tem que permear o nosso dia a dia, e, aí, produzindo ajuda. Porque a gente, produzir, ter um propósito, a gente já falou, são noções que afetam positivamente a nossa saúde mental e isso é bom pra toda saúde, de maneira geral, mas também pra nossa saúde cardiovascular.

FERRÃO: Vamos ouvir mais um pouquinho, então, antes da gente ver o quê que deu no resultado da nossa enquete: se você perdoa fácil?⁶⁴ Vamos lá, vamos ouvir, porque uma coisa é a gente perguntar se você perdoa fácil. Aí, as pessoas responderam o quê, Bruninho?: “Você perdoa fácil?”.

BRUNINHO: Sim, 51%. Não, 49%.

FERRÃO: Bem.

BRUNINHO: Empate técnico.

FERRÃO: É, empate técnico. E aí quando a gente muda a pergunta: “você perdoaria uma traição?”. E aí?

BRUNINHO: 57% afirmaram que não e 43%: sim.

FERRÃO: Mas tá até que dividido, eu achei que ia ser mais pro lado do “não” mais gente.

AVEZUM: Olha que interessante você pegar esses cinquenta e poucos por cento e falar: “você pararia de fumar mesmo sabendo que faz mal?”; “Não”. É a mesma analogia. Sei que faz mal, mas não estou disposto a abrir mão disso nem para me beneficiar.

FERRÃO: Que coisa.

⁶⁴ A música instrumental de MAHLER, *Adagietto da Sinfonia n° 5*, é tocada.

AVEZUM: Nem para viver mais e evitar um enfarto e o derrame. É interessante.

KATZ: Eu vou completar essa sua informação, porque a informação em saúde é algo fundamental. A gente precisa saber que algo faz mal pra poder evitar. Mas é só um primeiro passo. Tem uma teoria comportamental, que é o modelo de crença em saúde que trabalha com três domínios, que é informação em saúde, a barreira pra fazer aquela atitude preventiva. Então, eu posso até saber que perdoar faz bem, mas é difícil, é difícil perdoar, por vários aspectos. E a recompensa. O quê que eu vou ter de recompensa se eu transpor essa barreira? Então, eu acho que tem sentido o que a gente tá falando, porque você já tem a informação que perdoar faz bem. A barreira é você trabalhar com você mesmo, consigo mesmo e tentar suplantar essa barreira. Mas sem dúvida nenhuma o benefício é enorme. Então, trabalhe pra isso.

FERRÃO: É e, aí, esse benefício enorme, desculpa, você só vai saber se você perdoar.

KATZ: Não tem como a gente contar.

FERRÃO: Não tem como a gente contar o que é esse benefício de um perdão verdadeiro. Porque é um alívio interno.

AVEZUM: Libertação.

FERRÃO: É uma libertação.

AVEZUM: Ele liberta.

FERRÃO: Exatamente. É uma libertação. E a outra pergunta era se você perdoa dívida. Conta.

BRUNINHO: Sim: 77%. E não: 23%.

FERRÃO: O Bruno tá rindo porque ele falou no começo do programa, quando a gente tava conversando aqui, vocês não ouviram, mas quem tava na *live* ouviu, que ele perdoou uma traição, mas ele não perdoou uma dívida. E eu falei: “mas era de quanto essa dívida, Bruninho, pelo amor de Deus?”. Agora, tendo a informação de saúde, Bruno, que você já sabe que perdoar faz bem pro coração. Você tem uma barreira interna com essa pessoa, que eu já pedi aqui, vou pedir de novo: “por favor, gente, paga a dívida do Bruno”. Ele não tá podendo nem pagar café pra mim aqui. E, aí, a terceira é: “você vai ter um benefício, agora, você perdoaria ou ainda tá difícil, assim, tem um nó interno, que não dissolveu?”.

KATZ: Eu acho que esse é o principal problema, a gente carrega essa dúvida e essa angústia, aquele vazio no estômago, aquela situação complicada quando você encontra a pessoa. E aí entra o que o doutor Álvaro disse. A gente perdoa? Perdoa. Mas será que perdoa de coração? Será que foi perdão mesmo?

FERRÃO: Tem uma moça que falou alguma coisa parecida com isso, que ela falou assim: “eu perdoei, mas não quero conviver”. Quem foi que disse isso?

BRUNINHO: A Van. Ela perguntou isso: “é normal? Eu já perdoei a pessoa, mas não quero conviver com ela”.

FERRÃO: E aí? O quê que vocês acham?

AVEZUM: Olha, eu acho que precisamos de novo definir e “eu perdoei, mas eu não esqueci”. Vou repetir: isso não é perdão. “Eu perdoei, mas não quero conviver” também não é perdão, tá no caminho, tá na tentativa. Mas o perdão efetivo, nesse aspecto, ele tem que envolver uma atitude interna de ter literalmente superado. E aí vem uma coisa difícil, e você querer bem. Eu não estou dizendo que você vai viver todo dia com essa pessoa, que vai fazer negócio de novo com essa pessoa. Não é isso. Mas é de você: “estou bem. Se eu encontrar com essa pessoa não vai me trazer nenhum mal-estar”. Então, se você consegue isso. É difícil. Ninguém aqui até agora disse que isso é fácil. A gente está levantando que não perdoar adocece. Então, nós temos um problema na sociedade, que quando isso acontece eu vou encurtar a minha expectativa de vida. “Eu vou mudar, vou ficar menos tempo com meus filhos e netos”. Isso é grave. Então, é uma opção de vida. Torna-se uma opção de vida. Você quer ou não quer? É sob o seu risco. Você quer não perdoar, não quer nem pensar nisso? Paciência. Mas que se conseguir perdoar você vai viver mais e vai ter menos adoecimento. Nós estamos falando aqui, Mariana, de doença cardiovascular, mas isso vai pra oncologia, pra câncer, da mesma maneira. Doenças autoimunes, da mesma maneira.

FERRÃO: E até pra própria depressão, que a gente estava falando, até pra própria depressão. Eu posso fazer uma confissão?

KATZ: Pode.

FERRÃO: Olha, durante muito tempo, as pessoas que me machucavam na vida, eu falava assim: “a vida se encarrega”. E de fato eu acreditava naquilo que a vida ia se encarregar, mas o fato de eu falar “a vida se encarrega”, a pouco tempo, eu me dei conta de que tava carregada essa frase de um desejo de que algo ruim acontecesse pra aquela pessoa.

KATZ: Reparação.

FERRÃO: É. E aí eu passei a não falar mais nesta frase. E mais do que isso, eu passei a não pensar mais nesta frase. Porque uma coisa é você não falar, mas continuar pensando: “não vou falar, porque pega mal se eu falar ‘a vida se encarrega’”. Não, mas,

eu parei de pensar nisso. Eu parei de pensar, e a sensação é como se a coisa ruim escorresse mesmo. Ela pega menos na gente.

AVEZUM: Perfeito.

FERRÃO: A sensação é essa. Então, isso, pra mim, foi de uma libertação absoluta, assim.

KATZ: É muito bom. Vou voltar aqui na enquete, porque é muito interessante, é mais fácil perdoar dívida do que perdoar uma traição. E aí uma das barreiras pra perdoar é que, muitas vezes, as pessoas têm medo do que as outras pessoas vão achar dela porque ela perdoou. Então, a minha recomendação e a proposta é até que a gente esqueça muito o que as outras pessoas vão achar. Muitas vezes, a gente usa uma máscara. Vamos tirar essa máscara, vamos perdoar independente do que as outras pessoas acharão dessa nossa atitude. Perdoe por você. E não perdoe porque os outros vão achar que você é fraco. Como o Álvaro comentou, pelo contrário, é uma fortaleza que tá dentro de você na medida em que você assume a ação, esquece o que as outras pessoas vão pensar e de coração, de corpo e alma, perdoa.

FERRÃO: E, aí, quando a gente faz isso, a gente passa a parar de prestar atenção naquilo que não vale muito a pena, que é o julgamento alheio, e passa a prestar a atenção na paisagem do deserto. Vamos de *A horse with no name*, America, agora.

MÚSICA: The first thing I met was a fly with a buzz / And the sky with no clouds / The heat was hot, and the ground was dry / But the air was full of sound / I've been through the desert / On a horse with no name / It felt good to be out of the rain / In the desert, you can remember your name / 'Cause there ain't no one for to give you no pain / La, la, la, la, la, la / La, la, la, la, la, la / La, la, la, la, la, la / La, la, la, la, la, la⁶⁵.

FERRÃO: Tá bom de música hoje aqui. Conta porquê que o senhor escolheu essa música, doutor Marcelo.

KATZ: Bom, essa música é antiga. Mas ela é uma música muito interessante, porque...

FERRÃO: Não fala assim que a gente se sente mal, por favor.

KATZ: Não é uma música nova, é uma música que já tem um tempo. E ela, da a impressão que a gente tá num deserto. A gente começa a imaginar exatamente a cena que está sendo descrita com uma muito minuciosa a descrição. E pra você fazer isso, você tem que prestar muita atenção, uma atenção plena. A gente sabe que a atenção plena é uma das formas de você meditar, é uma das formas mais testadas pra se meditar,

⁶⁵ Música *A horse with no name*, cantada por America.

com muito benefício. E a gente passa a vida sem prestar a atenção plena. As crianças fazem isso. A gente não faz. A gente perde essa faculdade. Quando a gente tá andando com criança, a gente observa, frequentemente: “pai, mãe, você viu aquilo que passou?”. Você não viu, porque você tá pensando em tantas coisas. Tem duzentas e cinquenta mil caixas abertas na sua cabeça ao mesmo tempo e quando você foca a atenção e consegue descrever um deserto com todas as características que ele tá vendo naquele momento, ou você consegue focar no comer, focar no tomar banho, focar no mar, mas uma atenção extremamente focada, isso tem um benefício enorme pra saúde de novo e pro sistema cardiovascular.

FERRÃO: E com esse olhar curioso das crianças. Porque, às vezes, a gente acha que pra ter atenção plena, a gente precisa: “vou fazer tudo super devagar, vou pegar esse copo de água, agora eu tô sentindo que a parte de cima tá mais”. Aí, a vida fica impossível. Mas não é isso. Mas é o fato de que: “ok, eu vi, percebi que tem um copo de água pelo do caminho”. Ou simplesmente a curiosidade me fez eu reparar. Hoje, aconteceu isso comigo, eu vim a pé da Globo pra cá. E eu, dificilmente, venho a pé, porque, às vezes, eu não venho direto da Globo, e hoje eu vim. E eu vi flores lindas no caminho. Quer dizer, no carro, eu não teria visto. Então, às vezes, o fato de você mudar o seu caminho, mudar o jeito do seu caminho, o jeito de você atravessar esse caminho, já faz você olhar pro caminho com uma atenção diferenciada e com mais curiosidade, que eu acho que isso também ajuda muito.

KATZ: É a curiosidade e a disposição em estar aberto pra ver as flores no seu caminho, porque as pessoas, hoje em dia, esse estilo de vida que o Álvaro estava comentando, a gente, por exemplo, muito difícil, hoje em dia a gente escutar. Quando, às vezes, a gente tá conversando, você tá falando um monte de coisas, eu tô pensando em inúmeras outras coisas. Então, parar, contemplar, escutar, ouvir, processar o que a pessoa tá te falando de verdade e não, simplesmente, o som das palavras. E eu concordo com você, o ritmo é tão difícil, quer dizer, não dá pra eu parar e contemplar o copo, mas prestar atenção em tudo que está a nossa volta de uma maneira mais focada, porque, daí, a gente acaba absorvendo e aproveitando mais a vida. Senão, a vida vai passando. E a vida, tudo bem, tem o passado e tem o futuro, mas a vida tá acontecendo no presente. E a gente, frequentemente, não está no presente. Esse é um dos grandes problemas da humanidade. A gente tá no futuro e remoendo o passado. A gente não tá vivendo o presente.

FERRÃO: Posso trazer um passado pro presente? Beethoven. Vamos. Vamos de *Sétima Sinfonia – o segundo movimento*, porque vale a pena só pra gente ouvir mais um

pouquinho⁶⁶. Tem determinadas músicas que são mais difíceis da gente interromper, doutor Álvaro, que dá vontade de ficar ouvindo.

AVEZUM: Não dá? E, sabe Mariana, todo mundo sabe, conhece, não vamos falar mais do mesmo sobre Beethoven, mas um homem que enfrentou tanta adversidade, a ponto de escrever um testamento, achando que fosse morrer e na verdade a grande produção veio depois disso. E o segundo ponto, vamos cada um de nós pensar no que tem de mais valioso no dia a dia pro trabalho. Aí, você pensa num compositor ficando surdo. Ou seja, aquilo que é o sentimento mais apurado que deveria existir ele tá perdendo. Então, você fazer essa música maravilhosa, compor uma música maravilhosa dessa que leva a gente pra esferas que, naturalmente, dirigindo aqui na Marginal⁶⁷ eu não vou conseguir. No momento em que o indivíduo tá praticamente quase que condenado, então, superação num estilo melhor. E eu aproveito essas escolhas nossas. A escolha anterior do Marcelo, se você combinar o deserto, que é altamente reflexivo e milenarmente conhecido por ser um lugar fantástico dentro de toda a história do mundo. E, aí, você escuta essa música no deserto, combina muito.

FERRÃO: Ah, depois disso, eu não vou falar mais nada, vou deixar a gente escutar Beethoven até o fim. Agora, vocês me desculpem, obrigada pela presença. Foi um grande prazer. Muita *Saúde de corpo e alma* pra vocês nesse sábado.

FECHAMENTO: Você ouviu *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão. *Saúde de Corpo e Alma*, de volta sábado que vem, aqui na rádio Globo.

2.3.8 Tema “Síndrome de *Burnout*”

Mariana Ferrão e convidados conversam sobre a Síndrome de Burnout: Programa recebeu o neurocirurgião Fernando Gomes Pinto e o pastor Fábio Camargo. Em: 22 de dezembro de 2018. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/235259/mariana-ferrao-e-convidados-conversam-sobre-sindro.htm>. Tempo: 57min21s.

Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO

Fernando Gomes Pinto – identificado como PINTO

Fábio Camargo – identificado como CAMARGO

Karina Lucena – identificada como LUCENA

Rafael Canineu – identificado como CANINEU

⁶⁶ A música instrumental do Beethoven, *Sétima Sinfonia – o segundo movimento*, é tocada.

⁶⁷ Referência à Avenida Marginal Tietê, em São Paulo.

Tatiana Pimenta – identificada como PIMENTA

ABERTURA: Na rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: Socorro, não estou sentindo nada / Nem medo, nem calor, nem fogo / Não vai dar mais pra chorar / Nem pra rir / Socorro, alguma alma, mesmo que penada / Me empreste suas penas / Já não sinto amor nem dor / Já não sinto nada // Socorro, alguém me dê um coração⁶⁸.

FERRÃO: Bom dia! Aqui quem fala é Mariana Ferrão e do fundo do meu coração o que eu desejo pra cada um de vocês é *Saúde de Corpo e Alma*. A gente tá ouvindo *Socorro*, do Arnaldo Antunes. *Socorro*.

MÚSICA: Qualquer coisa que se sinta / Tem tantos sentimentos, deve ter algum que sirva.

FERRÃO: Último *Saúde de Corpo e Alma* antes do Natal de 2018. Essa época do ano tá fácil pra todo mundo, ninguém tá estressado, ninguém tá acabado, ninguém tem compromisso. E é por isso que hoje a gente vai falar sobre *burnout*. Cada vez mais gente tem *burnout*? Cada vez mais gente tá deprimida? Cada vez mais gente tá estressada? Não sou eu que vou responder não. Tem muita gente aqui no estúdio pra falar sobre isso hoje. Doutor Fernando Gomes Pinto, neurocirurgião, parceiro do *Encontro com a Fátima Bernardes*. Bem-vindo. Aliás, a sugestão desse tema foi do doutor Fernando. Prazer tê-lo aqui de novo.

PINTO: Exatamente. O prazer é meu. Bom dia, a você Mari, a todos que tão aqui presentes e aos ouvintes.

FERRÃO. Bom dia, doutor Fernando. O doutor Fernando trouxe o pastor Fábio Camargo com ele. Bom dia, pastor. E o pastor tá aqui hoje pra contar que ele sofreu *burnout*, não é isso? Bom dia.

CAMARGO: É isso mesmo, Mariana Ferrão. Bom dia, pra você. Bom dia ao doutor Fernando. Iremos falar sobre esse importante assunto hoje.

FERRÃO: Como foi? Já vou começar logo de cara, quero saber tudo da tua vida. Como é que um pastor sofre *burnout*?

CAMARGO: É, um pastor, ele também é um trabalhador e, no meu caso, eu já trabalho há quinze anos em tempo integral na obra de Deus. Mas foi um período, assim, de sete anos, 2009 a 2016. Nesse ciclo de sete anos, eu trabalhei muito, viajando, construindo

⁶⁸ Música *Socorro*, cantada por Arnaldo Antunes, neste episódio.

igreja, palestrando, pregando, fazendo casamentos. E não tive tempo pra lazer, pra família, pra saúde física. E aí queimou o cérebro.

FERRÃO: Pastor também é gente. Primeira lição do *Saúde de Corpo e Alma* de hoje.

[CAMARGO: Sim.] Ninguém escapa.

CAMARGO: Ninguém escapa, ninguém tá isento.

FERRÃO: Muito bem. Daqui a pouquinho a gente continua essa história pra saber

[CAMARGO: Ok.] como é que foi o processo de cuidar disso. Falando em cuidar, tá aqui a Karina Lucena, que é psicóloga, psicoterapeuta, especialista em dependência química e consultora em saúde mental do trabalhador. *Burnout* tem muito a ver com o trabalho? A primeira coisa que o pastor falou: “pastor também é um trabalhador”.

LUCENA: Tem muito a ver com o trabalho, sim, Mariana. Antes de tudo, é um prazer estar aqui.

FERRÃO: O prazer é nosso.

LUCENA: Um bom dia pra todos. O *burnout* é uma forma de adoecimento relacionada ao trabalho.

FERRÃO: Tem a ver com depressão?

LUCENA: Tem algumas características de depressão, características de estresse crônico. Muitas vezes, se confundem. Algumas pessoas chegam ao consultório, inclusive, com algumas características especificamente de depressão. Quando a gente vai escutar a história do adoecimento, aparece o *burnout* lá no caminho.

FERRÃO: Também tá aqui comigo o médico especialista em clínica médica e geriatria, que é diretor médico da Vidalink do Brasil, o Rafael Canineu. Bom dia, doutor Rafael, tudo bem?

CANINEU: Bom dia, Mari. Bom dia a todos os ouvintes. Bom dia a todos os presentes.

FERRÃO: Doutor Rafael, quanto? Dá pra gente quantificar, quanto o trabalhador tá sofrendo com o *burnout*, hoje? Se realmente isso tá aumentando?

CANINEU: Sim. Existem vários estudos. Inclusive, estudos no Brasil que mostram que a população brasileira em si já é uma população estressada. 70% da população tem algum nível de estresse. E, dessa população, 69% relacionam esse estresse ao trabalho. E dessas pessoas que relacionam o estresse ao trabalho, aproximadamente, 30% delas podem estar sofrendo de *burnout*.

FERRÃO: 30% delas?

CANINEU: Não é um número alto, é um número elevado. E a gente, assim como depressão, a gente sabe que é uma doença extremamente pouco diagnosticada.

Provavelmente, existem muito mais pessoas sofrendo de depressão do que a gente sabe, do que o 5.8% da população brasileira. O *Burnout* tá escondido também nessa enorme quantidade de pessoas que estão trabalhando no limite, que estão trabalhando numa linha tênue da exaustão física, exaustão psicológica.

FERRÃO: Será que a gente fala pouco sobre isso? Agora, a gente pode falar sobre isso *online* também, Tatiana Pimenta? A Tatiana tá aqui comigo, hoje. Ela é CEO e fundadora da Vittude, que é uma plataforma que conecta psicólogos e pessoas que desejam fazer terapia. Como é que funciona isso? E você acha que *online* as pessoas têm mais coragem de falar?

PIMENTA: Primeiramente, obrigada, Mariana. Bom dia a todos os participantes. Bom dia a todos os ouvintes. Quando a gente fala em terapia *online*, acho que a primeira coisa que a gente pensa é em acesso. Doutor Rafael trouxe uma informação sobre 30% das pessoas estarem sujeitas ou diagnosticadas com *burnout*. E quando a gente olha pro nosso país e as dimensões geográficas dele, a gente sabe que, em alguns locais, a gente não vai encontrar profissionais de psicologia. Existe uma estimativa feita do cruzamento de vários dados, do INSS, do IBGE e dados da OMS, que estimam que cerca de 50% dos municípios brasileiros não tenham psicólogos.

FERRÃO: Metade?

PIMENTA: Exatamente. E quando a gente pensa em cidades abaixo de cinquenta mil habitantes, por exemplo, a gente pode falar de cidades que tem uma dificuldade de se encontrar um profissional da área clínica, um psicólogo clínico. Muitas vezes, o profissional de psicologia, ele vai pra um grande centro, estuda, se forma e nem sempre ele retorna pras cidades de interior. E quando retorna, pela dificuldade de exercer essa prática clínica, ele acaba indo pro concurso público, pra área hospitalar, pra área educacional e ele não fica no consultório e não atende a demanda daquela população. Além disso, existe ainda muito preconceito e muito estigma. Então, muita gente, às vezes, mesmo tendo o psicólogo na região onde ele mora, muitas vezes, esse profissional, ele é do convívio social e a pessoa não quer ficar encontrando com o psicólogo na padaria, no restaurante, na igreja. E isso acaba dificultando a ida ao consultório também. Então, o *online* é uma forma de ampliar o acesso dessas pessoas ao cuidado de saúde mental e, sim, mais e mais pessoas têm chegado. E não só aqui no Brasil. Hoje, a gente já tá presente em mais de quarenta países, atendendo brasileiros que moram em outras cidades. Um dos públicos mais fortes que a gente tem na plataforma é Japão, onde as pessoas saem do Brasil pra ir pra lá trabalhar e ganhar

dinheiro, deixando a família aqui. E um dos pontos que caracteriza o *burnout*, geralmente, é o excesso de horas trabalhada. Então, quando as pessoas vão pra esses países apenas pra ganhar dinheiro, o excesso de trabalho tá sempre presente, longas jornadas de trabalho.

FERRÃO: E isso, no Japão, a gente sabe que acontece muito, doutor Fernando. É uma coisa muito comum no Japão. Pessoas morrerem de tanto trabalhar. A gente cansa de ver notícia disso na mídia.

PINTO: Eles têm uma visão diferente do que a gente considera como sendo o tolerável, o normal. E as pessoas que vão pra lá relatam isso. E, realmente, assim, é muito importante entender o motivo pelo qual a gente toma escolhas na vida. Muitas vezes, a profissão, ela traz muito prazer. Ela deve ser realmente um motivo de alegria dentro do nosso contexto. Mas quando isso vira o foco principal, a ponto de você não conseguir enxergar um horizonte do que é normal e do que não é normal, você entra num processo que certamente vai levar a um esgotamento.

FERRÃO: Então, vamos de *Eye of the tiger*, porque o doutor Rafael escolheu essa música justamente pra falar sobre isso que o doutor Fernando tá falando.

MÚSICA: Rising up, back on the street / Did my time, took my chances / Went the distance, now I'm back on my feet / Just a man and his will to survive // So many times it happens too fast / You change your passion for glory⁶⁹.

FERRÃO: Essa era a frase: “you change your passion for glory”. Doutor Rafael escolheu essa frase, quer dizer assim, você troca a sua paixão pela glória.

CANINEU: É, eu acho que tem tudo a ver. Eu escolhi essa música exatamente por conta dessa frase. E quando a gente, a gente vive um eterno processo de repensar a vida. Eu acho que muito em linha do que o Fernando falou, a gente literalmente tá trocando as paixões da nossa vida. E que pra cada um, que são individuais, a família, os amigos, as relações, pela glória da promoção, pela glória do sucesso profissional, pela glória do salário. E que também são importantes, mas que não podem ser a nossa prioridade.

FERRÃO: Você sabe que essa semana eu tive uma conversa com um amigo que trabalha comigo e perguntei assim pra ele: “quanto daquilo que você ama tem na sua vida?”. E aí ele falou assim: “o quê, Mari?”. Eu falei: “é, uma pergunta simples: quanto do que você ama tem na sua vida?”. Ele se apoiou na cadeira, ficou estarecido, colocou a mão na testa e falou: “não consigo te responder. Eu consigo te dizer aquilo que tinha e

⁶⁹ Música *Eye of the tiger*, cantada por Survivor.

não tem mais, que eu deixei de fazer”. Porque ele tem dois empregos pra sustentar a família. E eu sei que ele tava estressado e foi uma pergunta de provocação mesmo. Mas é isso, cada vez mais a gente tira. Pastor repara isso nas pessoas também?

CAMARGO: Sim.

FERRÃO: É um sofrimento que chega até você em relação a isso? As pessoas tão deixando de fazer coisas que elas amam, de colocar o que elas amam na própria vida, pra trabalhar?

CAMARGO: Ouço muitos relatos, sofrimentos. Tem pessoas que deixam o principal, que é a família, pra entrar nessa matriz.

FERRÃO: Você também vê isso, Karina, na experiência clínica?

LUCENA: Sim. Recebo bastante casos de pessoas que vão chegando ao consultório num sintomas de depressão, entristecidas, ou com sintomas de ansiedade. E, quando a gente começa a escutar a história desse adoecimento, tem uma tristeza relacionada a relações que ficaram pra trás. “O filho que eu não vi crescer”. Os prazeres cotidianos que a pessoa, muitas vezes, nem lembra mais como é, como fazer.

FERRÃO: Quer dizer, já faz tempo?

LUCENA: Já faz tempo.

FERRÃO: Já faz tempo.

LUCENA: Exatamente. Por conta de se dedicar principalmente ao trabalho.

FERRÃO: O quê que acontece com nosso cérebro, doutor Fernando, se a gente vai deixando pra lá essas coisas que a gente gosta?

PINTO: Bom, o nosso cérebro, ele é um verdadeiro gênio da lâmpada. Ele faz tudo que a gente deseja. E, muitas vezes, o que a gente deseja não é bom pra gente a longo prazo. Então, é lógico, por exemplo, um estudante que vai prestar uma prova, um vestibular, agora. É importante que ele esteja realmente focado muito no estudo. Então, as horas de estudo, talvez, o período de sono, talvez, os programas, a relação de lazer, sejam um pouco menores, porque ele tem um objetivo focado. Mas não é possível levar uma vida inteira dessa forma. Num momento em que você chega na exaustão, você começa a notar desequilíbrio de ordem neuropsicológica, de ordem psíquica, e até mesmo de ordem neuro-hormonal. Então, você pode ter alteração de hormônios, como por exemplo, o cortisol que tá relacionado com o estresse. Alteração com a melatonina que tá relacionado com o ciclo vigília-sono. Isso pode impactar no seu sistema imunológico. Insônia. Quer dizer, a coisa vai mordendo pelo lado. Ninguém entende ao certo o que tá

acontecendo. Dor de estômago, dor de cabeça, sensação de baixo rendimento físico, propriamente dito.

FERRÃO: E isso aconteceu com o doutor pastor. Com o pastor, não doutor pastor. Doutor pastor é ótimo. Com o pastor Fábio Camargo. Não é isso?

CAMARGO: Isso.

FERRÃO: Você sentiu algumas coisas dessas? Você sentiu tontura, você tava contando, o quê mais?

CAMARGO: Sintomas: fortes tonturas, enxaqueca. Depois de três, quatro semanas, eu comecei a enxergar, assim, acinzentado, como se fosse um preto e branco. A perda da energia. A impressão é que tinha uma pessoa invisível que tava sugando todas as energias e mostrava pra você: “oh, eu tô com as suas energias”. E eu me olhava no espelho, ali me definhando, perdendo as forças e também a despersonalização. E você começa a olhar em algumas fotos antigas, algumas pregações que foram gravadas. E eu olhava e falava: “aquele é o Fábio, este não sou eu”.

FERRÃO: Quer dizer, você não se reconhecia mais no próprio corpo?

CAMARGO: Não me reconhecia mais. Eu fiquei muito feio, eu emagreci bastante. Eu cheguei muito próximo da morte mesmo.

FERRÃO: Essa era a sensação?

CAMARGO: Essa era a sensação. Mas os principais sintomas, no meu caso, do *burnout*, foi dores de cabeça, tonturas, sensação do apagão e a perda de energia.

FERRÃO: Doutor Rafael, tem um quadro clássico de *burnout*? Quer dizer, tudo isso que ele tá falando é um quadro clássico? Ou os sintomas podem variar de pessoa pra pessoa?

CANINEU: Os sintomas, eles são totalmente inespecíficos, por isso que você não tem um critério clínico que defina. Eles vêm desde de sinais de desesperança, diminuição da motivação, diminuição da energia, sensação de desamparo. Até sintomas físicos. Dor de cabeça, fadiga, irritabilidade, estresse, aumento de pressão, sudorese, palpitação e a pessoa fala: “eu tô tendo um enfarto”. E marca cardiologista, marca o geriatra, marca o clínico geral, vai no pronto-socorro, faz um monte de exame e não é nada. É só o estresse. Daí, ele desmarca todo mundo que ele tinha marcado e volta pra casa. Daí, tem um final de semana bom. E uma característica, a sexta-feira, a sexta-feira a tarde parece que ele tá soltando os grilhões e saindo duma prisão. E, talvez, esse seja um sintoma importante do *burnout*.

FERRÃO: Não no caso do pastor, porque no final de semana tem muito trabalho?

CANINEU: Muito trabalho.

CAMARGO: Muito trabalho. [CANINEU: E...] Casamentos, ministrações, palestras, viagens e o esperado culto de domingo, que a igreja tá lotada.

FERRÃO: Exatamente.

CANINEU: Ele volta pra, e passa um final de semana bom e fala: “poxa, era realmente só o trabalho, tá tudo bem”. Na outra semana, começa tudo de novo. E daí, os mesmos sintomas. Então, são sintomas inespecíficos. Por isso que é tão difícil fazer o diagnóstico. Por isso que as pessoas ao teu redor, elas precisam, a gente tem que criar as relações pra que as pessoas possam identificar do teu par alguém que esteja em sofrimento, com características diferentes do que ele sempre foi.

FERRÃO: Porque estresse todo mundo tem. A Veruska Bernardes está participando da nossa *live*, aqui, e tá falando exatamente isso. O estresse é essa droga poderosa que vai matar todo mundo? Ou o estresse em pequenas doses pode até ser bom?

PINTO: O estresse é bom, o estresse é natural. Se a gente não tivesse isso, a gente estaria morto. Qualquer ameaça à vida vai te deixar estressado momentaneamente. Isso é importante pra que você tenha um desempenho maior. Por exemplo, aparece uma situação de perigo, se não aumentar sua frequência cardíaca, não aumentar o nível de adrenalina e te deixar um pouco mais ágil pra tentar se proteger, você viraria alvo de qualquer situação. Um carro que avança no farol, alguma coisa assim.

FERRÃO: Uma música da Carmina Burana, tem que aumentar a adrenalina, põe aí, Ju, solta, *Fortuna*.

MÚSICA: Sors salutis / Et virtutis / Michi nunc contraria / Est affectus / Et defectus / Semper in angaria. / Hac in hora / Sine mora / Cordum pulsum tangite; / Quod per sortem

Sternit fortem, / Mecum omnes plangite!⁷⁰.

FERRÃO: Porquê que você escolheu essa música, doutor Fernando?

PINTO: Eu escolhi essa música porque é a roda da fortuna. Fala na verdade de destino. De repente, a gente tá preparado, temos, por exemplo, um planejamento maravilhoso pro ano e acontece um evento inesperado e aparece o estresse. O quê que a gente espera depois pra você voltar no seu caminho, de equilíbrio natural? Uma coisa que a gente chama de resiliência, que é a capacidade de você reencontrar o seu eu, a sua forma de encarar o mundo, de uma forma equilibrada. Independente do que tenha acontecido e

⁷⁰ Música *Fortuna Imperatrix Mundi*, cantada por Robert Shaw.

que você não planejou e não é da sua vontade. Por isso que eu escolhi essa música. Mostrando que o estresse, ele é importante, a gente precisa reconhecer, mas viver sempre nessa linha pode ser muito perigoso.

FERRÃO: Então, o Leonardo Tilioli também tá participando com a gente da *live* e tá dizendo que ele perdeu o trabalho, perdeu o emprego, por causa do *burnout*, decidiu tirar um ano sabático, mas que ele vê muita gente também, ao procurar emprego ou estar procurando emprego, desenvolver *burnout*. Isso pode acontecer, Karina?

LUCENA: Sim. O *burnout*, ele pode acometer pessoas desempregadas. Eu acho que é importante ressaltar que as pessoas que estão mais propensas ao *burnout* são pessoas que são muito comprometidas. Ocorreu ali um grande investimento emocional naquele lugar, naquela situação, naquela profissão, naquele trabalho. E mesmo quando ela está fora do local de trabalho, ou seja, desempregada, ela vai ter resquícios daquele momento em que ela teve um grande investimento emocional e que por algum motivo isso não foi atendido. Esse também é um grande fator de vulnerabilidade pra desenvolver o *burnout*. E depois ela, desempregada, ela pode vir a ter traços do *burnout* ou desenvolver a doença como um todo.

FERRÃO: E pessoas que cuidam de outras pessoas também têm mais chances de desenvolver *burnout*?

CANINEU: Sem dúvida. Existe. É algo não tão antigo assim. Existe, hoje, uma doença já classificada como o estresse do cuidador. Quem cuida precisa ser cuidado. E, eu acho que é importante também. Falando em ambientes corporativos, a gente vive sempre naquele limite entre a inspiração e o medo. Você passa a ser inspirado de: “temos que dar mais, temos que produzir mais, temos que atingir as nossas metas, porque senão no final do ano vão ter as promoções e vão ter as demissões”. Então, aquele que conseguiu resultado tem que trabalhar mais porque esse ano que chega tem que ser melhor. Aquele que não conseguiu resultado tem que trabalhar muito mais, porque ele vai ter que atingir o resultado. E a gente vive nessa competição eterna pra melhores cargos, melhores salários, melhores promoções, pra ver quem posta, e isso extravasa o trabalho, pra ver quem posta a foto na praia mais exótica, pra ver quem posta a foto no restaurante mais exclusivo. E quando a gente percebe que todo o nosso trabalho, muitas vezes, não foi suficiente pra atingir aquilo, porque sempre vai ter alguém melhor sucedido do que a gente. A gente posta foto de um carro, alguém vai postar de um carro melhor. E isso, pra algumas pessoas, vai trazer um estado de desespero que pode fazer com que a dedicação tenha que ser maior chegando ao limite da exaustão.

FERRÃO: Como apaziguar tudo isso? Quem quer falar? Como acalmar esses corações?

PINTO: Mari, eu coloquei nesse livro que eu lancei esse ano, *O cérebro ninja*, algumas dicas. Eu acho que, assim, a primeira coisa que a gente precisa entender é que a nossa vida não pode ser só um aspecto. Então, de uma forma muito simples, eu fiz uma analogia com uma estrela *shuriken* e falo: nós temos cinco aspectos da vida que a gente deve prestar atenção. Então, trabalho e estudo é algum deles. Mas família e relacionamentos é outro. Saúde física é outro. Saúde financeira é tão importante. E o lazer. É aí que a gente consegue manifestar nossa criatividade. Muitas vezes, recarregar naturalmente a nossa bateria e ter um desempenho legal.

FERRÃO: E a espiritualidade, não deveria tá aí? No meio dessas pontas todas.

PINTO: A espiritualidade, ela permeia tudo. Qual que é o motivo que você trabalha? Qual que é o motivo que você se relaciona com as pessoas e com a sua família? Qual o motivo que você cuida do seu corpo físico? Qual que é o motivo que você sabe que você precisa ter recursos, muitas vezes não só pra você, pra satisfazer as suas necessidades e desejos, mas pra quem você gosta e tá perto? E qual que é o motivo que você brinca? Qual que é o motivo que você viaja? [FERRÃO: Porque que tudo isso faz...] A espiritualidade é tudo, não é uma coisa só, ela permeia a nossa vida.

FERRÃO: O quê que faz sentido pra cada um?

PINTO: Exatamente. Quando o Rafael falou do cuidador, eu digo pra vocês, quando eu comecei a trabalhar com neurocirurgia, principalmente, com neurocirurgia pediátrica, uma coisa, assim, me incomodava. Eu olhava aquelas crianças e falava: “poxa vida, essa criança não vai ter um desenvolvimento neuropsicológico, motor, normal, como todas as demais. O quê que tá acontecendo aqui? Como é que eu vou lidar com isso? Mesmo com a neurocirurgia, eu não vou conseguir oferecer 100% disso de volta”. E foi um trabalho íntimo que eu fiz, na minha cabeça, de entender o seguinte: aquele ser, ele está daquela forma, ele não é daquela forma. Pensando na parte espiritual, existe algo maior, que é a alma, o espírito, que nessa vida, nessa circunstância, encontrou esse corpo para manifestar e não vai conseguir ter todo o esplendor da intelectualidade de um corpo, por exemplo, são e normal. Quando eu comecei a entender assim, o meu nível de relação com o estresse e com a frustração de não conseguir dar todo o conforto que eu gostaria de dar pra aquela família, não por inabilidade, mas porque realmente não dá, tem um limite biológico das coisas, diminuiu e eu consegui trabalhar ainda melhor.

FERRÃO: Resignificou?

PINTO: Total.

FERRÃO: E isso pode acontecer com o nosso trabalho também, não? A gente ressignificar a importância que ele tem na nossa vida?

LUCENA: Sim, com certeza. Eu queria pegar aqui um gancho, pra falar de uma dica que eu costumo dar nas empresas, inclusive, no trabalho no consultório. É uma bandeira que eu tô levantando, inclusive, pra que as pessoas tenham agenda pra vida pessoal, com o mesmo compromisso que elas têm para a vida profissional. Eu falo: “tenham uma agenda, usem a agenda e cumpram a agenda”. Quando você tem um compromisso profissional, uma reunião de trabalho, ou qualquer outro compromisso, se te dá uma dor de cabeça, você toma um remedinho, um analgésico e vai pra reunião. Quando a gente tá falando de um compromisso pessoal, um lazer, ou um cuidado com a saúde mesmo, se a gente tem qualquer problema, a gente desiste. Então, uma orientação que eu dou pras pessoas: tenham essa agenda pessoal e cumpra essa agenda pessoal.

FERRÃO: Essa época de final de ano, é clássico isso acontecer. Porque a gente tem milhões de compromissos a noite, normalmente, festas, *happy hours*, encontros, jantares, etc.. No dia seguinte, cadê ginástica? Todo mundo dá uma desculpa: “não, não dormi nada, eu preciso faltar”. Mas não falta no trabalho, de jeito nenhum. Agora, no trabalho que você tem consigo mesmo, você falta sempre.

LUCENA: Exatamente. E é aí vai acontecer o desequilíbrio.

CANINEU: A agenda pessoal é um plano de vida, realmente, aonde você vai colocar tudo que é importante, de coisas que você não abre mão, porque sempre as coisas que a gente abre mão são as coisas que são mais caras, porque essas pessoas entendem. A tua esposa entende que você precisa deixar de participar de um compromisso. Seus filhos entendem que você não vai naquela reunião de pais. Então, essas escolhas, eu acho que são importantes dentro do trabalho. Eu acho que, eu sou muito grato ao trabalho que tenho hoje, talvez, porque, talvez, a única condição que eu coloquei foi: eu tenho que buscar os meus filhos todos os dias na escola.

FERRÃO: Que lindo.

CANINEU: E isso foram tudo bem. Então, as pequenas escolhas, muitas vezes são grandes, elas são importantes pra que a gente tome, e que a gente coloque o que é importante pra gente.

FERRÃO: Fala, Tati.

PIMENTA: Complementando um pouquinho o que o Rafael e a Karina trouxeram. Eu acho que pra evitar o *burnout*, alguns passos, a gente fala de autocuidado, autoconhecimento e inteligência emocional e social, que tá aí. Eu vou reservar tempo

pra ir buscar o meu filho na escola ou eu vou criar uma agenda pras minhas atividades pessoais. Porque o *burnout*, ele não surge do dia pra noite, ele é um processo, ele tem várias etapas. E a primeira etapa, onde você começa a ver um caminho pro *burnout*, é a questão da necessidade de afirmação, que eu acho que o Rafael colocou primeiramente: “eu tenho que trabalhar mais, eu tenho que ser promovido, eu tenho que ganhar mais”. E, geralmente, ele aparece em pessoas mais comprometidas, porque são aquelas pessoas que querem dar um algo a mais. E aí, começa um ciclo de descuido. Então, eu começo a ponderar ali: “poxa, não dá tempo pra tudo, então eu abro mão de buscar meu filho, eu abro mão de sair com minha mãe, eu abro mão de sair com a namorada, ou o namorado ou a esposa”. E você vai tendo um processo que vai acontecendo ali, não é do dia pra noite. Então, ele começa com a elevação da carga de trabalho. Depois, ele começa com o descuido pessoal: “eu paro de ir à igreja, eu paro de cuidar do meu lado espiritual”. Eu começo a ponderar, do tipo: “eu não tenho tempo pra tudo, então o meu tempo vai pro trabalho, porque aqui é importante”. E aí começa algumas justificativas, que eu já vi muito entre empreendedores, é bem comum ouvir isso, do tipo: “é só por uns dois anos, é só por um período. Esse período eu preciso realmente fazer o meu negócio deslancar”. E, com isso, a gente deixa de se cuidar, a gente deixa de olhar pra si. E vão acontecendo outras coisas, começam as brigas, a você não respeitar o colega, começam os momentos explosivos. Começa a aparecer os sinais que são relacionados a ansiedade, a depressão. E se confunde com outros transtornos mentais até que há o esgotamento. Mas tudo passa por não se conhecer, por não se auto cuidar. A responsabilidade tá com a gente de ter esse autocuidado. E a terapia entra como algo muito importante, porque na terapia, a gente aprende a se conhecer. Eu acho que a Psicologia, como ciência, ela é muito importante, porque ela ensina que a gente não precisa tá doente pra fazer terapia. Muito pelo contrário, se a gente for enquanto tá saudável, a gente não vai adoecer. Eu acho que esse é o ponto muito importante.

FERRÃO: Fica mais fácil, porque senão também se a gente não der bola pra nada disso, vai ficando muito complexo, muito complexo, como a música dos Beatles, *A hard day's night*. Daqui a pouquinho a gente vai saber como tratar o *burnout*.

MÚSICA: It's been a hard day's night, and I've been working like a dog / It's been a hard day's night, I should be sleeping like a log / But when I get home to you I'll find the things that you do / Will make me feel alright // You know I work all day to get you

money to buy you things / And it's worth it just to hear you say you're going to give me everything⁷¹.

INTERVALO: 27min13s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. A 29min34s – *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: Quando eu chorar, vou me lembrar / Que até aqui Tua mão me sustentou / Digo à minh'alma: Espera em Deus! / Pois ainda O louvarei, eu O louvarei / Deus, meu Deus / Tudo está tão difícil pra mim⁷².

FERRÃO: Bem-vindo de volta ao *Saúde de Corpo e Alma*, o pastor Fábio tá aqui comigo hoje, ele teve *burnout*, e ele queria contar uma, alguma coisa no intervalo, mas vocês sabem, esse é um acordo feito nosso desde o começo do programa, ninguém pode falar nada no intervalo, porque senão só eu fico sabendo, gente, mas que coisa chata. A minha missão nesse mundo é fazer os outros saberem. Eu só tô aqui pra isso, pra ser canal. Então, conta, durante quatro anos aconteceu o quê, pastor Fábio?

CAMARGO: Certo. Eu, minha esposa e minha família começamos a trabalhar em uma igreja, na nossa cidade, a partir de primeiro de setembro de 2009. Mas nos quatro últimos anos, em 2012 a 2016, eu entrava às nove no trabalho e ia dormir três da manhã?

FERRÃO: Às nove às três da manhã?

CAMARGO: Das nove às três.

FERRÃO: Trabalhando direto?

CAMARGO: Aprendi com o doutor Fernando, que é o meu médico, que eu não sabia até então, mas eu era um *workaholic*, viciado no trabalho. Por quatro anos, sem ter lazer, sem tirar férias, sempre se doando em prol às outras pessoas. Mas eu fiz com paixão e não sabia que eu já tava andando com o tanque vazio no último ano. E foi em 2016. E chegou uma hora que, eu acredito que o cérebro ali deu aquele breque: “você vai parar”. E, dois anos depois, desde janeiro de 2017, se tratando com o doutor Fernando, vai pra dois anos agora, graças a Deus, perto já da alta médica. E, principalmente, há a mudança de mentalidade. Temos aqui psicólogas. Mudar a mente. Isso daí, ter uma agenda pra si mesmo.

FERRÃO: O quê que você incluiu na sua agenda que você não tinha, pra você mesmo?

⁷¹ Música *A hard day's night*, cantada por Beatles.

⁷² Música *Quando eu chorar*, cantada por Bruna Karla.

CAMARGO: Dormir no horário, fazer a higienização do sono. Uma hora antes de dormir. Vou dormir meia-noite, hoje. Onze horas, eu desligo os eletrônicos, durmo no escuro, faço atividade física, voltei a treinar *handball*, porque eu fui jogador na minha cidade.

FERRÃO: É mesmo? Eu adoro, me convida pra jogar lá em Itapetininga.

CAMARGO: Vamos marcar um jogo lá.

FERRÃO: Olha, que eu era boa. Faz tempo que eu não jogo, mas eu adorava.

CAMARGO: Atividade física, pelo menos três vezes por semana. Faço, hoje, treinos com respiração. E colocar na mente, assim, uma frase que tocou muito em mim, em uma oração que eu fiz, o Senhor Jesus, ele falou comigo assim, em espírito, ele disse: “você tá cuidando muito bem da minha noiva, que é a igreja, e tá deixando a sua noiva de lado, que é a sua esposa, não precisa você se matar pela igreja, porque eu já dei a minha vida na cruz por ela, então cuida um pouco mais de você”.

FERRÃO: E isso também foi sonho?

CAMARGO: Não, foi uma oração. Eu senti Deus falar comigo.

FERRÃO: É porque ele tava me contando antes do programa começar que ele sonhou com o doutor Fernando.

CAMARGO: Sim.

FERRÃO: Quer dizer que não é privilégio só das mulheres, doutor Fernando, que ficam sonhando com você, que eu já sei. Até pastor sonha contigo, doutor Fernando, mas que encanto é esse, meu Deus? Fala, pastor, como foi o sonho?

CAMARGO: Então, eu marquei as datas. Nove de agosto eu cai doente, uma fase terrível, só quem passa mesmo, não desejo pra ninguém, terrível, terrível, algo, assim, eu até defino a depressão é você estar no inferno sem ter morrido. E, quando chegou no mês de novembro, eu tava muito magro e comecei a orar. Sozinho, no meu quarto, sem a minha esposa saber, sem a minha filha saber, porque ela tem doze anos. E comecei a pedir pra Deus, pra Deus me levar embora. Falei: “Deus, eu tenho todo um respeito com pessoas que se suicidaram, cabe ao Senhor julgar, eu não quero opinar”. E, às vezes, me perguntam muito isso pra mim como pastor: “ah, a pessoa que tira a sua própria vida, onde ela foi? Deixa pra Deus”. Mas eu orei e falei: “Deus, se o Senhor não tiver plano comigo, de me curar, me leva embora, como a oração que o Moisés fez”. Moisés teve o *burnout* e Elias teve síndrome do pânico, na bíblia, servos de Deus. E no mês de dezembro, mês de natal, 2016, eu tive um sonho. Eu acordei umas oito da manhã. Eu acredito que aquele sonho foi sete e meia da manhã, porque tava muito fresco na

memória. E eu sonhei com o doutor Fernando, ele com um jaleco branco, escrito: “Doutor Fernando Gomes Pinto”; sentado na mesa, só nós dois. E o senhor doutor Fernando abriu um sorriso e falava: “eu vou te ajudar”. E eu acordei, falei pra minha esposa, falei pra ela: “não comenta com ninguém porque as pessoas vão achar que eu tô ficando louco, vão achar que é coisa da minha cabeça”. Eu tava tomando muito benzodiazepínico, na época, tarja preta, e ela acreditou em mim.

FERRÃO: Você tava fazendo um tratamento como se tivesse síndrome do pânico?

CAMARGO: Isso, isso. E, aí, entramos em contato com o consultório do doutor Fernando, a secretária dele nos agendou e foi de primeira, acertou, não precisou trocar medicação. Eu acredito, assim, hoje, eu vejo que Deus, ele preparou assim pra mim, com todo o respeito aos outros médicos, mas pra mim, o melhor médico do Brasil pra cuidar de mim. Porque Deus viu sinceridade no meu coração. Desses sete anos, cuidando de vidas, de pessoas carentes, de pessoas de classe média, classe alta, levando a mensagem nas boas novas. Então, Deus, ele viu essa sinceridade. Eu acredito que Deus, ele falou assim, pensou: “esse rapaz ficou doente por ignorância, ele não sabia. Mas ele fez por paixão. Eu vou dar uma segunda chance pra ele, pra se tratar com o melhor médico do Brasil”.

FERRÃO: Esses presentes que a gente ganha do universo quando a gente merece. O doutor Fernando tá emocionado.

PINTO: Eu venho pra cá, eu choro. Obrigado pelas palavras.

CAMARGO: De nada, de coração!

FERRÃO: Ele te contou essa história do sonho?

PINTO: Ele contou no começo e de fato eu identifiquei prontamente um homem extremamente apaixonado, comprometido com a palavra. É alguma coisa que vai além mesmo. Ele me contou da paixão pelo *handball*, pelas escolhas dele na vida e, pelo grau de dedicação que tinha pela igreja, e mais do quê, quando a gente fala igreja parece uma coisa abstrata, e não, pelas pessoas que estão envolvidas e buscando conforto e orientação. E eu notei que ele tava exagerando demais. A gente fez uma comparação com uma maratona. Imagina uma maratona, quarenta e dois quilômetros de corrida, não dá pra você sair correndo como uma corrida de cem metros. Então, você precisa aprender a ponderar. Eu percebi ali que, lógico, que a missão era muito jovem, a missão dele não estava ainda concluída de forma nenhuma, mas ele precisava fazer algum ajuste pra conseguir, na verdade, a seguir no caminho do bem, que é o caminho que ele escolheu e que tá trilhando. Então, foi um processo muito interessante. Ele também me

presenteou. Eu não poderia deixar de falar. Olha que bacana o livro que ele me deu, *Andando com o tanque vazio? Encha o tanque e renove a paixão*. E fala justamente sobre isso, sobre pessoas que estão na vida espiritual, ajudando outras pessoas, e passam pelo *burnout*. E, hoje, aqui, a gente aprendeu que a pessoa pode tá desempregada e pode sofrer do *burnout*, a pessoa pode tá fazendo o bem, muitas vezes, não é só a ganância de querer mais dinheiro, um carro melhor, ela pode tá comprometida com o trabalho do bem, sem fins lucrativos, e também sofrer dessa síndrome.

FERRÃO: Falando nisso, eu queria perguntar pra vocês se o fato de gostar do trabalho não, porque a gente falou aqui que a pessoa que se entrega emocionalmente pro trabalho e que tem muita dedicação ao trabalho, ela pode realmente tá mais sujeita ao *burnout*. Mas o fato da gente gostar do trabalho, de ter paixão por aquilo que a gente faz, por outro lado, não pode ser também um protetor pra vida? Um protetor da nossa saúde?

LUCENA: Eu acredito que desde que exista um equilíbrio. A paixão pelo trabalho eu acredito, sim, que vai ser um fator de proteção. Talvez essa pessoa resista um pouco mais. Inclusive, resista a identificar que ela pode estar doente daquela função que ela tanto tem paixão, que ela tanto se dedicou, que ela tanto estudou. Talvez, ela resista um pouco mais a admitir que existe ali um esgotamento físico, emocional.

CANINEU: Concordo, eu acho que a gente ouve muito falar que tem que ter um balanço entre a vida pessoal e a vida profissional. E eu vou um pouco além, eu acho que tem que ter uma integração. A vida é a mesma. Você sai do teu trabalho e você carrega tudo o que você fez dentro do teu trabalho, onde é que você passa a maior parte do seu dia, você leva pra casa. Então, você tem que ter uma integração. Mas as pessoas, elas precisam também de algumas estratégias pra poder lidar com isso, mesmo no trabalho que você ama. Eu acho que, pra mim, eu acho o que funciona muito. A gente precisa ter um para-raios pra nossa alma. Do mesmo jeito que tem um para-raios que protege os prédios, a gente tem que ter um para-raios pra alma. O meu para-raios se chama Carol, que é minha esposa, que é quem ali, de noite, eu divido tudo que só ela sabe, e me ajuda, e me aconselha. Algumas pessoas têm um profissional, ou um amigo, ou um colega. E a gente precisa de pequenos rituais diários que nos permitam lidar melhor com as nossas tensões, com as nossas preocupações, pode ser meditação, pode ser gratidão. Exercício de gratidão, ele é fantástico pra que a gente nos lembre diariamente de pequenas coisas que são importantes, não só gratidão pelo trabalho, mas gratidão por algo muito pequeno que me aconteceu no dia.

FERRÃO: Aliás, falando em gratidão, eu já contei várias vezes aqui no *Saúde de Corpo e Alma*, que eu preencho o caderninho da gratidão com, pelo menos, cinco coisas pelas quais eu sou grata durante aquele dia. Todas as noites, eu faço isso, religiosamente há dois anos e meio agora. E quando eu comecei a fazer o caderninho da gratidão, eu cheguei pro meu filho Miguel e falei: “Miguel, vamos preencher o caderno da gratidão?”. E ele: “ah, eu não sou muito bom nesse negócio de agradecer não, mamãe”. E eu dei alguns exemplos: “oh, você pode agradecer hoje que você tomou sorvete, que você jogou futebol com seu melhor amigo, que foi bacana na escola”. E ele: “ah, então tá bom”. E depois de uma semana, ele: “mamãe, hoje, eu posso escrever dez coisas?”. E hoje eu queria contar aqui no *Saúde de Corpo e Alma*, uma coisa que eu ainda não contei, que é o seguinte: esta semana, o Miguel começou, ele, a escrever no caderno da gratidão. Porque quando ele começou, ele tinha três anos, hoje, ele tá com cinco e ele tá escrevendo. Então, uma das minhas gratidões da semana, obviamente, foi o Miguel ter escrito com a própria letra no caderno da gratidão. E quando eu falei pra ele, assim, eu falei: “Miguel”. A gente tava escovando o dente anteontem. Eu falei: “Miguel, você já pensou que quando você tiver a minha idade, quarenta anos, você vai pegar esse caderninho da gratidão com a sua letra de hoje, de cinco, e vai ver as coisas pelas quais você era grato nessa época”. E ele deu aquele sorriso de criança, que é aquele sorriso incontido, delicioso. E não tem como a gente não olhar e não sorrir junto. Então, mais uma coisa pra agradecer aqui, viu. Esse ano foram cheio de coisas pra agradecer. Fala um pouco da gratidão, pastor. Vamos aproveitar que você tá aqui.

CAMARGO: Gratidão, meu Deus, gratidão. Deus ama a gratidão, ele ama. Lúcifer caiu do céu, se tornou diabo pela ingratidão. Foi ingrato com Deus no céu. E nós vimos servos de Deus na bíblia que foram gratos, Davi sempre agradecia a Deus. Então, gratidão é algo divino.

FERRÃO: E é algo divino pro nosso cérebro também, doutor Fernando?

PINTO: 100%. A gente funciona de outro jeito quando a gente reconhece que a gente faz parte de um universo, que a gente de fato deve agradecer.

FERRÃO: Muda circuito cerebral?

PINTO: Muda, muda, muda totalmente. Muda liberação de dopamina, muda níveis de serotonina, de ocitocina. Nossos relacionamentos interpessoais ficam melhores. É um exercício. Tem pessoas que naturalmente já tem isso, ou porque tem uma herança genética favorável, ou porque foi educado, como o exemplo que você mesmo tá dando aqui pra gente no programa, desde pequenininho, pelo papai, pela mamãe, ensinando

que a gente deve ser grato pelas boas coisas que acontece na sua vida. Pelos problemas também, porque os problemas são excelentes exercícios pra gente melhorar o nosso desempenho moral, intelectual.

FERRÃO: São informação [PINTO: Parece que vai...] importante? Cada problema...

PINTO: Mas o cérebro funciona diferente. Assim, se a gente tem dificuldade em relação a isso, deveria começar a exercitar.

FERRÃO: É, ser grato pelos problemas é bom demais, porque fica mais fácil de resolver.

PINTO: Olha só, o quê que é a definição de inteligência? A capacidade da gente resolver problema. Se eu não tenho problema, eu não tenho como mostrar e como desenvolver a minha inteligência.

FERRÃO: Agora, a Tati tava falando alguma coisa aqui que eu queria chamar a atenção, porque, hoje em dia, como é que a gente lida com os problemas ou com o estresse? Tomando remédio. A gente tá com dor, a gente vai lá e toma um analgésico ou a gente toma um anti-inflamatório. A gente tá com um problema que a gente acha que é uma insônia e vai lá e toma um remédio pra dormir. A gente tá com um problema e acha que é um *burnout*, a gente vai lá e toma algo que nos dê ainda mais pique pra ficar acordado, pra aguentar dar conta daquele trabalho. Isso é algo cada vez mais frequente?

PIMENTA: Sim. Eu acho que o grande problema, Mari, é a questão da automedicação. Hoje, recentemente, eu vi algumas matérias falando disso, a gente percebe as pessoas indo até a farmácia e comprando. E mesmo quando a gente fala de remédios que necessitam de prescrição, existe sempre alguém que possui um amigo, um colega, um parente que é médico, e consegue alguma receita. A gente falou bastante de ambiente corporativo, que é um dos focos da Vittude, trabalhar esse lado *B2B*⁷³, e o que a gente percebe quando a gente vai conversar com gestores de RH ou com o pessoal da área assistencial, ou assistente social da empresa, ou mesmo psicólogos que cuidam dessa parte da área de saúde, a gente vê algumas coisas que assustam. O aumento de consumo de Rivotril, sem ser uma medicação receitada por um psiquiatra, é o ginecologista que receita, o gastro que receita, alguém que por alguma questão receitou um Rivotril. É muito comum, a gente tem visitado muito ambiente onde tem o estresse um pouco maior, como bancos, como consultorias. E é impressionante os relatos que, às vezes, a gente ouve de pessoas tomando Ritalina pra se manter acordado, sem ter nenhum tipo

⁷³ Termo em inglês que significa *Business to Business*, empresas que vendem para outras empresas.

de diagnóstico de déficit de atenção. Ritalina é um remédio usado para déficit de atenção e as pessoas usam de *Ritalina* pra se manter acordado, pra se manter ligado, pra poder performar melhor, atingir uma meta, não ser demitido, ou cumprir com determinada expectativa. E passa por uma das características que eu falei do *burnout*, o excesso de trabalho, as longas jornadas. E, com isso, você vai deixando de praticar uma atividade física, deixando de dormir e outros pontos nesse sentido. Agora, quais são as consequências disso? Não é só o *burnout*, o uso indevido de Ritalina, por exemplo, pode levar a surto psicótico. A gente vê, a gente já recebeu casos de pessoas com quarenta e dois, quarenta e cinco anos em surto psicótico.

FERRÃO: Vamos pedir pro [PIMENTA: Ocasionado por...] doutor Rafael, por favor, porque eu acho que é importante esse alerta.

CANINEU: Bom, a gente vê, cada vez mais, a prevalência das doenças crônicas aumentando dentro das empresas. As empresas, elas são um reflexo do que é a população brasileira. A população brasileira tá envelhecendo. 40% das pessoas têm, pelo menos, uma doença crônica. E o ambiente corporativo simplesmente reflete isso. Então, a gente percebe um aumento progressivo do consumo de medicações. Antigamente, nos causava mais preocupação, medicações relacionadas ao sistema cardiovascular: hipertensão, diabetes, colesterol alto. E, hoje, a gente vê um aumento muito grande e muito maior de medicamentos pro sistema nervoso central: antidepressivos, ansiolíticos, medicamentos pra dormir, pra transtorno de hiperatividade. E o que a gente pode dizer é que o aumento do consumo existe. E, muitas vezes, a gente percebe que não há um diagnóstico formal por trás. E eu acho que...

FERRÃO: Porque se tiver um diagnóstico formal, tudo bem tomar [CANINEU: É fundamental.] remédio. Fundamental. Exatamente.

CANINEU: Tem que ter um começo, meio e fim. Quando você faz um diagnóstico, você faz um planejamento terapêutico. E você consegue orientar os efeitos colaterais, os efeitos esperados, quanto tempo demora pra um antidepressivo fazer efeito, de três a quatro semanas, não vai ser na primeira semana. E você evita aquilo que a gente chama de cascata iatrogênica: toma um remédio pra ansiedade dá dor de estômago; toma um remédio pro estômago prende o intestino; toma um remédio pra soltar o intestino você vai ter queda de potássio; aí dá potássio. Então, você começa a aumentar, aumentar, aumentar o uso de medicamentos pelo um que foi indicado passa a ter dez que não são.

FERRÃO: Karina queria comentar também.

LUCENA: Eu queria comentar que além dos medicamentos, as pesquisas estão mostrando e eu tenho percebido no consultório também através do relato de pacientes, o abuso de álcool e outras substâncias, outras drogas ilícitas, o cigarro também. E o relato das pessoas que estão abusando, principalmente, do álcool é para enfrentar, enfrentar os momentos de picos de estresse, situações, pressões no trabalho, pressões no dia-a-dia. Então, isso também tá aparecendo e algo que me preocupa bastante que é a mistura entre a medicação e o álcool.

FERRÃO: A gente falou essa semana no *Bem-estar* exatamente sobre gente que bebe, mesmo que seja pouquinho, pra conseguir dormir. E isso é algo cada vez mais frequente: “ah, não, eu só consigo relaxar depois de uma tacinha de vinho”; “eu só consigo relaxar depois uma latinha de cerveja”. Quer dizer, pode até funcionar como indutor do sono, mas a qualidade do descanso é muito pior?

PINTO: Não é boa. Lógico que a gente sabe que o álcool, ele tem esse poder de, realmente, relaxar, principalmente nas primeiras doses. Mas a qualidade do sono, porque o sono, ele tem ciclos e numa noite bem descansada a gente vai ter quatro a cinco, seis ciclos completos. De sono não-REM e sono REM, que quando a gente sonha, organiza a memória e tudo mais. E o álcool, ele acaba atrapalhando esse processo chamado fisiológico, natural e esperado e necessário pro corpo físico e pro próprio cérebro. Então, obviamente, não há indicação nenhuma. Veja, socialmente e de vez em quando, você degustar uma bebida, é lógico, isso é normal e socialmente aceitável. Mas utilizar isso como um método natural não deixa de ser uma automedicação com o não-remédio, com a bebida.

FERRÃO: No natal, tudo bem. Entre o natal e o réveillon ok. O problema não é o que acontece entre o natal e o réveillon, mas o que acontece entre o réveillon e o natal do ano seguinte. Porque todo mundo fica preocupado com essa fase, mas essa fase tá liberada, tá bom, gente, faz parte?

CANINEU: A gente vê, ainda em relação ao álcool, o álcool, assim como os benzodiazepínicos, os tarja preta, são substâncias que causam tolerância. Então, você precisa cada vez mais de doses maiores pra ter o mesmo efeito que você tinha anteriormente. Então, aí, vem a situação de abuso: “antes, com meia taça pra mim era suficiente. Hoje, meia garrafa. Daqui a pouco, uma garrafa”. E é assim, e quando você tira, tanto um quanto o outro, você tem dependência, abstinência. Então, é fundamental manter um uso controlado, um uso racional pra que não incorra nessas complicações.

FERRÃO: Agora, vamos falar do tratamento formal, então, do *burnout*. Porque o Otávio Reis mandou essa pergunta: “como tratar? Qual é o tratamento clássico?”. Existe esse tratamento clássico do *burnout*?

PINTO: Digamos que você tenha uma abordagem multidisciplinar. Se o paciente, ele, de fato, entre dentro de critérios, existem escalas que você aplica na própria avaliação clínica, no exame físico, no exame psíquico, neurológico, neuropsicológico e você, por exemplo, detecta que existe um perfil e uma depressão instalada, você vai utilizar remédios pra equilibrar neurotransmissores. Mas, junto com isso, a psicologia pode atuar, uma reeducação de estilo de vida, priorizando sono reparador, priorizando atividade física regular, priorizando respirar relacionamentos mais saudáveis. É, mais ou menos, por aí que você acaba conduzindo. E, muitas vezes, como o próprio pastor falou, você muda sua forma de pensar. Talvez aquele emprego que tinha tanto significado pra você naquele contexto, talvez ele não tenha mais. Ou seja, talvez, o problema seja maior do que simplesmente precisar de um afastamento, que, às vezes, é necessário. Às vezes, mesmo com o afastamento, você vai voltar e você percebe que aquele emprego, ele não serve pra você e você também não serve pro emprego. Enfim, você precisa tomar uma decisão, ou seu empregador vai tomar uma decisão, que é melhor caminhos separados. Não tem por quê ficar grudado, forçando numa coisa que tá sendo nocivo. Porque o indivíduo com o *burnout*, ele não rende bem, a empresa não gosta. A empresa, ela precisa de alguém que renda da forma que está estabelecido o trabalho. Da mesma forma que a pessoa também não tá tendo o benefício e a saúde mental e a saúde física exercendo a função.

FERRÃO: Passa por uma renegociação num ambiente de trabalho? Se não for o caso de sair, pode passar pruma renegociação?: “Olha, até aqui, eu me dediquei dessa forma, mas, agora, eu cheguei à conclusão de que eu preciso ter mais espaço pra outras coisas na minha vida”. Por que é difícil falar sobre isso com os chefes?

LUCENA: Sim. Eu acho que tem um passo anterior, que é essa pessoa se perguntar em relação a cultura dessa empresa, a como o trabalho aqui está organizado, será que tem a ver com o meu perfil, será que tem a ver com o meu propósito de vida, com o meu objetivo de vida, com o meu objetivo profissional mesmo. Às vezes, atende um fator só, às vezes é um bom salário. Ou, às vezes, é o horário. Mas será que o contexto, será que tudo que eu tenho aqui, nessa empresa, nesse trabalho tá atendendo as minhas necessidades. Nisso, a psicoterapia pode ajudar bastante. Rever, refletir, ressignificar essa relação com o trabalho, buscando esse equilíbrio com a vida profissional e com a

vida pessoal, que a gente falou tanto aqui. A consequência disso vai ser que a pessoa se sinta emponderada, eu vou entender assim, que ela se sinta, inclusive, ela passa a enxergar que existe uma questão ali, que ela precisa cuidar no ambiente de trabalho, e ela se sente à vontade, se sente com coragem, se sente autorizada a fazer, por exemplo, uma negociação ou buscar outro trabalho.

PIMENTA: Eu queria pontuar uma coisa que eu acho que passa por renegociar consigo mesmo. E, por experiências que eu já convivi com colegas e com chefes, e eu vejo de novo no empreendedorismo que, muitas vezes, não é a empresa que tá exigindo aquela carga altíssima de trabalho, é a pessoa que se impõe àquilo pra se destacar ou pra coisas do tipo. E o que eu já vi acontecer aos montes é que essa pessoa, nesse estágio de pressão e de auto cobrança, ela adoece o time, se ela for um gestor. E eu já vi pessoas pedindo demissão de equipe, e uma atrás da outra, pediu uma, depois a outra. E o relato que vinha é que: “eu tô pedindo demissão porque o fulano foi agressivo comigo”; “eu tô pedindo demissão porque a pessoa me tratou mal na frente de outra”. E é um dos estágios que a gente falou do *burnout*, você começa a irritabilidade, a pressão, aí, de repente, você já não tá falando baixinho, você já tá falando alto com a tua equipe, e não é só você que tá adoecendo, você tá adoecendo todo o time. Isso contagia a empresa. Por isso que é tão importante que as empresas tenham atenção a isso. A gente vê inúmeros casos, por exemplo, de assédio moral, em diversas empresas. E isso tem um sinal psicológico que precisa ser destacado. Não é a empresa que tá exigindo que a pessoa fique quinze horas lá dentro. Eu já vi organização que fala: “olha, tal horário vai embora, não é pra ficar aqui”. E a pessoa tá de casa mandando email e fazendo o trabalho e pressionando o time.

FERRÃO: Isso, em outros países, é cada vez mais frequente. Nos Estados Unidos, você fecha a porta da empresa cinco e meia da tarde, todo mundo tem que ir embora pra justamente ficar com a família, pra ter o seu tempo de lazer.

CANINEU: E ainda é visto como parte integral do teu trabalho, você responder email no final de semana, você ficar até mais tarde. E a gente sabe, quando a gente, todos os estudos sobre felicidade, eles apontam pra coisas que a gente já sabe, que a gente precisa ter relações interpessoais mais fortes, a gente precisa ter um espaço pro lazer, a gente precisa fazer atividade física, a gente precisa se alimentar melhor, a gente precisa ter uma espiritualidade. Tem um estudo que acompanhou o *burnout* em médicos oncologistas, que comparou os dois grupos. No grupo de médicos que tinha um *hobby*, praticavam atividade física, que tinham uma espiritualidade aflorada, o nível de *burnout*

foi bem menor do que o outro grupo. A gente sabe tudo isso. Agora, o desafio é a gente...

PIMENTA: Praticar.

CANINEU: Mudar essa cultura de saúde, colocar na nossa vida.

FERRÃO: A gente tá chegando no final e eu queria um recado do pastor pra encerrar tudo isso, porque, ao final de contas, quem sofreu na pele essa história toda foi você.

CAMARGO: Sim. Eu gostaria de falar, de uma forma rápida também, na questão do tratamento. A questão medicamentosa, o doutor prescreveu os remédios, mas na questão psicoterápica, que tem aqui a nossa amiga psicóloga. Eu fiz psicoterapia por seis meses e o meu psicólogo, da minha cidade, ele abordou comigo algo que eu achei muito interessante, ele percebeu que eu fiquei muito saudosista com os anos noventa. Ele descobriu que foi um período que eu fui muito feliz. Então, eu fiz muitas coisas, exemplo, eu comecei a ouvir música do *Double You*, foi um tempo que, antes de ser pastor, eu dançava *dance music*. Voltei a, marquei um jogo de *handball*, com os amigos que foram campeões comigo nos anos noventa. Fizemos ali um encontro. Isso foi em 94, quatorze anos depois, quatorze não, vinte e quatro anos depois. Voltei na escola que eu estudei da primeira a oitava série com a minha filha, eu passei uma tarde na quadra, levei uma bola de *handball*, brinquei com ela e falei: “filha, aqui o pai aprendeu a jogar *handball*”. Naquele tempo, a quadra era a céu aberto, aquele sol. Hoje não, hoje é coberta. Então, muitas coisas que voltou ao passado me ajudou muito. Essa questão...

FERRÃO: Resgatar tudo isso, o que tinha valor de fato pra você. Se você tivesse que dá um recado pras pessoas que sofrem e estão sofrendo nesse momento com o *burnout*, qual seria? Um recado em trinta segundos, pra gente encerrar o programa.

MÚSICA: Please, don't go⁷⁴.

FERRÃO: Ah, *Double You*.

CAMARGO: Babe, I love you so.

FERRÃO: Esse pode ser o recado também?

CAMARGO: O recado é o seguinte: se cuidem, se amem, vocês merecem ser felizes, procure o médico, faça atividade física, durma na hora certa, tenha lazer. As pessoas têm esse direito.

FERRÃO: E, olha, eu vou te dizer, é só aqui no *Saúde de Corpo e Alma*, que a gente encontra esses presentes: um pastor que sonha com o doutor Fernando, que joga

⁷⁴ Música *Please, don't go*, cantada por Double You.

handball e que ainda gosta de *Double You*. Feliz Natal pra todo mundo. Semana que vem tem mais.

2.3.9 Tema “Espiritualidade”

Como o estado da espiritualidade afeta na saúde? Mariana Ferrão convida Felipe Moraes, coordenador do núcleo de estudos e pesquisas em espiritualidade e saúde da BP de São Paulo, e Paulo Antônio, psicólogo do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, para falar da importância da espiritualidade. Em: 29 de junho de 2019. Link: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/265700/como-o-estado-da-espiritualidade-afeta-na-saude.htm>. Tempo: 56min23s.

Mariana Ferrão: Apresentadora – identificada como FERRÃO.

Paulo Antônio da Silva Andrade – identificado como ANDRADE.

Felipe Moraes – identificado como MORAES.

Rossil – parte da equipe do programa – identificado como ROSSIL

TAMARA: identificada como TAMARA

ABERTURA: Na rádio Globo, *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão.

MÚSICA: Andá com fé eu vou / Que a fé não costuma faia / Andá com fé eu vou / Que a fé não costuma faia / Andá com fé eu vou / Que a fé não costuma faia / Andá com fé eu vou / Que a fé não costuma faia / Que a fé 'tá na mulher / A fé 'tá na cobra coral / Oh oh / Num pedaço de pão / A fé 'tá na maré / Na lâmina de um punhal / Oh oh / Na luz, na escuridão / Andá com fé eu vou / Que a fé não costuma faia⁷⁵.

FERRÃO: Bom dia, aqui quem fala é Mariana Ferrão e do fundo do meu coração o que eu desejo pra cada um de vocês é *Saúde de Corpo e Alma. Andar com fé eu vou*. Hoje, a gente vai falar de espiritualidade e saúde. Estão comigo Felipe Moraes, que é médico oncologista e coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Espiritualidade e Saúde da Beneficência Portuguesa, em São Paulo. E também o Paulo Antônio da Silva Andrade, que é psicólogo hospitalar do Instituto do Câncer do estado de São Paulo e colaborador do IESC, é o Instituto de Espiritualidade e Saúde. Bem-vindos! Um prazer tê-los aqui hoje no *Saúde de Corpo e Alma*. Pra gente começar, dá pra gente ter espiritualidade sem religião?

⁷⁵ Música *Andar com fé*, cantada por Gilberto Gil.

ANDRADE: Bom, sendo bastante objetivo, sim. É possível ter uma espiritualidade desvinculada de uma religião específica. Isso vai muito do modo como a pessoa se sente especialmente tocada a fazer um determinado caminho. Porque embora a espiritualidade, ela possa acontecer fora do âmbito institucional de uma religião, isso sempre aponta pra o ser humano como um peregrino, um ser humano que tá sempre em destino a. Então, quando a pessoa consegue se apropriar desse destino, que ela decide se mover na direção dele ou melhor nesse chamado em relação a esse destino, então, aí começa a surgir uma espiritualidade.

FERRÃO: E o contrário, doutor Felipe, é possível?

MORAES: É, eu acho que, primeiro, é uma alegria tá aqui falando de um assunto que eu acho cada vez mais importante nos tempos que nós estamos vivendo. Mas eu acho que são duas coisas que nós temos que tomar cuidado. Quando a gente começa a estudar espiritualidade e entra pros âmbitos acadêmicos da discussão do tema, às vezes, as pessoas olham apenas pro lado negativo dos processos religiosos e, na tentativa de limpar a banheira, jogam a criança junto. Porque a espiritualidade e a religiosidade pra maior parte dos brasileiros é exatamente a mesma coisa.

FERRÃO: Exato.

MORAES: Eles não fazem essa distinção. Essa distinção, muitas vezes, é mais teórica, no âmbito da pesquisa, da discussão teológica ou da discussão acadêmica, do que propriamente o quê as pessoas vivenciam no seu dia a dia. Se nós considerarmos espiritualidade como o contato do indivíduo com o transcendente, de qualquer forma como ele se manifeste, e a religião como sendo um caminho estruturado e documentado da experiência religiosa de um determinado grupo, essas duas coisas, elas dialogam a maior parte do tempo. Porém, em algumas pessoas, elas desviam isso pra um espectro de uma espiritualidade tão pessoal que ela se desarraiga de uma estrutura religiosa reconhecível. E o contrário também pode acontecer. Você torna a religião tanto um hábito ou uma coisa tão extremada que ela perde o contato com o transcendente ao se vincular demais com coisas humanas. Então, esses dois espectros existem. Embora, a maior parte das pessoas, pelo menos, na nossa experiência clínica, cuidando e ouvindo dessas pessoas, transitam em tons de cinza desses dois extremos.

FERRÃO: E essa divisão que a gente faz na teoria, entre espiritualidade e religião, ela é recente? A gente tava [ANDRADE: Isso.] conversando um pouco sobre isso.

ANDRADE: Exato. Na história das religiões, que era o que a gente falava, nunca se imaginou fazer uma cisão entre religiosidade e espiritualidade. Tanto que se a gente

pensar nas principais tradições religiosas, seja judaísmo, islamismo ou cristianismo, elas possuem várias espiritualidades, vários caminhos espirituais. Por exemplo, nas figuras dos santos, que de modos singulares, vamos dizer assim, seguem o caminho, por causa do cristianismo, de Cristo, mas que desenvolvem espiritualidades que têm muito a ver com a identidade de cada um. Então, essa divisão, pensando na espiritualidade separada da religiosidade, como bem apontou o Felipe, é algo importante, é algo muito acadêmico mesmo, mas é alguma coisa que vem acontecendo cada vez mais e que não tem cem anos ainda na nossa história. É alguma coisa que é muito característico da era moderna, da era pós-moderna, onde as grandes referências vão sendo perdidas, onde as grandes teorias ou sistemas simbólicos, que procuram abarcar o universo como um todo, dar um olhar uno pra todo o universo, vão se perdendo, vão sendo questionados e isso vai se fragmentando. Então, a partir daí, vai abrindo um espaço pra que surja pessoas que optem por fazer um caminho, seja no limite da religião, como quem caminha na fronteira, pra pessoas que vão tentando se afastar um pouco mais. O risco é que nesse se afastar a pessoa de fato ela se embrenha por um caminho onde ela abre mão de utilizar, daquelas pessoas que fizeram percurso anterior. E que é um percurso reconhecido e validado pela comunidade. Então, a partir daí, a pessoa se coloca num caminho que ela também não sabe qual é. Sem GPS, sem direito a mapa. E, pode chegar? Pode. Mas é bem mais complicado.

FERRÃO: Sem dúvida, a trilha tem que ser feita passo a passo sozinho muitas vezes, não é?

ANDRADE: É.

FERRÃO: Algumas pessoas optam por isso. Agora, e a discussão entre ciência, saúde, espiritualidade, religião? Por quê que parece tão estranho a gente trazer esse tema, por exemplo, pros hospitais?

MORAES: É, quando a gente começou a discutir isso e a gente começou a falar sobre isso há, vamos dizer, não tem cinco anos que a gente começou a falar disso, alguns grupos mais antigos, mas certamente nada uma década atrás. Quando a gente começou a falar sobre isso, o estranhamento era muito grande. Era um estranhamento, porque ficava uma coisa que parecia uma coisa meio cultista, quer dizer: “olha, vocês tão querendo trazer os velhos hospitais de volta!”. Falei: “não é essa a ideia”. A ideia, na verdade, é revitalizar algo que os hospitais perderam, na minha opinião, que é em parte outros processos de humanização. Então, a espiritualidade, dentro da estrutura do próprio hospital, ela é um recurso a mais dentro de mecanismos de humanização. Hoje,

se você for em qualquer hospital de São Paulo, da periferia de São Paulo aos hospitais mais chiques que você encontrar, você vai ter lá projeto de humanização, projeto de humanização. Com as mais diversas ferramentas, que podem ser desde um aspecto estético do hospital até propriamente o que interessa que é a maneira como as pessoas são tratadas. E tratar bem alguém, embora não necessariamente dependa da espiritualidade, todas as espiritualidades ou, pelo menos as mais frequentes, têm como chave de ouro a questão da lei do amor. Então, de amar ao outro como ama a si mesmo, de fazer ao outro o que quer pra si. E essa é uma chave de humanização dentro dos hospitais. Então, eu acho que a espiritualidade, quando ela infiltra o hospital, não do ponto de vista fenomenológico, ou seja, da imposição de que determinados fenômenos espirituais sejam aceitos pela ciência, que não é este o debate dentro do hospital, mas que a espiritualidade faça parte da maneira como a própria assistência em saúde se constitui, eu acho que é complementar e tornar a assistência mais humana.

FERRÃO: E há estranhamento do outro lado? Quer dizer, eu concordo plenamente com o que o doutor Felipe falou, mas qual que é a resistência maior? Que vocês ainda enfrentam ou que existe? Porque no hospital esse tipo de tratamento, do amor, do vínculo, do afeto, do tratamento como deveria ser feito, é um tratamento que leva tempo?

ANDRADE: Sim.

FERRÃO: E, muitas vezes, o que a gente vê dentro das rotinas hospitalares é algo cada vez mais acelerado como é a nossa rotina fora também do hospital, não é?

ANDRADE: Exato. Aí, a gente tem alguns aspectos que é assim: de um lado, na formação dos profissionais de saúde, o aspecto, seja ele afetivo, seja espiritual, religioso, ele não comparece de maneira geral. Existem algumas honrosas exceções. Existem alguns cursos, muitas vezes, optativos, mas, de maneira geral, essa consideração, ela não comparece. A gente, na nossa sociedade, tende a valorizar de modo excessivo o aspecto técnico. A gente tem uma hipertrofia da racionalidade e a gente também tende a acabar acreditando que é apenas na racionalidade, apenas no esforço técnico, que a gente vai obter determinado resultado.

FERRÃO: Que a medicina baseada em evidência cura tudo?

ANDRADE: Exatamente. Só que daí quando não cura, porque não vai ter a cura de todas as doenças nunca, a panaceia, ela não vai acontecer. E é nessa brecha que entra a dimensão da religiosidade e da espiritualidade, porque o paciente falando para o profissional de saúde ou não, ele vai buscar. E essa dor, esse conflito, muitas vezes, que

a doença traz, que o sofrimento traz, que o contato com a condição de finitude traz, gera, muitas vezes, um tipo de sofrimento onde a pessoa quer uma resposta de Deus, a respeito do sofrimento. Ela quer poder dar um sentido pra aquele sofrimento, com significado qualquer, e ela não sabe onde recorrer. A pessoa, muitas vezes, acaba ficando perdida e isso pode acentuar sintomas clínicos, isso pode acentuar sintomas de dor, isso pode acentuar sintomas depressivos ou trazer ali determinados aspectos que a gente não consegue determinar se a gente não se abre pra esse tipo de questão que o paciente tá vivendo. E ele, muitas vezes, acredita que a gente não vai tá disposto a ouvir. Que por sermos da área da saúde, da área da ciência, que a gente vá, por princípio, negar. Então, acaba ficando esse vácuo, esse buraco no relacionamento.

FERRÃO: Fala, doutor Felipe.

MORAES: Não, eu...

FERRÃO: Vi o senhor concordando várias vezes. Queria saber o quê que o senhor...

MORAES: Eu queria compartilhar porque tem sido um hábito abordar esse tema no consultório com os pacientes, na área da oncologia. E, assim, eu falo que, às vezes, cada vez eu perco menos tempo checando exame. Não que eu não cheque! Mas cada vez eu perco menos tempo e mais tempo conhecendo a história das pessoas que sentam ali na frente. E é interessante como em algumas ocasiões nós somos tomados por questões como essa: “nossa, doutor, eu nunca imaginei que alguém falaria comigo sobre isso no hospital”. E quando você começa ver, por exemplo, alguns pacientes vêm nos procurar em situações de bastante dificuldade, na área do tratamento de câncer. E o que sobram quando a quimioterapia, a radioterapia, os tratamentos da medicina baseada em evidências não vão resolver o problema. Vocês chegam num determinado momento em que toda essa retaguarda tecnológica, ela não vai solucionar o problema. E ela leva, muitas das pessoas que vêm nos procurar, e às vezes até nós, a um problema simples chamado angústia. A angústia da percepção da finitude, a angústia da percepção de que os recursos que eu tenho a mão não vou resolver o meu problema. E lidar com isso, muitas vezes, passa por questão de reconstruir o significado da própria vida. O que cada um de nós aqui hoje no estúdio pensaria se se descobrisse com uma neoplasia, um câncer, com uma expectativa de vida de, mais ou menos, dez meses. Eu duvido muito que nós não sairíamos daqui, sem dúvida, procurando um suporte de algum profissional de saúde, mas sairíamos daqui também tentando reconstruir o sentido e significado de vida. Quer dizer, o que serão dos meus filhos? O que foi do legado que eu deixo pra trás? O que será daqui pra frente? O que vai acontecer quando eu morro? E quais são os

debates? De que maneira os agentes de saúde estão olhando para isso? Então, eu acho que aí é um *gap*, é um buraco, aonde nós estamos tentando atuar, não só nós, mas outros profissionais engajados que estão tentando construir um caminho de espiritualidade na área da saúde.

FERRÃO: É interessante falar sobre esse espelho que a finitude coloca como um anteparo, absolutamente, impossível de não se enxergar. Quando você tá diante disso, você se depara com uma série de questões que precisam ser resolvidas, às vezes, até imediatamente. Outro dia, eu tava numa gravação e foi muito curioso, porque o contrarregra que tava cuidando da nossa gravação, ele é um cara que faz karatê há quarenta anos. [ANDRADE: Poxa vida!] E, quando a gente começou a gravação, eu falei assim: “poxa, você não quer começar com uma prática, com o kata, pra gente se inspirar aqui na gravação?”. E ele ficou super orgulhoso e foi mostrar o kata e ele falou assim: “hoje, é um bom dia para morrer”. Eu falei: “que máximo!”. E aí ele falou assim: “pois é, essa é a filosofia do karatê, porque se eu acredito que hoje é um bom dia pra morrer significa que eu cheguei até aqui vivendo plenamente”. Então, se eu acordar todos os dias com essa expectativa de que hoje é um bom dia pra morrer, isso é uma lição tremenda. Só que, muitas vezes, a gente num se depara com essa lição, a gente não gosta nem de pensar: “quê? Imagina! Hoje, não, hoje, eu não posso morrer de jeito nenhum, eu tenho tanta [MORAES: Isso.] coisa pra fazer amanhã e depois e nas férias, enfim, tenho tanta coisa ainda pra resolver”. Então, ninguém pensa sobre isso. E na hora que você se depara com isso, vem uma série de questões, questões mal resolvidas. Muitas vezes, questões que você deixou pra trás, vem culpa, vem necessidade de perdoar, vem arrependimentos e tudo isso. Como que isso se manifesta, por exemplo, dentro do hospital?

ANDRADE: Bom, na relação que a gente tem com os pacientes, isso, muitas vezes, acontece, aparece na forma de angústia, como falou Felipe, onde, muitas vezes, a pessoa tá ali fechada, a pessoa para de conversar, a pessoa vai se angustiando e, muitas vezes, sente, inclusive do ponto de vista clínico, que a medicação pra dor não resolve. Então, a gente começa a olhar: “bom, de que tipo de dor essa pessoa tá falando?; que dor é essa?; onde é que essa dor tá tocando?”. Que, bom, medicação pra dor não tá resolvendo. É claro que existem muitos detalhes também a serem avaliados pela equipe médica. Mas, na psicologia, sempre, a gente sempre vai procurar olhar: “bom, que dor é essa?”. E, muitas vezes, a gente vai descobrir histórias complicadas e delicadas mesmo. Então, desde pessoas que se lamentam por situações de aborto, traição, enfim, uma série de

questões, onde a pessoa, naquele momento, ela gostaria de se sentir perdoada por aquela situação, qualquer que seja que ela, que ela tenha vivido. E o perdão tem sempre uma dimensão dialógica. É necessário falar com o outro. Qualquer coisa que eu tenha feito e onde eu me sinta culpado ou sinta que eu errei, eu não tenho como me perdoar a mim mesmo por um problema ou mal que eu acho que eu causei ao outro. Eu preciso falar com o outro. Na dimensão religiosa, o cristianismo traz isso dentro do aspecto da confissão. Mas outras pessoas que não são católicas ou que não são cristãs ou que nem tem uma profissão de fé em alguma religião, tem essa necessidade também de poder falar a respeito dessas culpas que lhe doem. E muitas vezes não é alguém da família que, muitas vezes, vá suportar ouvir. Ou a pessoa tem um medo de que falando a respeito daquela culpa ou daquele mal que ela acredita ter provocado a alguém, que ela venha a ser culpada, que ela venha a ser criticada por aquilo e que isso venha a acentuar ainda mais a angústia dela. Então, é preciso muita delicadeza ao abordar esse tipo de questão, e já é fundamental que a pessoa reconheça, que naquele ponto ela errou e que ela tá buscando se reconciliar com a própria história, com aquele outro que ela sente que feriu, com Deus ou com aquilo que ela acredite. Então, ela tá buscando, é um movimento de uma grande reconciliação. E, historicamente, e em todas as culturas, a pessoa sente o momento da morte como aquele momento que ela precisa se reconciliar consigo mesmo, com o outro, com a comunidade, com Deus. Então, é algo de fundamental importância pra que seja, na possibilidade de cura, seja na perspectiva da morte, que aquilo possa acontecer de uma maneira, a mais acolhedora, humana possível. Que seja uma janela. E é uma janela, pra outro mundo. A pessoa tá se organizando, se preparando pra sair do mundo. Então, a gente, se puder auxiliar nesse momento pra que essa saída seja feita de modo honroso, a honrar o sofrimento da pessoa, ali. Pra que isso aconteça com dignidade. E esse momento acontece com experiência de amor porque o perdão acontece com experiência de amor. Então, se ela não tem essa possibilidade de ter essa conversa com alguém, família ou com um amigo e tal que seja com alguém da equipe de saúde também. Então, isso ultrapassa a dimensão técnica, meramente ali das nossas atividades, mas é algo absolutamente humano e assim um ato, um gesto vivo de espiritualidade ali.

FERRÃO: E isso é o juízo final que todo mundo passa, que todo mundo tem consciência de que passa por esse juízo final. Não tem jeito de não fazer esse peso, esse contrabalanço, esse saldo devedor, no que ficou da nossa conta de vida?

MORAES: Exato e é interessante observar que, muita, hoje, hoje existe um tabu. Hoje, nós, acho que a sociedade superou ou vem superando o tabu da sexualidade, mas ao mesmo tempo e olha como é cíclico o processo ético do ser humano. Nós construímos um novo tabu. Hoje, nós vivemos um novo tabu que é a morte, que é a finitude. Eu conversava, esses dias, com uma conhecida que dizia que precisava de alguém pra cuidar dos filhos porque ela ia a um velório. E aí eu perguntei pra ela: “mas porquê você não leva os filhos ao velório?”. E ela me falou que tinha medo de impressioná-los, de que eles enfim percebessem que as pessoas morrem.

FERRÃO: Quantos anos, os filhos?

MORAES: Deve ser algo por volta nove ou dez anos. Não são tão pequenos assim. Ou seja, com certeza, já tinha alguma capacidade de dialogar com a perspectiva e com o fato claro de que as pessoas morrem. O ponto está de que, muitas vezes, a ausência da perspectiva da finitude, na sociedade de uma forma geral, faz com que o indivíduo se percebe imortal. Ao passo que você pode sempre adiar uma conta, talvez você nunca a pague. E a conta está justamente em viver uma vida com três necessidades espirituais básicas: amor, propósito e perdão. Estas três necessidades espirituais, elas têm que ser alimentadas e cultivadas em qualquer sistema de religiosidade e de espiritualidade que você escolha. De modo a dizer, como a pessoa que é sua conhecida, bom, hoje é um dia tranquilo pra morrer porque a conta está no zero a zero, amei quem devia amar, perdoei quem eu preciso perdoar e minha vida, dentro da forma como eu a desenhei, ela faz um sentido e um propósito. E, veja, quando você tem isso bastante resolvido, a gente pode até falar de uma espiritualidade do próprio ateuísta. O ateuísta pode dizer: “olha, mesmo eu não acreditando na transcendência metafísica, em uma vida após a morte, do ponto de vista das minhas necessidades, do meu legado, das estruturas familiares que eu construí, dos relacionamentos que pra mim possuem um significado sagrado, isso está ok”. E a gente vai postergando, postergando, postergando e a coisa estoura, muitas vezes, diante de problemas de saúde graves. É por isso que a saúde acaba estando tão implicado na questão da espiritualidade, por que, muitas vezes, conflitos de sentido e propósito que perduraram por décadas, de sessenta, setenta anos, acabam parando no consultório para serem resolvidos, por que é justamente agora apareceu a sombra de que de repente eu não tenho mais todo o tempo do mundo pra resolver a minha própria existência.

FERRÃO: Nossa, mas a gente tá falando, parece simples, ouvindo o doutor Felipe falar, mas, assim, eu fico me perguntando quantas pessoas chegam ao consultório de vocês com essa equação bem resolvida entre perdão, amor e propósito?

ANDRADE: É raro.

FERRÃO: É raro?

ANDRADE: É raro.

FERRÃO: Eu imagino!

ANDRADE: Bem, bem resolvido, é raro.

FERRÃO: Tipo: ‘pode ser doutor, eu aceito tudo, tá tudo tranquilo, já fiz tudo que eu tinha que fazer, já perdoei tudo que eu tinha que perdoar, já amei tudo o que tinha pra amar’. Tem uma pergunta na *live*, Rossil, fala aí.

ROSSIL: Tem várias perguntas interessantes. A Sheila Almeida, ela quer saber o quê que exatamente é um espírito doente? Como que a gente identifica isso? E a Sônia Nunes, ela também quer saber se a espiritualidade, ela só tem, o único vínculo da espiritualidade é indo na igreja? Ela quer saber isso.

MORAES: Respondendo a primeira pergunta da Sheila, que ela pergunta sobre o que é um espírito doente. Então, assim, a gente não, o próprio conceito “espírito” é um conceito próprio que cada religião vai interpretar de uma maneira bastante própria, cada sistema de crenças tem uma visão própria do que é o espírito. Mas espiritualidade é uma forma de conexão. Então, essa é a melhor maneira que eu faço uma analogia simples, imagina a sua conexão com a internet, por exemplo. A espiritualidade é o caminho de conexão que cada um encontra pra se conectar com o transcendente, com Deus, com o Divino, com o Ala, com a Deusa, com o que preferirem. E essa conexão é que pode estar doente, como nossa conexão de internet. Então, ela pode não funcionar bem, eu posso não receber o que eu gostaria. Então, existem vários adoecimentos relacionados a espiritualidade junto com doenças físicas orgânicas, como, por exemplo, raiva de Deus. Então, eu fui uma pessoa boa a vida toda e agora eu descobri que eu tenho câncer de mama, então, me enraiveço com Deus e dessa raiva eu não crio uma superação, eu crio um ressentimento, um ódio, que muitas vezes dificulta o meu processo de cura, às vezes, e de lidar com a doença. Desesperança, a perda do sentido e propósito de vida, o sofrimento espiritual de sentir-se traído por Deus, de não se sentir atendido por Deus. Então, existem várias, a perda de fé, pessoas que desconstrói as suas estruturas religiosas e espirituais quando adoecem.

FERRÃO: Uma vez, eu fui entrevistar uma moça, a gente fez uma matéria pro SPTV e era uma matéria até sobre o impacto do estresse pós-traumático no cérebro. E era uma senhora que havia perdido a filha, que era uma guarda civil metropolitana, ela tinha vinte e oito anos, estava fazendo ronda na porta de uma escola e numa briga na rua da escola ela foi atingida, essa moça de vinte e oito anos e acabou falecendo. E a mãe dela era uma senhora absolutamente religiosa e ela tinha escondido a bíblia embaixo da cama. Na verdade, ela tinha colocado a bíblia sendo amassada por um dos pés da cama e ela falou assim: “eu nunca mais eu vou falar com Deus, Deus não me ama, Deus fez tudo contra mim, eu fui devota a vida inteira e agora eu sei que Deus nunca me ouviu e que Deus não existe”. Então, ela foi muito assim, o depoimento dela era bem impactante e a gente teve uma conversa super interessante. E toda equipe que tava participando da reportagem também conversou com ela. E, eu até, ela falou que nunca mais ia ser feliz e que a vida não merecia que ela fosse feliz, porque afinal de contas a coisa mais preciosa da vida dela, que era a filha, tinha acabado, tinha morrido. E aí eu contei pra ela da conversa que eu tive com a minha mãe, no cemitério, já depois que a minha mãe já tinha morrido, em que eu fui ao cemitério e escrevi uma carta pra ela, pra dizer que eu ia ser feliz e uma das razões pelas quais eu ia ser feliz é porque eu tinha certeza que ela queria que eu fosse, além de todas as outras que eu também queria ser. E contei essa conversa pra essa senhora e ela ficou super emocionada e depois ela foi aos poucos retomando contato dela com Deus e eu lembro que a gente da equipe foi comprar uma bíblia nova pra ela, porque a dela tava muito amassada. E a gente escreveu uma dedicatória, uma carta. E depois de um tempo a gente recebeu uma carta dela dizendo que ela tinha feito as pazes com Deus. Então, foi um processo super bonito, assim, que aconteceu de um encontro fortuito, enfim, mas que isso, eu imagino que seja muito comum, quando a gente se sente, de alguma maneira, muito atingido por algo que nos tira, sei lá, um filho ou até os pais, também algo que é muito importante na nossa vida, ou um objeto do nosso amor tão intenso, que haja essa revolta. Muitas vezes, pode acontecer.

ANDRADE: É, isso pode acontecer, e assim é absolutamente compreensível o que essa mãe sofreu de modo tão terrível. Essa questão da violência que tira do convívio dela aquilo que pra ela, me faz imaginar, não a conheço, mas que tirou dela aquilo que ela tinha de mais importante. Mas isso talvez também revele com as devidas aspas e o devido cuidado, que talvez pra ela, assim, o grande sentido da vida estivesse naquela filha. E, às vezes, ter retirado do convívio dela aquela filha faz com que ela possa se reposicionar e buscar aquilo que pode ocupar o lugar de fato do sagrado, não é? Então,

os filhos são extremamente importantes assim como a família, enfim, as pessoas que a gente ama são valiosas e trazem um sentido fundamental pra nossa vida porque sem isso a nossa vida, de fato, não teria sentido. Mas eles não podem ocupar o lugar de sagrado. Então, muitas vezes, esse tipo de situação pode na verdade até auxiliar a pessoa, mas isso depois de um percurso, olhando lá pra frente, assim, puxa, a filha vai ter sempre um lugar especial guardado no coração dessa mulher. Mas, se a filha ocupa o lugar de sagrado, quando perde, então, é o momento de uma grande crise, de um enorme sofrimento e de uma enorme cobrança. Assim, de Deus ou, enfim, do que quer que seja. Mas, se tudo correr bem, então ela pode ser reapresentada pra Deus à Bíblia. De fato e quem sabe ela possa colocar no lugar do sagrado a Deus mesmo, que recebe essa filha.

FERRÃO: Vamos de *Romaria*, então. A gente vai pra um rápido intervalo e volta já.

MÚSICA: É de sonho e de pó / O destino de um só / Feito eu perdido em pensamentos / Sobre o meu cavalo / É de laço e de nó / De gibeira o jiló / Dessa vida cumprida a sol / Sou caipira pirapora / Nossa Senhora de Aparecida / Ilumina a mina escura / E funda o trem da minha vida⁷⁶.

INTERVALO: 29min12s – *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão, volta já. *Saúde de Corpo e Alma*. Rádio Globo A 29min43s – *Saúde de Corpo e Alma*, a conexão entre espiritualidade e ciência. *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão. – Brumadinho: tocando em frente.

FERRÃO: Desde o começo do ano, desde o dia vinte e cinco de janeiro, a gente acompanha aqui, no *Saúde de Corpo e Alma*, a história de duas famílias que foram assoladas pela tragédia de Brumadinho. E hoje a gente tá em contato com a Tamara, o Léo tá trabalhando, não pôde atender o nosso telefonema. E, Tamara, na semana passada foi o contrário, a gente falou com o Léo e num falou contigo por, até porque você tava, em um enterro, aparentemente. É, tá tudo bem? Como você tá?

TAMARA: É, Mariana, foi o filho do meu padrinho, ele bateu de carreta e a carreta ficou destruída, assim. Foi um baque também muito forte que a gente teve, outro.

FERRÃO: Uau. Quantos anos, Tamara?

TAMARA: Vinte e sete anos.

FERRÃO: Nossa! Nossa!

TAMARA: Pai de uma Menininha de três aninhos.

FERRÃO: Uau!

⁷⁶ Música *Romaria*, cantada por Renato Teixeira.

TAMARA: É. Então, assim foi mais uma, foi outra tragédia, na verdade, na vida da gente. Uma atrás da outra.

FERRÃO: Caramba, Tamara. Hoje, a gente tá falando aqui, Tamara, sobre espiritualidade, tamos falando sobre essa conexão com o que é sagrado pra gente. De alguma maneira, todas essas tragédias por que é louco a gente tá falando já desde janeiro, a gente vai percebendo que o drama não acaba, ele vai só somando, vai se transformando, vai se renovando, outras dificuldades vão aparecendo no meio do caminho e tudo isso que aconteceu com você desde o dia vinte e cinco de janeiro de alguma maneira mudou a sua relação com o sagrado, com a religião, com a espiritualidade?

TAMARA: Mariana, eu sigo uma doutrina que me ajuda muito. Eu sigo, assim, o kardecismo. Então, assim, eu acho que isso ajuda a entender. Mudar? Não mudou. Eu não me afastei, de maneira alguma. A gente tenta entender um pouco melhor. Eu acho que pra ter entendimento do depois e uma forma melhor de aceitar isso tudo que acontece. E de entender. Eu acho que aceitar, por mais que a teoria explica, a prática é diferente. Eu falo muito isso, por mais que a gente estuda, a gente lê, mas quando a gente vivencia a perda, a dor da perda, ela é muito complicada. Mas a parte espiritual, ela tem, ajuda muito. Acho que quando você perde a fé, pra quem acredita, quando, tem pessoas que são, não tem tanta, não acredita nisso. Mas, pra gente que acredita, que confia num ser maior, é mais fácil de ter esse entendimento. Doloroso continua sendo, mas é mais fácil entender, digamos assim.

FERRÃO: Sem dúvida! Sem dúvida! E é interessante isso que você falou, que o entendimento, ele não tira a dor. Ele apenas alivia talvez, um pouco, o sofrimento, mas ele não tira a dor. Agora, eu tô ouvindo a vozinha aí da Ana Luz no fundo, como ela tá?

TAMARA: Nossa, ela tá ótima, graças a Deus. Falta subir no telhado de tanto que tá atentada. Mas tá bem demais. Está um pouquinho gripadinha hoje, [FERRÃO: Ah, é?] mas esse tempo também, não ajuda. Mas [FERRÃO: Muito seco, aí?] tá bem demais. Tá, e assim o frio. Aqui, fica quente e a noite faz muito frio. Então, o tempo também fica seco. Aí junta isso tudo, mas não é nada que atrapalhe a alegria dela e as bagunças que ela faz.

FERRÃO: Ela já tá falando tudo, Tamara? Ou não?

TAMARA: Ela fala mamãe. Papai também ela fala, aí vê a fotinha dele manda beijos, dá a piscadinha pra ele.

FERRÃO: Ai, imagino o seu coração, nessa hora.

TAMARA: Nossa, é difícil, é pesado ainda porque: “ai, mamãe”. Então, assim, dói, Mari, porque cada dia que a gente vai passando parece que, a gente pensa que vai amenizar, mas num ameniza. E, nossa, é difícil. Tem dia que a gente fica bem, tem dia que a gente fica mal. Quando essas coisinhas acontecem, a gente lembra. Igual teve o enterro também lá do filho do meu padrinho, tudo volta na cabeça da gente. É complicado demais. Não sei quando isso vai passar.

FERRÃO: É, cinco meses amanhã? Pra você parece que faz menos ou mais?

TAMARA: Ah, pra mim é como se fosse, cada dia que, cada mês que vai completando, a gente vai revivendo e é igual eu falei com você, nada ameniza, a dor num passa, a gente vai vivendo porque tem que continuar a viver. Mas, assim, não tem como eu te falar: “passou, tá melhor”. Porque não tá não, sabe. Vira e mexe vai, volta, volta o pensamento, vem uma lembrança, tudo que faz volta na cabeça da gente. Então, amenizar nada, nada, nada. Igual eu te falei, não sei quando isso vai passar.

FERRÃO: É. Vamos juntos, vamos juntos, Tamara, te desejo uma semana de paz e te mando um abraço carinhoso.

TAMARA: Obrigada!

FERRÃO: Tá bom?

TAMARA: Obrigada! Desejo pra você também.

FERRÃO: Beijo na Ana Luz, também.

TAMARA: Obrigada!

FERRÃO: E em toda família, aí. Até.

TAMARA: Ai, obrigada, Mari, pra você também e todos aí.

FERRÃO: Beijão. É isso. A gente escuta toda semana tanto o Léo quanto a Tamara aqui, e a gente tá falando, às vezes, do que as pessoas que ficam doentes sentem e a gente podia falar um pouquinho dessas pessoas que ficam, quando o outro doente vai embora porque também há um reposicionamento aí da espiritualidade dessas pessoas, de quem tá sofrendo com o luto.

MORAES: É, sem dúvida. E ela comentou uma coisa que é interessante, que é assim: embora eu viva um sistema teológico, que explica o sofrimento ou que traz o sofrimento pra algo mais contido, do ponto de vista de uma lógica, que traz sentido. Quer dizer, talvez, o kardecismo pra ela traga algumas bases teóricas de como explicar o absurdo da existência ou o absurdo de uma catástrofe como o Brumadinho. Quer dizer, qual é o sentido ou o propósito? É muito angustiante viver sem um propósito. Então, quer dizer, que isso só aconteceu pela banalidade de ter acontecido e que não há uma reparação,

que não há justiça. O sentimento de não haver justiça é algo bastante difícil pro ser humano conviver. Nesse sentido, como ela disse muito bem, isso ajuda, isso traz algo que a gente, às vezes, ruma, vai tentando experimentar, mas, muitas vezes, o alívio não é imediato. Então, às vezes, as pessoas têm uma visão também errada da coisa, de que é assim, se você é uma pessoa com mais uma espiritualidade ou uma religiosidade bem desenvolvida, você não sofre, você não fica triste, você passa pela vida anestesiado, como se estivesse tudo bem. Quando nós vemos a história das grandes religiões do mundo, quando nós vemos, por exemplo, no budismo, o próprio Sidarta Gautama era uma pessoa atormentada. Quer dizer, a sua iluminação nasce de um certo tormento que ele vivencia. E, dentro do judaísmo, do islamismo, a gente vai encontrando essas figuras. Então, ter uma espiritualidade, uma religião não é ter a resposta de todas as perguntas. E, o mais importante, não é lidar automaticamente com todas essas respostas. Muitas vezes, é um processo de amadurecimento e de vivência.

ANDRADE: É, porque, me parece assim, um ponto importante. Porque a espiritualidade ou a religiosidade, qualquer que ela seja, ela vai ser efetiva à medida que ela auxilie a pessoa, muitas vezes, a suportar o sofrimento, a atravessar aquele momento de sofrimento, de dificuldades e, às vezes, de grande angústia. E, muitas vezes, as pessoas esperam serem retiradas do sofrimento. E não passar por elas.

FERRÃO: Esperam um milagre.

ANDRADE: Esperam um milagre. E, muitas vezes, isso descamba pra ideia de um pensamento mágico. Aonde vai acontecer uma mágica, onde tudo vai se resolver, de modo instantâneo, sem esforço, sem que haja o envolvimento, seja dela própria, seja de outras pessoas, seja da comunidade, seja, enfim, dos governantes. Mas que a coisa vai se dar de modo mágico. Outra coisa é a espiritualidade ou a religiosidade que acontece justamente pela ligação com a comunidade, pelo modo como os grupos podem se aproximar, como podem se unir de modo mais estreito, como pode haver a compaixão. Então, a possibilidade de sofrer junto com o outro. Então, ouvindo aqui, a menina falando, toca a gente. Embora, a gente esteja aqui, bastante longe, não tá nem podendo vê-la, mas como o sofrimento da pessoa toca a gente. A gente compartilha desse momento. E isso é alguma coisa que ajuda, de alguma forma, a que a dor que ela tá passando seja ouvida, não é uma dor muda, não é uma dor silenciada, passada num isolamento. Quer dizer, é alguma coisa que a sociedade pode receber, que a gente pode ouvir. E isso auxilia a tornar a coisa mais suportável. Assim como também é importante que ela possa, no meio de uma tragédia, encontrar no sorriso da filha, da menina,

alguma coisa que traga beleza, esperança, e que ajuda a dar sentido por esforço da vida. Então, essas dimensões todas, elas vão se conectando, não são coisas estanques.

FERRÃO: Agora falando um pouco dessas explicações possíveis que a religião pode trazer, a gente teve uma pergunta na *live*, é da Cassiane, e eu queria comentar um pouquinho isso, porque eu acho que, dependendo do tipo de religião que a pessoa, ou dependendo da maneira como a pessoa também vê a religião, interpreta a religião, ela pode achar que ela tá sofrendo porque ela tá pagando algo que ela fez. E essa foi a pergunta da Cassiane: “você acredita quando uma pessoa sofre acamada ela tá pagando por alguma coisa?”. Vocês acreditam nisso?

MORAES: O que é difícil quando a gente trata da espiritualidade e insere a espiritualidade no contexto de saúde é você discernir o que você acredita, no seu repertório pessoal, espiritual, religioso, e o que o outro acredita. Se você oferece um cuidado que é centrado nas suas opiniões, você tá oferecendo um cuidado proselitista, que em si, dependendo do ambiente em que você está, não é errado. Então, por exemplo, se você vai a uma igreja e um padre fala, do ponto de vista de um padre, o que ele acredita naquilo, não há nada de errado. Agora, quando você traz a espiritualidade para a assistência em saúde e se dispõe a ouvir, se dispõe a aconselhar ou se dispõe a encaminhar, o ponto é que todo cuidado é centrado no paciente. Então, primeiro ponto aqui, a pergunta não é o que o profissional acredita, mas em que acredita o paciente. Então, esse é o primeiro desafio. É buscar, se a pessoa acredita nisso, a partir disso, você vai verificar o que ela faz com isso. Se ela tira disso um *coping* positivo, ou seja, se ela tira disso uma experiência de certo purgatório positiva. Ou seja, estou purgando um determinado pecado e eu acho que isso, de alguma maneira, me trará um benefício maior do que o que eu estou vivendo agora. É uma maneira positiva de ver a coisa, se isso não traz sofrimento ao paciente. Ou, o que é mais frequente, ele percebe aquele sofrimento físico dentro de um sofrimento maior, que é o sofrimento espiritual vinculado à questão de desobediência.

FERRÃO: E isso é mais frequente?

MORAES: E isso é mais frequente. Então, eu tive desobediência para com a minha entidade religiosa. Isso, além do sofrimento físico, traz também pra mim um sofrimento espiritual profundo. E o profissional de saúde tem que atuar.

FERRÃO: E é mais difícil inclusive a, digamos assim, a cura ou o tratamento ou aliviar essa dor?

MORAES: Não, sem dúvida, porque você pode ter pessoas que se recusa, por exemplo, a tomar analgésicos por que: “se eu tomar o analgésico, eu não vou passar pela dor que eu preciso como mecanismo de purgação de algo que eu estou passando”. E, muitas vezes, esses são complexos, são situações religiosas tão complexas, que você vai ter que trazer algum profissional, algum líder espiritual próprio, para dissolver esse nó. Então, às vezes, a gente fala disso em *workshops*, treina profissionais de saúde, às vezes, fala: “mas, como é que eu vou resolver tudo isso?”. Tem coisa que você não vai resolver, você vai acolher, trazer isso pro debate e de repente trazer como ponte do time o capelão, o assistente religioso do hospital, o assistente religioso do paciente, para que essas coisas possam se dissolver. E que ele possa, uma vez, vivendo o sofrimento espiritual de culpa, possa viver o alívio de misericórdia. E é algo que talvez possa vir a trazer a espiritualidade para essa situação.

FERRÃO: A gente volta a falar de amor. Então, vamos de Legião Urbana:

MÚSICA: Ainda que eu falasse a língua dos homens / E falasse a língua dos anjos, sem amor eu nada seria / É só o amor, é só o amor / Que conhece o que é verdade / O amor é bom, não quer o mal / Não sente inveja ou se envaidece / O amor é o fogo que arde sem se ver / É ferida que dói e não se sente / É um contentamento descontente / É dor que desatina sem doer⁷⁷.

FERRÃO: Olha só que coisa, a gente tava aqui, enquanto a gente tava ouvindo a música, conversando, até porque o Paulo já teve uma situação aqui, de uma pessoa que tava pra fazer uma cirurgia, mas não queria fazer essa cirurgia porque achava que poderia morrer na cirurgia e ela iria pro inferno. E que, ao longo do tempo, isso voltou a ser assunto das sessões, porque ela fez a cirurgia, ela não morreu, essa pessoa. E apareceram coisas que tavam lá intrínsecas, tavam lá escondidas, tavam lá. E, enfim, tinham acontecido na infância da pessoa.

ANDRADE: Isso!

FERRÃO: O quê que aconteceu na infância?

ANDRADE: Ela, originariamente, era de uma família católica e os pais iam com ela pra missa, iam com ela pra igreja. E ela devia, enfim era criança ainda, devia querer andar ou brincar ou correr na igreja ou alguma coisa assim.

FERRÃO: O que é bem normal das crianças.

ANDRADE: O que é bem normal e comum e saudável.

⁷⁷ Música *Monte Castelo*, cantada por Legião Urbana,

FERRÃO: É

ANDRADE: E o pai dizia pra ela: “olha, não faz isso porque senão você vai pro inferno, não faz isso senão você vai pro inferno”. E aí é que eu me toquei e falei assim: “olha, mas quem tá te mandando pro inferno não é Deus-Pai, é seu pai”.

FERRÃO: Que interessante!

ANDRADE: E pra ela aquilo trouxe uma iluminação, deu a possibilidade de *insight*, que o medo do inferno era não Deus que estava condenando ela ao inferno, mas que o pai, que pode até ser idealizado, tava ameaçando ela com a figura do inferno, porque tava fazendo, enfim, alguma traquinagem, alguma coisa assim. Então, isso trouxe um alívio imenso pra ela, a possibilidade de continuar com o tratamento, tendo reduzido bastante a angústia. Então, essa relação entre espiritualidade, religiosidade e a dimensão psicológica, dimensão emocional da gente, elas tão num *continuum*. Então, o ser humano, ele é absolutamente uno, integrado na sua experiência de ser. Embora, a gente possa olhar facetas diferentes, físicas, psicológicas, existencial, espiritual e etcetera, mas o ser humano é um só. Quando sofre, todas as áreas são atingidas. O problema pode começar num lugar ou noutro, mas tudo pode ser atingido. Então, é importante que a gente possa fazer essas discriminações, podendo identificar onde tá o problema. Essa paciente, ela, depois disso, ela continuou numa busca de uma religião, na verdade. Então, ela tinha essa busca, ela não conseguiu se encontrar em religião nenhuma, mas manteve a busca. Então, penso que isso é o importante, a busca dessa conexão com esse pai amoroso, divino, não de um pai que condena, mas de um pai amoroso porque faltava na relação justamente a dimensão do amor. Porque se fica só na justiça, aí, a justiça é culpa e condenação, porque daí ninguém escapa. Mas aí é que entra a importante dimensão do amor.

FERRÃO: E entra também uma importante conversa pra ter com as crianças. Como é que a gente pode falar sobre espiritualidade e religião sem provocar esse tipo de reação lá na frente? Porque é algo também que a gente não aprende: como falar com as crianças sobre isso? E depois a gente vai ver o impacto que tem.

MORAES: É, exatamente, essa é algo que, eu acho que não só com as crianças, que obviamente são mais suscetíveis ao poder da palavra, porque possui menos filtros e por isso mesmo são mais francas. Mas eu acho que, de uma forma geral, quando a gente olha os principais movimentos religiosos que desenham um pouco a espiritualidade no Ocidente, nós vemos que a espiritualidade ocidental, ela é muito marcada por conceitos como misericórdia, como amor, como compaixão, como serviço ao próximo. E, ao meu

ver, o divino, e ele sempre que é abordado com as crianças ou mesmo quando ele é abordado nas realidades que nós vivemos hoje, ele deve vir acompanhado, impregnado desses marcadores, impregnado dessas marcas, da misericórdia, do afeto, por justamente pra que você evite que você desenvolva transtornos relacionados a um excessivo sentimento de culpa, de justiça, de punição. É evidente que, em sistemas religiosos que acredita em um Deus pessoal, o tema da justiça obviamente virá, mas pelo menos o que mostram as religiões ocidentais, quase todas elas trazem, ao mesmo tempo, na imagem de Deus, uma figura de justiça, por outro lado de infinita misericórdia, em uma coisa que contra balanceia a outra. Então, acentuar excessivamente o caráter da justiça, como diria o Paulo, esquecer da misericórdia, pode ser um caminho justamente pra você desenvolver transtornos da visão do transcendente.

FERRÃO: Falando nesses transtornos teve uma pergunta aqui, da Maria Andréia, na *live*, que ela fala da inveja, ela pergunta o seguinte: “a inveja é a doença do espírito?”.

ANDRADE: É, pras religiões ou pelo menos pro cristianismo sim. É, inclusive, existe uma, não sei se posso dizer, categorização. Mas que fala de várias doenças espirituais. Então, a inveja entre elas, a acídia, o que a gente chamaria de depressão hoje. A gula, que a gente pode dizer que é um transtorno alimentar. Então, aquilo que a religião mesmo vai, ao longo dos séculos, vendo como problemas espirituais, muitos deles, hoje, a gente identifica e reconhece como sendo problemas psicológicos, problemas orgânicos a serem tratados pela ciência moderna, não de modo religioso, mas de modo objetivo e científico. Mas, a gente também pode dizer que qualquer fechamento de si ao transcendente é uma forma de adoecimento espiritual, qualquer forma de fechamento ao outro é um adoecimento espiritual também. O nosso ser, seja fisicamente, seja psicologicamente, é sempre aberto ao relacionamento. O ser humano, ele é sempre aberto ao outro, não só pelos órgãos dos sentidos, mas pela busca mesmo de sentido no mundo, na existência pra nossa própria vida. Se a gente se fecha ao outro ainda se fecha ao relacionamento, a acontecer um adoecimento qualquer.

FERRÃO: Agora, mas, enfim, como é que a gente se abre ao outro? Como é que a gente ao se abrir ao outro a gente não sente inveja nenhuma?

MORAES: É, esse é um desafio.

FERRÃO: É.

MORAES: Eu acho que é inveja, porque no fim no que a inveja corrompe? A inveja corrompe a fraternidade, ela corrompe a ideia de que eu sou de verdade o irmão do outro à medida que eu o cobiço, não do ponto de vista positivo de chegar lá, mas eu o

cobiço ao ponto de que ele não tenha e eu sim. Então, nesse sentido, é uma corrupção do próprio relacionamento fraterno entre os seres humanos. E o que é interessante é quando você olha os movimentos espirituais mais recorrentes, todos eles batem nessa tecla: fraternidade, amor ao próximo. Mesmo no cristianismo, por exemplo, você tem o conceito de que é impossível amar a Deus sem amar ao próximo. São duas coisas que não se desconectam. É a radicalidade do amor. E, nesse sentido, a inveja é um crime contra o amor. Então, portanto, de uma certa forma, um adoecimento espiritual.

FERRÃO: Por isso, se amar ao outro nesse sentido de querer o que ele tem também e não o que ele não tenha mais, talvez, o caminho para cura da inveja.

MORAES: Isso, compartilhar. Então, como é que podemos ter coisas juntos, como é que podemos construir, partilhar? Essa é uma palavra que tá pouco em moda hoje, partilhar.

FERRÃO: Partilhar. Compartilhar tá mais em moda, mas partilhar tá pouco em moda mesmo?

MORAES: É isso aí.

FERRÃO: A gente fala de compartilhar porque a gente fica compartilhando conteúdo tempo inteiro, mas a gente partilha pouco. Inclusive, pouco tempo com os outros, a gente partilha.

MORAES: Exatamente. Há uma visão de que o outro é sempre muito entediante e que o outro tem muito pouco a me trazer, portanto eu não vou ouvi-lo ou portanto eu não vou despender tempo estando com ele. E isso se aplica as crianças. O quanto os adultos de hoje perdem oportunidades de crescimento ao não conviverem adequadamente com seus filhos, por exemplo.

ANDRADE: Mas essa questão da convivência, ela é um problema fundamental hoje em dia. Porque de fato cada vez menos as pessoas convivem. E conviver no sentido de partilhar mesmo a própria intimidade, as próprias dúvidas, aquilo que ela necessita de repente simplesmente da presença do outro, não quer dizer que o outro tenha que fazer qualquer coisa, mas não, a presença. São coisas que o ser humano se ressentir muito disso. Eu, atendendo os pacientes, ouço muito isso. Então, é comum que alguns pacientes digam: “poxa, mas, a gente não tem mais isso que a gente tá tendo aqui. Alguém que pare pra ouvir a gente. Olha, não tem, tá todo mundo olhando pro celular, tá todo mundo olhando pro computador ou pra num sei o quê”. E vai se perdendo esses espaços de convivência e são nos espaços de convivência que a vida também vai ganhando sentido. É onde brota a cultura, é onde brota o cotidiano e vão brotando os

símbolos mesmo dos sentidos da vida, aquilo que vai conectando a pessoa com o próprio ambiente, com o próprio grupo e surge a cultura popular, nos seus mais diversos aspectos. Mas na medida em que o relacionamento, a convivência, vai desaparecendo, a intimidade da troca vai desaparecendo. E vai ficando só nas redes sociais. Então, a vida vai empobrecendo. A nossa vida social hoje é simbolicamente muito pobre.

FERRÃO: Não deixe a sua vida miserável, partilhe. Nando Reis. Acabou o nosso tempo, mas não o *Saúde de Corpo e Alma*.

MÚSICA: Quando não tiver mais nada / Nem chão, nem escada / Escudo ou espada / O seu coração... acordará! / Hare Krishna Hare Krishna / Krishna Krishna / Hare Hare / Hare Rama Hare Rama / Rama Rama / Hare Hare / Quando estiver com tudo / Lã, cetim, veludo / Espada e escudo / Sua consciência... adormecerá / E acordará no mesmo lugar / Do ar até o arterial / No mesmo lar, no mesmo quintal / Da alma ao corpo material⁷⁸.

FECHAMENTO: Você ouviu *Saúde de Corpo e Alma*, com Mariana Ferrão. *Saúde de Corpo e Alma*, de volta sábado que vem aqui na rádio Globo.

Após a transcrição dos episódios, partimos para a etapa de elaboração dos questionários, descrita no próximo tópico, sobre a saúde de corpo e alma da comunidade integrante dos programas de pós-graduação da Universidade Federal de Catalão. Para este passo, consideramos as temáticas abordadas, bem como as discussões realizadas pelos participantes no programa radial em estudo.

2.4 Da elaboração e aplicação do questionário sobre a saúde integral da comunidade integrante dos PPGs da UFCAT

Um ensinamento é válido
quando penetra na razão,
nos sentimentos
e nas ações.
(Délia Guzmán)

O questionário foi elaborado a partir das temáticas apresentadas nas edições do programa selecionadas para este estudo, a fim de buscar compreender como os participantes percebem e avaliam a sua saúde física, mental, emocional e espiritual e como suas práticas podem ser influenciadas negativa e/ou positivamente por suas concepções.

⁷⁸ Música *Mantra*, cantada por Nando Reis.

Os participantes desta pesquisa foram alunos, professores e servidores (efetivos e/ou terceirizados) dos Programas de Pós-Graduação da Universidade Federal de Catalão (PPGs/UFCAT), por estar a pesquisadora em questão vinculada à Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação (PROPESQ) desde o início da pesquisa, mais especificamente junto à diretoria de pós-graduação.

O questionário não será alvo da análise léxico-cultural anunciada neste trabalho, mas entrecruzam-se com os dados obtidos a partir da transcrição dos programas e ajudam-nos a ter um espectro mais específico sobre como temas relacionados à saúde integral do ser humano ressoam no âmbito acadêmico, no qual esta pesquisa desenvolve-se e que é também o *locus* da atuação profissional da pesquisadora. O nosso objetivo foi, portanto, circunscrever as práticas de cuidado da saúde do corpo e da mente de maneira integrada no nosso contexto mais próximo e imediato, de modo que a pesquisa também reverbere em um retorno social mais efetivo no espaço em que ela ocorre.

A Universidade Federal de Catalão tem catorze (14) cursos de Pós-Graduação *stricto sensu*, nas áreas de Ciências Humanas e Sociais, Ciências Exatas, Engenharia, Letras - Linguística e Artes. São eles: Ciências Exatas e Tecnológicas (doutorado acadêmico), Educação (mestrado acadêmico), Engenharia Civil (mestrado acadêmico), Engenharia de Produção (mestrado acadêmico), Ensino de Física (mestrado profissional – em rede), Estudos da Linguagem (mestrado e doutorado acadêmicos), Geografia (mestrado acadêmico), Gestão Organizacional (mestrado profissional), História (mestrado profissional), Matemática (mestrado profissional – em rede), Modelagem e Otimização (mestrado acadêmico), Química (mestrado acadêmico) e Química (doutorado acadêmico).

Segundo dados públicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), via Plataforma SUCUPIRA (<https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/>), em 2021, os programas supracitados somavam cento e noventa (190) docentes e quinhentos e noventa e sete (597) discentes matriculados. Em relação ao número de servidores, em consulta no mês de março de 2023, via páginas dos programas⁷⁹, eram dez (10) profissionais da área administrativa trabalhando diretamente com os cursos. Abaixo é possível visualizar esses dados discriminados por programas:

⁷⁹ Os endereços das páginas estão disponíveis no site da Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação: <https://cppg.catalao.ufg.br/p/5331-mestrados-e-doutorado>.

Quadro 01 - Quantitativo de alunos, professores e funcionários dos PPGs/UFCAT

PROGRAMAS	QUANTITATIVO DOCENTE	QUANTITATIVO DISCENTE	QUANTITATIVO SERVIDOR
PPG – Ciências Exatas e Tecnológicas	15	36	1
PPG – Educação	18	121	1
PPG – Engenharia Civil	14	15	1 ⁸⁰
PPG – Engenharia de Produção	11	19	
PPG – Profissional em Ensino de Física	13	41	1
PPG – Estudos da Linguagem	18	129	1
PPG – Geografia	14	32	1
PPG – Profissional em Gestão Organizacional	22	74	1
PPG – Profissional em História	14	51	1
PPG – Profissional em Matemática	13	20	1 ⁸¹
PPG – Modelagem e Otimização	14	22	
PPG – Química (doutorado)	8	17	1 ⁸²
PPG – Química (mestrado)	16	27	
RESULTADO	190	604	10
TOTAL			794

Fonte: Plataforma Sucupira/CAPES

⁸⁰ O mesmo servidor trabalha nos dois Programas.

⁸¹ O mesmo servidor trabalha nos dois Programas.

⁸² O mesmo servidor trabalha nos dois Programas.

A aplicação do questionário foi realizada de forma online, mediante a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UFCAT⁸³. Enviamos o link com o questionário para as secretarias dos PPGs, solicitando a divulgação entre docentes, discentes e servidores, com o convite para a participação na pesquisa.

Para a aplicação do questionário, entramos em contato com a Coordenação dos Programas, esclarecendo sobre a pesquisa e pedindo divulgação via e-mail aos alunos, professores e servidores do link do questionário elaborado, juntamente com o esclarecimento da pesquisa, dos seus riscos e dos benefícios, para que pudessem optar por responder ou não ao questionário com toda a orientação e resguardo dos possíveis riscos, mencionados a seguir.

Pontuamos como riscos a possibilidade de desconforto do participante ao responder o questionário, ocasionando um possível risco emocional, já que se trata de perguntas de cunho pessoal – emocional, mental e físico. Neste caso, foi assegurado ao referido participante a opção de não responder ao questionário, bem como meu contato para tirar dúvidas ou ainda para orientações de encaminhamento para a Clínica de Estudos Aplicados em Psicologia/UCAT, Centro de Atenção Psicossocial da cidade ou Unidade de Pronto Atendimento, se necessário, garantindo o ressarcimento dos gastos que pudessem surgir.

Como benefícios, esclarecemos que os resultados serão amplamente divulgados em congressos, simpósios, com a publicação de artigos em periódicos especializados, buscando promover reflexões sobre a importância da saúde mental, física e espiritual, manifestadas no léxico em estudo, com discussões que podem contribuir de forma significativa para a redução dos índices de adoecimento na Pós-Graduação, em especial. Além disso, os Programas de Pós-Graduação *stricto sensu* da UFCAT e os participantes da pesquisa também receberão os produtos da pesquisa, como os artigos/capítulos de livros publicados, além da cópia digital da tese, da realização de uma conferência online aos participantes, a fim de mostrar os resultados obtidos, e de oficinas aos participantes para promover o cuidado com a saúde mental e física.

O questionário continha quarenta e cinco (45) questões atinentes à saúde e qualidade de vida dos participantes. O objetivo, com esta etapa, é conhecer como se porta o público da pós-graduação da UFCAT em relação ao autocuidado, seja ele de ordem física, mental ou espiritual. Apesar de tratar-se de questões que ensejam

⁸³ O parecer está no Anexo I.

respostas objetivas, como veremos a seguir, é possível obter uma amostra de como esse público age quando se trata de sua saúde e de sua qualidade de vida.

Estabelecemos o período de 03/05/2021 a 30/09/2021 para que os participantes respondessem ao questionário, conforme previsto no cronograma aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFCAT. Obtivemos um total de cento e dezenove (119) participações. Considerando o quantitativo ilustrado acima de setecentos e noventa e quatro (794) pessoas ligadas diretamente aos PPGs/UFCAT, obtivemos, portanto, uma amostragem de 13% do público-alvo.

Apesar de ser um número baixo, sabemos que a taxa de respostas em pesquisas via internet é baixa. Gonçalves (2008) fez uma revisão de literatura para evidenciar as vantagens e as desvantagens por ela apontada em realizar pesquisas de *marketing* pelo meio digital e uma das desvantagens é justamente a falta de adesão em participar. Entendemos que o mesmo se aplica para pesquisas científicas diversas. Ao recebermos um e-mail para responder a algum questionário, muitas vezes, deixamos como não lido para responder depois e, quando dedicamos um tempo para fazê-lo, o prazo passou, ou não nos lembramos de retornar àquela ação.

Inicialmente, havíamos pensado em aplicar os questionários presencialmente, mas como estávamos em período de pandemia, optamos por fazer pelo formato digital, a fim de garantir, mesmo que minimamente, uma amostragem do comportamento dos sujeitos dos PPGs/UFCAT em relação ao seu autocuidado.

No capítulo seguinte, apresentaremos as perguntas, seguidas das respostas obtidas e acompanhadas de discussões sobre os resultados.

3. ANÁLISE DOS DADOS

Certa palavra dorme na sombra
de um livro raro.
Como desencantá-la?
É a senha da vida
a senha do mundo.
Vou procurá-la.
Vou procurá-la a vida inteira
no mundo todo.
Se tarda o encontro, se não a encontro,
não desanimo,
procuro sempre.
Procuro sempre, e minha procura
ficará sendo
minha palavra.
(Palavra mágica – Carlos Drummond de Andrade)

Neste capítulo, apresentamos a análise das respostas do questionário, dialogando com a perspectiva que se tem da saúde, com levantamentos de relatórios da Organização Mundial e Pan-Americana de Saúde e de pesquisadores da área, bem como as relacionamos a discussões feitas por participantes do programa “Saúde de Corpo e Alma” sobre o assunto. Ressaltamos que não foi nosso intuito realizar uma análise lexical pelas respostas dos questionários, tendo em vista que são respostas objetivas.

Ainda neste capítulo, apresentamos a inventariação dos dados do *corpus* radial e sua análise pela via do Sistema Racional de Conceitos.

3.1 Análise do questionário sobre a qualidade de vida do público da Pós-Graduação da UFCAT

Como evidenciamos anteriormente, o questionário foi elaborado a fim de identificar, em algum grau, como o público da Pós-Graduação *stricto sensu* da Universidade Federal de Catalão percebe sua saúde e como faz para se cuidar.

A seguir, seguem as perguntas que elaboramos para o questionário, seguidas da análise das respostas obtidas, considerando as discussões levantadas no programa de rádio em estudo, o que se tem como política pública voltada para a saúde e estudos da área.

1) Qual o seu vínculo com o Programa de Pós-Graduação?

Para esta questão, sugerimos as opções: discente; técnico administrativo; e docente. Como poderia haver mais de um vínculo por pessoa, deixamos as respostas em

aberto. Assim, houve a participação de 67% de discentes; 29% de docentes; 2% de técnicos-administrativos; e 2% de discente e técnico administrativo. Este último sugere que um aluno de PPG também trabalha no setor administrativo de algum curso.

Considerando que a percentagem de quantitativo total de servidores dos PPGs/UFCAT no ano de 2021 é de apenas 1%, conforme dados supracitados, a de docente 13% e a de discente 86%, entendemos que as respostas estão coerentes com a média da soma total de participantes que responderam ao questionário.

2) A qual Programa de Pós-Graduação você está vinculado?

Obtivemos a participação do público dos seguintes programas:

Quadro 02: Quantitativo de participantes do questionário

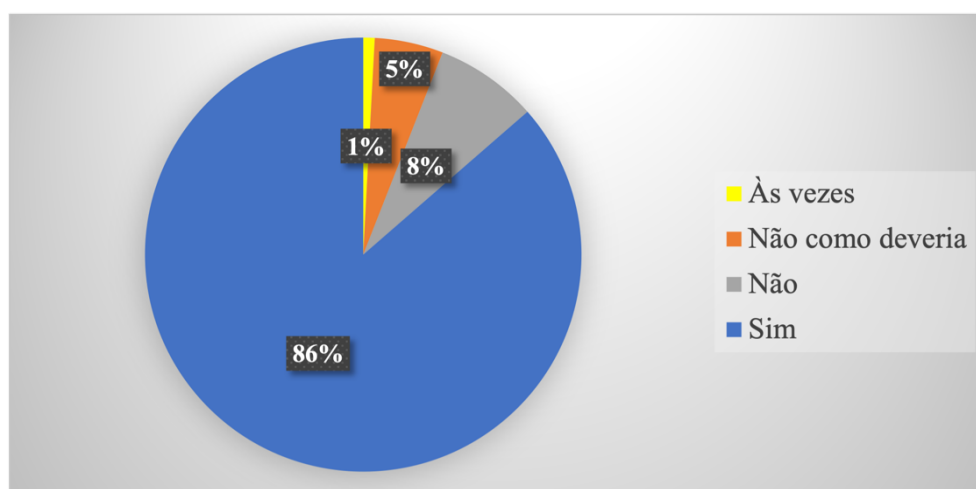
PPGs	Quantitativo de participação
PPGEL	38
PPGGO	21
PPGEDUC	13
PPGEC	7
PPGGC	5
PPGH	5
PPGCET	5
PPGEF	4
PROFMAT	4
PPGQ-doutorado	4
PPGQ-mestrado	4
PPGEP	3
PPGCET; PPGEC	1
PPGCET; PPGMO	1
PPGCET; PPGQ-doutorado	1
PPGEP; PPGMO	1
PPGMO	1
PPGEC; PPGEP; PPGMO	1
PPGEC; PPGEP	1

Fonte: Respostas do questionário aplicado

Nesta tabela, percebe-se que há participantes que têm vínculo com mais de um programa e tem docente que, pela área de atuação, orienta alunos e ministra aulas em mais de um programa de pós-graduação.

Outro fator interessante é a participação expressiva do PPGEI na pesquisa, certamente por conta de meu vínculo com o referido programa como aluna, tendo apresentado alguns resultados da pesquisa, ao longo do curso de doutoramento, nos eventos promovidos por tal programa. Assim é que acreditamos que o fato de ser uma pesquisa já conhecida caracterizou um fator determinante para obtenção deste resultado.

3) Você cuida da sua saúde?



Este gráfico revela que a maioria dos participantes entende que cuida de sua saúde. Neste momento, não há a especificidade de qual aspecto da saúde, mas compreendemos que seja uma questão válida na medida que cada um, para responder, refletiu, provavelmente, sobre alguma faceta que considerou importante, seja física, mental ou espiritual. Esperamos, com esse dado e os das demais questões, verificar mais especificamente o que esta comunidade considera como autocuidado, se dedica-se a se cuidar, entre outros.

4) Você exercita sua espiritualidade?

75% dos participantes escolheram a opção de que exercitam a espiritualidade e 25% não. A palavra “espiritualidade” vem do latim *spiritālītās*, que significa, conforme Torrinha (1874, p. 813), “espiritualidade; imaterialidade”. Houaiss e Villar (2008, p. 1234), obra lexicográfica mais recente, registram o seguinte: “1 qualidade do que é espiritual 2 característica ou qualidade do que tem ou revela intensa atividade religiosa

ou mística; religiosidade, misticismo (...) 3 tudo o que tem por objeto a vida espiritual (...) 4 elevação, transcendência, sublimidade”.

A semântica do lexema concerne, portanto, à imaterialidade, ao transcendente, podendo estar ou não ligada à uma religião. E no programa em estudo, “espiritualidade” admite uma expansão de sentido, pois é utilizada como recurso de aperfeiçoamento para ter qualidade de vida.

No programa de rádio de 29 de junho de 2019 (transcrito no tópico anterior), esta temática foi abordada pelos convidados Felipe Moraes Toledo Moreira, Oncologista e Coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Espiritualidade e Saúde da Beneficência Portuguesa de São Paulo, e Paulo Antônio da Silva Andrade, psicólogo hospitalar do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo. Eles esclareceram que a discussão de espiritualidade e religião é recente e está mais imbricada no âmbito acadêmico, pois a maioria das pessoas compreendem que espiritualidade e religião apresentam o mesmo sentido. Moraes (SCA, 29 jun. 2019) esclarece que:

pensando na espiritualidade separada da religiosidade, como bem apontou o Felipe, é algo importante, é algo muito acadêmico mesmo, mas é alguma coisa que vem acontecendo cada vez mais e que não tem cem anos ainda na nossa história. É alguma coisa que é muito característico da era moderna, da era pós-moderna, onde as grandes referências vão sendo perdidas, onde as grandes teorias ou sistemas simbólicos, que procuram abarcar o universo como um todo, dar um olhar uno pra todo o universo, vão se perdendo, vão sendo questionados e isso vai se fragmentando.

Andrade e Moraes (SCA, 29 jun. 2019) pontuam que a espiritualidade configura-se como o contato do ser humano com o transcendente, com a busca pelo sentido da vida e pode acontecer também fora do âmbito institucional da religião, porque ações não-religiosas e espirituais promovem qualidade de vida. Para além dessas questões, eles pontuam a importância de se considerar a abordagem da espiritualidade no tratamento de doenças difíceis, como o câncer, que, desde a descoberta da doença ao processo de cura ou da não cura, leva o sujeito a perpassar por desarmonias também nos aspectos mentais, emocionais e espirituais, já que tendem a questionar o propósito de sua vida.

Por isso, eles (SCA, 29 jun. 2019) discorrem sobre o trabalho que têm desempenhado com os pacientes oncológicos. O início do desenvolvimento da espiritualidade como ferramenta começou, segundo Moraes (SCA, 29 jun. 2019), da ideia de “revitalizar algo que os hospitais perderam, na minha opinião, que é em parte

outros processos de humanização. Então, a espiritualidade, dentro da estrutura do próprio hospital, ela é um recurso a mais dentro de mecanismos de humanização”.

Moraes (SCA, 29 jun. 2019) continua esclarecendo que a espiritualidade tem a ver com amor, empatia, com tratar bem o próximo:

e tratar bem alguém, embora não necessariamente dependa da espiritualidade, todas as espiritualidades ou, pelo menos as mais frequentes, têm como chave de ouro a questão da lei do amor. Então, de amar ao outro como ama a si mesmo, de fazer ao outro o que quer pra si. E essa é uma chave de humanização dentro dos hospitais. Então, eu acho que a espiritualidade, quando ela infiltra o hospital, não do ponto de vista fenomenológico, ou seja, da imposição de que determinados fenômenos espirituais sejam aceitos pela ciência, que não é este o debate dentro do hospital, mas que a espiritualidade faça parte da maneira como a própria assistência em saúde se constitui, eu acho que é complementar e tornar a assistência mais humana (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).

Podemos inferir, nessa direção, que o sentido de espiritualidade comunga com os aspectos imateriais, da transcendência e do amor, sendo praticada conscientemente como um método, já que há programas nos hospitais que se debruçam sobre ela, indicando, por exemplo, aos pacientes que desenvolvam suas crenças espirituais, promovendo reflexões com o quadro de profissionais hospitalares sobre a importância de abordar com os pacientes essa temática, permitindo que o espaço do hospital também agregue práticas espirituais, como música, oração entre outros.

Nessa direção, Dorst (2015, p. 11) nos revela que

pesquisadores e cientistas que se ocupam com experiências espirituais como formas de realidade psíquica valem-se de métodos consagrados para investigá-las. Tem-se chegado a resultados impressionantes nas pesquisas sobre a conexão entre espiritualidade e saúde, como, por exemplo, nas áreas de redução de estresse, da expectativa de vida, da redução de doenças cardíacas e circulatórias e do incremento do bem-estar.

Atualmente, também temos visto na área da Psicologia Positiva muitos trabalhos com o enfoque no aperfeiçoamento de virtudes como recurso para promoção de saúde e qualidade de vida. Silva *et al* (2022) organizaram o livro “Felicidade, espiritualidade e prosperidade nas organizações: das ideias às práticas fundamentais”, com o intento de demonstrar como, pela espiritualidade, é possível melhorar os ambientes de trabalho, reduzindo o adoecimento mental e promovendo saúde entre os trabalhadores. Eles compreendem que

a espiritualidade remete à consciência das nossas potencialidades, de que fazemos parte de algo, que sobrepõe às nossas individualidades e é muito maior, o que se torna decisivo para adquirirmos consciência e clareza a respeito do nosso papel no mundo e do que ainda temos por fazer em prol de um mundo melhor para as atuais e as futuras gerações (SILVA *et al*, 2022, p. 15).

Elencar o significado da espiritualidade nos ajuda a compreender porque os participantes desta pesquisa consideram a espiritualidade como fator relevante para exercitá-la. Consciente ou inconscientemente, o público da pós-graduação da UFCAT afirma que tem recorrido à espiritualidade, vivenciando-a.

Desse modo, entendemos que, ao se praticar a espiritualidade, esta se torna uma ferramenta de promoção de qualidade de vida. Logo, podemos reafirmar que a lexia “espiritualidade” perpassa pela imaterialidade, por aquilo que não vemos fisicamente, mas sentimos e acreditamos, por algo que nos dá propósito de vida, além de ser uma ferramenta importante para ser exercitada em todos os âmbitos de nossas vidas, especialmente, quando somos lembrados que a nossa natureza humana tem ciclos de nascer e de morrer.

5) Você possui alguma crença religiosa?

78% manifestaram que possuem alguma crença religiosa, enquanto 22% indicaram que não. O lexema “religião” vem do latim *religio*, que significa, segundo Torrinha (1874, p. 739),

1. Religião; culto prestado aos deuses; prática religiosa; 2. Religião; a lei religiosa; 3. Escrúpulo religioso; receio de consciência; receio religioso; sentimento religioso; superstição; 4. Santidade; carácter sagrado; 5. Objecto dum culto; objecto sagrado; 6. Uma divindade; um oráculo; 7. Profanação; sacrilégio; impiedade; 8. Lenidade; consciência; exacto cumprimento (do dever); pontualidade; 9. Cuidado minucioso; excessivo escrúpulo.

Nesse entendimento, o significado da palavra “religião” abrange a crença, a sua prática e tudo o que a rodeia, como os objetos sagrados.

No programa radial cujo tema foi “gratidão” (SCA, 04 set. 2017), os convidados também pontuaram sobre esse dualismo: espiritualidade X religião. O cardiologista Álvaro Avezum (SCA, 04 set. 2017), disse o seguinte:

quando falamos em religião, sistema de crenças, dogmas, religiosidade é a pessoa seguir, observar a religião que escolhe. Mas nós deixamos de considerar uma série de pessoas no mundo só com

essas duas definições. E, quando falamos em espiritualidade, tem as definições, elas não são perfeitas, mas elas estão quase chegando lá.

Observamos, também com essa perspectiva, que a espiritualidade concerne a algo mais amplo, imaterial, enquanto a religião refere-se a algo mais específico, de modo que cada um de nós pode ter uma religião diferente, mas crermos na mesma perspectiva de espiritualidade. Para Dorst (2015, p. 12-13), “a espiritualidade abarca as religiões e independe das tradições, remetendo, desse modo, às dimensões profundas da experiência que não são mais perceptíveis em muitas formas de religião”.

Tanto na acepção do dicionário latino como na definição do médico cardiologista, podemos observar que “religião” concerne a algo devocional, espiritual e à sua prática.

E, mais uma vez, vimos que a crença religiosa está em pauta nas discussões da medicina, neste caso, da cardiovascular, por conta de sua importância para a qualidade de vida e característica de promoção de bem-estar.

Vale dizer que a prática de uma religião está muito associada a dogmas, leis e regras; e há muitos que são espiritualizados, mas não seguem tais princípios e/ou não querem se associar a uma matriz religiosa.

6) Você acredita em algo maior, além do mundo físico?

90% responderam que acreditam em algo maior, além do mundo físico. O que nos indica que, mesmo não tendo uma religião, existe a crença no espiritual. O fato de não sabermos comprovadamente o que nos acontece quando o ciclo terreno se encerra gera muitos questionamentos e muitas investigações por parte das pessoas comuns e dos pesquisadores de todas as áreas, de modo que, conforme manifestado pelo público em estudo, a maioria crê que o mundo material, como conhecemos, é apenas uma parte de nossa existência. E apenas 10% demonstraram que não coadunam com essa perspectiva.

Ter fé, acreditar no divino, como estamos observando com os relatos dos médicos e dos pesquisadores participantes do programa de rádio em estudo, é um fator de qualidade de vida. Isso porque a pessoa vive em função de um propósito.

Brigitte Dorst (2015) reúne no livro “Espiritualidade e Transcendência” uma seleção de textos baseados na teoria Carl Gustav Jung para retratar a espiritualidade e a transcendência no âmbito da saúde, especialmente a mental. A autora (2015) pontua que nas últimas décadas o conceito de espiritualidade tem estado cada vez mais nas discussões científicas. Para ela (2015, p. 9), “(...) tendo como ponto de partida a

América do Norte, desenvolveu-se a assim chamada Psicologia Transpessoal; espiritualidade e consciência se converteram num importante campo de investigação e análise”. Ainda pouco disseminada no Brasil, essa área da psicologia considera o ser humano como um todo, nas facetas mentais, filosóficas, espirituais e religiosas. Isso porque

o conceito da Psicologia Transpessoal é o da consciência. A consciência transpessoal pode ser circunscrita com conceitos como: presença integral, permeabilidade, amplitude aberta, emocionar-se, sentir-se profundamente tocado por energias numinosas, vivência da unidade universal, experiências místicas de convergência do Si-mesmo individual com o absoluto, a experiência do que há de mais baixo e de mais elevado na alma humana – trata-se, portanto, de experiências que, em regra, são associadas com os conceitos ‘espiritualidade’ e ‘mística’ (DORST, 2015, p. 10).

Acreditar em algo maior, além do mundo físico, é um fator de qualidade de vida na medida em que o sujeito reconhece a importância de cultivar essa crença. É um treino, tal como uma atividade física feita na academia, que quanto mais praticamos mais nos aperfeiçoamos. E muitos são os caminhos para exercermos essa prática: meditação, religião, ioga, perdão, entre outros.

Segundo o médico cardiologista Marcelo Katz, no episódio sobre “perdão” (transcrito no tópico anterior), a espiritualidade cura:

(...) a gente acredita tanto no poder da espiritualidade, até da religiosidade. Mas a espiritualidade como algo maior, pra preencher lacunas, pra completar, pra dar um sentido, pra dar um propósito, que são coisas que tiram as pessoas do corner. Tiram as pessoas do corner e fazem com que as pessoas, realmente, sejam mais felizes, mais produtivas, menos ansiosas, menos depressivas (KATZ, SCA, 07 jul. 2018).

Neste episódio mencionado, os convidados (SCA, 07 jul. 2018) abordam que exercitar o perdão configura-se como uma ferramenta para a promoção da qualidade de vida e que está diretamente relacionada com a espiritualidade. O ato de perdoar promove a cura. Logo, acreditar em algo maior, além do físico, é um caminho em direção ao autocuidado e o público da pós-graduação da UFCAT indica que está em harmonia com esse instrumento de promoção de saúde.

7) Você pratica atividade(s) física(s)?

75% manifestaram que praticam atividade física, enquanto os outros 25% indicaram que não. Movimentar o corpo tem sido uma das indicações rotineiras de médicos de diversas especialidades, sejam cardiologistas, endocrinologistas, neurologistas ou mesmo psiquiatras. Isso porque se trata de um fator crucial de promoção de saúde.

Nahas e Garcia (2010, p. 136) pontuam que há registros de que a população sempre considerou necessário movimentar o corpo para ter saúde:

existem relatos milenares de curiosos e pensadores Chineses, Indianos, Gregos, entre outros, acerca da relação entre a prática de exercícios e diversas doenças, e que podem ser sintetizadas na afirmação atribuída a Hipócrates de que “... as partes corporais que são habitualmente utilizadas tendem a se fortalecer, enquanto aquelas menos usadas ficam mais fracas e predispostas a doenças”.

Observamos, nesta citação, a referência à Hipócrates, nascido em 460 a.C. e considerado o pai da medicina. Suas ideias ainda se fazem presentes nos juramentos solenes dos Cursos de Medicina no momento da formatura, porque apresenta um discurso de ética e respeito ao paciente.

Assim, desde antes do nascimento de Cristo já se tem registrado a preocupação de se movimentar para ter o corpo forte, saudável. E, atualmente, há inúmeras formas de nos exercitarmos fisicamente, que, para além do trabalho braçal, se tratam de atividades preparadas para o movimento corporal.

Para Nahas e Garcia (2010, p. 141),

entende-se como atividade física do ser humano qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso. Atividade física é uma característica inerente do comportamento humano, necessária para o bom desenvolvimento orgânico e socioafetivo das pessoas. Historicamente, tinha um papel utilitário mais relevante (caça, fuga, luta, busca por abrigo) do que tem hoje, mas mantém-se a necessidade de movimentação corporal por questões de saúde, de crescimento saudável e envelhecimento com mais autonomia.

Desde que estejamos nos movimentando com consciência e acima do nível de repouso, podemos considerar que há uma prática de atividade física. Ao compreendermos que a nossa natureza humana é fluida e perpassa por constantes ciclos, entenderemos que é natural manter o corpo em movimento para ter saúde. E não é apenas a saúde do corpo físico, mas abarca a mental, a emocional e a espiritual.

O guia de atividade física para a população brasileira (2021) do Ministério de Saúde faz uma distinção entre atividade física e exercício físico e considera atividade física como

(...) um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas (2021, p. 7).

e exercício físico “(...) como um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado” (2021, p. 9).

Observamos que tanto a atividade física quanto o exercício físico suscitam ações conscientes, a diferença é que este inspira um planejamento prévio conforme a necessidade da pessoa.

No programa radial em análise, por vários momentos, os médicos falam de sua importância, e sempre em harmonia com outros cuidados. Segundo a endocrinologista, Alessandra Rascovski (SCA, 16 set. 2017),

(...) a atividade física é uma das estratégias mais bem-sucedidas pra você controlar o estresse sim, porque a gente libera muita endorfina, muita serotonina. Se você sair pra correr, mais ainda num dia de sol, porque sol também libera muita endorfina, mais ainda se for em contato com a natureza, olhando uma paisagem linda, mais ainda ouvindo uma boa música, que ainda ajuda a reduzir a ansiedade.

Já o médico cardiologista Álvaro Avezum (SCA, 04 set. 2017) diz da importância de ter o equilíbrio de corpo, mente e espírito: “Tem pessoas que falam: ‘olha doutor, eu não faço terapia, eu não tenho religião, eu não gosto de atividade física’. Então, essa pessoa, eventualmente, ela vai caminhar para ser medicalizada”. Este médico (SCA, 04 set. 2017) considera todas as facetas do ser humano, de modo que se o sujeito se cuidar, procurar terapia para ajudar nos transtornos mentais, ter o suporte espiritual, ele, provavelmente, estará promovendo saúde e, logo, evitará algumas doenças.

As diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário (2020) apresentam algumas mensagens importantes antes de adentrar às diretrizes e, dentre elas, a seguinte:

a atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente. A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas,

diabetes tipo 2 e câncer, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. A atividade física também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral (OMS, 2020, p. 1).

Destacamos esta mensagem porque ela enfatiza que quem pratica atividade física está cuidando do corpo e da mente. Nós possuímos um corpo, que está conectado e em harmonia com a mente e com o espírito. Logo, quando alguma parte dessa equação está sendo deixada de ser cuidada, a probabilidade de desenvolver uma doença aumenta.

Interdonato e Greguol (2010) realizaram um estudo sobre a “Qualidade de vida percebida por indivíduos ativamente ativos e sedentários” e demonstraram que

os indivíduos praticantes de exercícios físicos apresentaram melhores valores, enquanto os atletas de esportes coletivos exibiram menores valores, muito próximos aos apresentados pelos sedentários. Este fato talvez tenha relação com a alta carga de treinamentos e competições nas quais estes atletas são submetidos. Outra causa também relevante é que os atletas estão mais propensos a sentir dores e sofrerem algum tipo de lesão do que os sedentários, devido à prática esportiva, ainda mais esta quando realizada em caráter competitivo (INTERDONATO; GREGUOL, 2010, p. 65).

Este estudo supracitado evidencia que a prática de atividade física deve ser harmônica com o nosso corpo, ou seja, para obtermos qualidade de vida não podemos treinar demais e nem de menos. Devemos ser praticantes de atividade física, movermos o nosso corpo, com moderação.

Por isso, quando identificamos que a população acadêmica da pós-graduação da UFCAT, em sua maioria, manifesta que pratica exercício físico, entendemos que ela se cuida neste aspecto.

8) Se respondeu sim na questão anterior, qual(is) atividade(s) física(s) você pratica?

Dando continuidade à questão anterior, nesta buscamos identificar as atividades físicas que a população acadêmica pratica. Foram listados vinte e oito (28) tipos diferentes de atividades, sendo as mais frequentes: caminhada, musculação, pilates e corrida.

Considerando a perspectiva citada acima por Nahas e Garcia (2010), entendemos que o público da pós-graduação da UFCAT também tem se cuidado no que trata ao cuidado com o corpo físico.

Destacamos que nesta questão deixamos a resposta em aberto para que cada um pudesse escrever sobre sua prática e não ficarem limitados às nossas sugestões.

Desse modo, obtivemos o seguinte resultado:

Quadro 03: Atividades físicas praticadas pelo público dos PPGs/UFCAT

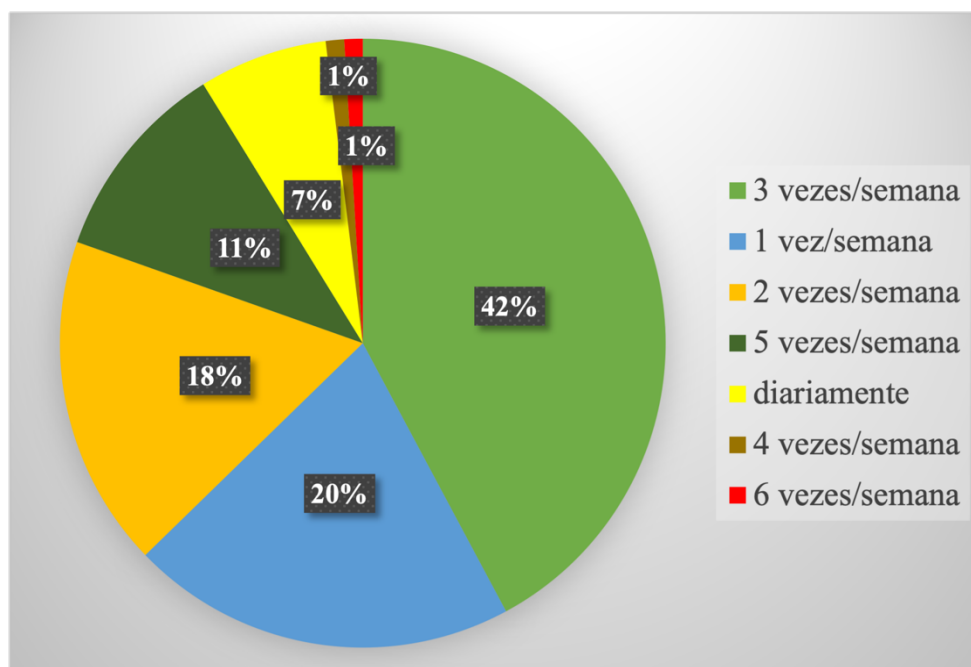
Caminhada	43
Musculação	32
Corrida	12
Pilates	12
Bicicleta	8
Aeróbico	5
Ciclismo	5
Futebol	5
Natação	5
Funcional	4
Tênis	3
Ioga	3
Elíptico	2
Hidroginástica	2
Muay thai	2
Alongamento	1
Basquete	1
Calistenia	1
Cross Experience	1
Dança	1
Escalada	1
Esteira	1
Fisioterapia	1
Futevôlei	1
Caratê	1
Pula corda	1
Trilha	1
Vôlei	1

Fonte: Respostas ao questionário aplicado

São atividades variadas para movimentar o corpo, de impacto moderado a intenso e a mais exercida, por este público, é a caminhada, talvez porque possa ser feita em qualquer lugar e de forma gratuita. Além de ser também a modalidade de atividade física mais praticada pelos brasileiros, na perspectiva de Wendt *et al* (2019).

9) Com que frequência você pratica alguma atividade física?

No gráfico abaixo, podemos verificar a percentagem apresentada pelo público, de modo que a maioria afirma praticar atividade física três vezes na semana:



A prática de atividade física regular é um fator primordial para a promoção da saúde. Lima, Levy e Luiz (2014) fizeram um estudo para demonstrar o que há de consenso, controvérsias e recomendação em relação à melhor frequência para a obtenção de qualidade de vida. Para esses autores (2014, p. 164),

estudos epidemiológicos mostram que AF [atividade física] moderada e regular é benéfica para a promoção da saúde e ainda que hábitos sedentários estão associados com risco aumentado para inúmeras doenças crônicas (2–5), embora a natureza dessa associação não seja completamente compreendida (6–8).

Em sequência, esses autores (2014) enfatizam que não há consenso sobre a quantidade necessária para atividade física diária, o que pode levar a alguns prejuízos. Para eles (2014, p. 168),

dependendo da recomendação adotada, os usuários de serviços de saúde poderiam ser aconselhados a aumentar o volume de AF, mesmo sendo este suficiente de acordo com outras recomendações. Em um cenário mais preocupante, as pessoas poderiam ser estimuladas a manter uma quantidade de AF insuficiente. No âmbito do planejamento em saúde, os resultados antagônicos quanto à prevalência de AF adequada na população deixam dúvidas que podem prejudicar objetivos e metas pactuadas por programas de saúde pública.

Para destacar, vamos pontuar, nesta tese, o que as diretrizes da OMS (2020) indicam sobre a quantidade necessária de atividade para a promoção da saúde e obtenção de qualidade de vida. Essas diretrizes (OMS, 2020) apontam que crianças e adolescentes devem se exercitar 60 min por dia, de modo que, pelo menos, três vezes na semana tenham atividades aeróbicas. Os benefícios citados são:

melhora da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho acadêmico e função executiva), saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da adiposidade (DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, 2020, p. 3).

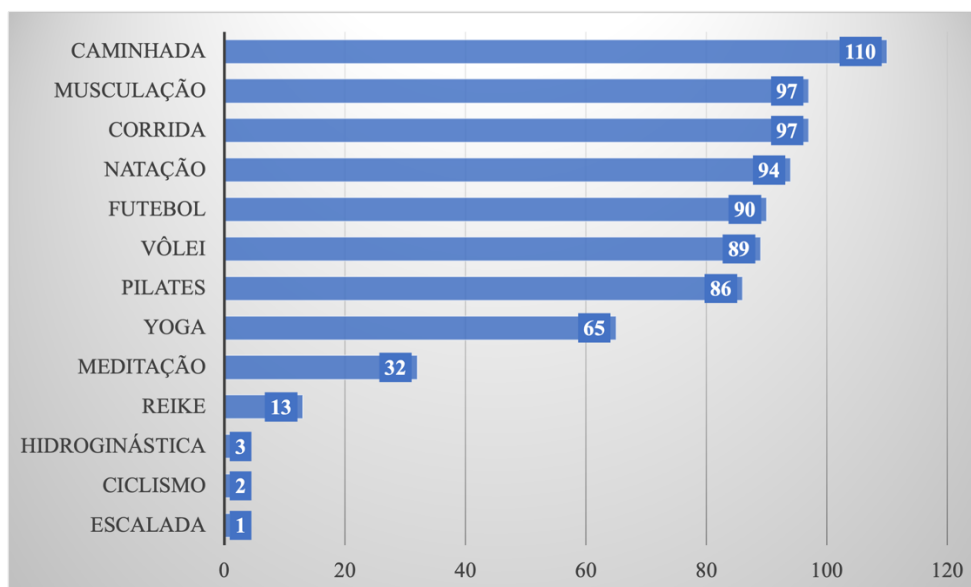
Para os adultos, na faixa de 18 a 64 anos, essas diretrizes (2020) recomendam atividade física todos os dias, sendo de 150 a 300 min, por semana, de aeróbico de moderada intensidade, ou de 75 a 150 min, por semana, de aeróbico de alta intensidade, sendo que duas horas por semana devem ser dedicadas ao fortalecimento muscular. Os benefícios são os seguintes:

diminui a mortalidade por todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres, incidência do diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A adiposidade corporal também pode melhorar (DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, 2020, p. 4).

Essas diretrizes também detalham sobre os benefícios e a regularidade de atividade física para idosos, grávidas e pós-parto, adultos e idosos com doenças crônicas, crianças, adolescentes e adultos com deficiência. E todas apresentam benefícios que abarcam a saúde integral do ser humano.

10) Assinale as alternativas que correspondem ao que você considera como atividade física: caminhada, corrida, musculação, ioga, pilates, meditação, reike, natação, vôlei, futebol, outros.

Nesta questão, verificamos o que culturalmente essa comunidade compreende por atividade física. Como podemos verificar abaixo, a caminhada foi a atividade física mais citada.



Em estudo desenvolvido por Wendt *et al* (2019), acerca da preferência de atividade física em adultos brasileiros, “a caminhada foi a atividade mais relatada, praticada por 34,6% da amostra. (...) A caminhada como a atividade mais frequente no Brasil, é um achado que condiz com outros estudos que avaliaram a prática de atividade física” (WENDT *et al*, 2019, p. 6).

A comunidade de nossa pesquisa também aponta a caminhada com prevalência, dialogando com os resultados da pesquisa mencionada. No episódio radial sobre perdão, o médico cardiologista Álvaro Avezum (SCA, 07 jul. 2018) pondera sobre a importância de algumas práticas que auxiliam na promoção da saúde quando o assunto é o exercício de perdoar:

dentro dessas estratégias que podem auxiliar o indivíduo a não ficar magoado e eventualmente perdoar, nada sistematizado, mas eu coloco algumas opções dentro de consultório, que muitas vezes nós falamos, e até dentro de congressos. Se o indivíduo aumenta a prática de uma atividade física, ele tranquiliza (AVEZUM, SCA, 07 jul. 2018).

Observamos, dessa maneira, que praticar atividade física promove saúde.

11) Você se alimenta bem diariamente?

Nesta questão, 77% indicaram que se alimentam bem, enquanto 17% reconheceram que não e 6% pontuaram que estão no meio termo. A alimentação faz parte do cuidado com o corpo físico e está relacionada com aspectos sociais e culturais.

Perpassa, portanto, pelas políticas nacionais, de modo que há o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), que apresenta as diretrizes alimentares oficiais para

a população de nosso país, com recomendações concernentes à melhoria das condições de saúde e nutrição. Esse guia segue a orientação da OMS, que

recomenda, por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso no conhecimento científico. Essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição (BRASIL, 2014, p. 07).

As respostas obtidas nos permitem identificar como a comunidade acadêmica reflete sobre a questão e se considera que se alimenta bem ou não. Pelo retorno que obtivemos com as respostas, a maioria manifestou que compreendem que se cuidam nesse sentido.

A endocrinologista Alessandra Rascovski (SCA, 16 set. 2017) pondera sobre a importância de desenvolvermos a consciência no ato de se alimentar bem, porque “a comida, o carboidrato, o doce, ele aumenta endorfina, ele aumenta a serotonina, dá a sensação de prazer e bem-estar” (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017), o que pode se caracterizar como um antidepressivo, mas gera consciências que não são saudáveis. Para Rascovski (SCA, 16 set. 2017), “não é o melhor antidepressivo”. Logo, para essa médica, devemos buscar exercitar a presença na alimentação, para despertar o ritual do momento de fazer a refeição, devemos

estar presente, conectado ao que você tá fazendo. Numa refeição também. Então, se você tiver calmo, respirando, como quando a gente olha aqueles filmes dos anos 70, dos anos 80, o quê que as pessoas faziam antes? Elas rezavam, elas agradeciam a comida, elas olhavam o que tinham na mesa (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017).

A percepção do que estamos comendo, do que nosso corpo necessita, da quantidade de comida que nos sacia só é possível se estivermos presentes no alimentar-nos. O automatismo do dia-a-dia nos impede de observar as nossas necessidades e o alimento que estamos consumindo. Às vezes, consumimos muito carboidrato porque estamos com alguma deficiência hormonal, como os citados acima, e nem percebemos, porque não fazemos *check up*, porque não observamos a mudança de comportamento alimentar, ou seja, porque não estamos presentes e conscientes no momento em que estamos vivendo, sentindo e consumindo.

Alimentar-se saudavelmente é um dos fatores que contribuem para uma vida com qualidade. Logo, devemos sempre lembrar-nos de que a alimentação saudável deve estar associada a outros cuidados. Fontes (SCA, 10 mar. 2018) destaca que devemos exercitar todos o cuidado com mente, corpo e espírito com harmonia:

tem que buscar um equilíbrio. O que a gente sabe é que essas situações são desequilíbrios. Então, esses desequilíbrios, eles podem ser físicos, quer dizer uma pessoa pode tá sem dormir, sem se alimentar. A gente sabe que uma noite mal dormida é responsável, às vezes, por ter um aumento de cortisol, que é o hormônio de estresse, de cerca de 45% no dia seguinte. Então, você imagina uma pessoa que dorme, que tem problemas várias noites consecutivas. Então, noites mal dormidas, alimentação ruim, problemas em casa, na família, com filhos, com pais, no trabalho (FONTES, SCA, 10 mar. 2018).

Muitas vezes, não relacionamos uma noite mal dormida com o estresse ou a preocupação do trabalho, ou a algum alimento que ingerimos que atrapalhou o sono. Por isso, observar a nossa rotina, o que comemos e o que fazemos se torna também um fator importante de autocuidado. Alimentação aliada harmoniosamente à mente e ao espírito nos permite termos qualidade de vida.

Márcia De Luca (SCA, 16 set. 2017), professora das Ciências Védicas, esclarece que a prática da medicina ayurvédica dialoga com a perspectiva da medicina de mente e corpo com que a endocrinologista Alessandra Rascovski trabalha. Para De Luca (SCA, 16 set. 2017), “a medicina ayurveda usa ioga, meditação, respiração, usa alimentação, as ervas, os exercícios. Enfim, o estilo de vida. (...) Se a gente trabalhar esse dia a dia num estilo de vida, a gente minimiza as doenças que podem entrar no nosso corpo”. E é por meio desse estilo de vida, conforme essas perspectivas, cuidando da mente e do corpo, que promoveremos em nós bem-estar e saúde.

12) Você conta ou já contou com a ajuda de um(a) nutricionista?

64% indicaram que já procuraram a ajuda de um nutricionista, enquanto 36% manifestaram que não. É importante esse indicador na medida em que buscar por esse profissional desvela que há, mesmo que minimamente, uma preocupação com a saúde.

O nutricionista cuida da alimentação adequada de seu paciente, não só prescrevendo dieta, mas também avaliando o que é necessário para cada indivíduo. Para Moraes, Maravalhas e Mourilhe (2019, p. 29), o nutricionista é “(...) responsável pela avaliação do estado nutricional e padrão alimentar dos pacientes, bem como pela realização das intervenções nutricionais”.

Logo, ter o acompanhamento desse profissional pode ajudar na prevenção e no tratamento de algumas doenças, como a hipertensão e o diabetes. Dentre uma das políticas de cuidado com a saúde da população, o “Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus: hipertensão arterial e diabetes *mellitus*” (BRASIL, 2001) ajuda este profissional com orientações para capacitá-los na prevenção e tratamento das doenças citadas. Uma das orientações para as pessoas prevenirem hipertensão e diabetes *mellitus* é, de acordo com esse plano,

incentivar o consumo de fibras alimentares (frutas, verduras, legumes, leguminosas, cereais integrais), pois além de melhorar o trânsito intestinal retardam o esvaziamento gástrico, proporcionando maior saciedade e com um efeito positivo no controle dos lipídios sanguíneos (BRASIL, 2001, p. 41).

Podemos observar, dessa maneira, que as políticas públicas têm manuais e orientações que podem ajudar a população brasileira no autocuidado. E muitos deles, como o caso deste de nutrição, servem de auxílio aos profissionais no melhor tratamento e cuidado com o paciente.

Na questão anterior, ficou evidente a importância de nos despertarmos para o autocuidado também com a alimentação. Ter um profissional auxiliando e indicando as melhores escolhas pode ser um ponto importante na mudança de hábitos alimentares.

Conseguir mudar um hábito não é fácil porque envolve vários fatores, além da decisão de mudança, que perpassam pelos culturais, como a rotina de comer biscoitos e pães no café da manhã, pelos sociais, como o costume de servir bolo e quitandas em celebrações de aniversário. O meio em que vivemos dificulta esse processo de autocuidado por escolhas alimentares mais saudáveis, pois estas são tidas muitas vezes como nada atraentes. Segundo Pinheiro (2005, p. 174),

a alimentação envolve significados que englobam desde questões culturais até individuais. Nas práticas alimentares, procedimentos relacionados à preparação de alimentos e o seu consumo estão presentes, subjetivamente, na identidade cultural, na condição social, na realidade, na memória familiar, no cotidiano que garante a nossa sobrevivência.

A endocrinologista Alessandra Rascovski (SCA, 16 set. 2017), no programa de rádio em estudo, explica que o nosso corpo está tão conectado com a mente que o sistema endócrino deve ser avaliado considerando todos os fatores, já que, por exemplo,

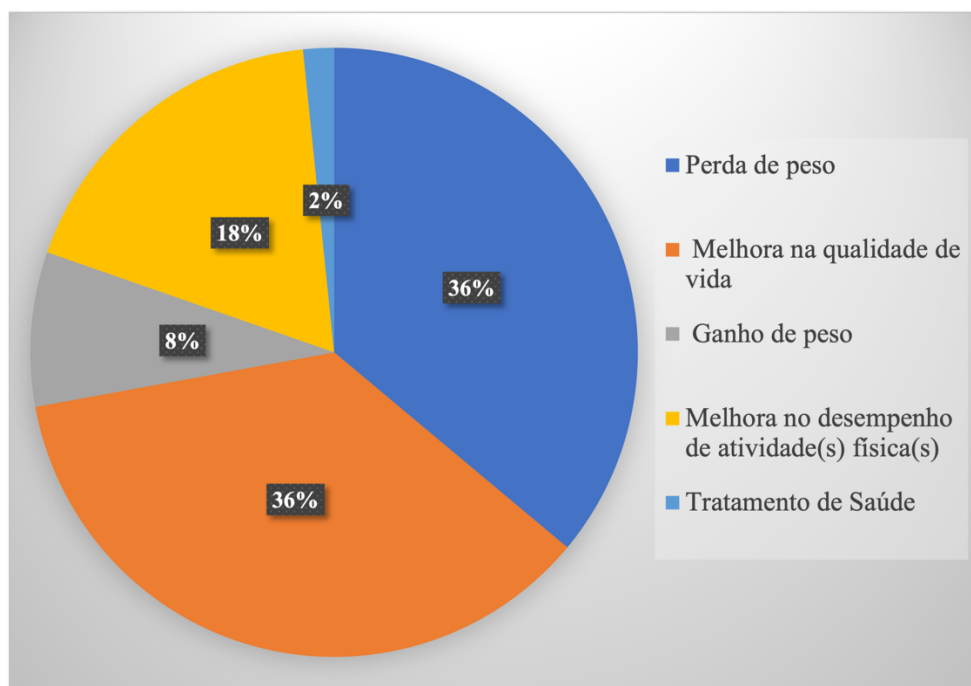
uma situação estressante pode alterar nossos hormônios. Para essa médica (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017),

a gente não é só hormônio, que é uma reação em cadeia, tá tudo conectado. Então, quando eu tenho um pensamento muito bom, eu libero, por exemplo, eu penso nos meus filhos, então, eu tenho uma onda de felicidade, que libera endorfina no meu cérebro, que me dá sensação de bem-estar, que é serotonina, dopamina. Existem vários hormônios. E esses hormônios estimulam, esses hormônios, esses neurotransmissores, estimulam os meus hormônios, o cortisol, a adrenalina. E esses hormônios, quando eu tenho o cortisol um pouquinho aumentado, eu consigo responder ao estresse. Lembra do lutar ou fugir? Mas se ele ficar aumentado o tempo inteiro, o quê que ele faz? Ele abaixa os hormônios da adrenal, da tireoide e os hormônios sexuais. Então, vai diminuir fertilidade, vai ter uma diminuição de funcionamento no sentido. Hormônio tireoidiano, o quê que ele dá pra gente? Ele tem que tá exatamente no equilíbrio, nem demais nem de menos. Se ele tá muito baixo, eu fico lenta, cansada, não quero levantar de manhã pra fazer minhas coisas.

Sob essa perspectiva, observamos que corpo e mente estão conectados e a ajuda de um profissional qualificado como o nutricionista, o endocrinologista, por exemplo, pode contribuir significativamente para a melhora na qualidade de vida.

13) Se respondeu sim para a questão anterior, assinale a(s) alternativa(s) que demonstra(m) o(s) motivo(s): perda de peso, ganho de peso, melhora na qualidade de vida, melhora no desempenho de atividade(s) física(s), outros.

Verificamos nesta questão que a preocupação que leva à procura pelo profissional de nutrição perpassa, na maioria das vezes, por um ensejo de perda de peso e por uma melhoria na qualidade de vida, como se pode observar no gráfico abaixo:



Apenas 2% indicaram que o motivo para tal é para tratamento de saúde, o que mostra que esta comunidade tem se cuidado, desenvolvendo a prevenção de doenças e promovendo o autocuidado e a qualidade de vida, pois 36% assinalaram esta alternativa.

14) Você considera que possui uma boa saúde física?

70% indicaram que consideram ter uma boa saúde física, enquanto 25% não e 5% mais ou menos. Esse número também dialoga com o que temos observado das respostas, haja vista que confirma o cuidado consigo no que trata da saúde do corpo físico.

15) Consulta-se com regularidade com algum médico?

76% indicaram que se consultam regularmente com algum médico. Procurar por este profissional, atualmente, não é mais sinônimo de busca por tratamento de algum tipo de doença, mas sim de autocuidado e qualidade de vida.

Considerando os três níveis de atenção à saúde determinados pela OMS, citados acima, o primeiro nível concerne ao primeiro contato do paciente com o sistema de saúde e busca ofertar

atenção integral o mais próximo possível do ambiente cotidiano dos indivíduos, famílias e comunidades. Isso inclui um espectro de serviços que vão desde a promoção da saúde (por exemplo, orientações para uma melhor alimentação) e prevenção (como vacinação e planejamento familiar) até o tratamento de doenças

agudas e infecciosas, o controle de doenças crônicas, cuidados paliativos e reabilitação (OPAS, 2023).

Notamos, pelo exposto, que o Brasil já prevê o atendimento integral do paciente, podendo ser o início de um caminho para que cada vez mais os médicos exercitem a perspectiva integral ao avaliar um paciente. Ou seja, a mudança de cultura precisa acontecer para que a população receba os cuidados necessários para determinar se algum incômodo é ou não proveniente de apenas do corpo físico ou se o emocional e/ou o mental está determinando diretamente o acometimento de determinada doença. Ter uma política que dê base para esse processo já é o início da jornada de mudança de hábitos.

Podemos observar que o termo “psicossomático” é utilizado pelos profissionais da saúde para se referirem ao adoecimento mental relacionado ao físico. Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 2327), este vocábulo se refere ao

s.f. MED 1 estudo sistemático das relações existentes entre os processos psíquicos e certos problemas relativamente persistentes de funções orgânicas ou corporais circunscritas. (...) adj. MED 1. que pertence ao mesmo tempo ao orgânico e ao psíquico 2 que é causado ou agravado por estresse psíquico, ger. involuntário e inconsciente, acompanhado de certas alterações do sistema nervoso vegetativo (diz-se do distúrbio de certas funções orgânicas e corporais).

Esta concepção é abordada também no programa em estudo, em que os participantes também se referem a este adoecimento, segundo o médico Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018), especialista em psicossomática,

o termo “psicossomática” é até um reducionismo, porque ele leva a gente a pensar na psicogênese, é algo que tá na cabeça e que vai desencadear um fenômeno corpóreo. Sim, isso também acontece. Mas, nós somos seres biopsicossociais, então a psicossomática é a abordagem biopsicossocial. É quando você olha a pessoa e não a doença. É quando você contempla o viés biológico, mas o que é mais importante: aspectos psíquicos e sociais – meio-ambiente, cultura, família, trabalho, lazer. Onde essa pessoa tá inserida? Como que é a vida dela? Ela tá em equilíbrio? Ela tá bem? Ela vai ficar saudável? Ela perde o equilíbrio? Alguma coisa vai acontecer. Quando o território estritamente mental, com os transtornos mentais. Quando o território orgânico, defesas imunológicas caem. A pessoa fica com infecção. Todo mundo sabe disso. Tá estressado, fica gripado. Tô estressado, começa a coçar, dá prurido, coça o corpo todo, sai mancha no corpo, eczema, urticária. Então, as pessoas, os pacientes sabem disso mais do que os profissionais da saúde.

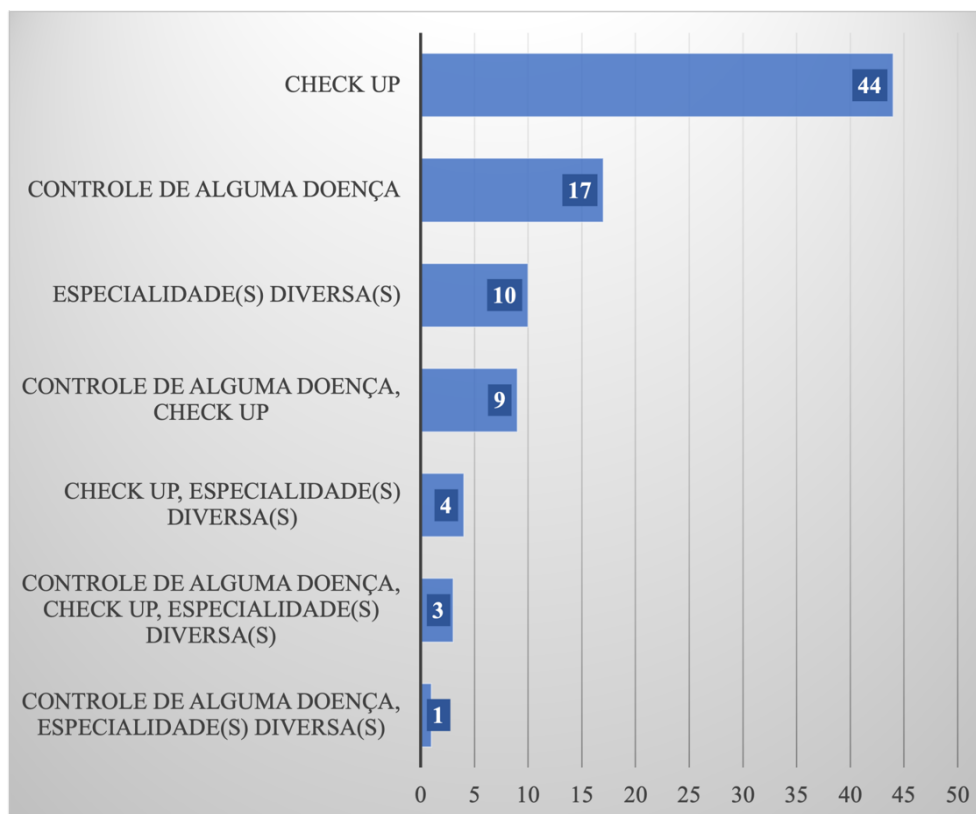
Nota-se, dessa maneira, que a medicina considera que um adoecimento físico pode ser oriundo de um adoecimento mental, estando diretamente conectado com nossas relações sociais.

Capitão e Carvalho (2006, p. 28) pontuam que

quando a dor psíquica e o conflito psíquico decorrentes de uma fonte de estresse ultrapassam a capacidade habitual de tolerância, em vez de serem reconhecidos e elaborados, eles podem ser descarregados em manifestações somáticas, remetendo a uma falha na capacidade de simbolização e de elaboração mental.

Mas, infelizmente, não é o que se percebe em muitas práticas médicas. Tendo em vista que a psicossomática surge, geralmente, em consultas com médicos especialistas em saúde mental. Por isso, a importância de nós estarmos atentos ao nosso corpo, à nossa mente e às nossas emoções, para que possamos buscar integrar melhor condutas para nossa qualidade de vida. Buscar por profissionais de saúde é fator determinante no autocuidado. Assim é que consideramos que os participantes de nossa pesquisa estão se cuidando, para ter qualidade de vida.

16) Se respondeu sim para a questão anterior, qual o motivo?



Como já vínhamos observando nas questões anteriores, não é surpresa que o check-up está no quesito mais indicado pela comunidade em análise.

Conforme consta na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (2020), “o termo “check-up” significa checar, conferir. Na medicina, é usado para designar uma avaliação médica de rotina, associada a exames específicos de acordo com idade, sexo e históricos pessoal e familiar”.

Isso nos indica que, conscientemente ou não, o público da pós-graduação da UFCAT tem procurado se cuidar.

Este tipo de cuidado integra a Medicina preventiva, já que busca por checar como está a saúde do paciente. E uma abordagem multidisciplinar pode auxiliar neste processo de autocuidado. Segundo García (2002, 141), este termo

‘medicina preventiva’ tem sido definido de diferentes maneiras: em sua acepção mais limitada, como ‘a parte da medicina cujo objetivo é prevenir e evitar a ocorrência de doenças’, e, em sua acepção mais ampla, como as ações médicas destinadas a ‘evitar a ocorrência da doença, interromper o seu curso em qualquer etapa do seu desenvolvimento, prolongar a vida e promover a saúde e a eficiência física e mental’.

Para o neurocirurgião Fernando Gomes Pinto (SCA, 22 dez. 2018), quando o paciente recebe esse tipo de investigação

ele, de fato, entre dentro de critérios, existem escalas que você aplica na própria avaliação clínica, no exame físico, no exame psíquico, neurológico, neuropsicológico e você, por exemplo, detecta que existe um perfil e uma depressão instalada, você vai utilizar remédios pra equilibrar neurotransmissores.

Provavelmente, uma análise mais restrita a exames físicos teria mais dificuldade de identificar o adoecimento e indicar o melhor tratamento. Dessa forma, o check-up preventivo é importante para viver com qualidade de vida.

17) Você considera que possui uma boa saúde mental?

74% manifestaram que sim, enquanto 24% indicaram que não e outros 2% pontuaram que mais ou menos. O Relatório Mundial de Saúde Mental (2022) pontua a importância dessa faceta para a vida humana:

saúde mental é intrínseca e instrumental para a vida de todas as pessoas. Ela influencia a forma como nós pensamos, sentimos e agimos. Ela sustenta nossa habilidade de tomar decisões, construir

relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. Saúde mental é também um direito humano básico. E ela é crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico. Ela é uma parte de nós, o tempo todo, mesmo quando não estamos pensando sobre ela (WHO, 2022, p. 11, tradução livre)⁸⁴.

Conforme este relatório (WHO, 2022), a saúde mental também é uma das facetas que nos constitui enquanto seres humanos e já está presente nas políticas públicas de cuidado da sociedade, já que uma pessoa doente mentalmente pode impactar toda uma comunidade. Logo, devemos cuidar de nossa mente tal como cuidamos do corpo físico.

Quando pensamos no adoecimento mental da Síndrome de *Burnout*, também conhecido como o estresse e o esgotamento provocados pelo trabalho, o indivíduo acometido por essa doença transmite toda sua angústia, mesmo que inconscientemente, para a comunidade que convive.

Em função do aumento significativo de adoecimentos dessa ordem, em 29 de novembro de 2023, o Ministério do Trabalho publicou a portaria **GM/MS Nº 1.999**, para atualizar a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT), incluindo transtornos como ansiedade, depressão, tentativa de suicídio e Síndrome de *Burnout*, como aquelas patologias decorrentes do estresse psicológico vivido no ambiente de trabalho.

A consultora em saúde mental do trabalhador Karine Lucena, no programa de rádio em análise, destaca que ela recebe

bastante casos de pessoas que vão chegando ao consultório num sintomas de depressão, entristecidas, ou com sintomas de ansiedade. E, quando a gente começa a escutar a história desse adoecimento, tem uma tristeza relacionada a relações que ficaram pra trás. “O filho que eu não vi crescer”. Os prazeres cotidianos que a pessoa, muitas vezes, nem lembra mais como é, como fazer (LUCENA, SCA, 22 dez. 2018).

Isso mostra que estamos constantemente priorizando demandas do trabalho, para suprir a renda de casa ou melhorar as condições sociais, mas deixamos de lado o que nos faz bem, que, muitas vezes, é estar com a família.

Vale reforçar que devemos ter um cuidado integrado de todas as facetas da nossa saúde, para que esse equilíbrio seja fator de promoção de qualidade de vida. O médico

⁸⁴ “*Mental health is intrinsic and instrumental to the lives of all people. It influences how we think, feel and act. It underpins our ability to make decisions, build relationships and shape the world we live in. Mental health is also a basic human right. And it is crucial to personal, community and socio-economic development. It is a part of us, all the time, even when we are not thinking about it*” (WHO, 2022, p. 11).

Rafael Canineu, especialista em clínica médica e geriatria, descreve essa importância no programa de rádio que estamos analisando:

eu acho que a gente ouve muito falar que tem que ter um balanço entre a vida pessoal e a vida profissional. E eu vou um pouco além, **eu acho que tem que ter uma integração**. A vida é a mesma. Você sai do teu trabalho e você carrega tudo o que você fez dentro do teu trabalho, onde é que você passa a maior parte do seu dia, você leva pra casa. Então, você tem que ter uma integração. Mas as pessoas, elas precisam também de algumas estratégias pra poder lidar com isso, mesmo no trabalho que você ama. Eu acho que, pra mim, eu acho o que funciona muito. A gente precisa ter um **para-raios pra nossa alma**. Do mesmo jeito que tem um para-raios que protege os prédios, a gente tem que ter um para-raios pra alma. (...) E a gente precisa de **pequenos rituais diários** que nos permitam lidar melhor com as nossas tensões, com as nossas preocupações, pode ser **meditação**, pode ser **gratidão**. Exercício de gratidão, ele é fantástico pra que a gente nos lembre diariamente de pequenas coisas que são importantes, não só gratidão pelo trabalho, mas gratidão por algo muito pequeno que me aconteceu no dia (CANINEU, SCA, 22 dez. 2018, grifos nossos).

Observamos mais uma vez a importância de incluirmos em nossa rotina diária o autocuidado, que deve perpassar por todas as facetas que nos compõem enquanto seres humanos. Canineu (SCA, 22 dez. 2018) nos apresentou mais algumas ferramentas, quais sejam: a meditação e o exercício da gratidão. A inclusão dessas práticas diárias pode nos ajudar a criar o que o supracitado médico chamou de “para-raios para a alma”.

Meditação etimologicamente vem do latim “*meditātīō, ōnis* (meditor) f. 1. Meditação, reflexão; preparação” (MONIZ, 2001, p. 417) e possui, atualmente, a acepção “1. Ato ou efeito de meditar, de pensar com grande concentração de espírito 2. Rel. exercício espiritual que prepara para a contemplação” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1879). Observa-se que desde a sua origem essa palavra carrega em sua essência a ação de pensar, refletir, que com o decorrer de seu uso, passa a desempenhar uma atividade espiritual. A própria obra lexicográfica atual traz esse sentido da meditação como uma prática, especificamente, para contemplação.

Esse exercício é utilizado como um mecanismo para treinar o nosso cérebro para a concentração sobre nossas ações, estar no momento presente, o que muitos chamam de *mindfulness*. Essencialmente, o que provoca o estado meditativo é o estímulo cerebral para que concentremos em nossas atividades e não fiquemos dispersos com inúmeras outras demandas que não são nossa prioridade ou mesmo que não são importantes para nós.

O neurocientista Wolf Singer e o budista Matthieu Ricard publicaram o livro “Cérebro e Meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência” (2018), que descreve o diálogo que os autores tiveram sobre o assunto, de modo a sanar algumas dúvidas de como o cérebro se comporta mediante o exercício contínuo da meditação. Singer explica à Ricard (SINGER; RICARD, 2018, p. 49) que

a meditação é mesmo um processo atencional extremamente ativo. Ao concentrarmos atenção nos estados interiores, nós nos familiarizamos com eles e aprendemos a conhecê-los, o que facilita sua recordação quando quisermos reativá-los. (...) Toda atividade cerebral que transcorre sob o controle da atenção é memorizada. (...) Assim, graças ao treinamento da mente, você consegue criar novos estados mentais e aprende a trazê-los à consciência de maneira intencional (SINGER; RICARD, 2018, p. 49).

Sob esse olhar da neurociência, apreendemos a importância de tornar essa prática um hábito, porque ao estar em um momento de grande estresse, se já tivermos memorizado esse estado mental, vai bastar que nos concentremos para trazermos a calma novamente, para que possamos, assim, dominar a mente e evitar pensamentos distorcidos da realidade, auxiliando no processo, por exemplo, de resolução de um problema muito difícil, já que estaremos fazendo reflexões sem a influência de nossas emoções.

Em relação ao exercício da gratidão, vale dizer que como no caso da meditação, este também busca despertar o nosso olhar para o nosso centro, para o que há de mais sutil em nós. A palavra **gratidão** tem sua origem no latim, “*grati*”, como aquele que é “cuidadoso, protegido e abençoado”, que manifesta um agradecimento, evidenciando a noção de reciprocidade e não de obrigatoriedade, na medida em que a pessoa ensaja retribuir, não por obrigação, mas por vontade, o benefício recebido.

Ao consultar as obras lexicográficas latinas de Torrinha (1874) e Moniz (2001), encontramos as acepções de gratuidade, aquilo que é de graça, em que não há uma retribuição pelo benefício recebido: “**grātīs** e **grātīs** [id.], *abl. pl.* empregado *adv.* 1. Gratuitamente: de graça; sem provento. 2. Gratuitamente; sem motivo” (TORRINHA, 1874, p. 367, grifos do autor); “**grātīs** e **grātīs** <*gratia*> *adv.* 1. gratuitamente, de graça, sem tirar proveito; 2. sem motivo” (MONIZ, 2001, p. 311, grifos do autor).

Em dicionários atuais, como Houaiss e Villar (2008) e Ferreira (2010), também encontramos acepções que evidenciam o significado de **gratidão** com o fato de uma pessoa ser grata, ter agradecimento, reconhecimento. Para Houaiss e Villar (2008, p. 1479), **gratidão** é “1 qualidade de quem é grato 2 reconhecimento de uma pessoa por

alguém que lhe prestou um benefício, um auxílio, um favor etc.; agradecimento ETIM lat. *gratitūdo*, *īnis* ‘gratidão’”.

Para Ferreira (2010), **gratidão** é “[Do lat. tard. *gratitudine*] / substantivo feminino / 1. Qualidade de quem é grato. / 2. Reconhecimento por um benefício recebido; agradecimento, reconhecimento”. Aqui, identificamos a referência à etimologia da palavra, que vem do latim tardio *gratitudine*, mas não encontramos este registro nos dicionários latinos que consultamos. Entendemos que, por se tratar de um latim tardio, pode ser que tenha ocorrido uma modificação na grafia da palavra.

Na obra lexicográfica etimológica de Machado (1977, p. 174), **gratidão** é

de grato (em lat. há *ingratitudo*, mas não consegui documentar *gratituto*, cit. por alguns autores). Séc. XVII “... mas quis também por último excesso de amor, *gratidão*, e primorosíssima correspondência, que a parte antecipada do sangue, que especialmente aplicou... fosse aquela mesma”, *Sermões*, V, 5; § 6 168 p. 185.

Desta feita, notamos que os registros dicionarizados supracitados evidenciam a **gratidão** como ser grato, ter agradecimento por alguém ou alguma coisa. E, na edição do programa de rádio em análise, depreendemos que os convidados manifestam sua posição de que, se praticada, a **gratidão**, como evidenciam as acepções listadas acima, no sentido de agradecimento, reconhecimento, pode promover qualidade de vida e bem-estar às pessoas.

Sobre isso, o cardiologista Álvaro Avezum diz o seguinte (SCA, 04 set. 2017):

e por fim eu acho que entra essa coisa mais ampla, que você comentou muito bem, que talvez ela tenha penetração e talvez uma generalização pra sociedade, de como é que a sociedade pode tornar-se melhor e quem é que tem que ensinar: é o professor?; é dentro de casa?; é dentro de universidade?; é na sociedade?. Então, eu acho que essa liderança, é uma liderança que, gradativamente, ela vai ser por meio de exemplos. A gente sabe que filhos não aprendem com o ouvido, aprendem com os olhos. Então, eu acho que isso vai caminhar, tem várias frentes, eu acredito, e é treinável, dá pra aprender, mesmo porque nós vamos ter essa confirmação de que em sendo mais gratos a gente também vive melhor. Então, tem até esse benefício.

Notamos, dessa forma, que a saúde mental está, assim como a saúde do corpo físico, diretamente relacionada a nossas práticas sociais, culturais e espirituais (a religião se inclui nesta parte). Portanto, está intrínseca em nós.

18) Você possui algum problema de saúde?

Nesta questão, 50% indicaram que sim e 50% manifestaram que não têm problema de saúde. Pensando que 76% dos participantes desta pesquisa disseram que se consultam regularmente com algum tipo de médico e que a maioria (44%) busca a prevenção (investimento em check-up), entendemos que a comunidade acadêmica da pós-graduação da UFCAT tem a preocupação de cuidar de sua saúde.

Considerando que metade dos participantes tem algum problema de saúde, observamos que há um desequilíbrio em termos de qualidade de vida. A busca pela saúde não implica saúde necessariamente, já que a pessoa pode se cuidar para controle de algum adoecimento transitório ou crônico.

A Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) do Ministério da Saúde (2020) pontua que o check-up é importante para

ajudar a prevenir doenças por meio da informação e da realização de ações de prevenção. Essas ações incluem a vacinação, o estabelecimento de uma dieta equilibrada, orientações para parar de fumar, dar ferramentas para a criação de uma rotina de atividade física e conscientizar sobre a necessidade de realizar determinados exames que realmente podem propiciar o diagnóstico precoce de doenças que podem não apresentar sintomas, podendo levar a maiores índices de cura (BVS, 2020).

Logo, estar atento, se observar e buscar por ajuda de profissionais para o autocuidado se torna essencial para a promoção de qualidade de vida. O que nos indica que a prevenção está diretamente relacionada com a saúde, no sentido de ausência de doença.

19) Se você respondeu sim na questão anterior, você faz uso de alguma medicação por conta do seu problema de saúde?

71% manifestaram que fazem o uso de medicação devido ao seu problema de saúde, enquanto 29% disseram que não. O uso de medicamentos é importante para o tratamento de doenças e para o alívio de dores.

Sobre essa questão, vale pontuar que há muitos médicos que buscam conscientizar os seus pacientes em relação ao uso correto e consciente do fármaco, evitando a automedicação indiscriminada, que pode causar riscos ao indivíduo. Por exemplo, Canineu (SCA, 22 dez. 2018) manifesta esta preocupação, pontuando o aumento do uso de medicamentos para o sistema nervoso central, quando diz que

hoje, a gente vê um aumento muito grande e muito maior de medicamentos pro sistema nervoso central: antidepressivos, ansiolíticos, medicamentos pra dormir, pra transtorno de hiperatividade. E o que a gente pode dizer é que o aumento do consumo existe. E, muitas vezes, a gente percebe que não há um diagnóstico formal por trás (CANINEU, SCA, 22 dez. 2018).

Há várias políticas que foram criadas para promover a conscientização do uso adequado para cada fármaco. As “Diretrizes para avaliação regulatória de medicamentos para uso em automedicação” (WHO, 2000) buscam orientar toda a população sobre o uso consciente e os cuidados necessários com cada medicação. Essas diretrizes consideram que

os medicamentos para automedicação podem, para o presente efeito, ser definidos como aqueles que não carecem de receita médica e que são produzidos, distribuídos e vendidos, principalmente, com a intenção de serem utilizados pelos consumidores por sua própria iniciativa e responsabilidade, quando estes considerarem tal uso apropriado (WHO, 2000, p. 6, tradução livre⁸⁵).

Dessa forma, considerar um medicamento apropriado para automedicação perpassa pela nossa consciência sobre o assunto, a auto-observação do que precisamos e a ciência da importância da orientação médica para aqueles casos que podem se tornar graves.

Segundo as Diretrizes supracitadas,

os benefícios sociais e econômicos da automedicação refletem o fato de que ela é voluntariamente escolhida pelos consumidores para as condições em que lhes parece preferível. Geralmente, será selecionado para uso em sintomas e condições que o usuário considera suficientemente necessário de tratamento medicamentoso, mas não para justificar a consulta a um médico. Somente se a condição não responder, persistir ou se tornar mais grave, a ajuda médica profissional será procurada (WHO, 2000, p. 11, tradução livre⁸⁶).

⁸⁵ “Medicinal products for self-medication may for the present purpose be defined as those which do not require a medical prescription and which are produced, distributed and sold primarily with the intention that they will be used by consumers on their own initiative and responsibility, when they consider such a use appropriate” (WHO, 2000, p. 6).

⁸⁶ “The social and economic benefits of self-medication reflect the fact that it is voluntarily chosen by consumers for conditions where it seems preferable to them. It will usually be selected for use in symptoms and conditions which the user regards as sufficiently troublesome to need medicinal treatment but not to justify consulting a physician. Only if the condition fails to respond, persists or becomes more severe will professional medical help be sought” (WHO, 2000, p. 11).

Os fármacos que são vendidos para a automedicação passam por uma regulamentação feita por especialistas, que analisam os benefícios e os riscos. Por isso é que

um princípio básico é que a farmacocinética, a farmacodinâmica, as indicações, a segurança e a eficácia e o potencial tóxico ou alergênico de um medicamento devem ser razoavelmente bem estabelecidos e documentados em humanos antes que sua elegibilidade para uso em automedicação possa ser avaliada (WHO, 2000, p. 16, tradução livre⁸⁷).

É muito importante saber para quê o medicamento é indicado, quais os seus riscos e os seus benefícios, para evitar alguma intercorrência, como intoxicação ou mesmo provocar reações que possam se tornar fatais.

20) Você faz acompanhamento com psicólogo?

77% da comunidade acadêmica indicaram que não fazem acompanhamento com o profissional da psicologia, enquanto os outros 23% manifestaram que fazem terapia. Ainda há, em muitas comunidades, uma falta de conhecimento do que trata-se uma terapia. Em função de um estigma estabelecido culturalmente, muitos sentem vergonha em falar sobre seus problemas e/ou sobre seus incômodos com um profissional ou mesmo com alguém da família.

Mascayano *et al* (2015) fizeram um estudo sobre o estigma relacionado à doença mental em países de baixa e média renda e constataram que “estigma compreende um maior problema relacionado à busca de ajuda em pessoas com dificuldades de saúde mental em países em desenvolvimento” (MASCAYANO *et al*, 2015, p. 1, tradução livre⁸⁸).

Xavier *at ali* (2013, p. 14) esclarecem que

os estereótipos relativos à doença mental encontram-se bem documentados na literatura. Os indivíduos com doença mental são tidos como perigosos, imprevisíveis, responsáveis pela sua doença, preguiçosos ou vítimas dignas de pena, e é de forma pouco crítica que estas noções são também veiculadas pelos meios de comunicação social, contribuindo para a manutenção destes estereótipos.

⁸⁷ “A basic principle is that the pharmacokinetics, pharmacodynamics, indications, safety and efficacy, and toxic or allergenic potential of a medicinal product should have been reasonably well established and documented in humans before its eligibility for use in self-medication can be assessed” (WHO, 2000, p. 16).

⁸⁸ “Stigma comprises a major problem related to help seeking in people with mental health difficulties in developing countries” (MASCAYANO *et al*, 2015, p. 1).

Por isso, é compreensível que, mesmo tendo uma disseminação cada vez mais rápida do conhecimento científico pelas mídias, muitos ainda têm dificuldade de procurar a ajuda de um profissional do cuidado mental ou até mesmo de falar sobre o assunto com os familiares e/ou amigos.

O psicólogo tem por propósito o cuidado com a saúde mental do ser humano. Logo, realiza diagnóstico, previne e trata doenças mentais, distúrbios emocionais e de personalidade e é capaz de atuar na busca do bem-estar das pessoas, atuando em clínicas, escolas e instituições de saúde. Para isso, tem como recurso várias abordagens, como a Psicanálise, a Terapia Cognitivo Comportamental, a Social, entre inúmeras outras.

Esse tipo de tratamento tem como intuito observar todas as facetas que constituem o ser humano, tanto que, muitas vezes, a terapia é realizada em conjunto com outros profissionais, como nutricionista, psiquiatra, a fim de tratar o paciente de maneira integral.

21) Você faz acompanhamento com psiquiatra?

87% manifestaram que não e 13% que sim. Ao considerar que o público da pós-graduação busca se cuidar, fazendo check-up, atividade física, compreendemos que esse indicativo demonstra ser um fator positivo, na medida em que apenas 13% tem necessidade de acompanhamento com esse profissional da saúde mental.

Amaral e Caponi (2020) fizeram uma revisão bibliográfica elencando as novas abordagens da psiquiatria no século XXI e identificaram que a “preocupação com a prevenção e a promoção em saúde mental no discurso psiquiátrico tem adquirido enorme força nas últimas décadas, sobretudo a partir da aproximação da psiquiatria às chamadas neurociências” (AMARAL; CAPONI, 2020, p. 2822). Isso indica que o perfil deste profissional tem buscado se alinhar à medicina preventiva, não apenas tratando doenças. O acompanhamento com o profissional dessa área médica ajuda ao paciente ter qualidade de vida e bem-estar.

22) Você já cogitou procurar ajuda para o cuidado da saúde mental?

71% manifestaram que sim e 29% que não. Esse resultado nos indica que o público da pós-graduação da UFCAT sabe da importância de procurar ajuda no que respeita à saúde mental, comungando com o que temos observado das demais questões.

Conforme consta no Relatório Mundial de Saúde Mental (2022, p. XIV, tradução livre), “a saúde mental é parte integrante da nossa saúde e bem-estar geral e um direito humano básico. Ter uma boa saúde mental significa que somos mais capazes de nos conectar, funcionar e prosperar”⁸⁹. Logo, saúde mental não é simplesmente ausência de doenças é termos condições racionais e emocionais de lidar com a nossa vida, fazendo escolhas conscientes e saudáveis em nosso dia-a-dia.

Cuidar da saúde mental é parte relevante do autocuidado, na medida em que atua diretamente nas nossas vidas, já que, como vimos, se trata de uma faceta importante da nossa saúde e de nosso bem-estar.

23) Você acessa os meios digitais (redes sociais, televisão, e-mail, outras)?

Todos responderam sim. Os meios digitais se tornaram um canal fácil para comunicação, aquisição e compartilhamento de conhecimento, tendo em vista que o acesso à internet em nosso país tem se tornado cada vez mais acessível.

Segundo Santos *et alli* (2022, p. 2),

é incontestável o crescimento das plataformas e do uso das redes sociais na época em que vivemos. O Brasil é um dos principais países com maior número de usuários de internet, ocupando o quarto lugar nesse ranking mundial.

As plataformas digitais são um recurso que permitem que a comunicação ocorra de forma mais rápida. Mas saber lidar com elas em nossa rotina diária pode ser um desafio. Fontes (SCA, 10 mar. 2018) aponta a relação do uso do celular com a ansiedade:

porque hoje tem uma questão importante dos jovens, que é esse aparelho que a gente carrega na mão que se chama celular. Esse nosso aparelho, ele tem um efeito de gratificação imediata para todos. Então, se quer alguma coisa, você digita dois, três, tchum, aparece na sua frente. Quer falar com alguém você, dois segundos, aquilo já está de volta. E, se não chegou, a pessoa já tá nervosa porque alguém não respondeu o *whatsapp* em trinta segundos (FONTES, SCA, 10 mar. 2018).

Logo, observamos a importância de desenvolvermos o exercício de nos observar para verificar até que ponto o uso do celular para distração tem nos beneficiado ou nos adoecido.

⁸⁹ “*Mental health is an integral part of our general health and well-being and a basic human right. Having good mental health means we are better able to connect, function, cope and thrive*” (WHO, 2020, p. XIV).

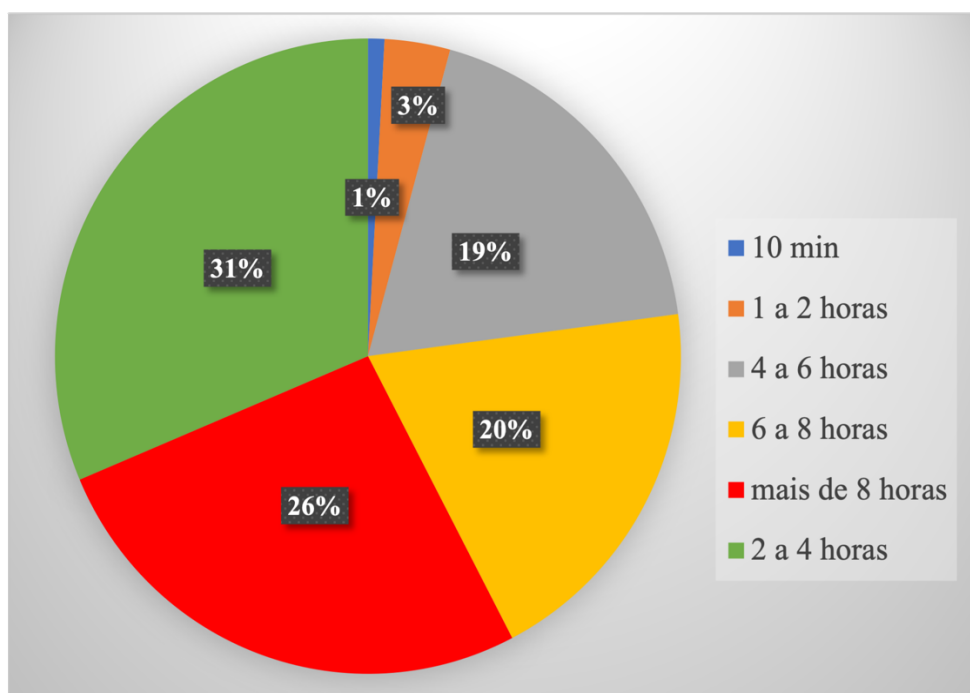
Santos *et alii* (2023) fizeram uma revisão bibliográfica sobre “A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens” e constataram que

o fenômeno das redes sociais impacta em maior escala os jovens, visto que, estes, são os que mais desfrutam dessa tecnologia. Diante disso, diversas pesquisas demonstram a influência do uso exacerbado, que, por sua vez, contribui para o prejuízo da saúde mental desses indivíduos. Entretanto, é importante compreender, que a internet possui diversos benefícios para o enriquecimento de informações e comunicação das pessoas no geral. Por isso, é imprescindível, que ao analisar os malefícios de tais tecnologias, também, sejam analisados os fatores de riscos individuais pré-existentes, que podem ou não contribuir para o adoecimento mental (SANTOS *et alii*, 2023, p. 3781).

Dessa maneira, o uso dos meios digitais é uma ferramenta de fácil acesso, que pode se tornar um mecanismo de contribuição para o nosso bem-estar ou de adoecimento, a depender de como nos relacionamos com eles. Por isso, é fulcral exercitar a auto-observação de como podemos utilizar tais recursos de forma consciente e na promoção de qualidade de vida.

24) Se respondeu sim na questão anterior, qual a frequência diária de uso?

Nesta questão, podemos observar que, na maioria do tempo, o público da pós-graduação tem usado as mídias digitais, de modo que apenas 4% usam no período de dez (10) minutos a duas (2) horas (marcadores azul e laranja):



Vale dizer que esse número se torna compreensível na medida em que as pesquisas, em sua maioria, e o trabalho acadêmico são realizados via computadores, com recursos/aplicativos/programas disponíveis via internet. Além disso, os servidores, em sua maioria, trabalham oito (8) horas diárias com tais instrumentos, assim como quem estuda, que deve passar também em torno de quatro (4) a seis (6) horas fazendo uso dos meios digitais.

São programas, aplicativos, recursos mais variados que surgem cotidianamente para auxiliar o trabalho e o estudo dos indivíduos. Hoje, por exemplo, grande parte, senão todo trabalho acadêmico é realizado via computador/internet/aplicativos.

25) Você busca informações voltadas para a sua saúde pelos meios digitais?

Nesta questão, 54% indicaram que sim, enquanto 46% manifestaram que não. Muitas vezes, quando nos deparamos com algum diagnóstico de uma doença que não conhecemos a primeira coisa que fazemos é pesquisar na ferramenta da internet sobre o assunto, sintomas, gravidade.

Este resultado se assemelha a uma pesquisa feita por Silvestre *et alli* (2012) sobre uso da internet pelos pacientes, em sala de espera para atendimento ambulatorial na clínica Pró-vida e da Secretaria de Saúde no Município de Tubarão, Santa Catarina, como fonte de informação em saúde e a sua influência na relação médico-paciente. Esses autores constataram que

50% dos entrevistados utilizavam a internet como fonte de pesquisa para procura informações sobre saúde e doença; 25,5% dos entrevistados conversavam com o seu médico sobre as informações adquiridas pela internet, sem mudar ou interferir no tratamento médico e 16% dos pacientes alegaram que não houve reação negativa por parte do médico, não prejudicando a relação médico paciente (SILVESTRE *et alli*, 2012, p. 155).

Notamos, nesta pesquisa supracitada, que os dados se referem à procura por informações não só sobre doença, mas também sobre a saúde em geral. Este dado pode se tornar relevante na medida em que buscamos por conhecimentos que nos auxiliem na promoção da qualidade de vida, com equilíbrio e consciência de que ter um acompanhamento de um profissional da área contribui significativamente para a promoção de nossa saúde.

26) Se respondeu sim na questão anterior, qual(is) programa(s) você gosta de assistir/ouvir?

Podemos observar na listagem abaixo que as respostas sobre os programas utilizados para adquirir conhecimento variam muito, desde programas de televisão, que muitas vezes ocorrem pela internet, (Masterchef, Doctor tv etc.) a outros formatos digitais (como Youtube, Podcast etc.), o que nos indica que o público de nossa pesquisa tem buscado adquirir conhecimento sobre a saúde em termos gerais.

Quadro 04: Listagem de programas assistidos pelo público dos PPGs/UFCAT

Canais do youtube; Vídeos; Google; Entrevista	15
Canais de saúde; Exercícios físicos; Nutrição; Animais; Plantas	15
Filmes; Séries; Discovery Chanel; Doctor TV; Documentários; Dráusio Varela; Masterchef; Matérias; The voice; Reportagens; Animes	14
Redes sociais; Sites; Blogs; Sites de Universidades	13
Artigos; Artigos científicos	6
Podcast	4
Bem-estar; Bem viver	3
Músicas; Musicoterapia	3
Meditação	2
Canais religiosos; Espiritualistas	2
Aplicativo ADA	1
Meditopia	1

Fonte: Respostas ao questionário aplicado

Vale dizer que estar em contato com conteúdos que nos ensinam se torna fator importante na caminhada do autocuidado. Isso se conseguirmos compreender tais informações, colocando-as em prática em nosso dia-a-dia e se forem confiáveis, o que não dispensa absolutamente o acompanhamento e a supervisão médica ou profissional adequados.

27) Sabe o que é respiração consciente?

33% disseram que sim para esta questão, 66% responderam que não e 1% indicou que talvez. Respiração consciente é fazer exercícios respiratórios com consciência e atenção. Muitos estudos revelam a importância desse tipo de respiração associada à diafragma para o tratamento e prevenção de algumas doenças, como a ansiedade.

Pinto *et alii* (2021) desenvolveram o estudo “Análise do efeito de um protocolo de respiração consciente para controle da ansiedade em momento de pandemia pelo sars-cov-2” e perceberam a diminuição do grau de ansiedade nos participantes após os exercícios de respiração consciente e profunda.

Segundo Zaccaro *et alli* (2018, p. 2, tradução livre⁹⁰), “respirar está intimamente ligado às funções mentais”. Esses autores apresentam vários estudos que destacam os benefícios dessa prática para a saúde, como controle de ansiedade, de níveis de pressão, batimentos cardíacos e outros.

Rascovski (SCA, 16 set. 2017) esclarece que

o melhor dos mundos, talvez a gente chegue lá, seria ir pruma academia, exercitar todos os músculos e, como bem disse a Márcia, depois fazer uma musculação pra mente. E pode ser pouquinho, uns três minutinhos de respiração pra você realmente desacelerar. Aí, o que você vai conquistar é incrível, porque você conquistou o benefício do corpo, você liberou todas as endorfinas e você desacelerou depois.

Encontrar o equilíbrio no cuidado com a saúde do corpo e da mente é essencial para uma qualidade de vida rica em saúde e bem-estar.

28) Se respondeu sim na questão anterior, você já praticou a respiração consciente?

52% disseram que já praticaram respiração consciente, enquanto 48% manifestaram que não. Partindo da parcela de 33% (em torno de trinta e nove) dos participantes dessa pesquisa que sabem o que é respiração consciente, podemos inferir que vinte (20) indivíduos já praticaram esse tipo de exercício.

29) Você considera que tem um propósito de vida?

81% indicaram que têm um propósito de vida, enquanto 11% manifestaram que talvez e 5% disseram que não. Buscar um propósito de vida é muito natural ao ser humano, já que constantemente está se questionando sobre o real sentido de sua vida. Por isso, ao retomarmos na história da humanidade é comum nos depararmos com vários filósofos refletindo sobre essa temática, até porque é muito natural em nós seres humanos seguir esta busca por autoconhecimento e propósito de vida. Aristóteles reflete

⁹⁰ “*Breathing is intimately linked with mental functions*” (ZACCARO *et alii*, 2018, p. 2).

que felicidade é o propósito da vida, o único objetivo e a finalidade da existência humana.

Avezum (SCA, 04 set. 2017) manifesta que “todos nós temos isso, como busca pessoal, de significado, de propósito, de transcendência”, é uma busca natural do ser humano. Assim é que a psicóloga Maria Alice Fontes (SCA, 10 mar. 2018) diz que “o propósito na vida é, às vezes, é de trabalho, às vezes, é de família, e a gente precisa ter esses objetivos, a gente precisa ter uma coisa na frente, uma cenourinha na frente e construir o nosso caminho em relação a isso que a gente tá de propósito”.

O propósito de vida está, portanto, relacionado com o bem-estar subjetivo do indivíduo, tanto que os estudos da psicologia positiva têm destacado a importância de desenvolver esse aspecto para a promoção de bem-estar, qualidade de vida e felicidade. Martin Seligman (2019), um dos pioneiros na criação da Psicologia Positiva, estabeleceu o modelo PERMA, que se desenvolvermos podemos alcançar um estado de felicidade e bem-estar. O modelo corresponde ao bem-estar físico (P), emocional (E), relacional (R), de significado – propósito de vida (M), e de realizações (A)⁹¹.

Compreendemos, dessa maneira, que a comunidade acadêmica da pós-graduação da UFCAT tem buscado desenvolver bem-estar e felicidade, já que uma parcela significativa indica que tem propósito de vida.

30) Você está empregado?

85% responderam que estão empregados, enquanto os outros 15% manifestaram que não. Segundo dados do IBGE (2023), no primeiro trimestre de 2023, 8,8% da população brasileira estava desempregada, o que corresponde a 9,4 milhões de brasileiros. O desemprego pode afetar significativamente o ser humano, podendo contribuir para o desenvolvimento ou o agravamento de algumas doenças mentais.

Para Masumoto e Faiman (2014, p. 2),

o trabalho tende a ocupar uma dimensão central na vida de um sujeito, contudo, há outros aspectos, como família ou doença, que podem contribuir para o sofrimento mental e estes fatores interagem entre si, numa dinâmica que varia de acordo com cada indivíduo e a sua história de vida, sendo que cada um irá atribuir um significado pessoal à dimensão e à importância do trabalho.

Por estar envolto em toda vivência humana, o trabalho contempla grande parte do nosso dia a dia. Tão logo, é importante desempenharmos atividades que nos fazem

⁹¹ PERMA corresponde a *Physical, Emotional, Relational, Meaning and Achievement*.

bem nesse campo. Observar nosso estado físico, mental e emocional em nosso ambiente de trabalho é também fator importante, tal como estar empregado. Nessa direção, a psicóloga Karine Lucena (SCA, 22 dez. 2018) pontua que a relação que temos com o trabalho pode contribuir para o desenvolvimento da *Síndrome de Burnout*, mesmo estando desempregado. Para ela, o fato de comprometimento em demasia pode promover esse adoecimento:

o *burnout*, ele pode acometer pessoas desempregadas. Eu acho que é importante ressaltar que as pessoas que estão mais propensas ao *burnout* são pessoas que são muito comprometidas. Ocorreu ali um grande investimento emocional naquele lugar, naquela situação, naquela profissão, naquele trabalho. E mesmo quando ela está fora do local de trabalho, ou seja, desempregada, ela vai ter resquícios daquele momento em que ela teve um grande investimento emocional e que por algum motivo isso não foi atendido. Esse também é um grande fator de vulnerabilidade pra desenvolver o *burnout*. E depois ela, desempregada, ela pode vir a ter traços do *burnout* ou desenvolver a doença como um todo (LUCENA, SCA, 22 dez. 2018).

No questionário que aplicamos, identificamos que a faixa etária partícipe da pesquisa é de vinte e três (23) anos a sessenta e três (63) anos. Logo, contempla pessoas na maioridade, que, geralmente, estão trabalhando. Por isso, é natural que 85% indiquem que estão empregados.

E por se tratar de pessoas ligadas diretamente à Pós-Graduação não podemos afirmar que os 15% que estão desempregados não tenham renda, já que podem receber alguma bolsa de auxílio para o desenvolvimento de pesquisas, no caso de estudantes de cursos *stricto sensu*.

31) Se respondeu sim na questão anterior, você está satisfeito com o trabalho que desempenha?

84% disseram que estão satisfeitos com o trabalho que desempenham, enquanto 12% manifestaram que não e outros 4% indicaram que mais ou menos. Por esta resposta, inferimos que esta comunidade de fala está vivendo o seu propósito de vida (81% indicaram que tem propósito de vida). O que nos indica que ter um sentido de vida pode implicar em bem-estar.

32) Você considera que possui um ambiente de trabalho/estudo saudável?

63% manifestaram que sim, 32% que não e 5% indicaram que às vezes. Conforme o documento “Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais”, elaborado pela Organização Mundial de Saúde (2010),

a segurança, saúde e bem-estar dos trabalhadores são preocupações vitais de centenas de milhões de profissionais em todo o mundo, mas a questão se estende para além dos indivíduos e suas famílias. Ela é de suprema importância para a produtividade, competitividade e sustentabilidade das empresas e comunidades, assim como para as economias nacionais e regionais.

Este documento tem o intuito de ser instrumento de modelo para o desenvolvimento de ações pelos empregadores para promoverem saúde e bem-estar dos trabalhadores. Tão logo, contempla aspectos importantes para o cuidado da saúde física, mental e emocional dos empregados, como a atenção com as áreas do ambiente físico, psicossocial e com recursos para a saúde pessoal.

O ambiente de trabalho saudável é essencial para a qualidade de vida de uma pessoa, já que passamos a maior parte de nosso tempo diário trabalhando. Guimarães e Souza Neto (2021) fizeram uma revisão de literatura para abordar a relação de bem-estar e saúde no trabalho. Esses autores constataram que

entre os trabalhadores, os investimentos em ações e programas de qualidade de vida no trabalho são percebidos como estratégias de gestão fundamentais à manutenção de suas satisfações com o trabalho e com as empresas de vínculo; que os trabalhadores concebem e identificam o estresse ocupacional como fator de forte potencial produtor de sofrimento no trabalho, com danos severos à saúde física e emocional; que as doenças relacionadas ao trabalho são percebidas pelos trabalhadores como graves ameaças à subjetividade, com prejuízos para a autoestima, o que compromete o bem-estar subjetivo; que o trabalho satisfatório é concebido pelos empregados como aquele que gratifica, e que contribui de forma direta tanto para seu crescimento profissional e desenvolvimento pessoal; e, que, os trabalhadores percebem a insatisfação no trabalho como resultante de variados fatores como, estilos de liderança; modelos de gestão; inadequadas condições de trabalho; jornadas extenuantes; entre outros, que se revelam como produtores de distúrbios biopsicossociais (GUIMARÃES, SOUZA NETO; 2021, p. 297-298).

Nota-se, dessa maneira, que o investimento da gestão em ações que promovam satisfação com o trabalho está diretamente relacionado com o bem-estar do empregado.

Quando observamos o resultado de nossa pesquisa, partindo dessa revisão de literatura supracitada, inferimos que no âmbito da comunidade acadêmica ações dessa natureza devem estar presentes de algum modo, uma vez que uma grande parcela (63%) manifestou que está num ambiente saudável. Contudo, como não verificamos o que eles compreendem por ambiente saudável não é uma assertiva que podemos aferir.

33) Se você trabalha, está na sua área de formação?

88% disseram que sim, enquanto 12% manifestaram que não. Trabalhar na área de formação não implica necessariamente que a pessoa esteja desempenhando seu propósito de vida, mas que está seguindo com o plano feito antes da escolha de qual especialidade iria desenvolver.

Contudo, ao observar que o público que respondeu este questionário manifestou, em sua maioria, que tem propósito de vida, compreendemos que, neste caso, trabalhar na área de formação contribui para a qualidade de vida e bem-estar dessas pessoas.

34) Você precisa conciliar trabalho e estudo?

69% disseram que sim, já 31% indicaram que não. Como mencionamos acima, pela especificidade do público desta pesquisa, compreendemos que é natural que este fato acontece, ainda mais que 85% manifestaram que estão trabalhando. E, provavelmente, a outra percentagem que não concilia trabalho e estudo ganha alguma bolsa institucional ou órgão, como da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) ou da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Goiás (FAPEG).

Gomes *et alii* (2023) apresentam um levantamento de dados para evidenciar o percentual de pessoas que devem conciliar trabalho e estudo. Para eles (GOMES *et alii*, 2023), “estudos realizados entre jovens de 19 a 24 anos, tendo como base a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), apontam que em 2016 a porcentagem de estudantes que conciliam entre trabalho e estudo subiu de 45,4% para 48,3% em 2019”. Um dos fatores motivadores para acumular trabalho e estudo, identificados por esses autores (2023), é a necessidade financeira.

Na maioria das vezes, o trabalhador precisa aperfeiçoar em sua área de atuação, mas não tem investimento da empresa/órgão empregador, como redução de carga horária, promoção de cursos. Em contrapartida, o empregado se vê na “obrigação” de

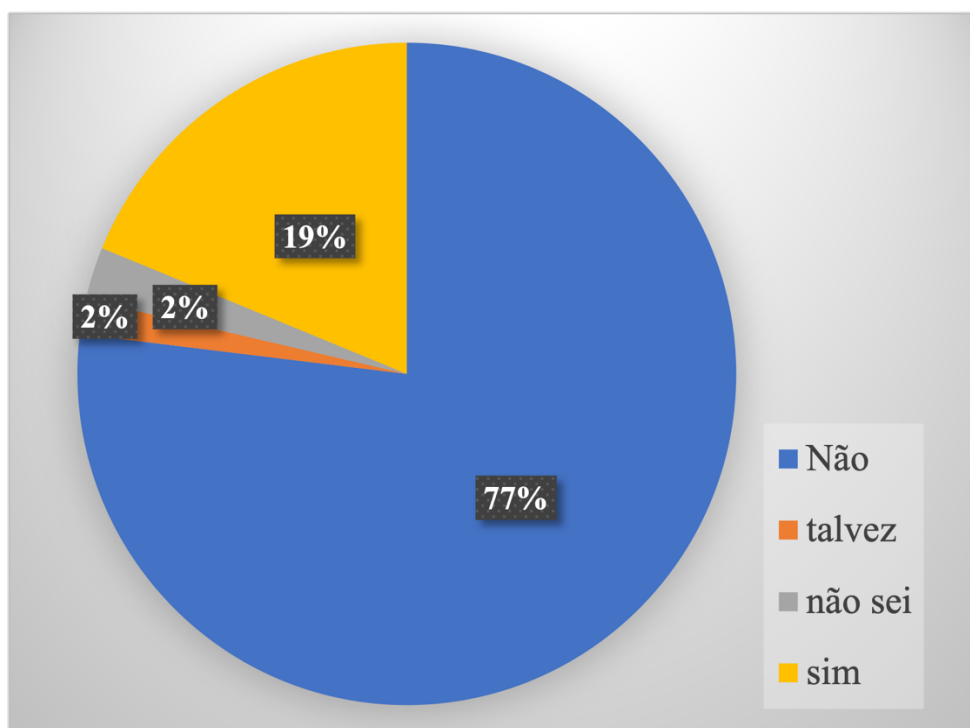
acumular uma formação com o emprego, para se manter neste, já que a exigência dos empregadores por aperfeiçoamento tem sido cada vez maior.

Nos órgãos públicos, a legislação permite que o funcionário tire uma licença remunerada para se qualificar, mas, muitas vezes, pela redução de uma gratificação recebida por algum cargo que desempenha, por exemplo, o servidor opta por não se afastar, acumulando as funções de trabalhador e estudante, para além das que já desempenha em seu lar. O artigo 96 da lei 8112, prevê que

o servidor poderá, no interesse da Administração, e desde que a participação não possa ocorrer simultaneamente com o exercício do cargo ou mediante compensação de horário, afastar-se do exercício do cargo efetivo, com a respectiva remuneração, para participar em programa de pós-graduação stricto sensu em instituição de ensino superior no País.

35) Você deseja mudar de trabalho ou área de estudo?

Abaixo é possível observar que a maioria está satisfeita com o trabalho e/ou estudo que desempenha.



Estar satisfeito com o trabalho e/ou estudo depende de fatores internos (como propósito de vida) e externos (como condições básicas de trabalho). Considerando apenas este indicador, de maneira geral, compreende-se que os participantes desta pesquisa estão contentes com o meio acadêmico em que está inserido.

Segundo Agapito, Filho e Siqueira (2015, p. 77), “o bem-estar no trabalho é o tema mais antigo e mais investigado tanto no Brasil quanto no exterior. Por sua vez, a percepção de sucesso na carreira constitui-se em um construto novo que ainda requer dos pesquisadores maior atenção em futuros estudos”. Isso porque perpassa por fatores muito subjetivos, para além dos fatores externos. Considerar propósito de vida, condições de trabalho, bons relacionamentos no trabalho e outros são fatores essenciais para que um empregado possa ter bem-estar neste ambiente, já que passa a maior parte do tempo de vida nele.

36) Você considera que tem relacionamentos saudáveis? (Família, amigos, companheiro(a), colegas de trabalho, etc.).

85% manifestaram que sim, 7% que não e 8% indicaram que sim e não. De acordo com um estudo longitudinal do comportamento humano, o que promove felicidade é ter bons relacionamentos. Diefenthaeler (2016) esclarece que por 75 (setenta e cinco) anos este estudo acompanhou 724 (setecentos e vinte e quatro) adultos e constatou que “não é dinheiro, poder ou fama que torna as pessoas felizes. O que realmente contribuiu para a felicidade e para saúde destes homens foi o fato de terem bons relacionamentos” (DIEFENTHAELER, 2016, p. 3).

Observamos, pela resposta dos participantes, que a comunidade acadêmica, em sua maioria, está permeada por bons relacionamentos, o que certamente contribui com a sua felicidade e qualidade de vida. Essa questão também dialoga com o que o psiquiatra Daniel Martinez (SCA, 30 set. 2017) menciona no programa de rádio em análise: “quando a gente tem uma troca, uma troca afetiva, e seja através da família, grandes amigos, senso de comunidade, são fator de proteção muito importante. E a vida fica bem mais intensa, bem mais colorida”.

37) Você gosta de estar com as pessoas que você ama?

97% disseram que sim, 2% manifestaram que não e 1% diz que às vezes. Estar com pessoas que amamos também é fator de qualidade de vida e bem-estar. Ter um ambiente seguro, de acolhimento, ajuda-nos a encarar os desafios da vida, com leveza e resiliência.

Portanto, comungamos da ideia mencionada por Clóvis de Barros Filho (SCA, 30 set. 2017) no programa de rádio em análise, que diz que “a verdade é que quanto

mais sólidos forem os nossos vínculos sociais e quanto mais prazerosos eles forem, mais chance a vida tem de ser feliz”.

Observamos, deste modo, que uma ferramenta essencial e de fácil acesso para promoção da saúde e obtenção de qualidade de vida é cultivar bons relacionamentos.

38) Você convive em harmonia com a sua família?

91% manifestaram que sim, 4% que não e 5% disseram que às vezes. Este é um fator interessante quando nos voltamos para o estudo mencionado acima por Diefenthaeler (2016), na medida em que ter bons relacionamentos está diretamente ligado ao sentimento de felicidade e a ter boa saúde.

Aulete (2023, *online*) define “família” como

1. Grupo de pessoas que têm parentesco próximo entre si (esp. pai, mãe e filhos) e que vivem na mesma residência, seu lar 2. Grupo de pessoas que têm relações de parentesco, inclusive as adquiridas (por casamento, adoção etc.) 3. Grupo de pessoas que se originam dos mesmos ascendentes; DESCENDÊNCIA; LINHAGEM.

Nessa medida, compreendemos que “família” se constitui por pessoas com quem nos relacionamos de maneira íntima e constante, pelo menos até a nossa fase adulta, quando podemos construir outro grupo familiar, quando podemos construir outro grupo familiar ou mesmo adquirindo uma independência financeira.

A partir da perspectiva de Diefenthaeler (2016), compreendemos que se relacionar bem com a família é um fator muito significativo quando observamos as nossas relações sociais, com amigos, colegas de trabalho, porque notamos que a profundidade de nossas relações está diretamente ligada aos nossos familiares.

Assim, a comunidade acadêmica da UFCAT demonstra que, em sua maioria, cultiva bons relacionamentos.

39) Você gosta de conhecer lugares diferentes?

98% dos participantes indicaram que sim. Notamos que a experiência desse público da pesquisa é positiva no quesito “conhecer lugares diferentes”, mas não podemos afirmar que ao respondê-la os indivíduos tenham relacionado diretamente com uma viagem turística.

No que se refere a turismo, Juliane dos Santos Machado (2018) em sua dissertação buscou observar as variações de bem-estar durante uma viagem e identificou

que “ao longo de uma viagem, o turista pode vivenciar experiências que elevem seus níveis de bem-estar e, este aumento é motivado por fatores compreendidos como promotores do bem-estar subjetivo” (MACHADO, 2018, p. 84-85), como novos conhecimentos, atividades lúdicas, atividades físicas ao ar livre, hospitalidade, integração no grupo, solidariedade, novas amizades, estética, conforto, clima e natureza.

40) Você é voluntário em alguma ação ou projeto?

67% indicaram que não e 33% manifestaram que sim. Uma ação de voluntariado perpassa por vários fatores, como religiosos, sociais, humanitários. O que motiva a pessoa a integrar em uma ação ou projeto dessa natureza pode, portanto, ser de interesse pessoal ou social.

Um dos fatores que pode levar o indivíduo a decidir se tornar um voluntário é a empatia, o olhar para o próximo e perceber que se pode fazer algo para melhorar algum aspecto social, seja contribuindo financeiramente e/ou atuante com as organizações para animais, para pessoas doentes, para instituições de caridades e outras.

Segundo consta em Houaiss e Villar (2008, p. 1125), este termo, empatia, se refere à

1 faculdade de compreender um objeto (um quadro, p. ex.) 2 capacidade de projetar a personalidade de alguém num objeto, de forma que este pareça como que impregnado dela 3 capacidade de se identificar com outra pessoa, de sentir o que ela sente, de querer o que ela quer, de aprender do modo como ela aprende etc.

Pelo registro dicionarizado, compreendemos que apenas a terceira acepção comunga com o sentido que estamos utilizando, o de identificar com outra pessoa. O monge budista Lama Richen (SCA, 09 set. 2017), diz que: “Então, existe aqui uma empatia, quando me permito ser tocado pela necessidade do outro”. Observar o que falta para o outro e querer ajudar de forma espontânea, sem receber nada em troca é o exercício da empatia.

O médico Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018) diz que o treino da empatia melhora as relações sociais: “pra melhorar as relações sociais, eu acho que começar com o conceito de treinamento da empatia é uma boa dica pro nosso ouvinte”. Partindo da compreensão de que somos seres sociais, conviver bem com o outro é essencial para manutenção e/ou promoção de saúde e qualidade de vida.

Segundo Oliveira (2022, p. 135), na sua tese sobre permanência e desistência de indivíduos no voluntariado, “os voluntários apresentaram maiores níveis estatísticos de

Tomada de Perspectiva do Outro, Afeto Positivo, Satisfação com a Vida e Resiliência, enquanto os ex-voluntários tiveram níveis estatísticos superiores de Angústia Pessoal, Neuroticismo e Afeto Negativo”.

Observamos, nessa medida, que há uma relação direta de voluntariado, com empatia e bem-estar social e qualidade de vida. Entendemos que apenas um terço (33%) dos participantes de nossa pesquisa experienciaram essa realidade.

41) Você gosta de ajudar as pessoas?

98% indicaram que sim, enquanto 2% que não. Como podemos observar gostar de ajudar pessoas não implica necessariamente que o indivíduo pratique alguma ação de voluntariado. Mas que tem dentro de si esse sentimento de empatia pelo próximo, o que já indica ser um fator positivo na promoção da saúde e da qualidade de vida.

Os estudos da psicologia positiva encaram a empatia como uma ferramenta para promoção da saúde, se treinada pode nos auxiliar a desenvolver bem-estar positivo. Para Snyder e Lopez (2009, p. 258), “dado que o sentimento de empatia parece pressionar os seres humanos em direções a ações ‘puramente’ prestativas ou altruístas (ou seja, ações não-egotistas), essa motivação geralmente tem implicações positivas para pessoas que vivem em grupos”. Relacionar-se bem está intimamente ligado ao sentimento de empatia. Quanto mais reconhecemos o outro e suas necessidades, mais nos aproximamos do sentimento positivo de empatia e, logo, da sensação de bem-estar.

42) Você gosta de aprender coisas novas?

99% indicaram que gostam de aprender coisas novas. Pesquisas têm demonstrado cada vez mais que estimular o cérebro o mantém ativo. Isso graças a neuroplasticidade cerebral, que “(...) tem como definição a capacidade do sistema nervoso modificar sua estrutura e função em decorrência dos padrões de experiência” (OLIVEIRA *et alii*, 2019, p. 178). Quanto mais vivemos experiências novas, seja a leitura de um livro, uma atividade física, ou mesmo um filme, mais criamos estímulos cerebrais, ou seja, estaremos promovendo saúde ao nosso cérebro.

Tão logo, o automatismo em que muitas vezes nos encontramos pode ser um dificultador desse processo. Alessadra Rascovski (SCA, 16 set. 2017) no programa de rádio em análise, ao falar de atividades para diminuir o estresse, explica que as ferramentas para tal, como a meditação, funcionam por conta da neuroplasticidade cerebral. Rascovski (SCA, 16 set. 2017) explica que

Richard Davidson, que começou ao estudar com neuro-ressonância os efeitos do cérebro e o quê ele descobriu? Que realmente o neurônio pode morrer, mas que ele faz novas redes de conexão. É como o cardíaco que a gente diz assim: “a pessoa que tem uma artéria entupida, mas que ela tem um enfarto, se ela faz atividade física, ela tem várias artérias colaterais pra mandar sangue pro coração”. É a mesma coisa. Quando a gente estimula a nossa neuroplasticidade, a gente estimula essas redes, esses novos caminhos do cérebro. E tem um estudo muito recente que mostrou pessoas que tão com o cortisol muito alto e a capacidade que o cortisol tem de destruir isso e a capacidade que a meditação tem de recuperar isso pela diminuição do cortisol. E outra coisa que a gente tem que lembrar, é a área do cérebro que regula também o raciocínio lógico, ou seja, a memória. Eu costumo brincar sempre que a ansiedade e o estresse deixa a gente burro. A gente não consegue tomar a decisão certa, num consegue pensar. E existem muitos receptores pra serotonina nessa região do cérebro. E eles são controlados por quem? Pelo cortisol.

Buscar criar novos hábitos e estes mais saudáveis pode ser uma ferramenta de grande importância na promoção da qualidade de vida, como o exercício da meditação citado acima por Rascovski (SCA, 16 set. 2017). Quando nos deparamos com o indicativo de que a comunidade acadêmica da UFCAT gosta de aprender coisas novas é um fator positivo. Contudo, não podemos afirmar se essas pessoas realmente colocam em prática a busca por aprender coisas novas, já que neste questionário não apresentamos essa questão.

43) Você está satisfeito com sua vida?

Para esta questão, 79% indicaram que sim, 5% que em partes e 16% que não. Estar satisfeito com a vida está diretamente relacionado com o sentido que damos para ela. Viktor Frankl (2021), no livro “Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração”, relata sobre sua experiência no campo de concentração em Auschwitz, em que viveu muito o drama e o limite da vida, e destaca que o que o fez se manter vivo foi ter algo interiormente que ele compreendia como sentido da vida. Para ele,

a observação psicológica dos reclusos, no campo de concentração, revelou que somente sucumbe às influências do ambiente no campo, em sua evolução de caráter, aquele que entregou os pontos espiritual e humanamente, mas somente entregava os pontos aquele que não tinha mais em que se segurar interiormente (FRANKL, 2021, p. 93).

Esse assunto está tão imbricado em nós seres humanos que sempre nos pegamos com questões sobre o nosso propósito de vida, de onde viemos, entre outros. Ler o relato de Viktor Frankl, um psicólogo que foi para o campo de concentração, nos

permite ter uma visão da profundidade dessa questão e o quanto é importante não perder de vista aquilo que nos motiva a seguir em frente, para que possamos sair do automatismo de nossos hábitos, ter consciência de nossas ações e buscar sempre melhorar nossa qualidade de vida, bem-estar e saúde.

O ser humano, como temos observado, é constituído por várias facetas, portanto, devemos considerar todas elas no nosso autocuidado diário. E observar que a maioria do público da pós-graduação da UFCAT manifestou que está satisfeita com sua vida é fator de considerarmos que são pessoas que têm buscado se cuidar, para obtenção de qualidade de vida.

Nessa direção, Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018) diz que

Viktor Frankl que foi um psiquiatra austríaco, que sobreviveu aos campos de concentração, ele observou que algumas pessoas viviam, conseguiam sobreviver àquela tragédia sem comer, tomando uma sopa rala, e outras morriam assim que entravam. Ele começou a observar essas pessoas. E ele disse o seguinte: “quem tem um propósito na vida, ou seja, quem tem um porque viver, aguenta a qualquer como viver”. Então, quem tem um porque viver.

Ter um sentido para a vida é indicativo de que é uma pessoa resiliente, que tem dentro de si algo maior do que a vaidade, a fome, por exemplo, que dar energia e força para que possamos viver, para que possamos buscar por qualidade de vida e viver melhor.

Para Houaiss e Villar (2008, p. 2437), resiliência é “1 FÍS propriedade que alguns corpos têm de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica 2 *fig.* capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar à má sorte ou às mudanças”.

A Psicologia Positiva compreende resiliência como um comportamento passível de aprendizagem (REICHERT *et al*, 2021), em que podemos aprender a desenvolver um comportamento mais resiliente para viver melhor. Para tanto, Reichert *et al* (2021, p. 180-181) sugerem que a Terapia Cognitivo-comportamental “(...) pode contribuir favorecendo a melhora do otimismo e do enfrentamento de situações a partir da reavaliação de eventos estressores e situações traumáticas, a fim de gerar respostas mais realistas e adaptativas”.

Isso porque, muitas vezes, desenvolver uma ferramenta ou uma virtude como essa da resiliência não é fácil de se fazer sem ter a ajuda de um profissional, ainda mais porque esses eventos ou situações mencionadas podem desencadear algum transtorno

mental. Por isso, devemos avaliar com consciência e cuidado cada situação de nossas vidas para compreender como devemos percorrer nossos caminhos.

44) Você já vivenciou alguma situação de adoecimento causada pelo seu trabalho/estudo?

76% indicaram que sim e 24% que não. Esse número é muito alto e infelizmente tem se revelado cada vez mais presente nos ambientes acadêmicos.

A unidade lexical “adoecer” vem do latim “*ad-dolescere*”, que significa “ficar doente, enfermar” (CUNHA, 2010, p. 13). “Adoecimento” é o resultado da ação do verbo “adoecer”, que compreendemos por adquirir alguma doença, enfermidade ou algo que afete a saúde de uma pessoa. E no caso da situação de adoecimento que é objeto da pergunta se revela como algo que causa uma doença. As pesquisas indicam, como veremos a seguir, que uma das doenças mais desenvolvidas no/pelo ambiente de trabalho e/ou estudo é a Síndrome de *Burnout*, que provoca um esgotamento emocional promovido por situações de grandes estresses.

No programa de rádio em estudo, o médico Carlos Eduardo Pompilho (17 mar. 2018) explica que a *Síndrome de Burnout* configura-se como o esgotamento psicológico por estresse associado ao trabalho. Carlotto (2004) há quase vinte anos nos apresentou um artigo demonstrando o quanto essa doença já vinha acometendo o esgotamento emocional em profissionais, especialmente, da área de saúde e educação.

Vários estudos questionam o que leva a esse adoecimento e o que pode ser feito para prevenir e amenizar a gravidade dos sintomas. O artigo de Lucena *et alii* (2022) revela que um dos fatores para o quadro de esgotamento emocional e de um aumento no estresse nos professores universitários é o alto índice de demanda de trabalho e responsabilidade, no âmbito do ensino, da pesquisa e da extensão, com condições que não acompanham a necessidade real dos alunos e dos docentes, como falta de recursos para investimento no quadro pessoal ou mesmo de infraestrutura.

Dessa forma, os especialistas que participaram do programa de rádio em estudo e que falaram especificamente do tema “Síndrome de *Burnout*” (SCA, dez. 2018) destacam que é importante que se procure a ajuda de um profissional da área, como psicólogo ou psiquiatra, para avaliar se há algum adoecimento, já que há um fator importante que se deve considerar: o diagnóstico é difícil de ser determinado, porque o estresse é bom, mas apenas na medida em que nos ajuda a sobreviver. Pinto (SCA, dez. 2018) alerta que

o estresse é bom, o estresse é natural. Se a gente não tivesse isso, a gente estaria morto. Qualquer ameaça à vida vai te deixar estressado momentaneamente. Isso é importante pra que você tenha um desempenho maior. Por exemplo, aparece uma situação de perigo, se não aumentar sua frequência cardíaca, não aumentar o nível de adrenalina e te deixar um pouco mais ágil pra tentar se proteger, você viraria alvo de qualquer situação. Um carro que avança no farol, alguma coisa assim.

Para ajudar a prevenir o esgotamento emocional por estresse, a psicóloga Lucena (SCA, dez. 2018) sugere que tenhamos uma agenda pessoal, para que possamos cumprir, com o mesmo empenho e responsabilidade que temos com o trabalho e/ou o estudo, com momentos de cuidado com a gente, como a prática de atividade física, escutar uma música, entre outros. Por isso, Lucena (SCA, dez. 2018) destaca que:

quando você tem um compromisso profissional, uma reunião de trabalho, ou qualquer outro compromisso, se te dá uma dor de cabeça, você toma um remedinho, um analgésico e vai pra reunião. Quando a gente tá falando de um compromisso pessoal, um lazer, ou um cuidado com a saúde mesmo, se a gente tem qualquer problema, a gente desiste. Então, uma orientação que eu dou pras pessoas: tenham essa agenda pessoal e cumpra essa agenda pessoal.

Quando nos voltamos para o formato de organização no trabalho ou nas universidades, deparamo-nos com uma deficiência muito grande no investimento em qualificar os profissionais para questões como combate e prevenção ao assédio, seja ele moral ou sexual, tanto que segundo o Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2018) e a Pesquisa Nacional por Amostragem em Domicílio (PNAD), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2009), no que concerne à violência da mulher ou assédio no trabalho, 76% já sofreram com essa situação.

Diante disso, as políticas públicas têm buscado auxiliar, em certa medida, as organizações com algumas ações, como a publicação da Lei nº 14.540, de 2023, que institui o Programa de Prevenção e Enfrentamento ao Assédio Sexual e demais Crimes contra Dignidade Sexual e à Violência Sexual no trabalho no âmbito da administração pública, direta e indireta, federal, estadual, distrital e municipal. Esta lei é importante na medida em que tem os seguintes objetivos:

- I - prevenir e enfrentar a prática do assédio sexual e demais crimes contra a dignidade sexual e de todas as formas de violência sexual nos órgãos e entidades abrangidos por esta Lei;
- II - capacitar os agentes públicos para o desenvolvimento e a implementação de ações destinadas à discussão, à prevenção, à

orientação e à solução do problema nos órgãos e entidades abrangidos por esta Lei;

III - implementar e disseminar campanhas educativas sobre as condutas e os comportamentos que caracterizam o assédio sexual e demais crimes contra a dignidade sexual e qualquer forma de violência sexual, com vistas à informação e à conscientização dos agentes públicos e da sociedade, de modo a possibilitar a identificação da ocorrência de condutas ilícitas e a rápida adoção de medidas para a sua repressão (Lei 14.540, 2023).

Logo, observa-se que as instituições públicas, como as universidades federais, devem, para além de campanhas educativas, começar a capacitar seus servidores e funcionários para o combate ao assédio sexual e demais crimes.

45) Se você respondeu sim na questão anterior, o adoecimento foi sofrido por você?

79% indicaram que sim, enquanto 21% disseram que não. Reconhecer que sofre situações adoecedoras no ambiente de trabalho e/ou estudo e presenciar tais situações nos provocam reflexões diversas, iniciando por devo ou não denunciar?; vale a pena denunciar? Vou sofrer alguma punição se eu denunciar? Os números de quem passa por momentos de assédio e/ou agressão nesses ambientes se diferem daqueles números registrados nas denúncias. Uma reportagem do Jornal “olhar jurídico” (SANTOS SILVA, 2021) revela que

em 2020, o Ministério Público do Trabalho (MPT) recebeu quase 50 mil denúncias de assédio moral em todo país. Além disso, segundo pesquisa feita por um site de vagas de emprego, 52% dos entrevistados alegaram já ter sofrido algum tipo de assédio moral no meio corporativo. No entanto, 87% não denunciaram por vergonha, medo ou receio de perder o emprego.

Ainda há muito o que se fazer para que as vítimas se sintam seguras em denunciar sem sofrerem prejuízos financeiros ou de ordem mental/emocional. Isso porque, infelizmente, nossa população ainda não vê algumas situações como promotoras de adoecimento, como fazer brincadeiras para diminuir seu funcionário.

3.2 Inventariação e Análise Lexicais pelo Sistema Racional de Conceitos

Para chegarmos à análise lexical proposta nesta pesquisa, realizamos a inventariação lexical nos episódios do Programa selecionados por nós como objeto de estudo. Esta etapa realizou-se por meio do software *WordSmith Tools* (WST) (SCOTT,

2007), que foi escolhido por possibilitar uma inventariação mais rápida e precisa das unidades lexicais. Esse programa, segundo Berber Sardinha (2004, p. 86),

coloca à disposição do analista uma série de recursos que, bem usados, são extremamente úteis e poderosos na análise de vários aspectos da linguagem, como a composição lexical, a temática de textos selecionados e a organização retórica e composicional de gêneros discursivos.

O WST (SCOTT, 2007) é um facilitador ao pesquisador, pois contribui para a realização de análises muito complexas, como, por exemplo, a verificação do componente lexical de um texto de mais de dez mil unidades lexicais em tempo hábil e com a precisão que uma pessoa dificilmente teria conseguido. Outro exemplo exemplificado por Berber Sardinha (2009) para evidenciar a eficácia de tal *software* é que este pode auxiliar a identificar a autoria de um crime pela Linguística Forense, pois “utiliza-se geralmente *corpora* contendo material autêntico do suspeito e programas de computador para verificar a frequência e associação de palavras e contrastar os dados” (BERBER SARDINHA, 2009, p. 71).

Com esse recurso que nos dedicamos à análise desta pesquisa. Portanto, recorreremos às ferramentas *wordlist* e *concord*, que nos auxilia na inventariação das unidades lexicais do *corpus* de estudo. A *Wordlist* gera uma lista de palavras a partir de um arquivo em “txt”, ou seja, um arquivo que não contém formatação. E a *Concord* permite que verifiquemos a ocorrência de uma palavra em uso no texto.

Dessa forma, o uso de tal programa computacional facilita a “limpeza” do texto e a sistematização dos dados para a análise, pois conseguimos filtrar apenas aquelas lexis de interesse da pesquisa que, neste caso, refere-se à classe de substantivos, adjetivos, verbos, ou seja, palavras que possuem carga semântica mais evidente.

Vale reforçar que a distribuição das unidades lexicais no SRC (HALLIG; WARTBURG, 1963) se realiza apenas mediante os dados já obtidos, que, neste caso, são as palavras correspondentes às classes gramaticais mencionadas acima. Logo, o WST (SCOTT, 2007) revela-se um recurso essencial para este estudo na medida em que nos auxilia a analisar um *corpus* vultuoso, delimitando o que nos interessa para esta pesquisa.

3.2.1 Da inventariação lexical

Não me importa a palavra, esta corriqueira.
 Quero é o esplêndido caos de onde emerge a sintaxe,
 os sítios escuros onde nasce o “de”, o “aliás”,
 o “o”, o “porém” e o “que”, esta incompreensível
 muleta que me apóia.
 Quem entender a linguagem entende Deus
 cujo Filho é Verbo. Morre quem entender.
 A palavra é disfarce de uma coisa mais grave, surda-muda,
 foi inventada para ser calada.
 Em momentos de graça, infrequentíssimos,
 se poderá apanhá-la: um peixe vivo com a mão.
 Puro susto e terror.
 (Antes do nome – Adélia Prado)

A inventariação lexical consiste em fazer um levantamento das unidades lexicais de um determinado *corpus*, de modo geral, para se realizar a sua análise. Um *corpus* da natureza do que estamos trabalhando, com uma quantidade significativa de palavras, inspira um cuidado maior para minimizar os erros humanos e garantir uma apuração mais efetiva e rigorosa do repertório lexical pretendido. Por isso, compreendemos que o auxílio de um programa computacional seria necessário, devido às suas características de precisão e agilidade. Optamos pelo *WordSmith Tools* (SCOTT, 2007), que possibilita a inventariação de palavras de maneira fácil e objetiva, já que as suas ferramentas têm manuseio razoavelmente simples, bastando seguir as orientações de seu manual e de pesquisadores da área, como o Berber Sardinha (2004), que dá base para as discussões dessa metodologia.

Assim é que de posse da transcrição dos episódios de rádio em estudo, foi preciso que organizássemos o texto para uso no *software*. Como o interesse da pesquisa se direciona para as unidades lexicais utilizadas pelos participantes do programa radial, foi necessário que o arquivo com as transcrições tivesse apenas o discurso dito no rádio. Tão logo, todas as inferências que fizemos para um melhor entendimento do texto foram excluídas, já que na tese não há o áudio para marcar quem fala, as entonações, por exemplo. Isso porque o WST (SCOTT, 2007) gera a listagem de todas as unidades contidas no texto escolhido.

A ferramenta chamada *wordlist* gera uma lista de palavras completa, ou seja, de todas as classes gramaticais. Dessa forma, nesta etapa, foram inventariadas sete mil, duzentas e setenta e quatro (7274) palavras, como se pode observar no *print* abaixo, no ícone “types (distinct words)” ou, abaixo na tradução, “Tipo (palavras distintas)”:

Figura 06: Primeira lista de palavras individuais

W WordList

File	Edit	View	Compute	Settings	Windows	Help
	N	Overall	1			
text file	Overall	cao.txt				
file size	434,852	34,852				
tokens (running words) in text	76,687	76,687				
tokens used for word list	76,625	76,625				
types (distinct words)	7,274	7,274				
type/token ratio (TTR)	9	9				

Fonte: arquivo pessoal

Quadro 05: Tradução livre da Figura 06

Lista de palavras individuais						
Arquivo	Editar	Visualizar	Calcular	Configurações	Windows	Ajuda
N				Geral	1	
Nome do arquivo				Geral	*nome do arquivo	
Tamanho do arquivo				434,842	34,852	
Tokens (palavras totais) no texto				76,687	76, 687	
Tokens usado para a lista de palavras				76,625	76,625	
Tipo (palavras distintas)				7,274	7,274	
Proporção de tipo/token				9	9	

Fonte: arquivo pessoal

Nesta tela, observamos que a primeira linha de dados “N” concerne à quantidade de arquivo que foi utilizada para o levantamento dos dados. Observa-se que tem apenas “1”, porque todo o texto transcrito dos episódios em análise foi alocado em apenas um documento “txt”. Na linha abaixo, refere-se ao nome dado a esse arquivo “txt”; no “tamanho do arquivo”, há a referência ao quantitativo de caracteres que há no arquivo, contando a pontuação.

Na sequência, há “tokens (palavras totais) no texto”, que se refere ao número de itens que constam, ou, mais precisamente, o “número de itens lexicogramaticais contabilizadas as repetições” (NOVODVORSKI, 2022, p. 1199); enquanto o “tipo (palavras distintas)” refere-se ao número de formas variantes. Conforme Novodvorski (2022, p. 1199), “tipo” totaliza “a quantidade de formas diferentes de palavras; e a razão type/token, que corresponde à porcentagem de formas diferentes com relação ao total de itens registrados no corpus”.

Sobre essa diferenciação de “token” e “tipo”, Berber Sardinha (2004, p. 94, grifos do autor) explica que “*Tokens*: número de itens (ou ocorrências); por exemplo, a frase *o João viu o Pedro* possui cinco itens: o (1), Joao (2), viu (3), o (4), Pedro (5). *Types*: número de formas (ou vocábulos); a frase acima possui quatro formas: o (2), João (2), viu (3), Pedro (4)”. Dessa forma, utilizamos para o informe do quantitativo de vocábulos os “tipos”, pois indica a quantidade de palavras distintas no texto.

Assim, para que pudéssemos atingir o objetivo proposto, foi preciso fazer a “limpeza” do texto, que é a exclusão de todas aquelas palavras que não conviessem para este estudo: preposição, conjunção, pronome, numeral, interjeição, artigo. Mantivemos substantivos, adjetivos e verbos por compreendermos que estas classes apresentam uma carga semântica significativa, ou seja, exprimem um conceito de fato, para além de uma função ou de estabelecer uma relação, que é propriamente o que reconhecemos em uma unidade gramatical. Segundo Lopes e Rio-Torto (2007, p. 22),

o significado das palavras está relacionado com aquilo que elas representam, ou seja, com o universo dos objectos, de entidades, de propriedades, de situações, de eventos, de acções, de processos e de estados que elas verbalizam. Tudo o que nos rodeia, as nossas experiências e vivências perfazem o universo de referentes ou de denotados a que a língua dá voz ou que verbaliza. Mas o significado de uma palavra está também relacionado com as representações mentais que fazemos dos objectos e das situações, com os cenários ou com os esquemas que numa dada comunidade identificamos como estando tipicamente associados a tais objectos à ocorrência de tais situações.

É sob essa perspectiva que a proposta da escolha dessas classes gramaticais se justifica, porque, por meio delas, poderemos compreender e conhecer a comunidade de fala partícipe do programa de rádio em estudo. Por exemplo, algumas das unidades lexicais mais recorrentes no *corpus* são os substantivos **compaixão** (126 ocorrências) e **gratidão** (112 ocorrências), o que nos indica que essas práticas estão presentes no cuidado da saúde do corpo e da alma, revelando, pois, sentimentos que podemos desenvolver rumo ao autocuidado.

Para Lopes e Rio-Torto (2007, p. 22), “os nomes denotam entidades de vários tipos”. Partindo da compreensão de **entidade** como essência, de “aquilo que é o mais básico, o mais central, a mais importante característica de um ser ou de algo, que lhe confere uma identidade, um carácter distintivo” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1242), inferimos que a classe gramatical dos nomes revela que ela desempenha papel central na frase, aquilo sobre o que o falante quer dar ênfase.

Por exemplo, no trecho “a técnica de meditação autocompaixão (...)” (FERRÃO, SCA, 17 mar. 2018), o substantivo **meditação** contém a acepção primeira disponível em Houaiss e Villar (2008, p. 1879) de “ato ou efeito de meditar, de pensar com grande concentração de espírito”, que comunga com o uso no *corpus* em análise, já que a proposta é que a pessoa realize uma meditação da autocompaixão, ou seja, que pense com grande concentração de espírito nesse sentimento. O foco principal da referida frase é a **meditação**. O conceito representa o efeito de uma ação (meditar) realizada pelos falantes e utilizada para promover qualidade de vida, como se poderá verificar na discriminação das lexias no SRC.

Já a classe de adjetivos denota

propriedades (*inteligente, triste, grande, confortável, alto, rigoroso*) ou qualidades que num dado universo cultural e social, podem ser encaradas como positivas (*confortável, generoso*), como negativas (*hipócrita, egoísta*) ou de um modo, ou de outro, consoante os padrões de valores do falante (*ambicioso, ousado*) (LOPES; RIO-TORTO, 2007, p. 23-24).

Observamos que essa classe gramatical, assim como a de substantivos, exprime um conceito, carrega significados que estão intimamente ligados à prática sociocultural de uma determinada comunidade. É importante ressaltar que o adjetivo qualifica o substantivo, revelando suas propriedades ou suas qualidades, como é o caso de “pela natureza humana (...)” (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017), em que a lexia **humana** revela a característica da natureza, que não é, por exemplo, animal, mas sim humana, que é próprio desta espécie.

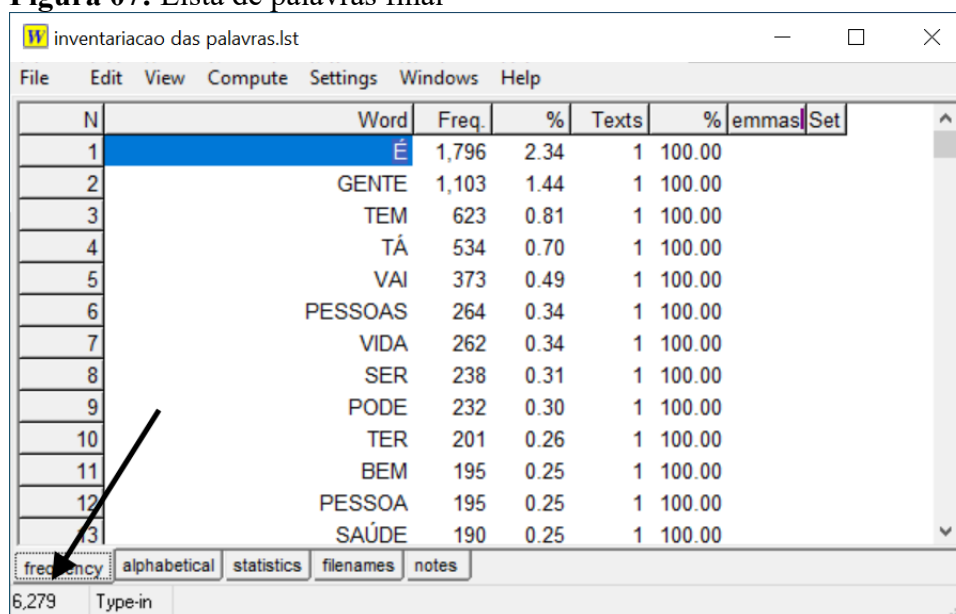
Já os verbos estão ligados aos conceitos que configuram uma ação. Pensando no exemplo acima, **meditação** é o que alcança com a ação de **meditar**. Logo, essa classe gramatical representa

actividades homogêneas (*nadar, correr*), acções pontuais, que ocorrem num intervalo de tempo mínimo e singular (*espirrar, votar*), acções que envolvam várias fases heterogêneas até à culminação da acção [*demolir* (uma casa), *organizar* (um campeonato), *limpar* (uma floresta)], processos não controlados pelo homem (*chover, nevar, trovejar*) e situações estativas [*residir* (em Londres)] (LOPES; RIO-TORTO, 2007, p. 24).

O que não acontece com as classes gramaticais mais esvaziadas de significado, como as preposições, os numerais, que simbolizam e representam significados mais comuns, como é o caso do pronome **eu** que em qualquer comunidade de fala terá a referência à primeira pessoa do singular. Por isso, essas classes, descritas anteriormente,

foram excluídas, reduzindo os dados a seis mil, duzentas e setenta e nove itens lexicais (6279), como se pode observar no *print* abaixo:

Figura 07: Lista de palavras final



N	Word	Freq.	%	Texts	%emmas	Set
1	É	1,796	2.34	1	100.00	
2	GENTE	1,103	1.44	1	100.00	
3	TEM	623	0.81	1	100.00	
4	TÂ	534	0.70	1	100.00	
5	VAI	373	0.49	1	100.00	
6	PESSOAS	264	0.34	1	100.00	
7	VIDA	262	0.34	1	100.00	
8	SER	238	0.31	1	100.00	
9	PODE	232	0.30	1	100.00	
10	TER	201	0.26	1	100.00	
11	BEM	195	0.25	1	100.00	
12	PESSOA	195	0.25	1	100.00	
13	SAÚDE	190	0.25	1	100.00	

Fonte: arquivo pessoal

O passo seguinte foi delimitar como prosseguiríamos com a organização dos dados, já que com as classes de palavras determinadas encontramos um repertório ainda grande, que inviabilizava uma análise mais acurada dos itens lexicais.

Elaboramos, pois, alguns critérios para auxiliar-nos nesse processo:

1. Os itens lexicais que apresentaram variações flexionais no *corpus* foram reunidos em sua forma canônica, quando esta ocorreu, sendo elas o masculino e singular dos nomes, quando houver, e o infinitivo verbal. Por exemplo, as ocorrências de **ocupa**, **ocupam**, **ocupar**, **ocupo**, **ocupado** ficam representadas pela entrada do verbo no infinitivo: **ocupar**;
2. Realizamos a exclusão de nomes próprios de pessoas, lugares, países, nomes de letras de músicas e títulos de poemas;
3. Excluímos, ainda, designações de sentido muito geral, como dia, mês, ano, entre outras similares;
4. As lexias foram separadas por classe gramatical: substantivo, adjetivo e verbo;
5. As unidades lexicais foram devidamente verificadas no *Concord* do *WST* (SCOTT, 2007), a fim de garantir a distribuição lexical correta, uma vez que uma mesma forma gráfica pode representar mais de uma classe gramatical,

como é o caso de “conversa”, que tem ocorrência como verbo (“E a gente senta, **conversa**, conta história” (RINCEN, 2017) e como substantivo (“E contei essa **conversa** pra essa senhora” (FERRÃO, 2019);

6. Excluimos os adjetivos que exprimem quantidade, haja vista que não possuem carga semântica importante para o propósito da pesquisa, tais como: enorme, grande, pequeno, amplo, cheio, entre outros;
7. Os verbos de ligação, que utilizamos como cópula, não são interessantes para a pesquisa, haja vista que não são plenos de sentido, por isso os excluimos, tais como: verbos ir, fazer, ter, ser etc.;
8. Excluimos os verbos auxiliares, por compreender que são verbos modalizadores, que guardam propriedades categoriais, como modo, tempo, mas não são plenos de sentido;
9. Em especial, verificamos todas as ocorrências no texto da palavra “gente”, para considerar apenas aquelas que carregam a semântica do substantivo “ser humano”. Isso porque, no *corpus*, houve o registro de mil, cento e três (1103) de frequência desta lexia, sendo que a maioria apresenta a frequência de sentido para o pronome “nós”, como em: “A **gente** fala de compartilhar porque (...)” (FERRÃO, 2019). Em menor registro, há a frequência desta unidade como interjeição, como é o caso de: “Depressão não é frescura, **gente**” (FERRÃO, 2018). Nestes dois últimos casos, fizemos a exclusão, restando apenas quarenta e três (43) ocorrências com significado relativo ao ser humano, como no exemplo: “Pastor também é **gente**” (FERRÃO, 2018);
10. Utilizamos alguns dicionários para nos ajudar na classificação da classe gramatical das palavras, como Aulete (2023, *online*); Houaiss e Villar (2008);
11. As palavras estrangeiras⁹² foram excluídas do nosso inventário;
12. Os participípios que explicitamente funcionaram como adjetivos verbais no *corpus*, devido às flexões nominais, foram mantidos na categoria de adjetivo, como a unidade lexical **amassada** em “a gente da equipe foi comprar uma bíblia nova pra ela, porque a dela tava muito **amassada**” (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019);

⁹² Cumpre esclarecer que não estamos nos referindo aos estrangeirismos, que são palavras de origem estrangeira incorporadas à língua portuguesa, mas sim unidades lexicais estrangeiras que apareceram, por exemplo, em músicas, em sua maioria.

13. Excluimos as ocorrências do nome do programa, como saúde, corpo e alma;
14. Determinamos investigar apenas unidades lexicais simples, mas reconhecemos que há unidades lexicais compostas, como “atividade física” que dizem diretamente da temática em estudo. No entanto, para delimitar um *corpus* para análise, decidimos, para esta pesquisa, analisar apenas as unidades lexicais simples, o que não nos impede de investigar as demais unidades lexicais em estudos ulteriores.

Após essa redefinição do *corpus*, ainda ficamos com uma quantidade vultuosa de lexias: três mil, seiscentas e sessenta e uma (3661). Desse modo, para apresentar neste tópico, optamos por analisar aquelas unidades lexicais que tiveram até trinta ocorrências, de modo que ficou uma quantidade total de cento e quarenta e oito (148) lexias, como se pode ver abaixo, perfazendo um total de onze mil, setecentos e trinta e sete (11.737) ocorrências.

Destacamos que escolhemos o critério do número de ocorrências, por entender que nos auxiliaria na delimitação das unidades para análise, bem como em uma representação da temática mais proeminente do *corpus*. No entanto, compreendemos que há algumas lexias que não alcançaram o número de ocorrências estimulada para a análise e que podem ter mais afinidade com o tema, o que não impede que sejam analisadas em oportunidades futuras, como o caso da unidade lexical “treinamento”, que apresenta seis ocorrências, mas tem um significado importante para o autocuidado. Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018, grifo nosso), ao falar sobre a empatia como forma de melhorar as relações sociais, diz que “Então, pra melhorar as relações sociais, eu acho que começar com o conceito de **treinamento** da empatia é uma boa dica pro nosso ouvinte”. Mudar um hábito, criar novas sinapses cerebrais, só é possível quando treinamos conscientemente um novo hábito, como destaca Márcia de Luca (SCA, 16 set. 2017), “praticar todo dia, porque pra você mudar um hábito, você tem que treinar outro, pra esse outro substituir aquele hábito obsoleto”.

A listagem foi obtida em ordem de maior frequência, distribuída conforme a classe gramatical e seguida de uma abonação. Separamos por cores as classes gramaticais para sua melhor visualização: amarelo para substantivo, rosa para adjetivo e azul para verbo.

Quadro 06: Inventário lexical do *corpus*

Nº	ADJETIVO	SUBSTANTIVO	VERBO	Freq.	ABONAÇÃO
1			FALAR	560	"A gente fala de compartilhar" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
2			FAZER	461	"(...) eu faço isso (...)" (FERRÃO, SCA, 22 dez. 2018).
3		PESSOA		459	"(...) conectando a pessoa com (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
4			DIZER	302	"Eu digo pras minhas alunas (...)" (DE LUCA, SCA, 16 set. 2017).
5		COISA		285	"(...) tornar a coisa mais suportável" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
6			QUERER	264	"(...) esse alguém não queira que acabe tão cedo (...)" (BARROS FILHO, SCA, 30 set. 2017).
7		VIDA		263	" ayus em sânscrito é vida " (DE LUCA, SCA, 16 set. 2017).
8			DAR	208	"Que tem me dado essa condição" (FERRÃO, SCA, 30 set. 2017).
9			ACHAR	206	"Porque a gente pode achar realmente (...)" (FERRÃO, SCA, 04 set. 2017).
10			SABER	192	"(...) e ela não sabe onde recorrer" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
11			FICAR	182	"a gente fica compartilhando (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
12			VER	172	"(...) como a pessoa também vê a religião (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
13			OLHAR	141	"(...) quando a gente olha os (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
14			PRECISAR	135	"(...) que ela precisa se reconciliar (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).

15			SENTIR	131	"(...) a gente não sente inveja nenhuma?" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
16		MUNDO		128	"(...) tá todo mundo olhando (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
17			COMEÇAR	127	"A gente começa a responder a tua pergunta" (ZULAR, SCA, 10 mar. 2018).
18		COMPAIXÃO		126	"(...) dá pra treinar a compaixão " (FERRÃO, SCA, 09 set. 2017).
19			CONSEGUIR	123	"a gente não consegue ser feliz (...)" (FERRÃO, SCA, 30 set. 2017).
20			ACONTECER	120	"(...) cinco coisas boas que aconteceram naquele dia" (FERRÃO, SCA, 30 set. 2017).
21		MÚSICA		117	"(...) tava ouvindo a música (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
22	BOM			113	"O estresse é bom " (PINTO, SCA, 22 dez. 2018).
23		GRATIDÃO		112	"Então, gratidão é algo divino" (CAMARGO, SCA, 22 dez. 2018).
24			OUVIR	108	"(...) eu não vou ouvi-lo (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
25		SAÚDE		107	"(...) treina profissionais de saúde (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
26			PASSAR	107	"(...) você passa pela vida (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
27			VIR	102	"(...) a grande produção veio depois disso" (AVEZUM, SCA, 07 jul. 2018).
28		FILHO		101	"(...) encontrar no sorriso da filha (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
29			PERDOAR	100	"Mas será que perdoa de coração?" (KATZ, SCA, 07 jul. 2018).
30			PENSAR	98	"(...) a gente pensa que vai amenizar (...)" (TAMARA, SCA, 29 jun. 2019).
31		ESTRESSE		94	"o impacto do estresse (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
32	IMPORTANTE			93	"(...) uma importante conversa (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).

33		TRABALHO		93	"(...) parte integral do teu trabalho " (CANINEU, SCA, 22 dez. 2018).
34			ENTENDER	90	"A gente tenta entender um pouco melhor" (TAMARA, SCA, 29 jun. 2019).
35			VIVER	89	"(...) embora eu viva um sistema (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
36		MOMENTO		86	"A gente compartilha desse momento " (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
37			COLOCAR	86	"a pessoa se coloca num caminho" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
38		EXEMPLO		85	"Eu dou dois exemplos " (AVEZUM, SCA, 04 set. 2017).
39	MELHOR			83	"(...) e uma forma melhor de (...)" (TAMARA, SCA, 29 jun. 2019).
40		HISTÓRIA		83	"Quando nós vemos a história das (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
41		LUGAR		83	"(...) começar num lugar ou noutro" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
42			EXISTIR	81	"É, inclusive, existe uma" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
43		ESPIRITUALIDADE		79	"(...) que a espiritualidade ocidental (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
44		CORPO		77	"Eu tenho um corpo perfeito" (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017).
45		PROBLEMA		76	"(...) ela é um problema fundamental (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
46		MÉDICO		72	"eu sou médica de alma" (DE LUCA, SCA, 16 set. 2017).
47			AJUDAR	72	"(...) que ajuda a dar sentido (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
48			CHEGAR	72	"(...) chega o momento desse entrosamento" (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017).
49			VOLTAR	71	"A gente volta a falar de amor" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).

50		QUESTÃO		70	"Mas essa questão da convivência (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
51			DEIXAR	70	"a gente deixa de olhar pra si" (PIMENTA, SCA, 22 dez. 2018).
52		DEUS		68	"(...) impossível amar a Deus (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
53			CHAMAR	67	"Então, isso chama a atenção" (AVEZUM, SCA, 04 set. 2017).
54			TRAZER	66	"(...) alguma coisa que traga beleza (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
55		MEDITAÇÃO		65	"A técnica de meditação autocompaixão (...)" (FERRÃO, SCA, 17 mar. 2018).
56		AMOR		64	"E eu fiz isso por amor aos meus pais" (FERRÃO, SCA, 10 mar. 2018).
57		EMPATIA		64	"(...) não têm empatia com a gente" (FERRÃO, SCA, 17 mar. 2018).
58		SITUAÇÃO		64	"(...) já teve uma situação aqui (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
59	FÍSICO			63	"(...) faça atividade física " (CAMARGO, SCA, 22 dez. 2018).
60			GOSTAR	63	"a gente não gosta nem de pensar" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
61	GRANDE			62	"Ele deu uma grande contribuição (...)" (FERRÃO, SCA, 09 set. 2017).
62		INDIVÍDUO		62	"(...) faz com que o indivíduo se (...)!" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
63	FELIZ			60	"(...) eu ia ser feliz " (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
64		CORAÇÃO		60	"E ele fala do coração (...)" (FONTES, SCA, 10 mar. 2018).
65		FELICIDADE		60	"(...) os estudos sobre felicidade " (CANINEU, SCA, 22 dez. 2018).
66		SOFRIMENTO		60	"(...) vivendo o sofrimento espiritual (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).

67		DOR		59	"eu não vou passar pela dor " (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
68		PROFESSOR		59	"Mas tudo isso tá dentro da gente, professor ?" (FERRÃO, SCA, 30 set. 2017).
69	PRÓPRIO			58	"(...) uma visão própria do que é o espírito" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
70			PERCEBER	58	"(...) ele percebe aquele sofrimento físico (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
71			CONTAR	57	"E eu queria contar (...)" (FERRÃO, SCA, 04 set. 2017).
72	HUMANO			56	"Pela natureza humana (...)" (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017).
73		CRIANÇA		56	"(...) era criança ainda" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
74		RELAÇÃO		56	"Então, essa relação entre espiritualidade (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
75	MAIOR			55	"(...) de um sofrimento maior " (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
76	NOVO			55	"(...) uma bíblia nova pra ela (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
77		DOENÇA		55	"Existe, hoje, uma doença (...)" (CANINEU, SCA, 22 dez. 2018).
78	INTERESSANTE			54	"É interessante falar sobre (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
79		PROGRAMA		52	"(...) pra gente encerrar o programa " (FERRÃO, SCA, 22 dez. 2018).
80			MUDAR	51	"você muda sua forma de pensar" (PINTO, SCA, 22 dez. 2018).
81		PERGUNTA		50	"(...) teve uma pergunta aqui (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
82			PERDER	50	"Não percam " (KOZASA, SCA, 09 set. 2017).
83		DEPRESSÃO		49	" Depressão não é frescura" (FERRÃO, SCA, 07 jul. 2018).
84			ENTRAR	49	"E entra também uma importante conversa" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
85	CLARO			48	"a razão é muito clara " (AVEZUM, SCA, 07 jul. 2018).
86		PERDÃO		48	"E o perdão tem sempre (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).

87		SENTIDO		48	"(...) a vida também vai ganhando sentido " (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
88		CÉREBRO		47	"(...) modifica o nosso cérebro ?" (FERRÃO, SCA, 09 set. 2017).
89			SAIR	47	"As crianças saem , a maior parte delas, tristes (...)" (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017).
90		ÁREA		46	"Essa área do cérebro (...)" (POMPILO, SCA, 17 mar. 2018).
91		BURNOUT		46	"O burnout , ele pode (...)" (LUCENA, SCA, 22 dez. 2018).
92		CAMINHO		45	"E eu vi flores lindas no caminho " (FERRÃO, SCA, 07 jul. 2018).
93		SER		45	"São coisas que o ser humano (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
94			AUMENTAR	45	"ele aumenta a serotonina" (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017).
95		ESTUDO		44	"Tem um estudo que acompanhou o burnout" (CANINEU, SCA, 22 dez. 2018).
96	DIFÍCIL			43	"O que é difícil quando (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
97	OBRIGADO			43	" Obrigada , Lama Rinchen" (FERRÃO, SCA, 09 set. 2017).
98		ATENÇÃO		43	"(...) consegue dividir a sua atenção " (ADONI, SCA, 17 mar. 2018).
99		GENTE		43	"Pastor também é gente " (FERRÃO, SCA, 22 dez. 2018).
100		MÃE		43	"(...) o que essa mãe sofreu (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
101		SENTIMENTO		43	"O sentimento de não haver justiça é (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
102			ACREDITAR	43	"(...) eu acredito que pra (...)" (JANAINA, SCA, 09 set. 2017).
103			ENCONTRAR	43	"Se eu encontrar com (...)" (AVEZUM, SCA, 07 jul. 2018).
104			LEMBRAR	43	"(...) a gente lembra " (TAMARA, SCA, 29 jun. 2019).
105			TRABALHAR	43	"Qual que é o motivo que você trabalha ?" (PINTO, SCA, 22 dez. 2018).

106		CIÊNCIA		42	"(...) é a ciência tendo método" (AVEZUM, SCA, 04 set. 2017).
107		MENTE		42	"E colocar na mente (...)" (CAMARGO, SCA, 22 dez. 2018).
108	ESPIRITUAL			41	"(...) um adoecimento espiritual " (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
109		VERDADE		41	"A verdade é que quase tudo é interagindo". (BARROS FILHO, SCA, 30 set. 2017).
110		IOGA		40	"Outros vão pra ioga , vai muito bem" (AVEZUM, SCA, 07 jul. 2018).
111			PEDIR	40	"(...) outra pessoa peça o perdão (...)" (KATZ, SCA, 07 jul. 2018).
112		PALAVRA		39	"Essa é uma palavra que (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
113		PAI		39	"(...) mas de um pai amoroso (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
114			TENTAR	39	"A gente tenta entender um pouco melhor" (TAMARA, SCA, 29 jun. 2019).
115	DIFERENTE			38	"você tava sentindo uma coisa diferente ." (BARROS FILHO, SCA, 30 set. 2017).
116			ESPERAR	38	"O quê que a gente espera depois pra você" (PINTO, SCA, 22 dez. 2018).
117			MOSTRAR	38	"(...) a gente mostra exatamente (...)" (AVEZUM, SCA, 07 jul. 2018).
118			TIRAR	38	"(...) se ela tira disso uma experiência (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
119			TORNAR	38	"Você torna a religião tanto um hábito (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
120		AMIGO		37	"O suporte pode ser os amigos que ele tinha" (KATZ, SCA, 07 jul. 2018).
121			ABRIR	37	"(...) vi que tinha aberto a porta" (FERRÃO, SCA, 17 mar. 2018).

122			LEVAR	37	"E ela leva (...)" (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
123		FRASE		36	"uma frase que (...)" (CAMARGO, SCA, 22 dez. 2018).
124		PARTE		36	"Mas a parte espiritual (...)" (TAMARA, SCA, 29 jun. 2019).
125		RELIGIÃO		36	"(...) a religião mesmo vai (...)" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
126			AGRADECER	36	"Quando você pode agradecer (...)" (BABA, SCA, 04 set. 2017).
127		DÚVIDA		35	" Não tenha dúvida " (FONTES, SCA, 10 mar. 2018).
128			CUIDAR	35	"ela precisa cuidar (...)" (LUCENA, SCA, 22 dez. 2018).
129			PERGUNTAR	35	"(...) ela pergunta o seguinte (...)" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
130	INTEIRO			34	"(...) devota a vida inteira " (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
131		FAMÍLIA		34	"(...) de uma família católica" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
132		LADO		34	"(...) esticando o nosso lado emocional e psicológico (...)" (FONTES, SCA, 10 mar. 2018).
133		PRAZER		34	"(...) ela traz muito prazer " (PINTO, SCA, 22 dez. 2018).
134		TIPO		33	"(...) provocar esse tipo de reação lá na frente?" (FERRÃO, SCA, 29 jun. 2019).
135	POSSÍVEL			32	"(...) a mais acolhedora, humana possível " (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
136		ATIVIDADE		32	"(...) praticar uma atividade física" (PIMENTA, SCA, 22 dez. 2018).
137		EXPERIÊNCIA		32	"(...) na sua experiência de ser" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
138		PONTO		32	"Respeitando é um ponto fundamental?" (FERRÃO, SCA, 10 mar. 2019).
139			COMENTAR	32	"Enquanto você estava comentando (...)" (AVEZUM, SCA, 04 set. 2017).
140			CONTINUAR	32	"O coração continua acelerado" (RASCOVSKI, SCA, 16 set.

					2017).
141		ALMA		31	"(...) tá no nosso coração, na nossa alma " (FERRÃO, SCA, 04 set. 2017).
142			SOFRER	31	"Quando sofre , todas as áreas são atingidas" (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).
143	NEGATIVO			30	"(...) de maneira mais negativa (...)" (KATZ, SCA, 07 jul. 2018).
144		CABEÇA		30	"(...) tá na nossa cabeça " (FERRÃO, SCA, 09 set. 2017).
145		CONTA		30	"A conta espiritual tá bem maior" (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017)
146		PROPÓSITO		30	"É muito angustiante viver sem um propósito " (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).
147		VOLTA		30	"(...) em tudo que está a nossa volta de (...)" (KATZ, SCA, 07 jul. 2018).
148			CONHECER	30	"(...) todo mundo conhece " (DE LUCA, SCA, 16 set. 2017).

Fonte: arquivo pessoal

3.3 Análise lexical via Sistema Racional de Conceitos

Esta língua não é minha,
qualquer um percebe.
Quem sabe maldigo mentiras,
vai ver que só minto verdades.
Assim me falo, eu, mínima,
quem sabe, eu sinto, mal sabe.
Esta não é minha língua.
A língua que eu falo trava
uma canção longínqua,
a voz, além, nem palavra.
O dialeto que se usa
à margem esquerda da frase,
eis a fala que me lusa,
eu, meio, eu dentro, eu, quase.
(**Invernáculo** – Paulo Leminski)

Neste tópico, fizemos a distribuição das lexias, inventariadas na tabela acima, no Sistema Racional de Conceitos (HALLIG; WARTBURG, 1963), e, em sequência, as analisamos sob esse olhar da divisão feita no SRC e tomando por base as pesquisas bibliográficas realizadas, apresentadas no capítulo primeiro da tese.

3.3.1 Distribuição das lexias no SRC

No item 1.4 desta tese, que se dedica a apresentar o SRC, na sua relação com a estruturação do mundo pelo léxico, indicamos que este sistema contém, em suas divisões **Universo**, **O Homem** e **O Homem e o Universo**, capítulos, categorias e subcategorias para facilitar ao pesquisador a análise pretendida, por entender que tal divisão representa estruturalmente o mundo real. Cabe a cada estudioso realizar a distribuição lexical e, se preciso, criar novas subcategorias para abarcar a especificidade de cada pesquisa. Nesta, sentimos a necessidade de criar uma subcategoria por compreender que as demais não contemplavam especificamente a alma e a espiritualidade, em uma perspectiva mais sutil de nossa constituição humana. Assim, na classificação **O Homem**, no capítulo “II. A alma e o intelecto”, inserimos a subcategoria “A alma; o espírito”, para incluir as unidades lexicais **alma**, **espiritualidade** e **espiritual**.

Distribuímos as lexias, observando o seu contexto de enunciação. Para melhor visualização, sublinhamos as unidades lexicais referentes ao nosso *corpus* e colocamos, na sequência, o número de ocorrências na acepção observada no contexto de uso, considerando-se as categorias abarcadas pelo SRC.

Vale ressaltar que optamos por apresentar todas as categorias que compõem o sistema com vistas a possibilitar um quadro referencial para outros estudos na mesma perspectiva, possibilitando uma visão global do SRC. Segue abaixo a distribuição das unidades lexicais de nosso *corpus*:

A – O UNIVERSO

Mundo (83 oc.).

I. O céu e a atmosfera

- a. O céu e os corpos celestes
- b. Os tempos e os ventos

II. A terra

- a. A configuração e o aspecto
- b. As águas
 - 1. As águas interiores
 - 2. O mar
- a. Os terrenos e sua constituição
- b. Os materiais minerais
- c. Os metais

III. As plantas

- a. A vida vegetal em geral
- b. As árvores
 - 1. Generalidades
 - 2. A floresta, as árvores florestais e as outras árvores de que se utiliza a madeira etc.
 - 3. As árvores frutíferas
 - aa) Generalidades
 - bb) As árvores frutíferas em particular
- c. Os arbustos e plantas de bagas
 - 1. Generalidades
 - 2. Os arbustos e as plantas de bagas comestíveis
 - 3. Os arbustos e as plantas de bagas de pouca importância para a alimentação

- 4. Os arbustos e as plantas de bagas não comestíveis
- d. As plantas alimentares (cereais)
- e. As hortaliças
- f. As plantas forrageiras
- g. As plantas de importância industrial
- h. As plantas dos prados e dos bosques
- i. As plantas aquáticas
- j. As plantas medicinais
- k. As plantas ornamentais cultivadas
- l. As plantas de estufa e de casa
- m. As plantas inúteis e as ervas daninhas

IV. Os animais

- a. Os quadrúpedes
 - 1. Generalidades
 - 2. Os animais domésticos
 - 3. Os animais pequenos que vivem na proximidade do homem
 - 4. Os animais dos campos e das florestas
 - 5. Os animais que vivem na montanha
 - 6. Os animais que vivem próximo à água
- b. As aves
 - 1. Generalidades
 - 2. As aves dos campos e das florestas
 - 3. As aves de rapina
 - 4. As aves de pena
 - 5. As aves aquáticas
 - 6. As aves do quintal
 - 7. As aves tropicais
 - 8. As aves do ártico
- c. Os animais marinhos
- d. Os peixes
 - 1. Generalidades
 - 2. Os peixes de água doce

- 3. Os peixes de água salgada
- e. Os répteis
- f. Os anfíbios
- g. Os moluscos
- h. Os crustáceos, os aracnídeos
- i. Os insetos
 - 1. Os insetos úteis
 - 2. Os insetos nocivos
- j. As doenças dos animais
- k. Os animais fabulosos

B – O HOMEM

Pessoa (459 oc.); Mundo (45 oc.); Indivíduo (62 oc.); Humano (56 oc.); Criança (56 oc.); Ser (45 oc.); Gente (43 oc.).

I. O homem, ser físico

- a. O sexo
- b. A raça
- c. O corpo e os membros
 - Corpo (77 oc.); Cabeça (30 oc.).
- d. Os órgãos e suas funções
 - Coração (60 oc.).
 - 1. O cérebro e o sistema nervoso
 - Cérebro (47 oc.).
 - 2. A circulação
 - 3. A respiração
 - 4. A nutrição, a digestão, a eliminação
 - 5. A procriação
- e. Os órgãos das palavras
- f. Os sentidos e sua atividade
 - 1. O sentido da vista
 - Ver (172 oc.); Olhar (141 oc.).
 - 2. O sentido da audição

Ouvir (108 oc.).

3. O sentido do olfato

4. O sentido do gosto

5. O sentido do tato

g. Os movimentos e as posições

Colocar (86 oc.); Trazer (66 oc.); Sair (47 oc.);Esperar (38 oc.); Mostrar (38 oc.); Tirar (38 oc.);Tornar (38 oc.); Abrir (37 oc.); Levar (37 oc.);Atividade (32 oc.).

1. Atividade do corpo em relação a si mesmo

Loga (40 oc.).

2. Atividade física exercida sobre os objetos

h. O repouso e o sono

i. A saúde e a doença

Saúde (107 oc.); Doença (55 oc.).

1. O estado da saúde

2. As doenças, as enfermidades, as deformações, as disposições gerais

aa) Generalidades

bb) As diferentes doenças

Depressão (49 oc.); Burnout (46 oc.).

cc) Os tratamentos

j. A vida humana em geral: o nascimento, as idades da vida e a morte

Viver (89 oc.); Vida (263 oc.).

k. As necessidades do ser humano

Precisar (135 oc.)

1. A alimentação

aa) Generalidades

bb) As refeições

cc) Os alimentos

1 – A carne

2 – O pão, o bolo

3 – Os ovos

- 4 – Os lacticínios
- 5 – A preparação dos alimentos
- 6 – Os temperos, o açúcar, etc.
- 7 – Os alimentos
- 8 – As bebidas
- dd) O fumo
- 2. A vida sexual
- 3. O vestuário
 - aa) Generalidades
 - bb) As roupas masculinas
 - 1 – Roupas exteriores
 - 2 – Roupas de cama
 - 3 – As partes do vestuário e seus acessórios
 - cc) As vestes femininas
 - 1 – Roupas exteriores
 - 2 – Roupas íntimas e de cama
 - 3 – As partes do vestuário e seus acessórios
 - dd) Os penteados
 - ee) Os calçados
 - ff) Os acessórios e os enfeites
 - gg) Os tecidos
 - hh) As roupas de banho
 - ii) As roupas da moda
 - jj) Trajes antigos
 - kk) Trajes nacionais e pitorescos

II. A alma e o intelecto

- a. Generalidades: a inteligência, a sabedoria, as aptidões

Conseguir (123 oc.); Fazer (461 oc.); Ficar (182 oc.); Começar (127 oc.); Vir (102 oc.); Chegar (72 oc.); Voltar (71 oc.); Deixar (70 oc.); Aumentar (45 oc.); Tentar (39 oc.).

- b. A percepção, a sensação

Achar (206 oc.); Melhor (83 oc.); Importante (93 oc.); Grande (63 oc.); Perceber (58 oc.); Maior (55 oc.); Novo (55 oc.); Interessante (54 oc.); Claro (48 oc.); Difícil (43 oc.); Diferente (38 oc.); Possível (32 oc.); Negativo (30 oc.); Bom (113 oc.).

1. Generalidades

2. As diferentes sensações

c. A consciência, a representação

Saber (192 oc.); Entender (90 oc.)

d. A memória

Lembrar (43 oc.)

e. A imaginação

f. O pensamento

Pensar (98 oc.);

1. Generalidades

2. A noção

3. O raciocínio

Mente (42 oc.);

4. O julgamento, a conclusão

aa) Os processos

bb) A discussão do julgamento: a prova, a objeção, o consentimento

Dúvida (35 oc.)

cc) A verdade, o erro

Verdade (41 oc.).

5. A atenção

Atenção (43 oc.)

6. O saber

Estudo (44 oc.)

g. Os sentimentos

Sentir (131 oc.); Compaixão (126 oc.); Perdoar (100 oc.); Estresse (94 oc.); Amor (64 oc.); Empatia (64 oc.); Gostar (63 oc.); Sofrimento (60 oc.); Dor (59

oc.); Perdão (48 oc.); Obrigado (43 oc.); Sentimento (43 oc.); Sofrer (31 oc.).

1. Generalidades

2. Os estados da mente

aa) Prazer – desprazer

Prazer (34 oc.).

bb) Felicidade – infelicidade

Feliz (60 oc.); Felicidade (60 oc.);

cc) Alegria – Tristeza

dd) Tristeza, tédio

ee) Preocupação

ff) Dor

gg) Piada – seriedade

hh) Tranquilidade – inquietude

ii) Certeza, convicção – dúvida

jj) Atenção – decepção

kk) Esperança – desespero

ll) Paciência – impaciência – resignação

mm) Surpresa, espanto, estupefação

3. Os sentimentos ligados ao eu

Próprio (58 oc.).

4. Os sentimentos sobre os outros

aa) Simpatia – antipatia – indiferença

bb) Confiança – desconfiança

cc) Dedicação

dd) Piedade – dureza

ee) Consolação

ff) Inveja, ciúme

gg) Respeito, admiração, veneração

hh) Desdém, desprezo

ii) Gratidão – ingratidão

Gratidão (112 oc.).

5. Outros sentimentos

aa) Entusiasmo

- bb) Cólera
- cc) Desgosto
- dd) Medo, temor

- 6. Os sentimentos estéticos
- 7. Os sentimentos morais
- 8. Os sentimentos religiosos
- 9. As causas dos sentimentos
- 10. As manifestações e os resultados dos sentimentos

h. A vontade

- 1. O desejo
- 2. O querer

Querer (264 oc.).

- aa) Generalidades
- bb) A meta, a finalidade
- cc) O motivo
- dd) A deliberação, a decisão, a hesitação
- ee) A resolução
- ff) A vontade recíproca e imposta a outrem
 - 1 – A autoridade, o comando, a ordem
 - 2 – A obediência, a desobediência
 - 3 – A permissão, a defesa
 - 4 – A promessa

3. A ação

Meditação (65 oc.); Acreditar (43 oc.); Agradecer (36 oc.); Ioga (40 oc.).

- aa) Os princípios
 - 1 – As habilidades
 - 2 – As modalidades de ação
 - 3 – O motivo
 - 4 – O propósito, a finalidade
 - Propósito (30 oc.); Sentido (48 oc.).
 - 5 – Os meios
 - 6 – A possibilidade
 - 7 – O planejamento

8 – A preparação

bb) A realização

cc) O que favorece ou dificulta a ação

dd) O resultado

ee) A ação de julgar os outros

4. A moral

aa) O dever

bb) A disposição moral, os caracteres

cc) A reputação, a honra – a desonra

i. A alma; O espírito

Alma (31 oc.); Espiritualidade (79 oc.); Espiritual (41 oc.).

III. O homem, ser social

a. A vida da sociedade em geral

1. A constituição da sociedade

aa) O casamento, a família, o parentesco

1 – A família, a descendência

Filho (101 oc.); Mãe (43 oc.); Pai (39 oc.); Família (34 oc.).

2 – O casamento

3 – O parentesco

4 – O batismo

5 – Os funerais

6 – A viuvez

7 – A educação

bb) O povo, a nação

2. A língua

aa) A linguagem

Frase (36 oc.); Chamar (67 oc.); Questão (70 oc.); Palavra (39 oc.); Perguntar (35 oc.); Pergunta (50 oc.).

1 – As qualidades e os defeitos da voz

2 – As ações da voz, da expressão e da comunicação do pensamento

Falar (560 oc.); Dizer (302 oc.); Contar (57 oc.);
Pedir (40 oc.); Comentar (32 oc.).

bb) A língua escrita

cc) As diferentes línguas

3. As relações da sociedade

Amigo (37 oc.); Exemplo (85 oc.); Problema (76
oc.); Encontrar (43 oc.); Experiência (32 oc.);
Conhecer (30 oc.).

aa) A vida em sociedade

bb) A etiqueta, a conveniência

cc) A ajuda mútua

Dar (208 oc.); Ajudar (72 oc.); Cuidar (35 oc.).

dd) A conversação

ee) A vida cavalheiresca na Idade Média

ff) As festas, os jogos, as distrações

1 – As festas

2 – Os jogos, as distrações

3 – Os esportes

4 – As tradições, as maneiras e os trajes

b. O homem no trabalho

Trabalho (93 oc.); Professor (59 oc.); Programa (52
oc.); Trabalhar (43 oc.).

1. Generalidades

2. A agricultura, a criação, a jardinagem

aa) A fazenda e suas dependências, o gado, a criação

1 – A fazenda e o gado

2 – Os laticínios

3 – O quintal

4 – O curral

bb) O solo

cc) Os trabalhos dos campos

1 – A atrelagem

- 2 – A ceifa
- 3 – Os trabalhos do trigo
- 4 – A colheita
- 5 – A debulha
- 5 – As outras culturas
- dd) A pastagem
- ee) A apicultura
- ff) A viticultura
- gg) A jardinagem e a arboricultura
- hh) A utilização dos frutos
 - 1 – A fabricação das bebidas
 - 2 – A fabricação dos óleos
 - 3 – A destilação
- 3. Os comércios e as profissões
 - aa) Generalidades
 - 1 – A organização
 - 2 – Os instrumentos em geral
 - bb) Os recipientes em geral e os outros objetos destinados a conter em cada um.
 - 1 – Os diferentes comércios e profissões
- 4. A indústria
 - aa) Generalidades
 - bb) A exploração do sub-solo
 - 1 – As pedreiras
 - 2 – As minas
 - cc) As indústrias metalúrgicas
 - 1 – A exploração do minério
 - 2 – A fundição
 - 3 – O fio metálico
 - 4 – A fabricação da moeda
 - dd) As indústrias alimentares
 - ee) As indústrias têxteis
 - ff) As indústrias de construção e obras públicas
- 5. O comércio, a finança

- 6. A propriedade
- 7. A habitação, a casa
 - aa) Generalidades
 - bb) A construção
 - cc) O exterior
 - dd) O interior
 - ee) O mobiliário
 - ff) Os utensílios de cozinha e os pratos
 - gg) A calefação
 - hh) A iluminação
 - ii) Os trabalhos domésticos
 - jj) A manutenção da lavandaria
 - kk) Os trabalhos femininos
 - ll) Os servidores
- 8. O transporte, a circulação
 - aa) Generalidades
 - bb) A via terrestre
 - 1 – Por estrada
 - a) Generalidades
 - b) O cavalo de sela e outras montarias
 - c) O transporte efetuado pelo homem
 - d) O transporte por animais de carga e tração
 - e) Os veículos e as viaturas
 - f) As estradas
 - 2 – Por trem
 - a) O trem
 - b) O bonde
 - cc) A via aquática
 - 1 – Por via fluvial
 - a) Os cursos de água e as construções
 - b) Os meios
 - c) A equipagem
 - 2 – Por via marítima
 - a) A navegação

- b) Os barcos
- c) A equipagem
- d) Os portos
- e) Os acidentes
- f) A construção naval
- dd) A vista do ar
 - 1 – Os meios
 - 2 – O equipamento
 - 3 – O pessoal
 - 4 – A aeronáutica
 - 5 – O aeroporto
 - 6 – A aviação
 - 7 – Os acidentes
- ee) A viagem, o turismo
- 9. O correio, a telegrafia, a telefonia
 - aa) O correio
 - bb) A telegrafia
 - cc) A telefonia
 - dd) A telegrafia e a telefonia sem fio

IV. A organização social

- a. As comuns
 - 1. As aglomerações
 - aa) A aldeia
 - bb) A cidades
 - 2. As instituições municipais
 - aa) A administração do município
 - bb) Os serviços do município
 - 1 – A pavimentação
 - 2 – A higiene
 - 3 – A saúde pública
 - 4 – A assistência pública
 - 5 – As águas, o gás, a eletricidade
 - 5 – O incêndio, o salvamento, o socorro

b. O Estado

1. Os fatores constitutivos
2. Os regimes políticos
3. A monarquia
4. As classes sociais
5. A constituição, o parlamento
6. Os partidos
7. O governo, a administração
8. A manutenção da ordem
 - aa) A polícia
 - bb) A delegacia de polícia
 - cc) A segurança nacional
 - dd) A polícia municipal

c. A organização judiciária

1. A legislação
2. O poder judiciário
3. Os processos judiciais
4. As penas

d. O ensino e a instituição pública

1. Generalidades
2. A organização

e. A política exterior

f. A defesa nacional

1. Generalidades
2. O armamento da guerra
3. O armamento do mar, a marinha
4. O armamento do ar, a aviação militar

g. A guerra

1. Generalidades
2. As fases da guerra
3. A estratégia e a tática
4. A vitória, a derrota
5. O armistício, a paz

h. A literatura e as artes plásticas

1. A literatura
 - aa) Generalidades
 - bb) As obras, os gêneros, as formas
 - cc) A prosódia, a métrica
 - dd) As doutrinas literárias
2. A arte dramática, o teatro, os outros espetáculos
 - aa) Generalidades
 - bb) O teatro
 - cc) Os outros espetáculos
 - dd) O cinema e sua instalação
 - ee) A televisão
3. As artes plásticas
 - aa) Generalidades
 - bb) O desenho
 - cc) A gravura
 - dd) A pintura
 - ee) A escultura
 - ff) A arquitetura
 - gg) As artes decorativas
 - hh) A fotografia
 - ii) As doutrinas da arte
4. A música

Música (117 oc.).

 - aa) Generalidades
 - bb) A música vocal
 - cc) A música instrumental
 - dd) A música moderna
 - ee) As doutrinas da música
5. A dança
 - i. As crenças, a religião

Deus (68 oc.); Religião (36 oc.).

 1. Os sentimentos religiosos
 2. A religião
 - aa) Generalidades

bb) O sobrenatural nas crenças populares, a superstição

cc) A mitologia e os cultos não cristãos

dd) O cristianismo

3. O paganismo

4. A igreja

aa) A organização, o direito

bb) O clero

cc) As ordens

dd) As vestes sacerdotais

ee) Os lugares do culto

ff) Os ritos e os cultos

gg) As festas

C – O HOMEM E O UNIVERSO

I. O a priori

a. A existência

Acontecer (120 oc.); Existir (81 oc.).

b. As qualidades e os estados

Físico (63 oc.); Parte (36 oc.); Inteiro (34 oc.).

1. A dimensão

2. A forma

Lado (34 oc.); Tipo (33 oc.); Ponto (32 oc.).

3. As qualidades físicas e químicas

4. As qualidades percebidas pelo sentido

aa) A vista

bb) O ouvido

cc) O olfato

dd) O gosto

ee) O tato

c. A relação, a ordem, o valor

1. A relação

Relação (56 oc.).

2. A ordem

3. O valor

Conta (30 oc.).

4. As medidas, os pesos

d. O número, a quantidade

e. O espaço

Área (46 oc.); Caminho (45 oc.); Lugar (83 oc.).

f. O tempo

g. A causalidade

Coisa (285 oc.); Situação (64 oc.); Momento (86 oc.).

h. O movimento

Mudar (51 oc.); Perder (50 oc.); Passar (107 oc.);
Entrar (49 oc.); Continuar (32 oc.); Volta (30 oc.).

i. A mudança

II. A ciência e a técnicaCiência (42 oc.).

a. As ciências e as letras

1. A astronomia

2. A meteorologia

3. A geografia

4. A mineralogia

5. A geologia

6. A botânica

7. A zoologia

8. A anatomia

9. A fisiologia

10. A biologia

11. A medicina

Médico (72 oc.).

12. A medicina veterinária

13. A lógica

14. A psicologia

15. A moral, a ética

16. A pedagogia
17. A fonética
18. A linguística
19. As ciências comerciais e financeiras
20. A sociologia
21. As ciências políticas
22. A jurisprudência, a ciência do direito
23. A filologia
24. A história literária
25. A história do teatro
26. A arqueologia
27. A história das artes plásticas
28. A estética
29. A história da música
30. A. teologia
31. As matemáticas
32. A física
33. A química
34. A história

História (83 oc.).

35. A filosofia
- b. A técnica e a indústria baseada nas ciências; a técnica e a indústria moderna
1. A indústria dos produtos químicos e farmacêuticos
 2. A. indústria eletrônica
 3. A indústria baseada na ciência atômica

3.3.2 Análise léxico-cultural dos dados obtidos no Programa “Saúde de Corpo e Alma”

Minha mãe achava estudo
a coisa mais fina do mundo.
Não é.
A coisa mais fina do mundo é o sentimento.
Aquele dia de noite, o pai fazendo serão,
ela falou comigo:
“Coitado, até essa hora no serviço pesado”.

Arrumou pão e café, deixou tacho no fogo com água quente.
 Não me falou em amor.
 Essa palavra de luxo.
 (Ensino – Adélia Prado)

As unidades lexicais distribuídas no SRC nos mostram como o programa de rádio *Saúde de Corpo e Alma* concebe ser humano, sua constituição e a sua relação com o universo e com a sociedade. Para sua análise, discutimos os seus conceitos a partir de seu uso no *corpus* referido, bem como de suas acepções presentes no dicionário de Houaiss e Villar (2008), com o intuito de analisar as concepções de mundo, mais especificamente, sobre a saúde humana em perspectiva integral, que subjazem às unidades lexicais.

3.3.2.1 O Universo

Esta divisão, como podemos ver no sistema descrito anteriormente, é própria para classificarmos todas as coisas que são naturais do universo e que não passam pela relação com o homem para existir, por isso apresentam os seguintes capítulos: I. O céu e a atmosfera; II. A terra; III. As plantas; e IV. Os animais.

Todas as demais coisas que se relacionam com o homem recebem as classificações subsequentes.

Nesta categoria, registramos apenas a lexia **mundo**, que trata especificamente do Universo. Compreendemos que é natural no *corpus* não conter mais unidades lexicais para se referir a este aspecto, haja vista que o programa de rádio em análise trata da saúde do corpo e da alma do homem, portanto, evidencia a si mesmo, a sua relação consigo, com o outro e com o meio em que vive.

Na obra lexicográfica de Houaiss e Villar (2008), há como primeira ocorrência o sentido de **mundo** como todo o cosmos: “1 a totalidade dos astros e planetas; o firmamento; o universo” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1979), que pode ser verificada na abonação: “(...) ele tem discípulos em todas as partes do **mundo**” (FERRÃO, SCA, 04 set. 2017).

A unidade lexical **mundo** apresenta cento e vinte e oito (128) ocorrências no *corpus* em análise, sendo que oitenta e três (83) correspondem à acepção de universo e quarenta e cinco (45) correspondem à de pessoa, que comentaremos no tópico a seguir. **Mundo** é um lugar em que se dá a experiência humana e que nela interfere,

conjugando-se com o homem, considerando-se que ele o modifica e o constitui, matizando-o.

3.3.2.2 O Homem

Nesta segunda divisão do SRC, “B – O homem”, alocamos as unidades lexicais correspondentes ao Homem e à sua constituição.

Como examinamos nas discussões da saúde integral do ser humano realizadas na apresentação dos resultados dos questionários, cuidar da saúde do corpo físico reverbera na saúde mental e vice-versa. Desta maneira, nesta categoria deparamo-nos com lexias que descrevem o homem em sua constituição física, mental e espiritual.

Inicialmente, na divisão geral “B – O homem”, identificamos as lexias que caracterizam o ser humano como indivíduo: **pessoa; mundo; indivíduo; humano; criança; ser e gente**. Das onze mil, setecentas e trinta e sete (11.737) ocorrências das cento e quarente e oito (148) lexias inventariadas para análise, oitocentos e quarenta e nove (849) correspondem a estas seis unidades lexicais, sendo, portanto, 7% da constituição do *corpus*, o que nos indica que **O Homem** configura como um tema essencial presente no programa de rádio em análise. Portanto, as lexias alocadas nesta divisão apresentam o sentido de “homem” enquanto pessoa.

Fazer uma discussão sobre a saúde humana inspira, portanto, uma compreensão do homem em sua constituição física, mental e emocional, para entender o que está em desarmonia e provocando doenças e o que é preciso intervir para promoção da saúde.

A unidade lexical **ser**, com quarenta e cinco (45) ocorrências, refere-se à classe gramatical de substantivo, como em “são coisas que o **ser** humano (...)” (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019). Como pontuamos acima, as ocorrências do verbo “ser” foram excluídas, por compreendermos que não são plenos de sentido. Quando verificamos no dicionário Houaiss e Villar (2008), o verbete “ser” indica catorze (14) acepções diferentes, sendo as três (03) primeiras referentes à classe gramatical verbo; apenas a partir da quarta acepção a classe de substantivo aparece: “(...) **4** o que existe realmente; aquilo que é **5** homem, pessoa, indivíduo **6** a natureza íntima de uma pessoa; essência **7** o sentimento; a consciência de si mesmo **8** o fato de ser; a existência (...)” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 2552). Nota-se que elas se assemelham aos sentidos usados no *corpus*, como quando Zular (SCA, 10 mar. 2018) diz que “nós somos **seres**

biopsicossociais” (ZULAR, SCA, 10 mar. 2018, grifo nosso), para elucidar a nossa constituição.

Em relação a lexia **gente**⁹³, verificamos todas as suas ocorrências no *corpus*, para constar em análise somente as que apresentam sentido pleno. Logo, de mil, cento e três (1.103) apenas quarenta e três (43) representavam o significado relativo ao ser humano, como no exemplo: “Lama Rinchen, tem muita **gente** que confunde compaixão, empatia e altruísmo” (FERRÃO, SCA, 09 set. 2017, grifos nossos). Houaiss e Villar (2008) registram o verbete como se pode ver a seguir: “1 multidão de pessoas, povo; 2 os habitantes de uma região, país, etc.; povo; 3 o gênero humano, a humanidade; 4 número indeterminado de pessoas” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1443).

Pessoa compreende ao “1 indivíduo considerado por si mesmo; ser humano, homem ou mulher” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 2201). No programa de rádio, as quatrocentos e cinquenta e nove (459) ocorrências inventariadas coadunam com essa obra lexicográfica. Por exemplo, quando o participante Lama Richen diz “Eu sou uma **pessoa** imensamente feliz” (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017, grifos nossos), em que a unidade lexical se refere ao indivíduo, ao homem.

A unidade lexical **mundo** também apresenta o significado de indivíduo, enquanto a totalidade de seres humanos, como se pode ver: “E eu preciso dizer o quanto eu sou grata a todo **mundo** que tá nos ouvindo” (FERRÃO, SCA, 04 set. 2017). Este significado aparece em Houaiss e Villar (2008, p. 1979-1980) no terceiro registro de uso: “3 a totalidade do que existe na Terra, seja ou não natural (...) 3.3 o povo, a gente, a população em geral”.

O *corpus* também apresenta cinquenta e seis (56) ocorrências da unidade lexical **humano**, para indicar o que é relativo ao homem, como em: “(...) a natureza da espiritualidade **humana**” (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017, grifos nossos). Neste exemplo, observamos que a lexia é utilizada para qualificar a espiritualidade como própria do homem. Esse significado comunga com o que é registrado por Houaiss e Villar (2008): “adj. 1 relativo ao homem ou próprio de sua natureza 2 composto por homens 3 que não é divino; 4 que mostra piedade, indulgência, compreensão para com a(s) outra(s) pessoa(s); s.m. 5 o ser humano, o homem” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1555).

⁹³ Esta unidade lexical também foi usada como pronome pessoal, como em “Se a **gente** for pensar que a **gente** tem um corpo que funciona junto com a nossa mente” (FONTES, SCA, 10 mar. 2018, grifos do autor).

A unidade lexical **indivíduo** apresenta sessenta e duas (62) ocorrências com o significado de ser humano, como no exemplo a seguir: “o **indivíduo** que é casado se suicida menos do que aquele que é solteiro, o **indivíduo** que tem filho se suicida menos do que o não tem filhos, o **indivíduo** que tem pais vivos e é responsável pelos pais vivos se suicida menos do que aqueles que não tem mais pais vivos” (BARROS FILHO, SCA, 30 set. 2017). É interessante observar que no dicionário de Houaiss e Villar (2008), essa semântica aparece como a sétima ocorrência mais utilizada, sendo a primeira para indicar aquele que não é divisível: “adj 1 não dividual; indiviso, indivisível; s.m. (...) 7 o ser humano considerado isoladamente na coletividade, na comunidade de que faz parte; cidadão” (HOUAISS, VILLAR, 2008, p. 1607). Vale destacar que uma das qualidades do indivíduo para se referir a alguém da sociedade é o fato de ser indivisível, único, dentro da classificação de ser vivo do ser humano.

Nessa direção, tem há lexia **criança** para indicar o indivíduo que não é adulto, que é o “1 ser humano que se encontra na fase da infância, indivíduo que se encontra na fase que vai do nascimento à puberdade” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 808). Zular (SCA, 10 mar. 2018), ao falar de **criança**, aborda com esse sentido: “E a **criança**, ela é como um rio, ela precisa margens e limites para crescer”.

Notamos que as lexias supracitadas nesta divisão falam do **Homem** enquanto um indivíduo. Nas subcategorias seguintes, vamos observar a sua constituição mais detalhada, pontuando os aspectos físicos, emocionais e espirituais.

3.3.2.2.1 O Homem, ser físico

Neste tópico, as unidades lexicais dizem respeito diretamente ao aspecto físico do corpo humano, como o próprio nome já indica. Na divisão “c. O corpo e os seus membros”, tem-se as lexias **corpo** e **cabeça**, com setenta e sete (77) e trinta (30) ocorrências, respectivamente, que representam o aspecto físico do homem. Um exemplo do uso da unidade lexical **corpo** no programa em estudo é quando o médico Fernando Gomes Pinto (SCA, 22 dez. 2018, grifo nosso) explica sobre o efeito do álcool em nosso corpo: “o álcool, ele acaba atrapalhando esse processo chamado fisiológico, natural e esperado e necessário pro **corpo** físico e pro próprio cérebro” (PINTO, SCA, 22 dez. 2018). Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 843), **corpo** é “1 ANAT a estrutura física de um organismo vivo englobando suas funções fisiológicas; parte concreta, material dos seres 2 ANAT HUM na configuração da espécie humana, o conjunto

formado por cabeça, tronco e membros”. Portanto, **corpo** representa a nossa estrutura física, que tem em sua composição a **cabeça**.

Sobre a unidade lexical **cabeça**, a endocrinologista Alessandra Rascovski (SCA, 16 set. 2017), ao explicar sobre o efeito do estresse em nosso corpo, pontua que este estado de tensão reverbera em dores físicas na cabeça: “e 60 a 90% das consultas médicas têm, são motivadas por condições associadas ao estresse. Então, as pessoas nos procuram, como médicos, porque elas têm com dor de barriga, porque elas têm batedeira no peito, elas têm muita dor de **cabeça**” (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017, grifo nosso).

Logo, essas unidades lexicais representam o eixo central quando falamos da saúde do ser humano, já que todas as discussões sobre saúde integral passam por todo o conjunto corporal. Não tem como dissociar o entendimento da saúde do homem, sem o considerar como um todo. Por isso, destacamos quando a psicóloga Maria Alice Fontes (SCA, 10 mar. 2018, grifos nossos) pontua que “se a gente for pensar que a gente tem um **corpo** que funciona junto com a nossa **mente**. Então qualquer doença que nós tenhamos, ela tem uma participação do **corpo** e da **mente**”. Dessa forma, compreendemos que corpo e mente, esta expressa pela cabeça, são dois fatores essenciais para considerar quando queremos promover a nossa saúde.

Na divisão “d. os órgãos e suas funções”, aquele que se destaca é o **coração**, que tem sessenta (60) ocorrências. Este órgão representa um papel especial ao ser humano, na medida em que é a expressão da vida, aquele que bombeia o sangue para todo o corpo. Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 833), **coração** é um “1 ANAT órgão muscular oco, na cavidade torácica, que recebe o sangue das veias e o impulsiona para dentro das artérias”. E no aspecto figurativo é “6 *fig.* a parte mais central ou mais profunda de algo” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 833).

No programa de rádio, o cardiologista Álvaro Avezum (SCA, 07 jul. 2018) lembra que este órgão também tem um papel essencial de representar as emoções:

emoção remete ao **coração**. Então, simbolicamente, faz todo sentido por tudo que o **coração** simboliza das emoções do ser humano e de épocas muito, muito anteriores ao que a gente tinha de ciência. O segundo ponto é que dentro de consultórios médicos, como cardiologistas, especialmente, nós temos a doença cardiovascular e tem questões emocionais muito presentes (AVEZUM, SCA, 07 jul. 2018, grifos nossos).

O cuidado com esse órgão é essencial para nossa saúde. E não basta apenas nos alimentar bem ou praticar atividade física, ou seja, cuidar do corpo físico, é preciso cuidar de nossas emoções, de nossos sentimentos, como o exercício do perdão citado pelos cardiologistas Álvaro Avezum e Marcelo Katz (SCA, 07 jul. 2018) como sendo relevante para a saúde do **coração**. Para Katz (SCA, 07 jul. 2018, grifos nossos):

não é fácil **perdoar**, mas, como o Álvaro comentou, é preciso. E é uma questão de resolução, da mesma forma como você vai resolver que em um dado momento da sua vida você vai querer parar de fumar e vai trabalhar pra parar de fumar, você também precisa, muitas vezes, resolver que você vai mudar, à sua maneira de ser, e vai passar a **perdoar**. Quer dizer, vai ter essa disposição ao **perdão**, o que de fato, como o Álvaro comentou, faz bem. Todos esses afetos positivos, todas essas disposições positivas, elas fazem bem pro **coração**.

Nesta divisão, “d. Os órgãos e suas funções”, tem ainda outra lexia que se destaca no subitem “1. O cérebro e o sistema nervoso”, **cérebro**, com quarenta e sete (47) frequências.

Elisa Kozasa (SCA, 09 set. 2017), pesquisadora e professora titular do Programa Acadêmico em Ciências da Saúde da Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein, no programa de rádio em estudo, explica como o cérebro funciona quando exercemos a compaixão:

eles [alguns estudos] mostram um vídeo de sofrimento, pessoas sofrendo. E eles procuram solicitar às pessoas, então, que procurem desenvolver um sentimento de compaixão pelas pessoas que tão, pelas cenas que tão vendo ali na frente, esquematização em regiões mediais do cérebro, na frente do **cérebro**, mediais frontais, e algumas estruturas que estão também debaixo do que a gente chama de córtex cerebral, estruturas mais profundas do **cérebro**, como, por exemplo, o estriado, o globo pálido, algumas regiões do **cérebro** que estão engajadas, quando se tenta avaliar compaixão em ressonância funcional, por exemplo, que é umas das técnicas que são utilizadas pra estudar atividade cerebral (KOZASA, SCA, 09 set. 2017, grifos nossos).

Kozasa (SCA, 09 set. 2017) explica ainda como exercer a compaixão ativa algumas regiões do cérebro, promovendo bem-estar, alívio de estresse, prevenção de depressão e outros:

já existem alguns estudos mostrando a redução do estresse, do *burnout*, que é uma das que seria talvez o nível mais elevado da pessoa estar submetida a situações de estresse, em que ela se sente realmente esgotada. Existe também uma relação, uma associação entre maiores níveis de compaixão com menor depressão, menores sintomas de depressão, por exemplo. E resiliência também, maior resiliência.

Então, tudo leva a crer que, na verdade, o grande beneficiado da compaixão é quem pratica a compaixão, além é claro de quem recebe (KOZASA, SCA, 09 set. 2017).

Conforme Houaiss e Villar (2008, p. 677), **cérebro** é “1 ANAT parte do sistema nervoso central situada na caixa craniana do homem e de outros vertebrados e que, incluindo todos os centros nervosos superiores, é o órgão do pensamento e da coordenação neural”. Por este órgão, passam todas as emoções, todos os pensamentos, todas as tensões, por isso, é natural que o **cérebro** esteja nas discussões dos participantes no programa de rádio em análise, representando um dos pilares para a promoção da saúde, sendo parte do corpo.

Mais uma vez está em destaque a saúde integral do ser humano. Ao desenvolver uma emoção como a compaixão, o corpo físico e mental recebe informações do cérebro que promovem qualidade de vida.

Na subdivisão “f. Os sentidos e sua atividade”, as unidades lexicais presentes são: **ver** e **olhar**, com cento e setenta e duas (172) e cento e quarenta e uma (141) ocorrências, respectivamente, na divisão de “1. O sentido da vista”; e **Ouvir**, com cento e oito (108) ocorrências, na divisão “2. O sentido da audição”. Nota-se que são todos verbos que expressam ações relativas aos sentidos da visão e da audição, podendo apresentar ainda expansões de sentido, como a lexia **olhar**, que também carrega o significado de “perceber”.

No episódio de rádio sobre compaixão, Mariana Ferrão (SCA, 09 set. 2017) recebe os convidados Lama Rinchen e a professora e pesquisadora Elisa Harumi Kozasa para refletirem sobre o assunto. E Rinchen (SCA, 09 set. 2017) define que o exercício para desenvolver a autocompaixão “é quando esse mesmo **olhar** que eu tenho para com o outro, com muito respeito e acolhimento, eu tenho para comigo” (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017, grifo nosso).

No episódio sobre perdão, o cardiologista Marcelo Katz (SCA, 07 jul. 2018) pontua que o exercício da atenção plena como promotora da saúde nos ajuda a olhar o outro plenamente, a estar presente em nossas ações. Por isso, ele (SCA, 07 jul. 2018) explica que desenvolver a escuta ajuda a treinar a atenção plena e, consequentemente, nos ajuda a estar presente de corpo, mente e alma em nossas convivências diárias:

muito difícil, hoje em dia a gente escutar. Quando, às vezes, a gente tá conversando, você tá falando um monte de coisas, eu tô pensando em inúmeras outras coisas. Então, parar, contemplar, **escutar**, **ouvir**, processar o que a pessoa tá te falando de verdade e não, simplesmente,

o som das palavras. E eu concordo com você, o ritmo é tão difícil, quer dizer, não dá pra eu parar e contemplar o copo, mas prestar atenção em tudo que está a nossa volta de uma maneira mais focada, porque, daí, a gente acaba absorvendo e aproveitando mais a vida. Senão, a vida vai passando. E a vida, tudo bem, tem o passado e tem o futuro, mas a vida tá acontecendo no presente. E a gente, frequentemente, não está no presente. Esse é um dos grandes problemas da humanidade (KATZ, SCA, 07 jul. 2018, grifos nossos).

Já no episódio sobre felicidade, Clóvis de Barros Filho (SCA, 30 set. 2017) explica que a felicidade está em nosso cotidiano, nos sentidos que temos e não damos valor, como o da visão. Por isso ele sugere: “**vê** como é que o mundo se apresenta diante de você nos seus detalhes que a tua **visão** permite constatar, porque, posso lhes garantir, ficar só com a imaginação é outra experiência, é outra vida e a adaptação, às vezes, é cruel” (BARROS FILHO, SCA, 30 set. 2017, grifos do autor).

Dessa forma, observamos a importância de, inicialmente, termos consciência de nosso corpo como um todo, incluindo todos os aspectos físico, mental e emocional, para que possamos intervir naqueles aspectos que suscitam uma atenção e um cuidado maior.

E só conseguimos exercer esse despertar da consciência se pararmos para nos ver e ouvir, a nós e os outros. Atitudes que não consideramos importantes, como olhar como está o nosso sono, a nossa alimentação, podem ser norteadoras de como devemos agir para promover qualidade de vida.

Cabe a nós nos ouvir mais e fazer algumas reflexões para determinar ações que nos ajudam a viver melhor, tais como: será que a minha dieta pode estar interferindo na qualidade do sono? Será que meu vício por telas está atrapalhando o sono? Será que levo uma vida sedentária? Todas perguntas que podemos fazer a nós mesmos e que passam pelo crivo do **ver** e do **ouvir**. E não simplesmente ver e ouvir, mas ter um olhar atento e presente, a fim de averiguar como vivemos, nos alimentamos, nos portamos frente ao mundo, para avaliar se minhas práticas estão saudáveis ou não.

Desta forma, não basta saber que as diretrizes da OMS (2020) recomendam que devemos praticar atividades físicas diariamente se não as praticarmos. Mudar hábitos perpassa por desempenhar um olhar mais atento e mais cuidadoso conosco.

Assim, parece óbvio que a divisão “g. Os movimentos e as posições” contenha muitas unidades lexicais que expressam esse agir supracitado. Seguem as lexias com suas respectivas ocorrências: **colocar** (oitenta e seis); **trazer** (sessenta e seis); **sair** (quarenta e sete); **esperar** (trinta e oito); **mostrar** (trinta e oito); **tirar** (trinta e oito); **tornar** (trinta e oito); **abrir** (trinta e sete); **levar** (trinta e sete); e **atividade** (trinta e

duas). Além de ter no subitem “1. Atividade do corpo em relação a si mesmo” a unidade lexical **ioga**, com quarenta (40) ocorrências. São lexias que representam, como o próprio nome desta subcategoria indica, o movimentar do ser humano em sua vida, em que às vezes é necessário **sair** do comodismo, para praticar **atividade** física, por exemplo, para ganhar qualidade de vida, como se pode observar com a fala de Rascovski (SCA, 16 set. 2017, grifos nossos) que destaca a importância da atividade para o controle do estresse e promoção de bem-estar:

a **atividade física** é uma das estratégias mais bem-sucedidas pra você controlar o estresse sim, porque a gente libera muita endorfina, muita serotonina. Se você **sair** pra correr, mais ainda num dia de sol, porque sol também libera muita endorfina, mais ainda se for em contato com a natureza, olhando uma paisagem linda, mais ainda ouvindo uma boa música, que ainda ajuda a reduzir a ansiedade. Olha quantas maneiras a gente tem em uma única **atividade** de resgatar o estresse RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017).

Podemos observar que as palavras desta subdivisão representam, portanto, a ideia de fluidez, mesmo que seja apenas no intelecto, como o verbo **colocar** na frase em que Zular (SCA, 10 mar. 2018) menciona a prática da empatia para promoção de qualidade de vida: “Empatia, se **colocar** no lugar do outro, transitoriamente, muito rapidamente” (ZULAR, SCA, 10 mar. 2018, grifo nosso). Cuidar de nossa saúde é buscar sair do modo de viver estático, automático, para refletir sobre nossos pensamentos, nossos julgamentos ou mesmo fazer o exercício da meditação, como o mencionado acima para desenvolver a empatia.

Convém ainda ressaltar a lexia **ioga** que, para Marcia De Luca (SCA, 16 set. 2017), “é uma filosofia de vida e com várias partes. Essa parte de fortalecer o corpo é realmente essencial, porque tudo começa com a saúde”. Na perspectiva abordada por De Luca (SCA, 16 set. 2017), **ioga** está aliada à meditação, na medida em que os movimentos devem ser executados com atenção e concentração no exercício físico e nos pensamentos, a fim de harmonizar mente e corpo e evitar que os pensamentos vagueiem para outra direção que não aquela em que o corpo está. E a postura corporal auxilia nesse processo, por isso, De Luca (SCA, 16 set. 2017) orienta suas alunas a “ter postura de rainha, crescer a coluna vertebral, puxar aquele ganchinho que puxa o topo da cabeça pro infinito, abrir o externo, escancarar o coração. E, aí, a vida flui. Enfim, a meditação trabalha o fortalecimento do corpo”.

Esse sentido abordado pela De Luca (SCA, 16 set. 2017) coaduna com o registro feito por Houaiss e Villar (2008, p. 1646), em que **ioga** é um

1 REL conjunto assistemático de práticas psicofísicas e ritualísticas que acompanha inúmeras crenças religiosas indianas, prov. desde a época anterior aos Vedas (antes do sXX a.C.); 2 FIL REL esse conjunto, sistematizado em uma escola filosófica no sV d.C., que acrescenta à ampla tradição de técnicas psicossomáticas os princípios especulativos da filosofia *sanquia*, com o objetivo de alcançar o *samádi*, suspensão completa da atividade mental (...); 3 diz-se de ou conjunto de exercícios sistemáticos, que envolvem esp. a postura e a respiração, praticados a partir dos ensinamentos filosóficos indianos.

Essa prática corporal está, como podemos observar, intimamente relacionada com a mente, sendo um hábito oriundo da Índia, o que coaduna com a explicação dada acima pela estudiosa das Ciências Védicas Márcia De Luca. Portanto, **Ioga** é uma ação do corpo e da mente. Por isso, também alocamos essa lexia no “II A alma e o intelecto”, subcategoria “h. A vontade”, no subitem “3 Ação”, por entendermos que também é um movimento da vontade para exercitar a mente.

A subcategoria “i. A saúde e a doença” contém as unidades lexicais **saúde** e **doença**, com cento e sete (107) e cinquenta e cinco (55) ocorrências, respectivamente. Por ser um programa que tem como temática a saúde de corpo e alma, era esperado que essas lexias tivessem ocorrências significativas nos dados.

Um exemplo do uso da lexia **saúde** é quando o médico especialista em psicossomática Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018) a aborda para refletir sobre como é feita a avaliação da saúde de um paciente, que deve perpassar por observá-lo em todas as suas facetas, o que vai na contramão da medicina atual, que para esse médico, tem deixado a desejar ao focar nas especialidades de cada área:

a medicina, ela cresceu, ela se desenvolveu tanto tecnologicamente nos últimos anos. Por outro lado, eu acho que a gente ficou meio burro, involuiu, os profissionais da **saúde** ficaram emburrecidos com tamanha especificidade, tamanha especialização e a pessoa ficou perdida nesse meio tempo. Então, resgatar o indivíduo nas suas dores, nos seus conflitos, nas suas dificuldades é o que a gente tem que fazer, todos os profissionais da saúde (ZULAR, SCA, 10 mar. 2018, grifo nosso).

O significado de saúde abordado neste exemplo dialoga com o que Houaiss e Villar (2008, p. 2525) registram, sendo **saúde** o

1 estado de equilíbrio dinâmico entre o organismo e seu ambiente, o qual mantém as características estruturais e funcionais do organismo dentro dos limites normais para a forma particular de vida (raça, gênero, espécie) e para a fase particular de seu ciclo vital; 2 estado de boa disposição física e psíquica, bem-estar (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 2525).

Saúde é, portanto, ter equilíbrio de corpo, mente e alma, para ter um estado de bem-estar integral. Esse sentido também se coaduna com a definição de saúde dada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como sendo “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (OPAS, 2018, p. 4). Ter saúde não é ausência de doenças, mas sim uma harmonia entre todas as facetas que nos constituem enquanto seres humanos.

Em Houaiss e Villar (2008, p. 1070), **doença** é “1 PAT alteração biológica do estado de saúde um ser (homem, animal etc.), manifestada por um conjunto de sintomas perceptíveis ou não”. Logo, observamos a importância pontuada acima de buscar exercer os sentidos da visão, da audição, para que possamos nos conhecer, ao nosso corpo, às nossas emoções, pois é dessa forma que teremos condições de verificar em nós quando algo está em desarmonia.

Sobre essa questão, Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018) reflete que

a raiva e o rancor, eles são presságios de todas as doenças. Pessoas que vivem com rancor, que vivem com ódio, elas não tão bem, elas não tão equalizadas, elas não tão em harmonia bio-psico-sócio-espiritual. Elas tão pensando sempre no outro, o que o outro fez e não o que eu fiz pra fazer com que o outro fizesse isso comigo. Eu sou sempre vítima. O outro é sempre o meu algoz. Então, cobro muito do outro. Isso tem a ver com aquela história da projeção. Eu projeto no outro expectativas.

A subdivisão “j. A vida humana em geral: o nascimento, as idades da vida e a morte” contém as unidades lexicais **viver** e **vida**, com oitenta e nove (89) e duzentos e sessenta e três ocorrências, respectivamente, o que nos indica que o programa de rádio ao falar de saúde integral do ser humano fala de vida. Notamos que não há lexias, nesta categoria, que indiquem o contrário. O médico Carlos Eduardo Pompilio (SCA, 17 mar. 2018) diz que “quando a gente tem uma situação como essa, de não reconhecimento do ser humano, a **vida**, ela passa a ser um pouco brutalizada”, ou seja, ela entra em desarmonia, o que leva ao acometimento de várias doenças.

Nessa direção, na subdivisão “k. As necessidades do ser humano”, a unidade lexical **precisar**, com cento e trinta e cinco (135) ocorrências evidencia o quanto nós precisamos nos observar, para nos cuidar e buscar ferramentas que nos auxiliem na promoção de qualidade de vida, como o exercício citado acima do perdão, que configura como um promotor de saúde. O cardiologista Álvaro Avezum (SCA, 07 jul. 2018) ressalta que questões como essa, do perdoar, devem ser consideradas pelos médicos, por isso ele enfatiza: “**precisamos** discutir essas questões de espiritualidade

dentro do nosso cotidiano, auxiliado pela ciência” (AVEZUM, SCA, 07 jul. 2018, grifo nosso).

3.3.2.2.2 A alma e o intelecto

A divisão “II. A alma e o intelecto” contém unidades lexicais que representam a constituição humana no aspecto mais sutil da mente e da alma. A subcategoria “generalidades: a inteligência, a sabedoria, as aptidões” tem alocadas as seguintes lexias, com as respectivas ocorrências em parênteses: **fazer** (quatrocentas e sessenta e uma), **ficar** (cento e oitenta e duas), **começar** (cento e vinte e sete), **conseguir** (cento e vinte e três) **vir** (cento e duas), **chegar** (setenta e duas), **voltar** (setenta e uma), **deixar** (setenta), **aumentar** (quarenta e cinco), e **tentar** (trinta e nove). As lexias referem-se a ações que suscitam minimamente um planejamento mental, portanto estão diretamente ligadas ao intelecto.

Esta subcategoria em análise representa 10,89% das unidades lexicais do inventário do *corpus*, em que possui 10 lexias com mil duzentas e noventa e duas (1.292) ocorrências, das onze mil setecentas e trinta e sete (11.737), que constituem o *corpus* total.

A lexia **fazer** aparece no inventário com o sentido de uma ação que fazemos ou sofremos. É uma unidade lexical utilizada em inúmeras situações diferentes, o que reverbera no registro lexicográfico de Houaiss e Villar (2008), que apresenta dezesseis (16) acepções (com várias derivações), que retomam, de certa maneira, o significado da primeira, que é “1 produzir através de determinada ação, realizar, obrar” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1316), pois o **fazer** é uma ação realizada por nós ou para nós.

Ao observar alguns registros em nosso *corpus* de análise, fica evidenciado que o que fazemos e/ou deixamos de fazer gera consequências para a nossa saúde. Na abonação “a meditação, ela **faz** você entender que você não tem um corpo. A gente já até conversou sobre isso. Você não tem um corpo, você é um corpo. Isso **faz** uma bela duma diferença” (ADONI, SCA, 17 mar. 2018, grifos nossos), verificamos que a ação de meditar pode promover o entendimento de nosso corpo; a meditação, portanto, faz (realiza/produz) um efeito de compreensão do nosso corpo e esse entendimento pode ajudar-nos a nos cuidar mais. O médico Adoni (SCA, 17 mar. 2018) explica que “a hora que você entende que você também pensa com o corpo, que além de você agir, de você, toda a percepção que você tem do mundo é **feita** por intermédio desse corpo. Então,

tudo o que você conhece é dentro desse corpo. Então, a meditação, ela ajuda você a lembrar disso”.

Quando o cardiologista Álvaro de Avezum (SCA, 07 jul. 2018, grifos nossos) diz que “então, quando nós colocamos qual o objetivo, que é: pra viver mais e para adoecer menos eu vou **fazer** exercício, contrariar eventualmente a vontade de **ficar** sedentário, eu vou mudar a alimentação”, identificamos as lexias **fazer** e **ficar** que representam, nesta abonação, ações oriundas de decisões que se tomam em favor da qualidade de vida. **Ficar**, nesta situação, não é benéfica para a saúde, já que não se movimentar pode promover o sedentarismo e, assim, o desequilíbrio corporal e mental.

Já quando o mesmo médico Álvaro Avezum (SCA, 04 set. 2017, grifo nosso) fala que “outros vão **ficar** mais compreensivos e gratos, às vezes, com prática de atividade física”, observamos que o sentido, nesta abonação, é de **tornar-se**, ou seja, o próprio uso da palavra tem uma ação, um movimento de sair de um lugar.

Logo, considerar o contexto de uso e a essência do que se pretende comunicar implicam a construção de um significado que é próprio daquele momento. Portanto, não devemos considerar a palavra **ficar** como negativa no que diz respeito à saúde, porque, como temos discutido nesta tese, depende da comunidade de fala e do contexto de enunciação para entendermos melhor uma unidade lexical.

A lexia **começar** apresenta o significado de “1 dar início a algo, a um processo, ação; principiar; iniciar” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 767), como quando a participante Janaína (SCA, 09 set. 2017) explica como foi o processo de cuidado físico da acumuladora que ela ajudou: “levei ela até o meu banheiro e eu comecei a tirar as roupas dela. Eu tirei mais de quarenta e cinco blusas, trinta saias só enrolada na cintura”. Neste caso, para cuidar das feridas que estavam por baixo das roupas foi preciso iniciar o processo de retirada, uma peça por vez, para não machucar a senhora. Toda ação que a gente executa tem início em um ponto, como nesta situação mencionada. Cuidar da saúde também. Por isso, dar o pontapé inicial e começar a nos observar, a nos conhecer, a compreender qual faceta em nós merece atenção, para, por fim, iniciar com as ferramentas e/ou intervenções para obter a harmonia do corpo físico, mental e emocional.

Outra lexia que tem a mesma perspectiva de movimento é **vir**, que segundo Houaiss e Villar (2008, p. 2867), refere-se a, quando verbo, “1. encaminhar-se ou ser transportado (algo ou alguém) de um determinado lugar para (o lugar em que estamos no momento dessa ação, ou para suas proximidades)”. E no programa de rádio por

algumas vezes essa unidade lexical é utilizada como forma de indicar o que acontece se não nos cuidarmos a tempo, de modo que indica uma perspectiva sobre o futuro ou que algo será desenvolvido, como quando Lucena (SCA, 22 dez. 2018) diz “e depois ela, desempregada, ela pode vir a ter traços do *burnout* ou desenvolver a doença como um todo”; ou sobre o que uma ação pode provocar: “e é algo que talvez possa vir a trazer a espiritualidade para essa situação” (MORAES, SCA, 29 jun. 2019). Assim, verifica-se que o sentido lexicográfico é semelhante ao usado no programa de rádio.

A lexia **conseguir**, com cento e vinte e três (123) ocorrências, indica que estão sendo abordadas questões e/ou objetivos que podem ou não ser alcançados. Podemos observar com clareza esse sentido no episódio sobre “compaixão”, quando a convidada Janaína (SCA, 09 set. 2017) explica como ela ajudou uma senhora que era doente e acumuladora a conseguir aceitar ajuda e começar o processo de cura. Por ver a situação dessa senhora, Janaína sentiu compaixão e buscou compreender como poderia ajudá-la até conseguir: “Eu **consegui** dar banho nela e essas feridas durante quarenta dias eu dei banho. Eu fiz curativo nessas feridas dela” (JANAÍNA, SCA, 09 set. 2017, grifo nosso). O significado dessa lexia coaduna com o que Houaiss e Villar (2008, p. 807) registram, em que **conseguir** é “1 sair-se bem na busca de (um resultado, um objetivo, algo porque se diligenciava); alcançar, obter, conquistar; (...) 2 ter êxito na realização de (alguma ação)”.

Outro movimento importante é o expresso pela lexia **chegar**, que também nos permite refletir sobre o que chega para nós ou o que nos ocorre, se nos adocece ou se nos ajuda a viver com saúde. Álvaro Avezum (SCA, 04 set. 2017, grifo nosso) pontua que “nós estamos diante de uma nova fase da medicina, pra entender que o mal pensar, o mal sentir, enfrentar de maneira talvez desajustada aquilo que **chega** no nosso endereço, interno ou doméstico, pode ser o pontapé inicial do adoecimento”. Desse modo, estarmos atentos ao que temos permitido chegar até nós é também um fator importante para a promoção da qualidade de vida.

Nessa perspectiva, a lexia **voltar** é utilizada para exemplificar situações que podem contribuir ou não para a saúde, vai depender do quê ou de quem está voltando. Por isso, Marcelo Katz (SCA, 07 jul. 2018), ao falar sobre perdão, explica que ele pode ocorrer mesmo que não voltemos a conviver com a pessoa a quem a gente perdoou: “quando a gente resolve a questão e perdoa, mesmo que num vá voltar a um relacionamento (...)” (KATZ, SCA, 07 jul. 2018). E assim é com as demais lexias dessa subcategoria, **deixar**, **aumentar** e **tentar**, que são usadas para falar da saúde humana, a

fim de promover reflexões voltadas ao zelo pela nossa condição humana e para a obtenção de qualidade de vida.

Na subdivisão “b. A percepção, a sensação”, as unidades lexicais representam as percepções e as sensações que a comunidade do programa de rádio tem em relação à temática que estão abordando. Seguem as lexias com as suas respectivas ocorrências: **achar** (duzentos e seis); **bom** (cento e treze); **melhor** (oitenta e três); **importante** (noventa e três); **grande** (sessenta e três); **perceber** (cinquenta e oito); **maior** (cinquenta e cinco); **novo** (cinquenta e cinco); **interessante** (cinquenta e quatro); **claro** (quarenta e oito); **difícil** (quarenta e três); **diferente** (trinta e oito); **possível** (trinta e dois); e **negativo** (trinta).

Como exemplo, citamos a percepção que o professor Clóvis de Barros Filho (SCA, 30 set. 2017) revela ter sobre felicidade: “a felicidade é um instante que de tão **bom**, tão **bom**, mais tão **bom**, a gente nem queria que acabasse” (BARROS FILHO, SCA, 30 set. 2017, grifos nossos). Como uma das lexias mais frequentes dessa divisão, **bom** é utilizada para qualificar algo como sendo positivo e que, no caso dessa abordagem, seria aquilo que é propício para a harmonia do ser humano, ou seja, para a promoção de qualidade de vida, como o desenvolver da felicidade. Esse sentido dialoga com o que Houaiss e Villar (2008, p. 483) indicam na primeira acepção, em que **bom** “1 corresponde plenamente ao que é exigido, desejado ou esperado quanto à sua natureza, adequação, função, eficácia, funcionamento etc.”. O que é **bom**, portanto, é o que está em harmonia com a nossa natureza, nosso propósito de vida.

A unidade lexical mais recorrente dessa divisão foi o verbo **achar**, comumente utilizado para manifestar a percepção que temos de alguma coisa ou a avaliação que dela fazemos. Uma abonação que podemos citar é a assertiva do médico Daniel Martinez (SCA, 30 set. 2017, grifo nosso), também sobre felicidade, de que: “eu **acho** que é uma soma. As emoções positivas e as negativas têm que se equilibrar”. Isso nos leva a compreender as percepções dos participantes do programa de rádio sobre o que julgam ser o melhor caminho para a obtenção de qualidade de vida. Nos dois exemplos supracitados, há duas sugestões para a felicidade, que residem i. naquele momento em que não vemos o tempo passar e ii. na harmonia de nossas emoções.

Já a subcategoria “c. A consciência, a representação” contém as lexias **saber** e **entender**, com cento e noventa e duas (192) e noventa (90) ocorrências, respectivamente, o que nos permite inferir que cuidar da saúde passa pelo crivo do saber e do entender sobre nós em nossa integralidade. Só dessa forma poderemos conhecer o

funcionamento do nosso corpo, buscando pelo seu equilíbrio e promovendo qualidade de vida. No episódio sobre ansiedade, a psicóloga Maria Alice Fontes (SCA, 10 mar. 2018) esclarece que a comunidade científica já tem o conhecimento do que o estresse pode provocar ao indivíduo:

o que a gente **sabe** é que essas situações são desequilíbrios. Então, esses desequilíbrios, eles podem ser físicos, quer dizer uma pessoa pode tá sem dormir, sem se alimentar. A gente **sabe** que uma noite mal dormida é responsável, às vezes, por ter um aumento de cortisol, que é o hormônio de estresse, de cerca de 45% no dia seguinte (FONTES, SCA, 10 mar. 2018, grifos nossos).

Os estudos em diversas áreas do saber contribuem para o melhor viver em sociedade. Em especial, os da saúde auxiliam diretamente o ser humano e a comunidade em geral tem acesso a esse conhecimento mantendo uma rotina de *checkups* e tendo um profissional de confiança para orientar nas decisões de autocuidado e intervenções, caso preciso. Logo, o conhecimento é fundamental para que possamos viver com saúde. Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 2488), **saber** é “1 conhecer, ser ou estar informado, ter conhecimento de”.

E o **entender** é complementar ao **saber**, na medida em que esse entendimento dialoga com a própria saúde. Pompilio (SCA, 17 mar. 2018), no episódio sobre “empatia”, esclarece o que entende sobre como a meditação pode auxiliar no desenvolvimento da empatia:

da forma como eu **entendo** a meditação, é possível, é um treinamento de você ficar sem pensar. Então, assim, se você consegue. Isso é muito, como o doutor Tarso explicou, é muito difícil, você precisa de treinamento. Só que isso é muito interessante. Porque? Porque nós somos seres que somos muito intelectualizados, muito racionais. Então, a todo momento utilizando o nosso intelecto pra tentar **entender** o nosso ambiente. E, muitas vezes, a gente relega o nosso corpo a um plano um pouco secundário (POMPILIO, SCA, 17 mar. 2018, grifos nossos).

Vale dizer que uma coisa é saber o que é meditação, o que é empatia, outra é entender como eu vou me portar meditando, a qual tipo de meditação eu vou me adequar mais, além de saber se o ambiente é propício para a prática, já que um lugar muito barulhento dificilmente ajuda na concentração necessária a uma respiração, por exemplo. Desse modo, é preciso ter a sabedoria de reconhecer que é preciso muito mais do que uma decisão para mudar um hábito, cabe agirmos para que isso ocorra. Portanto, para o exemplo da meditação, devemos decidir fazer o exercício, nos conhecer para

saber se teremos condições físicas e/ou mentais para fazê-lo, preparar o lugar e outras ações que considerarmos importantes no momento, tendo em vista que nos distraímos muito facilmente, especialmente, quando estamos em situações desconfortáveis.

Para Houaiss e Villar (2008, p. 1161), **entender** é “1 perceber ou reter pela inteligência; compreender, captar”, o que está diretamente relacionado ao sentido que inferimos de nosso *corpus*. Tão logo, essa lexia **entender** cumpre papel essencial na relação com o **saber**, pois são complementares. O saber sem a compreensão é mais um livro na estante sem ser lido.

Na subcategoria “d. A memória”, dispomos a unidade lexical **lembrar**, com quarenta e três (43) ocorrências. Quando nos voltamos para o nosso *corpus* para compreender o uso dessa lexia, percebemos o quanto executar a ação de lembrar pode auxiliar na promoção de qualidade de vida, na medida em que se lembrarmos de quem somos, das nossas falhas, vamos focar no que precisamos melhorar para viver bem. O médico Tarso Adoni (SCA, 17 mar. 2018) fala do exercício da meditação como um treinamento para nos ajudar a lembrar de nosso corpo:

você não tem um corpo, você é um corpo. Isso faz uma bela duma diferença, porque a hora que você entende que você também pensa com o corpo, que além de você agir, de você, toda a percepção que você tem do mundo é feita por intermédio desse corpo. Então, tudo o que você conhece é dentro desse corpo. Então, a meditação, ela ajuda você a **lembrar** disso. E, aí, você se posiciona de uma forma diferente, você adquiriu outras perspectivas (ADONI, SCA, 17 mar. 2018, grifo nosso).

Lembrar é mais um caminho para exercitarmos o autocuidado com a saúde do corpo e mente. Quando lembramos que podemos relaxar com uma dança, com um encontro com os amigos, por exemplo, podemos buscar desenvolver a harmonia de corpo e mente e, assim, viver com leveza.

A subcategoria “f. O pensamento” apresenta lexias correspondentes diretamente ao ato de pensar, como **pensar**, com noventa e oito (98) ocorrências; tendo a subdivisão “3. O raciocínio”, com a unidade lexical **mente**, com quarenta e duas (42) ocorrências; a subdivisão “4. O julgamento, a conclusão, com as lexias **dúvida** (trinta e cinco ocorrências), na subseção “bb) A discussão do julgamento, a prova, a objeção, o consentimento”; **verdade** (quarenta e quatro ocorrências), na subseção “cc) A verdade, o erro”; **atenção** (quarenta e três ocorrências), na subdivisão “5. A atenção”; e **estudo** (quarenta e quatro ocorrências), na subdivisão “6. O saber”.

Mais uma vez, temos em destaque palavras que tratam diretamente do intelecto, o que reforça a importância de o desenvolvermos. Atualmente, com a facilidade da comunicação e o acesso às informações, fomos nos habituando a “confiar” naquilo que encontramos em uma pesquisa nos navegadores da internet como sendo a “verdade”. A compreensão do que significa essa lexia, **verdade**, nos leva a refletir se a gente consegue, na prática, viver verdadeiramente aquilo que faz bem para o nosso corpo e para a nossa mente.

Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 2845), **verdade** corresponde à “1 propriedade de estar conforme com os fatos ou a realidade; exatidão; autenticidade, veracidade”. Muitas vezes, focamos apenas em um tipo de cuidado do nosso corpo, por exemplo, comer carboidratos e beber álcool em nossa cultura dialoga com o bem-estar emocional, mas em muitos casos não sabemos equilibrar o consumo e desenvolvemos diabetes, pressão alta ou inúmeras outras doenças. Então, a maioria das pessoas entende que é preciso sacrificar as relações ou comer apenas comidas sem carboidratos para ter qualidade de vida, mas não refletem sobre o que é verdade nessa questão, nem observam os fatos para entender que é possível ter um equilíbrio.

A endocrinologista Alessandra Rascovski (SCA, 16 set. 2017) explica que algumas desordens emocionais e/ou hormonais, advindas do estresse por exemplo, podem provocar doenças:

quando a gente tá sob estresse o tempo inteiro, existem dados que pessoas que tão sob emoções negativas, elas foram avaliadas em um estudo de setecentas pessoas durante cinco anos, e o risco de desenvolver diabetes tipo 2, ou seja, de diminuir a insulina e aumentar o açúcar, aumentou em até 80%, também, provavelmente, porque elas comiam mais doces, carboidratos, pra tentar melhorar o humor. Então, isso é um dado super importante (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017).

Desse modo, voltamos à importância de executar os sentidos que temos, da audição, da visão, para compreendermos quem somos realmente, o que nos faz bem e o que nos faz mal, para que possamos discernir sobre o que tira a harmonia de nosso bem-estar. O estresse, como visto acima, é um grande fator determinante para muitas doenças mentais. E saber definir o que é verdade em nossa vida é, sem dúvidas, um caminho importante para seguir. Por exemplo, às vezes, por inúmeros fatores, não percebemos como ficamos emocionalmente e/ou fisicamente no trabalho e em casa, o que pode dificultar a definição de um adoecimento mental como a Síndrome de *Burnout*. Sobre

isso, o médico Rafael Canineu (SCA, 22 dez. 2018) explica que clinicamente já é difícil fazer o diagnóstico, ainda mais se o paciente não se observa:

os sintomas, eles são totalmente inespecíficos, por isso que você não tem um critério clínico que defina. Eles vêm desde de sinais de desesperança, diminuição da motivação, diminuição da energia, sensação de desamparo. Até sintomas físicos. Dor de cabeça, fadiga, irritabilidade, estresse, aumento de pressão, sudorese, palpitação e a pessoa fala: “eu tô tendo um enfarto”. E marca cardiologista, marca o geriatra, marca o clínico geral, vai no pronto-socorro, faz um monte de exame e não é nada. É só o estresse. Daí, ele desmarca todo mundo que ele tinha marcado e volta pra casa. Daí, tem um final de semana bom. E uma característica, a sexta-feira, a sexta-feira a tarde parece que ele tá soltando os grilhões e saindo duma prisão. E, talvez, esse seja um sintoma importante do *burnout* (CANINEU, SCA, 22 dez. 2018).

Dessa forma, fica notório a importância de nos observar para avaliar qual caminho a seguir para procurar por ajuda, seja ela médica ou não. A verdade está em nós, basta que tiremos um tempo para nós, para nos conhecer, nos ouvir e nos ver.

Outra unidade lexical dessa subdivisão que convém destacar é **pensar**, que junto com saber e entender, exerce a função de nos ajudar a discernir quem somos, a nossa constituição, o que nos faz bem e o que nos deixa desconfortáveis e doentes. Ativar o intelecto ao nosso favor tem sido muito destacado no programa de rádio em estudo, reverberando nas escolhas lexicais dos participantes. Para Houaiss e Villar (2008, p. 2178), **pensar** é “1 submeter (algo) ao processo de raciocínio lógico; ter atividade psíquica consciente e organizada; exercer a capacidade de julgamento, dedução ou concepção; refletir sobre, ponderar, pesar”. Daniel Martinez (SCA, 30 set. 2017) pondera sobre essa questão dizendo que “a gente nunca **pensa** no momento presente. A gente sempre **pensa** no futuro ou no passado. E é igual um peixe quando tá na água, ele não percebe a água que ele tá, só percebe quando sai da água ou quando a gente tá no ar e fica sem ar” (MARTINEZ, SCA, 30 set. 2017, grifos nossos).

Neste exemplo, podemos relacionar também outras duas unidades lexicais dessa subcategoria de “f. O pensamento”: **mente** e **atenção**. Todas as reflexões que fazemos passam pela mente. Portanto, é crucial cuidarmos dessa parte que nos constitui, mesmo não sendo corpórea. **Mente** é o “1 sistema organizado no ser humano referente ao conjunto de seus processos cognitivos e atividades psicológicas 2 parte incorpórea, inteligente ou sensível do ser humano; espírito, pensamento, entendimento (HOUAISS, VILLAR, 2008, p. 1895).

É pela mente que organizamos nossos pensamentos, nossos conhecimentos, buscando discernir o que devemos fazer. E a **atenção** vem para nos ajudar nesse processo, já que estar no momento presente, com a compreensão do que vivemos e do aprendemos, assim como com a perspectiva de futuro, nos possibilita escolher melhor como podemos viver. **Atenção** é, na perspectiva de Houaiss e Villar (2008, p. 332), a “1 ação de fixar o espírito em algo; concentração da atividade mental sobre um objeto determinado; 2 PSIC estado de vigília e de tensão que forma a base da orientação seletiva da percepção, do pensamento e da ação”.

Nessa direção, observamos que a **atenção** é parte das ferramentas de autocuidado proposta no programa em análise, como a meditação. Outro fator a destacar é que a atenção ou o foco ou a concentração são fundamentais em quaisquer ações, porque implicam envolvimento e não distração, além de convicção sobre o que é preciso fazer. Na sociedade líquida em que vivemos, há vários transtornos relacionados à atenção, sobretudo por conta das redes sociais e de conteúdos cada vez mais efêmeros, que tiram a nossa atenção do que realmente importa. Um exemplo de treino da atenção é o citado pela jornalista Mariana Ferrão (SCA, 17 mar. 2018, grifos nossos):

a técnica de **meditação autocompaixão**, ele tem três passos básicos. Que é primeiro, é você se dar conta daquilo, de **autocompaixão**, quer dizer, você com você mesmo. Primeiro você se dar conta, de fato, que a situação que você tá passando é uma situação complicada. Então, você tá colocando **atenção** naquela situação, você tá reconhecendo, o que eles chamam de *mindfulness*, de **atenção** plena, ali naquela situação.

Este exemplo evidencia claramente que podemos exercitar a mente, por meio da atenção, da meditação, buscando a verdade, ou seja, a harmonia do nosso bem-estar físico, mental e emocional.

A subcategoria “g. Os sentimentos” é a que contém mais unidades lexicais, o que nos indica que, quando se trata da saúde integral do ser humano, os sentimentos têm papel basilar. Logo, devemos validar nossos sentimentos e refletir sobre eles para melhorar nossa qualidade de vida. Nesta subdivisão, encontram-se as seguintes unidades lexicais, acompanhadas de seu número de ocorrências entre parênteses: **sentir** (131); **compaixão** (126); **perdoar** (100); **estresse** (94); **amor** (64); **empatia** (64); **gostar** (63); **sofrimento** (60); **dor** (59); **perdão** (48); **obrigado** (43); **sentimento** (43); **sofrer** (31); e na subcategoria desta divisão, “2. Os estados da mente”, nos itens “aa) Prazer – Desprazer”, temos a lexia **prazer** (34); e no “bb) Felicidade – Infelicidade”, as

lexias **feliz** (60) e **felicidade** (60); na subcategoria “3. Os sentimentos ligados ao eu”, alocamos a lexia **próprio** (58); e na “4. Os sentimentos sobre os outros”, **gratidão** (112).

A maioria dessas unidades lexicais já foi abordada nesta tese como ferramentas e/ou (auto)cuidados que podemos ter e/ou desenvolver para a promoção de nossa saúde. E quando visualizamos neste Sistema Racional de Conceitos **os sentimentos**, observamos que eles estão presentes ativamente em nossa vida e, portanto, têm papel determinante na forma como vivemos ou escolhemos viver. Para Houaiss e Villar (2008, p. 2549), **sentimento** corresponde ao “1 ato ou efeito de sentir(-se) 2 aptidão para sentir; disposição para se comover ou se impressionar; sensibilidade 3 faculdade de conhecer, perceber, apreciar; noção, senso 4 atitude mental ou moral caracterizada pelo estado afetivo”.

A todo momento, estamos vivenciando algum sentimento, seja ele de alegria ou tristeza, amor ou ódio, entre inúmeros outros. Saber lidar com eles, como fica evidenciado nesta tese, é fator de promoção de qualidade de vida.

No episódio sobre **perdão**, o cardiologista Marcelo Katz (SCA, 07 jul. 2018) esclarece que o efeito dos sentimentos negativos em nosso corpo é nocivo, podendo provocar, como no caso da falta de **perdão**, enfarto:

todos esses **sentimentos**, que eu vou chamar de **sentimentos negativos**, eles, as duas principais vias que se discutem como causadoras do evento final que é, por exemplo, o enfarto, são ativar o sistema nervoso simpático. Quer dizer, deixar a pessoa de prontidão pra luta, deixa a pessoa o tempo todo ligada, assim. Quer dizer, não dá, não relaxar (KATZ, SCA. 07 jul. 2018).

O ato de **perdoar** nos ajuda a viver bem. É dessa maneira que os sentimentos negativos que represamos em nosso coração e/ou em nossa mente, se não colocados para fora, podem gerar doenças. Houaiss e Villar (2008, p. 2185) concebem **perdoar** como o ato de “1 conceber perdão 2 renunciar a punir, perdoar (dívida, ofensa etc.), desculpar”.

O cardiologista Álvaro Avezum (SCA, 07 jul. 2018) explica como a ciência já tem constatado o efeito das emoções negativas, incluindo a ausência do perdão, para o acometimento das doenças cardíacas:

estresse e depressão aumentam o risco de ter um ataque cardíaco e de ter um derrame. E a literatura continuou oferecendo informações sobre isso. E, aí, tem esta questão de avaliar se o indivíduo tem disposição a

perdoar. É um questionário. E quem tem disposição a perdoar tem menor risco de adoecimento do coração. Então, isso é uma sugestão muito forte que nos leva a pensar o seguinte qual seria o mecanismo que indivíduos mais propensos a reagir positivamente a uma ofensa e isso faz com que o risco cardíaco dele seja menor. Então, a literatura sugere que indivíduos que têm mais disposição a perdoar tem menor doença arterial coronária, que é esse entupimento das artérias coronárias, que culmina no enfarto do miocárdio, que é o ataque cardíaco. Então, a ciência já mostra isso (AVEZUM, SCA, 07 jul. 2018).

Quando meditamos sobre o que nos aflige, de modo a organizar os nossos pensamentos para compreender que guardar esse tipo de sentimento não é saudável, caminhamos para perdoar.

Nessa direção, observamos que o programa de rádio aborda que desenvolver alguns sentimentos é capaz de promover qualidade de vida, como é o caso da **compaixão**, que foi definida pelo professor Fernando Altemeyer Júnior (SCA, 09 set. 2017) como a compreensão do estado emocional de outra pessoa, de “sentir com o outro, fazer com o outro, viver com os outros. Talvez seja um nome sinônimo pra também falarmos de humanidade”. Aqui, **compaixão** tem o sentido de ver o outro como o humano que ele é, que sofre, ama, erra etc.

A médica e pesquisadora Elisa Kozasa (SCA, 09 set. 2017) explica o quanto desenvolver esse sentimento é relevante para a vida humana:

já Darwin falava a respeito de **compaixão**. (...) E ele já via como sendo uma das maiores qualidades humanas que poderiam ser expressadas, em especial, a **compaixão** expressada para todos os seres sencientes. É muito curioso, porque essa abordagem é vista em tradições religiosas como no budismo. Tem um artigo escrito pelo Paul Ekman, um dos grandes estudiosos da área de emoções e, ultimamente, da **compaixão** também, em que ele justamente relata isso. A similaridade da própria definição e da preocupação do Darwin, de dar valorização da **compaixão** até pra sobrevivência das sociedades humanas e de primatas como os chimpanzés, de ter essa cooperação que depende dessa conexão eliciada pela **compaixão** (KOZASA, SCA, 09 set. 2017, grifos nossos).

Esse exemplo nos permite (re)conhecer sentimentos que temos, conhecemos e que podem atuar ao nosso favor quando falamos de saúde humana, tanto que já foram utilizados pelos nossos antepassados para a sobrevivência do homem. Se não fosse pelo entendimento de vida em sociedade, pelo sentimento de compaixão, dificilmente o ser humano teria sobrevivido e evoluído até os dias atuais. Resgatar esses valores conscientemente nos permite equilibrar nossa saúde e nos relacionarmos melhor com o

outro. Vale dizer que exercer esse sentimento deve ser feito na medida certa, pois conforme Kozasa (SCA, 09 set. 2017), “realmente, se você for bonzinho demais, você pode ser explorado, mas se você souber expressar a sua bondade, a sua generosidade de uma forma sábia, não só você poderá ajudar as outras pessoas, mas você vai se realizar mais enquanto ser humano”. É nesse sentido que a **compaixão** promove bem-estar.

Esse sentido comunga com o que registra Houaiss e Villar (2008, p. 773), sendo **compaixão** o “sentimento piedoso de simpatia para com a tragédia pessoal de outrem, acompanhado do desejo de minorá-la; participação espiritual na infelicidade alheia que suscita um impulso altruísta de ternura para com o sofredor”.

Fica evidente que as unidades lexicais dessa subcategoria, correspondente aos sentimentos, buscam retratar a expressão deles de forma harmônica, equilibrada. Por isso, ao falar do estresse, o médico Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018) explica que ele tem também um fator positivo. Então, ele ressalta que, para ajudar na compreensão do que é bom ou mau estresse, a comunidade médica o nomeia como “eustresse”, o saudável, e “distresse”, o nocivo. Para Zular (SCA, 10 mar. 2018)

é legal falar que tem o bom estresse, que é o eustresse. (...) O estresse é bom. Quando a menina recebe a visita do namorado a primeira vez ou quando você é pedida em casamento, é isso, o coração tá saindo pela boca. Só que o termo estresse acabou sendo confundido com alguma coisa ruim, que é o distresse. Então, como você disse, o tempo todo nós temos que nos adaptar, a vida é isso. O estresse por definição é o conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido numa situação que exige esforço de adaptação.

Convém pontuar que em Houaiss e Villar (2008) não há o registro desses termos **eustresse** e **distresse**, talvez porque seu uso seja restrito à comunidade científica e/ou médica, pois, segundo Bienertova-Vasku *et alli* (jul. 2020, p. 01, tradução livre⁹⁴), trata-se de duas palavras recorrentes no ambiente médico, haja vista que “os termos eustresse e distresse são utilizados amplamente na literatura científica. Em fevereiro de 2020, a Ciência de Dados da internet mostrou que houve a pesquisa de eustresse 203 vezes, enquanto houve quase 16400 itens pesquisados para distresse”.

Houaiss e Villar (2008, p. 1264) registram **estresse** como “MED estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, levam o organismo a disparar um processo de adaptação caracterizado

⁹⁴ “The terms “eustress” and “distress” are widely used throughout the scientific literature. As of February 2020, 203 items in the Web of Science show up in a search for “eustress”, however, there are almost 16 400 items found in a search for the term “distress”” (BIENERTOVA-VASKU *et alli*, 2020, p. 01).

pelo aumento da secreção de adrenalina, com várias consequências sistêmicas”. Desse modo, neste verbete não há o sentido de algo ruim, mas sim, como o médico Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018) explicou acima, de ser capaz de ocasionar reações próprias do organismo.

Assim, inferimos que cabe a nós analisar o que provoca essas reações e utilizá-las de forma consciente, a fim de não deixá-las nos dominar, afetando negativamente nossa vida. Por isso, Rascovski (SCA, 30 set. 2017) destaca que:

o que a gente precisa entender primeiro é que a vida não para mesmo e que estresse, a gente acostuma entender o estresse como uma coisa negativa, mas ele não é. Ele é o que motiva a gente. Se eu tiver que entregar um trabalho, se eu tiver que sair correndo, eu preciso de todos os mecanismos que o meu corpo tem, liberando adrenalina, me dando energia pra sair correndo, abrindo a pupila dos meus olhos pra enxergar melhor e conseguir focar muito mais, meu cérebro raciocina melhor sob a adrenalina. E eu consigo executar uma coisa. Pra fazer uma prova, pra fazer um trabalho. Então, isso é necessário. Qual que é o problema? O problema é como cada um de nós vai lidar com o estresse.

Outras duas unidades lexicais dessa subcategoria, “g. Os sentimentos”, e que destacamos são **obrigado** e **gratidão**. Aparentemente podem indicar que possuem sentidos muito semelhantes, mas no programa de rádio fica claro que trata-se de palavras com significados parecidos, mas a **gratidão** tem uma profundidade maior quando se trata de seu uso, o que pode, se treinada com consciência, promover qualidade de vida. É o que inferimos a partir da perspectiva de Mário Sérgio Cortella (SCA, 04 set. 2017, grifos nossos):

gratidão, palavra fortíssima, porque ela traz dentro dela a ideia de que o bem que você me fez eu quero que seja feito pra você, não apenas o modo como você me fez, mas de um modo também mais denso, mais exuberante, muito mais vigoroso. (...) Muitas vezes, no nosso idioma, no Português, nós utilizamos a palavra “**obrigado**”. E a palavra “**obrigado**” pode sugerir que agora, a partir desse momento, porque você algo me fez, eu preciso fazer de volta como obrigação e não como espontaneidade, e não como um desejo de absoluta capacidade de agradecimento. Nessa hora, a noção de gratidão, ela é muito mais forte que a ideia de, ao mesmo tempo, eu receber de volta e também fazer com que eu mantenha ali uma obrigação.

Deste modo, **gratidão** tem a ver com gratuidade, com algo que desejamos ao outro de forma espontânea, sem esperar nada em troca. Esse sentido dialoga com o significado da etimologia da palavra, como se verá a seguir: “**grātīs** e **grātūs** [id.], *abl. pl.* empregado *adv.* 1. Gratuitamente: de graça; sem provento. 2. Gratuitamente; sem

motivo” (TORRINHA, 1874, p. 367, grifos nossos); “**grātis** e **grātīs** <*gratia*> *adv.* 1. gratuitamente, de graça, sem tirar proveito; 2. sem motivo” (MONIZ, 2001, p. 311, grifos nossos). Houaiss e Villar (2008, p. 1479) registram as suas acepções de “1 qualidade de quem é grato 2 reconhecimento de uma pessoa por alguém que lhe prestou um benefício, um auxílio, um favor etc.”. Nesta obra mais recente (HOUAISS; VILLAR, 2008), já não aparece mais o significado relacionado com “gratuidade” e também a palavra se distancia da perspectiva apontada por Cortella (SCA, 04 set. 2017), pois configura-se como uma qualidade e não forma de agradecer.

Em relação ao lexema **obrigado**, Houaiss e Villar (2008, p. 2043) registram como aquilo “1 que é prescrito, imposto por lei, pelo uso, convenção, etc., obrigatório 2 que se sente devedor de um favor, de uma amabilidade; agradecido, grato”. Desse modo, compreendemos porque **gratidão** tem mais profundidade no uso em contraponto ao **obrigado**, porque, neste caso, não se trata de um sentimento positivo espontâneo de agradecimento, de querer o bem do próximo sem esperar nada em troca e sem ser por convenção.

O médico Rafael Canineu (SCA, 22 dez. 2018) ressalta que

a gente precisa de pequenos rituais diários que nos permitam lidar melhor com as nossas tensões, com as nossas preocupações, pode ser meditação, pode ser gratidão. Exercício de gratidão, ele é fantástico pra que a gente nos lembre diariamente de pequenas coisas que são importantes, não só gratidão pelo trabalho, mas gratidão por algo muito pequeno que me aconteceu no dia.

Muitas vezes, estamos tão conectados com o automatismo de nossa rotina que não percebemos ou não valoramos as coisas positivas que acontecem e isso é muito natural de acordo com os estudos científicos. Tendo em vista a evolução humana, o cérebro, para a sobrevivência da espécie (HARARI, 2019), criou um mecanismo de alerta para o homem estar pronto para a fuga, caso um animal selvagem surgisse. E atualmente ainda temos essa memória cerebral, de modo que o negativo pesa mais do que o positivo. Daniel Martinez (SCA, 30 set. 2017) lembra que a ciência nomeia esse processo de “viés negativo”.

Por isso, se faz relevante estimular o nosso cérebro ao positivo e o exercício de treinar a gratidão ajuda. Rascovski (SCA, 16 set. 2017) explica que esse processo citado acima por Martinez (SCA, 30 set. 2017) ocorre por conta da neuroplasticidade cerebral:

o Richard Davidson, que começou ao estudar com neuro-ressonância os efeitos do cérebro e o que ele descobriu? Que realmente o neurônio

pode morrer, mas que ele faz novas redes de conexão. (...) Quando a gente estimula a nossa neuroplasticidade, a gente estimula essas redes, esses novos caminhos do cérebro (RASCOVSKI, SCA, 16 set. 2017).

Portanto, exercitar os sentimentos como gratidão e compaixão promove qualidade de vida e bem-estar. E os estudos na área da Psicologia Positiva vêm comprovando esta questão. Fonseca (2016, p. 337) esclarece que

a gratidão implica um processo cognitivo de duas etapas: (a) reconhecer que um recebeu um benefício e (b) o reconhecimento da fonte externa desse benefício. É uma emoção que surge a partir de múltiplas fontes, incluindo: (a) a apreciação geral das outras pessoas na vida de alguém, (b) valorização da natureza e do mundo, (c) um foco em benefícios pessoais e circunstâncias positivas e (d) os aspectos das relações interpessoais e transações.

Notamos que Fonseca (2016) descreve o caminho para se treinar a gratidão, que é despertar o nosso olhar e a nossa atenção para as coisas positivas que já temos em nosso dia-a-dia, e é o agradecer com o sentido mencionado por Cortella (SCA, 04 set. 2017) e pela origem da palavra **gratidão**.

Nessa mesma perspectiva de treinar emoções positivas que nos voltamos para as outras duas unidades lexicais dessa subcategoria dos sentimentos, que são **feliz** e **felicidade**. O psiquiatra e estudioso da Psicologia Positiva Daniel Martinez (SCA, 30 set. 2017) define felicidade como: “uma sensação de **bem-estar interno, subjetivo**. Se você vai pegar no dicionário, fala **estado de feliz**, um contentamento, uma sensação interna (MARTINEZ, SCA, 30 set. 2017, grifos nossos). Logo, compreende-se que felicidade é algo que está em nosso interior, levando a apreciar as coisas boas que vivemos e que nos rodeiam. E o exercício da gratidão, mencionado acima, ajuda a ter essa sensação de bem-estar subjetivo.

Comungando com essa perspectiva, para Houaiss e Villar (2008, p. 1323), **felicidade** é “1 a qualidade ou estado de feliz; estado de uma consciência plenamente satisfeita; satisfação, contentamento, bem-estar 2 boa fortuna; sorte <para sua f., o ônibus atrasou, e ele pôde viajar> 3 bom êxito; acerto, sucesso <f. na escolha de uma profissão>”. Ou seja, se refere ao nosso interior, às sensações positivas que temos em nossa vida.

Convém destacar que muitas pesquisas buscam compreender o que é o bem-estar subjetivo mencionado acima e o seu efeito ao ser humano, tendo em vista que se trata daquilo em que todos nós centramos as nossas vidas. Os nossos propósitos, os nossos sonhos, nossos planos de vida perpassam por esse sentimento.

A Psicologia Positiva é uma abordagem recente e propõe discussões do quanto cultivar bem-estar subjetivo promove qualidade de vida. Segundo Corrêa (2013, *apud* CORRÊA, 2016, p. 40), a Psicologia Positiva é

um seguimento da Psicologia que foca absolutamente no estudo científico e na comprovação empírica de ações que possibilitem identificar, medir, maximizar e melhorar as qualidades dos seres humanos, incluindo-se aí as virtudes, as forças de caráter, os talentos, a resiliência, a autoeficácia, o otimismo, entre tantas outras, de forma a permitir que suas vidas sejam mais felizes, plenas e significativas.

Dessa maneira, essa área de estudo tem como propósito auxiliar o ser humano a desenvolver-se e viver melhor. Para averiguarmos se essa perspectiva da Psicologia Positiva dialoga com o sentido das lexias **feliz** e **felicidade**, buscamos a sua etimologia em Torrinha (1874), que registrou o seguinte sobre **felicidade**: “fēlīcītās -ātis 1. Fecundidade; fertilidade. 2. Felicidade; prosperidade. 3. Pl. felicidades; venturas” (TORRINHA, 1874, p. 330); e para **feliz**: “fēlīx, īcis 1. Que produz frutos; fecundo; fértil; fecundante. 2. Favorecido dos deuses, feliz. 3. Favorável, propício. 4. Rico, opulento. 5. Hábil, que tem talento” (TORRINHA, 1874, p. 330).

Observa-se a correlação dos significados com fertilidade, fecundação, que é o que dá vida. Então, **felicidade** e **feliz** têm a ver com procriar, gerar vida, gerar no corpo sensação de bem-estar, alegria. Rascovski (SCA, 16 set. 2017) explica o que acontece no nosso cérebro ao desenvolver esse sentimento: “quando eu tenho um pensamento muito bom, eu libero, por exemplo, eu penso nos meus filhos, então, eu tenho uma onda de felicidade, que libera endorfina no meu cérebro, que me dá sensação de bem-estar, que é serotonina, dopamina”.

Martin Seligman (2019a), um dos pioneiros na formulação da teoria da Psicologia Positiva, reflete que devemos nos preocupar em sermos **felizes**, porque é fator de promoção de saúde, já que, para esse autor e os estudiosos da área,

elas [emoções positivas] fortalecem nossos recursos intelectuais, físicos e sociais, criando reservas de que podemos lançar mão quando uma oportunidade ou uma ameaça se apresentam. Quando estamos em um estado de espírito positivo, os outros gostam mais de nós, e a amizade, o amor e a união têm mais probabilidade de se solidificarem. Ao contrário das restrições da emoção negativa, nossa disposição mental é expansiva, tolerante e criativa (SELIGMAN, 2019a, p. 49-50).

Nessa direção, podemos ainda relacionar com o outro sentimento que também aparece nesta subcategoria em análise, que é o **amor**. Isso porque esta lexia **amor**

representa, geralmente, o que é mais puro e verdadeiro que temos em relação a outro ser humano. Para Houaiss e Villar (2008, p. 193), **amor** é uma “1 forma de interação psicológica ou psicobiológica entre pessoas, seja por afinidade imanente, seja por formalidade social 2 atracção afetiva ou física, que devido a certa afinidade, um ser manifesta por outro”.

Ao falar de **espiritualidade**, Moraes (SCA, 29 jun. 2019, grifos nossos) pondera que “tratar bem alguém, embora não necessariamente dependa da espiritualidade, todas as espiritualidades ou, pelo menos as mais frequentes, têm como chave de ouro a questão da lei do **amor**. Então, de **amar** ao outro como **ama** a si mesmo, de fazer ao outro o que quer pra si”. E, naturalmente, o que queremos para nós é o melhor, por isso esse sentimento é tão profundo e norteia as emoções positivas.

Na subcategoria “A vontade”, as unidades lexicais representam as ações conscientes que podemos desenvolver para a obtenção de qualidade de vida. Na subdivisão “2. O querer”, tem a lexia **querer**, com duzentas e sessenta e quatro (264) ocorrências; já na “3. A ação” tem as seguintes: **meditação**, **acreditar**, **agradecer** e **ioga**, com sessenta e cinco (65), quarenta e três (43), trinta e seis (36) e quarenta (40) ocorrências, na sequência; bem como as **propósito** e **sentido**, com trinta (30) e quarenta e oito (48) ocorrências, respectivamente, no subitem “4 – O propósito, a finalidade”.

Conforme Houaiss e Villar (2008, p. 2882), **vontade** é a “1 faculdade que tem o ser humano de querer, de escolher, de livremente praticar ou deixar de praticar certos atos 2 força interior que impulsiona o indivíduo a realizar aquilo a que se propôs, a atingir seus fins ou desejos; ânimo, determinação, firmeza”. Destarte, percebe-se que são ações que surgem no intelecto de maneira consciente, de modo que não é possível, por exemplo, **agradecer** a algo ou a alguém se não tivermos a ciência do quê ou a quem somos gratos e o que é o movimento de agradecimento.

É necessário **querer** para que a **vontade** se manifeste. Talvez seja por isso que a lexia de maior número de ocorrências seja **querer**, que tem o sentido de “1 ter o desejo ou a intenção (de); tencionar, projetar” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 2355). Na abonação seguinte, visualizamos que o **querer** está a nível do intelecto e da vontade: “e essa dor, esse conflito, muitas vezes, que a doença traz, que o sofrimento traz, que o contato com a condição de finitude traz, gera, muitas vezes, um tipo de sofrimento onde a pessoa **quer** uma resposta de Deus, a respeito do sofrimento. Ela **quer** poder dar um sentido pra aquele sofrimento” (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019).

No subitem “3. A ação”, constam as lexias do treino do **querer**, do exercício da **vontade**. Assim, a **meditação**, como mencionamos acima, e a **ioga** são práticas que ativam o intelecto, trabalham as emoções e o corpo físico e que estão sendo citadas significativamente como exercícios de autocuidado.

Em relação às **unidades** lexicais **propósito** e **sentido**, compreendemos que para desenvolver a **vontade** é necessário que, além de estar consciente e vivendo o presente, também se projete um futuro. Essa projeção só acontece se se tem um **propósito** e um **sentido** de vida.

O médico Felipe Moraes (SCA, 29 jun. 2019) reflete, pela experiência clínica, a importância de termos como **sentido** e **propósito** para que não tenhamos receio da finitude, algo natural dos seres vivos e que, muitas vezes, ignoramos por acreditar que a vida é longa e podemos adiar um cuidado com o corpo, exercer o perdão, por exemplo. Para Moraes (SCA, 29 jun. 2019, grifos nossos), devemos

viver uma vida com três necessidades espirituais básicas: **amor**, **propósito** e **perdão**. Estas três necessidades espirituais, elas têm que ser alimentadas e cultivadas em qualquer sistema de religiosidade e de espiritualidade que você escolha. De modo a dizer, como a pessoa que é sua conhecida, bom, hoje é um dia tranquilo pra morrer porque a conta está no zero a zero, amei quem devia amar, perdoei quem eu preciso perdoar e minha vida, dentro da forma como eu a desenhei, ela faz um **sentido** e um **propósito**.

Nesta abonação, observamos que essas lexias apresentam significados diretamente relacionados à espiritualidade e não aqueles correspondentes a aquisições materiais, como a compra de uma casa, a realização de uma viagem.

Quando nos voltamos para os estudos da Psicologia Positiva, compreendemos que estes coadunam com a perspectiva supracita, na medida em que **propósito** e **sentido** possuem o significado de “pertencer e servir a algo que se acredita ser maior do que o eu” (SELIGMAN, 2019b, p. 28). Portanto, essas unidades lexicais se referem a algo que está além do corpo físico, está na alma e no intelecto do ser humano.

Vale dizer que os registros feitos Houaiss e Villar (2008) não indicam diretamente que estas unidades lexicais se referem à alma, apesar de revelar que é algo que buscamos alcançar, como se pode verificar nas definições a seguir: **propósito** como a “1 intenção de (fazer algo); projeto, desígnio 2 aquilo que se busca alcançar quando se faz alguma coisa; objetivo, finalidade, intuito 3 aquilo a que alguém se propôs, porque se decidiu; decisão, determinação, resolução” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 2314); e **sentido** como a “s.m. 7 faculdade de perceber uma modalidade específica de sensações

(...), que correspondem, *grosso modo*, a um órgão determinado. (...) 10 aquilo que se pretende alcançar quando se realiza uma ação; alvo, fim, propósito” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 2547).

O psicólogo Viktor Frankl (2021), no livro “Em busca de sentido”, narra a experiência que teve nos campos de concentração de Auschwitz, descrevendo o que ele observou ser o fator decisivo para sair de lá com vida, que foi ter **sentido** de vida. Segundo ele (2021, p. 93),

a observação psicológica dos reclusos, no campo de concentração, revelou que somente sucumbe às influências do ambiente no campo, em sua evolução de caráter, aquele que entregou os pontos espiritual e humanamente. mas somente entregava os pontos aquele que não tinha mais em que se segurar interiormente.

Nesta citação, observamos notadamente que além de ter uma crença em algo maior é preciso que tenhamos algo (um propósito) a alcançar, caso contrário pode-se gerar adoecimento. É o que o cardiologista Álvaro Avezum (SCA, 07 jul. 2018) explica ao falar que “o propósito de vida não tá claro mais pra sociedade. (...) porque uma pessoa pra exterminar a própria vida com o suicídio chegou num ponto que perdeu o sentido, perdeu o propósito. Então, de alguma maneira, a sociedade, do jeito que ela tá construída, está nos adoecendo”.

Conforme mencionado anteriormente, entendemos que haveria a necessidade de incluir mais a subcategoria “i. A alma; O espírito” na subdivisão “II A alma e o intelecto” para contemplar as unidades lexicais **alma**, **espiritualidade** e **espiritual**, que apresentaram, respectivamente, trinta e uma (31), setenta e nove (79) e quarenta e uma (41) ocorrências.

Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 160), **alma** é o “1 princípio de vida no homem ou nos animais 2 FIL conjunto formado por todas as atividades características da vida (pensamento, afetividade, sensibilidade, etc.), sendo compreendida como manifestações de uma substância autônoma ou parcialmente autônoma em relação à materialidade do corpo”. Esse registro evidencia que a **alma** é essencial para a vida humana, já que é parte da constituição do homem.

Sendo constituinte de nossa composição, a alma também pode adoecer, como explica a endocrinologista e especialista em Medicina de Mente em Corpo, Alessandra Rascovski (SCA, 16 set. 2017, grifos nossos), sobre o adoecimento mental: “outra coisa super interessante é o quanto de depressão, uma pessoa que tem depressão, e por isso

tem que se cuidar. Quem tá contando isso pra gente, tem que sarar essa **doença da alma**, mas também do corpo. Porque ela pode inclusive aumentar o risco de enfarto em quatro vezes, aumenta”. Aqui fica evidente que o entendimento de **alma** se assemelha à **mente**.

Fernando Gomes Pinto (SCA, 22 dez. 2018), no episódio sobre *Síndrome de Burnout*, explica como aprendeu a lidar com a frustração do trabalho pela compreensão de que há uma alma na composição humana:

quando eu comecei a trabalhar com neurocirurgia, principalmente, com neurocirurgia pediátrica, uma coisa, assim, me incomodava. Eu olhava aquelas crianças e falava: “poxa vida, essa criança não vai ter um desenvolvimento neuropsicológico, motor, normal, como todas as demais. O quê que tá acontecendo aqui? Como é que eu vou lidar com isso? Mesmo com a neurocirurgia, eu não vou conseguir oferecer 100% disso de volta”. E foi um trabalho íntimo que eu fiz, na minha cabeça, de entender o seguinte: aquele ser, ele está daquela forma, ele não é daquela forma. Pensando na parte espiritual, existe algo maior, que é a alma, o espírito, que nessa vida, nessa circunstância, encontrou esse corpo para manifestar e não vai conseguir ter todo o esplendor da intelectualidade de um corpo, por exemplo, são e normal. Quando eu comecei a entender assim, o meu nível de relação com o estresse e com a frustração de não conseguir dar todo o conforto que eu gostaria de dar pra aquela família, não por inabilidade, mas porque realmente não dá, tem um limite biológico das coisas, diminuiu e eu consegui trabalhar ainda melhor (PINTO, SCA, 22 dez. 2018, grifos nossos).

Nesta fala do neurocirurgião, percebemos que ele considera a **alma** como parte biológica do homem. Assim, ao fazer essas observações, entendemos a necessidade de cuidar de todas as nossas facetas, sejam elas físicas, emocionais, intelectuais ou mesmo espirituais, pois ao deixar de zelar de uma delas, o ser humano entra em desarmonia, podendo ser acometido por alguma doença. Talvez seja por este entendimento que o programa de rádio tenha ganhado o nome de “Saúde de Corpo e Alma”.

Ainda sobre a nossa composição imaterial que nos voltamos para as unidades lexicais **espiritual** e **espiritualidade**, em que **espiritual** é “1 concernente ao espírito; próprio do espírito ou a ele pertencente (...) p.opo. a material, temporal, corporal ou carnal” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1234) e **espiritualidade** é “1 qualidade do que é espiritual” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1234). Essas duas lexias representam o que está em torno do **espírito**, que é “1 a parte imaterial do ser humano; alma” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1233).

Estas unidades lexicais foram mais frequentes no episódio sobre “Espiritualidade”, em que os médicos convidados falaram sobre a importância de se os

profissionais da saúde considerarem o espírito ao fazer a anamnese do paciente, pois ajuda significativamente no tratamento de alguma enfermidade, já que como o médico Andrade (SCA, 29 jun. 2019) esclarece

quando não cura [a doença], porque não vai ter a cura de todas as doenças nunca, a panaceia, ela não vai acontecer. E é nessa brecha que entra a dimensão da religiosidade e da espiritualidade, porque o paciente falando para o profissional de saúde ou não, ele vai buscar. A pessoa, muitas vezes, acaba ficando perdida e isso pode acentuar sintomas clínicos, isso pode acentuar sintomas de dor, isso pode acentuar sintomas depressivos ou trazer ali determinados aspectos que a gente não consegue determinar se a gente não se abre pra esse tipo de questão que o paciente tá vivendo. E ele, muitas vezes, acredita que a gente não vai tá disposto a ouvir. Que por sermos da área da saúde, da área da ciência, que a gente vá, por princípio, negar. Então, acaba ficando esse vácuo, esse buraco no relacionamento.

E é por entender a necessidade de valorar o espírito que o programa de rádio em análise indicou várias ferramentas para desenvolver a espiritualidade, como a **gratidão**, a **compaixão**, entre outras.

3.3.2.2.3 O Homem, ser social

Nesta subcategoria, as unidades lexicais dizem do homem enquanto um ser social, portanto, observamos os aspectos que o permitem se relacionar com o outro e viver em sociedade, como as relações de parentesco e a linguagem.

Em “a. A vida em sociedade em geral”, na subdivisão “1. A constituição da sociedade” e em “aa) O casamento, a família, o parentesco”, “1 – A família, a descendência”, as lexias presentes são **filho**, **mãe**, **pai** e **família**, com as seguintes ocorrências, respectivamente: cento e uma (101), quarenta e três (43), trinta e nove (39) e trinta e quatro (34).

Andrade (SCA, 29 jun. 2017) explica que os filhos e a família dão sentido para a vida: “os **filhos** são extremamente importantes assim como a **família**, enfim, as pessoas que a gente ama são valiosas e trazem um sentido fundamental pra nossa vida porque sem isso a nossa vida, de fato, não teria sentido” (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2017). A relação familiar tem, portanto, um peso grande para viver em sociedade e com qualidade de vida. Geralmente, quando temos um problema mais difícil de lidar, buscamos o refúgio daqueles com que temos mais afinidade, que são geralmente a nossa família.

Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 1304), **família** corresponde ao “1 grupo de pessoas vivendo sob o mesmo teto (esp. o pai, a mãe e os filhos) 2 grupo de pessoas que têm uma ancestralidade comum ou que provêm de um mesmo tronco 3 pessoas ligadas entre si pelo casamento e pela filiação ou, excepcionalmente, pela adoção”. Logo, observamos que a compreensão acerca da constituição de uma família, por esse registro lexicográfico, é de um grupo de pessoas que vivem na mesma casa. A convivência é muito importante para as relações, tendo em vista que ela permite que expressemos o nosso melhor e o nosso pior, assim como permite que possamos identificar do que precisamos para nos cuidar e é geralmente alguém muito próximo de nós, como um familiar, que aponta a desarmonia e o caminho a seguir.

Ao falar sobre felicidade, Clóvis de Barros Filho (SCA, 30 set. 2017) destaca que as relações mais sólidas, geralmente, são as que temos com os nossos familiares, com quem convivemos com maior frequência, e que promovem momentos de felicidade:

e eu penso que é, para além dos filhos, é imprescindível que tenhamos amigos, que tenhamos boas relações com os pais e com a família e que tenhamos colegas de trabalho com os quais gostemos de interagir. A verdade é que quanto mais sólidos forem os nossos vínculos sociais e quanto mais prazerosos eles forem, mais chance a vida tem de ser feliz (BARROS FILHO, SCA, 30 set. 2017).

Dessa forma, compreendemos que há uma relação intrínseca entre bons relacionamentos e qualidade de vida. Além de que aprendemos na família a perpetuação de hábitos, bons ou ruins, costumes e crenças, sendo a nossa primeira relação de afeto, mesmo sem ser no sentido biológico, mas social. Muitas vezes, nossas relações no trabalho ou com um(a) parceiro(a) vão também passar pelo modo como o sujeito se constituiu na relação com os familiares.

Na divisão “2. A língua”, as unidades lexicais representam a interação, entre os seres humanos, pelo uso da linguagem verbal. Na subdivisão “aa) A linguagem”, há as lexias e suas ocorrências entre parênteses: **problema** (setenta e seis), **questão** (setenta), **chamar** (sessenta e sete), **pergunta** (cinquenta), **palavra** (trinta e nove), e **perguntar** (trinta e cinco) e **frase** (trinta e seis); e dentro desta subcategoria há ainda a divisão em “2 – As ações da voz, da expressão e da comunicação do pensamento”, com as lexias: **falar**, **dizer**, **contar**, **pedir** e **comentar**, que tiveram as seguintes ocorrências, respectivamente: quinhentos e sessenta (560), trezentos e duas (302), cinquenta e sete (57), quarenta (40) e trinta e duas (32).

A linguagem verbal tem papel fundamental também quando o assunto é saúde, sendo a forma de expressão mais recorrente quando se trata de interagir com o outro, manifestar o que sentimos e o que pensamos. Logo, é por meio dessa expressão linguística que podemos identificar o que em nós está desequilibrado, para, muitas vezes com a ajuda de profissionais, buscar esse equilíbrio.

O psiquiatra Daniel Martinez (SCA, 30 set. 2017, grifo nosso) diz o seguinte: “uma **frase** que eu gosto muito é que: “as emoções negativas, elas gritam””. Houaiss e Villar (2008, p. 1387) registram **frase** como a “1 GRAM construção que encerra um sentido completo, podendo ser formada por uma ou mais palavras, com verbo ou sem ele, ou por uma ou mais orações”. Logo, conforme Braz José Coelho (2006), **frase** é a unidade do nível da comunicação, que possui sentido completo. No exemplo acima, ao mencionar a frase “as emoções negativas, elas gritam”, o psiquiatra Daniel Martinez (SCA, 30 set. 2017) buscou explicar como as emoções negativas soam para nós, mais especificamente da necessidade de exprimi-las, porque nos avassalam, como se gritassem, pedindo para extravasar, o que se faz principalmente por meio de frases.

Outra abonação interessante para o assunto é encontrada na fala de Mariana Ferrão (SCA, 30 set. 2017, grifo nosso), quando cita uma frase para explicar o que ela entende como felicidade: “tem uma **frase** do Guimarães Rosa que eu gosto muito que diz o seguinte, que tem a ver com essa história de deixar o mundo te surpreender: “felicidade a gente acha nas horinhas de descuido””. Disso depreende-se que nossas interações sociais são perpassadas por frases, que expressam o que concebemos ou não, dentre inúmeros outros aspectos.

Outra unidade lexical dessa categoria que evoca uma reflexão sobre a saúde é a **palavra**, que muitas vezes foi usada no *corpus* para apresentar a origem de um termo ou conceito tematizado nos programas em estudo e para dialogar sobre o seu significado. Assim, a partir dessa compreensão, seria possível dialogar com as questões referentes à promoção da qualidade de vida, como é o caso da explicação de Cortella (SCA, 04 set. 2017, grifos nossos) sobre **gratidão**:

gratidão, **palavra** fortíssima, porque ela traz dentro dela a ideia de que o bem que você me fez eu quero que seja feito pra você, não apenas o modo como você me fez, mas de um modo também mais denso, mais exuberante, muito mais vigoroso. É interessante porque a **palavra** gratidão, ela tem a mesma origem que outras **palavras** no nosso idioma, como agradecer, agradável, congratular, a noção de engraçado, isto é, cheio de graça, cheio de gratidão. Também a palavra gratuidade.

Nesta abonação, verificamos a reflexão feita sobre a gratidão para evidenciar o quanto a origem dessa palavra carrega significados que podem ser resgatados por nós, já que a gratidão é tida como um exercício para promoção de bem-estar, como sugere Ferrão (SCA, 04 set. 2017): “ter um caderninho da gratidão pode ser uma bela dica pra você treinar a gratidão”.

Percebemos, assim, que as palavras estão impregnadas de história, de memória e ideologias e são tecidas conceitualmente pelas teias socioculturais estabelecidas ao longo do tempo e do espaço. A palavra consubstancia o saber sobre o mundo e pode, em sua dimensão mágica, evocar o que almejamos em nossas vivências. Por isso, é importante (res)significar hábitos e posturas por meio das palavras que utilizamos em nossas interações.

Logo, depreendemos que a reflexão sobre o significado das palavras e, em especial, sobre sua origem, pode ajudar na compreensão de quem somos, de nossa constituição, do que está desarmônico em nossa saúde, bem como buscar ferramentas para nos auxiliar na vivência com qualidade de vida.

Observamos que o *corpus* apresenta muitos recursos linguísticos para ressaltar os cuidados com a saúde humana. Outra unidade lexical que diz respeito à língua é a **questão**, que é muito recorrente para se referir a um assunto emblemático, como quando Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018) menciona sobre a relevância de se refletir sobre o uso da recompensa material por conta do sentimento de culpa de ter que trabalhar e não poder estar com os filhos: “eu vejo os meus pacientes muito perdidos, a gente tem que orientar essa **questão** de recompensar a criança pelas coisas certas e não hiper gratificá-la pelas coisas erradas” (ZULAR, SCA, 10 mar. 2018, grifo nosso). Houaiss e Villar (2008) apresentam esse significado na segunda acepção: “2 assunto, matéria a examinar, a discutir” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 2356).

Significado semelhante aparece na lexia **problema**, que, segundo Houaiss e Villar (2008, p. 2302), é “1. assunto controverso, ainda não satisfatoriamente respondido, em qualquer campo do conhecimento, e que pode ser objetos de pesquisas científicas ou discussões acadêmicas”. Ter um **problema** para se compreender é muito importante porque nos tira da zona de conforto e nos faz ter um entendimento maior sobre ele, contribuindo para a nossa saúde, na medida em que, ao solucioná-lo, teremos respostas do melhor a ser feito. Fernando Gomes Pinto (SCA, 22 dez. 2018, grifo nosso) pondera que “se eu não tenho **problema**, eu não tenho como mostrar e como desenvolver a minha inteligência”.

Sobre a lexia **chamar**, cumpre dizer que o seu uso apresenta o significado de nomear, como em “conseguir ter a consciência do que tá acontecendo com o nosso corpo, com a nossa mente naquele momento é o primeiro passo, que a gente **chama**, em inglês, *awarness*, ou, assim, o senso de propriedade e pertencimento naquele momento, de tá presente” (FONTES, SCA, 10 mar. 2018), que é o que foi difundido no Brasil como a atenção plena (FONTES, SCA, 10 mar. 2018). Nesta abonação, a psicóloga Maria Alice Fontes (SCA, 10 mar. 2018) está citando a atenção plena como uma ferramenta para treinarmos a presença e, assim, diminuir os sintomas de ansiedade. Vale dizer que Houaiss e Villar (2008) não registram **chamar** com esse sentido que observamos na abonação.

No episódio sobre ansiedade, a jornalista Mariana Ferrão (SCA, 10 mar. 2018) destaca que **falar** desses assuntos, como o adoecimento, ajuda as pessoas a compreenderem sobre a doença e a se cuidarem: “vamos **falar** sobre isso. Vamos **falar** por quê que hoje tem tanta gente à flor da pele. Acho que cada vez mais gente à flor da pele, gente ansiosa, gente estressada, gente que somatiza e que depois acaba com um problema mais grave de saúde” (FERRÃO, SCA, 10 mar. 2018, grifos nossos). Esta foi a unidade lexical mais frequente no nosso inventário. Talvez porque o ato de falar tenha um papel fundamental para a comunicação social, o que engloba não só comunicar, mas interagir, compreender, pela via das linguagens, o que precisa ser melhorado para obtenção de qualidade de vida. Logo, **falar** é “1 exprimir por meio de palavras” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1301), portanto, é através da fala que exprimimos as nossas impressões, concepções, assim como aquilo que desejamos, sentimos, sofremos etc.

Como já abordado anteriormente com Harari (2019), a linguagem, em especial a verbal, teve papel fundamental para a existência da sociedade hoje, pois contribuiu para que os homens se organizassem para adquirir comida, fugir dos animais selvagens, enfim, para sobreviver e evoluir, de modo que o **comunicar**, por meio sobretudo da **interação verbal**, faz parte da essência de quem somos. E nada mais basilar do que compreender a fala como instrumento de promoção de qualidade de vida.

E outro exemplo desse autocuidado é quando o médico Andrade (SCA, 29 jun. 2019) destaca que para promover o perdão é preciso exercer a fala, se comunicar com o próximo: “é necessário falar com o outro. Qualquer coisa que eu tenha feito e onde eu me sinta culpado ou sinta que eu errei, eu não tenho como me perdoar a mim mesmo

por um problema ou mal que eu acho que eu causei ao outro. Eu preciso falar com o outro”.

A lexia **dizer** é a segunda mais recorrente nesta subcategoria e a quarta no inventário geral. Com sentido similar ao de falar, Houaiss e Villar (2008, p. 1066) registram que **dizer** é “1 expor através de palavras (*alguma coisa*) a (*alguém*); exprimir, enunciar”. Também utilizamos esse verbo para se referir à fala de outra pessoa, como quando Lama Rinchem (SCA, 09 set. 2017, grifo nosso) cita a perspectiva de Dalai Lama sobre compaixão: “Dalai Lama costuma **dizer** que compaixão é um verbo, é uma ação no mundo”.

Outra lexia interessante nesta subcategoria “2. A língua” é **pergunta**, bem recorrente no *corpus*. Por exemplo, quando Mariana Ferrão (SCA, 09 set. 2017, grifo nosso) diz “O quê que acontece depois? Será que eu posso fazer essa **pergunta** pra vocês dois? O quê que acontece depois que a gente perde a compaixão? Em algum momento a gente perde a compaixão?”, trata-se de um questionamento para compreender alguns aspectos da compaixão, o que nos sugere que **pergunta** é utilizada como forma de estabelecer a comunicação e buscar o entendimento de coisas não compreendidas, como é o caso da investigação sobre assuntos em torno da saúde para buscarmos equilibrar melhor o nosso autocuidado e assim ter uma vida de qualidade.

Na subdivisão “3. As relações da sociedade”, que também é parte da categoria “a. A vida da sociedade em geral”, as unidades lexicais que aqui alocamos foram as seguintes, com as respectivas ocorrências entre parênteses: **exemplo** (oitenta e cinco), **encontrar** (quarenta e três), **amigo** (trinta e sete), **experiência** (trinta e dois) e **conhecer** (trinta). E nesta subdivisão, há ainda a subcategoria “cc) A ajuda mútua”, que apresenta as lexias **dar**, **ajudar** e **cuidar**, com duzentas e oito (208), setenta e duas (72) e trinta e cinco (35) ocorrências, respectivamente.

Muitas vezes, em nossa vida, buscamos observar a experiência de outra pessoa e a nossa própria para avaliar o que é melhor a se fazer frente a determinada situação, é o **exemplo**, que representa “1 tudo que pode ou deve ser imitado; modelo” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1283).

Entendemos que isso acontece por sermos seres sociais, imersos na convivência e na relação com os demais da mesma espécie. Marcelo Katz (SCA, 07 jul. 2018) refere-se a uma experiência narrada para explicar que o ato de falar que perdoa alguém não implica necessariamente no perdão e vice-versa:

e eu queria voltar a um ponto que é essa questão do exemplo que você deu do relacionamento. Como o perdoar, ele não está necessariamente relacionado ao ato em si. A pessoa pode dizer que perdoou e voltar a ter um relacionamento, mas, na verdade, dentro, internamente, ela não deu esse passo a frente que a gente tá dizendo. E o contrário também é verdadeiro (KATZ, SCA, 07 jul. 2018).

Assim, refletir sobre exemplos de vida pode nos ajudar a tomar melhores decisões para a nossa saúde. E, em algumas situações, é preciso experienciar algumas coisas, como sentimentos, para que tenhamos condições de executar o cuidado com o corpo físico, mental e emocional. Por isso, a relevância da lexia **experiência**, que é “ato ou efeito de experimentar(-se)” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1287). Felipe Moraes (SCA, 29 jun. 2019), ao falar sobre o perdão, explica que “esse momento acontece com experiência de amor porque o perdão acontece com experiência de amor”. Nesse sentido, é preciso viver o amor para alcançar o perdão. A experiência revela, assim, o próprio exercício ou atividade, a vivência concreta, que é o que nos orienta no nosso dia a dia. Não basta, portanto, falar, comunicar, perguntar, sem experienciar a vida, em uma constante aprendizagem.

A convivência com as outras pessoas nos permite enfrentar dúvidas, problemas e viver experiências que não só contribuem para um bom relacionamento, mas sobretudo para que possamos identificar em nós o que precisa estar em equilíbrio para que não percamos, por exemplo, o controle emocional ao conviver em sociedade.

Nessa direção, em especial, o **amigo** cumpre um papel que muito pode auxiliar nesse processo, pois é aquele “que ama, que demonstra afeto, amizade; afeiçoado” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 180). Portanto, **amigo** é a pessoa que escolhe as melhores palavras e a melhor forma de dizê-las para apontar o que precisamos para crescer como ser humano. O líder espiritual Prem Baba (SCA, 04 set. 2017) explica que “amizade, ela abre os caminhos também pra gratidão e pra saúde. E eu sinto que o ser humano, ele precisa se tornar amigo do outro, amigo do próximo”. Nessa mesma perspectiva, o médico psiquiatra Daniel Martinez (SCA, 30 set. 2017) destaca que ter boas relações é fator de proteção de saúde: “quando a gente tem uma troca, uma troca afetiva, e seja através da família, grandes amigos, senso de comunidade, são fator de proteção muito importante”.

Outra lexia dessa subcategoria “3. As relações da sociedade” é **encontrar**, que é “1. deparar com, ficar frente a frente, dar de cara com; 2 *fig* passar a conhecer, a ter consciência de, descobrir, atinar com, inventar; 3 recuperar, reaver” (HOUAISS;

VILLAR, 2008, p. 1137). O monge Lama Rinchen (SCA, 09 set. 2017), ao explicar sobre a meditação que ensina às crianças que visitam o mosteiro onde ele vive, diz que ele pede a elas que “visite[m] na sua memória um momento em sua vida aonde você[s] tenha[m] se sentido acolhido[s], amado[s] e respeitado[s]. **Encontrando** esse lugar, permaneça nele e usufrua desse momento” (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017). Esse encontro decorre da busca por equilíbrio entre mente, corpo e alma e acontece em nosso intelecto. O ato de conseguir encontrar esse lugar também é capaz de promover bem-estar àqueles que têm esse tipo de recordação ou desconforto naqueles que não possuem esses momentos.

Logo, mais uma vez observamos que a atenção, a reflexão e a consciência agem de forma a nos ajudar a determinar como viveremos, uma vez que se nos deixarmos levar, por exemplo, para um encontro ruim, podemos entrar em desequilíbrio emocional. Saber reconhecer como nosso corpo e as nossas emoções reagem a esse tipo de exercício é fator determinante para a qualidade de vida. É desse modo que, na sequência, Lama Rinchen (SCA, 09 set. 2017) ressalta:

por que há tanto sofrimento no mundo hoje, que nós precisamos resgatar por onde que nós podemos resgatar aquilo que verdadeiramente somos como seres humanos, resgatar o sentido da afetividade, do carinho, da ternura, da compreensão do outro, do viver, no compartilhar o ambiente de trabalho, compartilhar o ambiente de hospital.

Assim, **conhecer** esses sentimentos relacionados ao (auto)cuidado nos ajuda nesse processo de promoção de qualidade de vida. Essa lexia, também alocada nesta categoria de “3. As relações da sociedade”, é registrada em nosso *corpus* de análise com o sentido de “1 perceber e incorporar à memória (algo); ficar sabendo; adquirir informações sobre (algo); ver” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 802). Quando, por exemplo, Artur Zular (SCA, 10 mar. 2018) diz que “a forma de conhecer, infelizmente, é através da doença. E o paciente, às vezes, chega com uma hemorragia digestiva, porque ele teve uma úlcera gástrica hemorrágica, tá sangrando. E a origem é um trauma na relação familiar, é um casamento desfeito, é uma sociedade que tá indo mal”.

Tem ainda o significado de **conhecer** alguém, que Houaiss e Villar (2008, p. 802) registram como “3 ser apresentado a (alguém)”, como quando Mariana Ferrão (SCA, 07 jul. 2018) relata: “eu contei um caso de uma pessoa que eu conheci (...)”. O conhecimento de algo ou de alguém contribui para que, ao nos conhecermos, saibamos nos relacionar melhor com o próximo, nos cuidar e também cuidar do próximo. A

saúde, como vemos, está intrínseca em nós e, portanto, em todas as nossas ações. Cabe a nós saber lidar com o que a gente sabe e com aquilo que a gente desconhece ainda.

Esta categoria “3. As relações da sociedade” ainda tem a subdivisão “(cc) A ajuda mútua”, com as seguintes unidades lexicais: **dar**, **ajudar** e **cuidar**, com duzentas e oito (208), setenta e duas (72) e trinta e cinco (35) ocorrências, respectivamente. Analisar essas lexias nos permite compreender se, de fato, a ajuda mútua é promotora de qualidade de vida. O médico Fernando Gomes Pinto (SCA, 22 dez. 2018), ao falar sobre a Síndrome de *Burnout*, reflete que tudo tem que ser dosado para que haja equilíbrio:

quando eu comecei a entender assim, o meu nível de relação com o estresse e com a frustração de não conseguir **dar** todo o conforto que eu gostaria de **dar** pra aquela família, não por inabilidade, mas porque realmente não **dá**, tem um limite biológico das coisas, diminuiu e eu consegui trabalhar ainda melhor (PINTO, SCA, 22 dez. 2018, grifos nossos).

Nesta fala, Pinto (SCA, 22 dez. 2018) trata da importância de compreender os limites que cada um de nós pode dar, no caso dele, seria no trabalho, para os pacientes que têm a Síndrome de *Burnout*. A cobrança por se doar muito para buscar um desempenho perfeito gera ansiedade, frustração e adoecimento, como este transtorno mental (PINTO, SCA, 22 dez. 2018).

Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 909), **dar** refere-se a “1 pôr na posse (de): 1.1 ceder, entregar, oferecer (algo de que se desfruta ou de que se está na posse), sem pedir contrapartida”. Esse registro coaduna com as abonações supracitadas, na medida em que o ato de dar refere-se a uma oferta que fazemos para alguém. Ponderar sobre essa questão é importante, pois o excesso ou a falta de algo pode gerar desequilíbrio. Quando nos doamos muito para a nossa família, por exemplo, deixamos de nos cuidar adequadamente e o inverso pode ser verdadeiro também, já que nos relacionar com pessoas que amamos é fator de saúde, desde que esteja em harmonia com a nossa vida e a do próximo.

Neste mesmo sentido de ajuda mútua em harmonia é que a médica Elisa Kozasa (SCA, 09 set. 2017) diz: “realmente, se você for bonzinho demais, você pode ser explorado, mas se você souber expressar a sua bondade, a sua generosidade de uma forma sábia, não só você poderá ajudar as outras pessoas, mas você vai se realizar mais enquanto ser humano”. Kozasa (SCA, 09 set. 2017) explica que esse sentimento de ajudar e se sentir realizado é o da compaixão. Para essa médica (KOZASA, SCA, 09 set. 2017), a **compaixão** vai muito além de **ajudar**, porque

exercitar compaixão não é para cultivar o seu ego. Não adianta nada você dizer que treina compaixão ou que ensina compaixão pras pessoas na teoria e no dia a dia você abusa moralmente das pessoas, você trata mal as pessoas. Então, isso tem que ser ação, tem que ser o que a gente chama de uma integridade, um ser humano íntegro, em termos do que ele pensa, fala e faz (KOZASA, SCA, 09 set. 2017).

Então, observamos que exercitar a ajuda também é fator de qualidade de vida, desde que na medida certa. **Ajudar**, para Houaiss e Villar (2008, p. 131), é “prestar socorro, assistência (a alguém ou a si mesmo); dar ajuda, auxiliar”, o que reforça o sentido de assistir e não de fazer pelo outro, implica ser solidário e empático. Nesse sentido, generosidade e a bondade são virtudes que devem ser exercitadas com parcimônia com o que somos, para não nos adoecer.

Esse equilíbrio também é observado com o uso da lexia **cuidar**, que para Houaiss e Villar (2008, p. 885) é “1 meditar com ponderação; cogitar, pensar, ponderar; 2 reparar, atentar para, prestar atenção em; 3 fazer, realizar (alguma coisa) com atenção”. O médico Rafael Canineu (SCA, 22 dez. 2018) explica que “existe, hoje, uma doença já classificada como o estresse do cuidador. Quem cuida precisa ser cuidado”. Tudo em demasia gera desequilíbrio e adoecimento.

Na subdivisão “b. O homem no trabalho”, que também está incluída na subcategoria “III O homem, ser social”, há as seguintes lexias, com suas respectivas ocorrências entre parênteses: **trabalho** (noventa e três), **professor** (cinquenta e nove), **programa** (cinquenta e duas) e **trabalhar** (quarenta e três).

A unidade lexical **professor** é recorrente, haja vista que houve muitos convidados dessa profissão no programa de rádio, como quando Mariana Ferrão (SCA, 04 set. 2017) apresenta o Mário Sérgio Cortella: “eu fiz essa pergunta para um **professor** meu, Mário Sérgio Cortella; ele é comentarista da rádio CBN. Ele foi meu **professor** na faculdade de jornalismo na PUC. (...) Eu tive a imensa gratidão de ter esse mestre como **professor** na faculdade”. Cortella (SCA, 04 set. 2017) fora convidado para falar sobre a palavra gratidão e a sua relação com a saúde, como evidenciamos anteriormente.

A lexia **programa** foi utilizada com frequência para falar do programa de rádio em questão, como se vê na seguinte abonação: “esse é o seu programa pra encontrar informação e inspiração” (FERRÃO, SCA, 16 set. 2017).

Em relação às lexias **trabalho** e **trabalhar**, observamos a sua relação direta com a saúde, na medida em que os participantes refletem sobre várias questões relacionadas

ao trabalho, como a Síndrome de *Burnout*, em que Rafael Canineu (SCA, 22 dez. 2018) destaca que “70% da população tem algum nível de estresse. E, dessa população, 69% relacionam esse estresse ao trabalho. E dessas pessoas que relacionam o estresse ao trabalho, aproximadamente 30% delas podem estar sofrendo de *burnout*”. Neste programa, os participantes refletem sobre a importância do equilíbrio em valorizar tanto o trabalho, a família e a si próprio para ter saúde, já que o desequilíbrio pode levar a esse adoecimento do *Burnout*.

Por isso, a participante e psicóloga Karina Lucena (SCA, 22 dez. 2018) sugere que tenhamos uma agenda pessoal, pois “quando a gente tá falando de um compromisso pessoal, um lazer, ou um cuidado com a saúde mesmo, se a gente tem qualquer problema, a gente desiste. Então, uma orientação que eu dou pras pessoas: tenham essa agenda pessoal e cumpra essa agenda pessoal”. Esse significado coaduna com o registro em Houaiss e Villar (2008, p. 2743: “1 ocupar-se em algum ofício, profissão ou atividade”, em que se refere ao ato de desempenhar uma profissão.

A lexia **trabalhar** também aparece com o registro de cuidado quando, por exemplo, Márcia De Luca (SCA, 16 set. 2017) sugere para trabalhar a causa do estresse como tratamento desse desequilíbrio: “a gente tem que trabalhar a causa. Se a gente trabalhar esse dia a dia num estilo de vida, a gente minimiza as doenças que podem entrar no nosso corpo”. Esse sentido aparece Houaiss e Villar (2008, p. 2743) na segunda acepção: “2 empenhar-se, esforçar-se para executar ou alcançar alguma coisa, empregar diligência e trabalho”. Quando se identifica a causa de algo que é nocivo como o estresse em exagero, precisa-se que haja uma intervenção, um trabalho de entender o que gerou o adoecimento e de como se pode lidar com ele até que se consiga evitar outro desequilíbrio, portanto, é um esforço, consciente, que cada indivíduo deve fazer se cuidar.

3.3.2.2.4 A organização social

A última subdivisão desta categoria em análise é “IV. A organização social”, que indica a forma como a sociedade se organiza e/ou os recursos utilizados para tal. Logo, as lexias estão na subcategoria “h. A literatura e as artes plásticas”, em “4. A música”, onde consta a unidade lexical **música**, com cento e dezessete (117) ocorrências; e em “i. As crenças, a religião” há as lexias **Deus** e **religião**, com sessenta e oito (68) e trinta e seis (36) ocorrências, respectivamente.

Música é a expressão artística mais ocorrente no *corpus*, porque o programa de rádio recorre a músicas escolhidas pela apresentadora e pelos participantes para ajudar no diálogo com as temáticas abordadas. Por exemplo, no episódio sobre a Síndrome de *Burnout*, o médico Rafael Canineu (SCA, 22 dez. 2018) sugeriu a música “Eye of the tiger”, cantada por Survivor, especialmente para comentar a frase “you change your passion for glory”. E ele explica porque a escolheu:

eu escolhi essa música exatamente por conta dessa frase. E quando a gente, a gente vive um eterno processo de repensar a vida. Eu acho que muito em linha do que o Fernando falou, a gente literalmente tá trocando as paixões da nossa vida. E que pra cada um, que são individuais, a família, os amigos, as relações, pela glória da promoção, pela glória do sucesso profissional, pela glória do salário. E que também são importantes, mas que não podem ser a nossa prioridade (CANINEU, SCA, 22 dez. 2018).

Nesta abonação, observamos a sugestão do médico Canineu (SCA, 22 dez. 2018) para que possamos equilibrar a vida no trabalho, com a família e com os amigos, reflexão cujo mote foi a música tocada no programa. E, para além de contribuir com as discussões, a **música** é citada como um instrumento de cuidado da saúde. A endocrinologista Alessandra Rascovski (SCA, 16 set. 2017) destaca que

a Academia de Terapia Musical da Inglaterra, ela estudou, ela mediu atividade cerebral, batimento cardíaco, ritmo respiratório e pressão arterial de pessoas que tinham que resolver problemas difíceis de lógica, enquanto ouviam música. E, aí, elas fizeram um *ranking* das músicas que mais baixaram a ansiedade e, pasmem, ajudaram o cérebro a focar e resolver mais rápido esses problemas.

Dessa forma, observar como nosso estado físico, mental e emocional fica ao ouvir determinadas músicas também é importante, porque, algumas vezes, não reconhecemos de imediato qual estilo musical nos agita ou nos acalma. Assim, a música, como tantas outras formas de manifestação artística, coloca-se como mais um instrumento de promoção da qualidade de vida, porque auxilia no autoconhecimento e também no relaxamento ou, por outro lado, no estímulo à atividade física, oportunizando estados anímicos positivos, em geral, e ainda atuando como estratégia para lidar com o estresse do dia a dia.

Vale dizer que, nos exemplos supracitados, ficou evidente que a **música** aproxima as pessoas, por permitir que haja uma reflexão, no caso do programa, coletiva sobre o seu conjunto musical, sua letra, mas também sua melodia, devido ao processo de identificação com o que o outro nos fala ou comunica pelo seu ritmo e musicalidade.

As lexias **Deus** e **religião** representam crenças comuns na sociedade. No programa sobre espiritualidade, Felipe Moraes (SCA, 22 dez. 2018, grifos nossos) apresenta a seguinte reflexão:

é evidente que, em sistemas **religiosos** que acredita em um **Deus** pessoal, o tema da justiça obviamente virá, mas pelo menos o que mostram as **religiões** ocidentais, quase todas elas trazem, ao mesmo tempo, na imagem de **Deus**, uma figura de justiça, por outro lado de infinita misericórdia, em uma coisa que contra balanceia a outra. Então, acentuar excessivamente o caráter da justiça, como diria o Paulo, esquecer da misericórdia, pode ser um caminho justamente pra você desenvolver transtornos da visão do transcendente.

Nesta abonação, o médico explica que **Deus** tem as características de misericórdia e justiça e quando uma está em excesso pode ser fator de confusão do que é o transcendente. Em discussão anterior, observamos que o transcendente, representado pela alma, é uma das facetas que nos constitui como seres humanos e se estiver em desequilíbrio pode promover o adoecimento tanto do corpo quanto da mente. Por isso, os médicos participantes desse episódio recomendam que os hospitais tenham o acolhimento do cuidado espiritual:

tem coisa que você não vai resolver, você vai acolher, trazer isso pro debate e de repente trazer como ponte do time o capelão, o assistente religioso do hospital, o assistente religioso do paciente, para que essas coisas possam se dissolver. E que ele possa, uma vez, vivendo o sofrimento espiritual de culpa, possa viver o alívio de misericórdia. E é algo que talvez possa vir a trazer a espiritualidade para essa situação (MORAES, SCA, 29 jun. 2019).

Houaiss e Villar (2008, p. 1024) registram esse sentido de **Deus**, como transcendente, na seguinte acepção: “10 FIL princípio absoluto, realidade transcendente ou Ser primordial responsável pela origem do universo, das leis que o regulam e dos seres que o habitam, fonte e garantia do Bem e de todas as excelências morais”. Moraes (SCA, 29 jun. 2019) reforça que “a espiritualidade é o caminho de conexão que cada um encontra pra se conectar com o transcendente, com Deus, com o Divino, com o Ala, com a Deusa, com o que preferirem”.

Contudo, a espiritualidade também deve ser exercitada com moderação, porque o extremismo ou exagero em geral causam o adoecimento do corpo e/ou da mente. Por exemplo, se uma pessoa pratica uma religião e a toma como a única capaz de dizer a verdade, estará automaticamente fechando os olhos para o resto do universo e, assim,

poderá se privar de um cuidado orientado por profissionais da saúde. É nessa direção que Moraes (SCA, 29 jun. 2019) considera que

então, às vezes, as pessoas têm uma visão também errada da coisa, de que é assim, se você é uma pessoa com mais uma espiritualidade ou uma religiosidade bem desenvolvida, você não sofre, você não fica triste, você passa pela vida anestesiado, como se estivesse tudo bem. Quando nós vemos a história das grandes religiões do mundo, quando nós vemos, por exemplo, no budismo, o próprio Sidarta Gautama era uma pessoa atormentada. Quer dizer, a sua iluminação nasce de um certo tormento que ele vivencia. E, dentro do judaísmo, do islamismo, a gente vai encontrando essas figuras. Então, ter uma espiritualidade, uma religião não é ter a resposta de todas as perguntas. E, o mais importante, não é lidar automaticamente com todas essas respostas. Muitas vezes, é um processo de amadurecimento e de vivência.

Dessa forma, devemos cuidar de cada faceta que nos constitui de modo harmônico. Outra lexia que está mencionada na abonação supracitada é **religião**, que representa um conjunto de dogmas de uma comunidade sobre o transcendente. Em Houaiss e Villar (2008, p. 2422) é definida como “2 conjunto de dogmas e práticas próprias de uma confissão religiosa”. Percebemos, assim, que são vários os dogmas existentes, relacionados a cada doutrina (catolicismo, budismo, islamismo etc.), que podem nos ajudar a viver a espiritualidade e, assim, de modo equilibrado, promover bem-estar e saúde.

É importante observar que as lexias **Deus**, **espiritualidade** e **religião** demonstram caminhos para a saúde mental, espiritual e física, estando intimamente relacionadas com o autoconhecimento. As religiões apresentam-se, pois, como a súpula de princípios que proporcionam um olhar mais empático e solidário conosco e com o próximo. Isso não quer dizer que as pessoas religiosas ou espiritualizadas não possuem problemas, desafios e desequilíbrios físicos, mentais e/ou emocionais, mas que, se a religião e a espiritualidade forem exercitadas com moderação, sem fanatismo, podem promover qualidade de vida.

3.3.2.3 O Homem e o Universo

Nesta categoria, as unidades lexicais representam a relação do Homem com o Universo, em que o homem é um ser pensante diante de si e do mundo e, ao refletir sobre o que existe, perceberá aqueles conhecimentos que já possui, por ter aprendido de

forma intuitiva, como o ato de andar, bem como outros que são adquiridos por meio de reflexões conscientes.

3.3.2.3.1 O a priori

Nesta subcategoria, há algumas divisões que evidenciam a compreensão que surge mediante a inter-relação de homem e universo, daquilo que aprendemos intuitivamente e do que precisamos investigar com o auxílio de uma pesquisa científica, por exemplo. **Priori** é uma palavra derivada do latim “**prior, -us gen. -oris: adj. comp.** – o primeiro (com relação a dois), o mais importante; que excede, superior a; o primeiro a dar, a fazer; anterior, antecedente” (VIEIRA, 2016, p. 331, grifos do autor), e que, para Houaiss e Villar (2008, p. 2300), é “primeiro de dois; anterior (no espaço ou no tempo)”. Logo, as lexias que compõem esta divisão evidenciam sobre o conhecimento adquirido pelo homem, de modo que o a **priori** revela que o que sabemos ora é oriundo da nossa intuição, ora do que investigamos via intelecto.

A subcategoria “a. A existência” recebeu as lexias **acontecer** e **existir**, com cento e vinte (120) e oitenta e uma (81) ocorrências, respectivamente. Lama Rinchen (SCA, 09 set. 2017), ao comentar sobre o exemplo que a Janaína (SCA, 09 set. 2017) deu a respeito da compaixão ao ajudar uma senhora que era acumuladora, diz: “nós não temos esse olhar acolhedor para com o outro. Então, pra que tudo isso aconteça, na verdade, a primeira coisa que aconteceu, e dá pra perceber na história dela, foi o acolhimento” (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017). Assim é que observamos que a lexia **acontecer** é utilizada para indicar que, para que o processo de início da cura da doença da senhora pudesse acontecer, foi preciso que alguém a acolhesse, havendo algo (o zelo, o acolhimento) por trás da meta alcançada. Esse sentido dialoga com o que Houaiss e Villar (2008, p. 64) registram: “1 ser ou tornar-se realidade no tempo e no espaço, seja como resultado de uma ação, ou constituindo o desenvolvimento de um processo ou a modificação de um estado de coisas, ou envolvendo ou afetando”.

A lexia **existir**, por sua vez, revela aquilo que vive e tem existência, como na abonação a seguir, em que Kozasa (SCA, 09 set. 2017, grifos nossos) fala sobre os estudos acerca da compaixão: “não **existem** tantos estudos ainda com relação a compaixão, como **existem** com outras práticas de meditação, por exemplo. Mas já **existem** alguns estudos mostrando a redução do estresse, do *burnout*”. Kozasa (SCA, 09 set. 2017) explica que, atualmente, já existem pesquisas que buscam compreender o

efeito do ato de ser compassivo ao ser humano e investigar sobre algo contribui para a melhora da qualidade de vida das pessoas.

O autoconhecimento, promovido pelo despertar da consciência e dos sentidos que possuímos, ajuda-nos a refletir sobre o que **acontece** com a gente e com o outro, além de incitar às escolhas que levem à consequência que esse(s) acontecimento(s) pode(m) gerar em benefício ou não da nossa saúde. Quando investigamos sobre algo, como o efeito da meditação e da compaixão, sugeridos acima por Kozasa (SCA, 09 set. 2017), e compreendemos que meditar é fator de promoção de qualidade de vida, estamos percebendo que há investigações sérias, científicas, que comprovam esse fato e que permitem-nos refletir sobre o assunto.

Assim, compreendemos que exercer a compaixão, por exemplo, pode levar a pessoa a acolher um indivíduo doente (como Janaína fez – SCA, 09 set. 2017) e observar que **acontece** uma melhora na qualidade de vida daquele que ajudamos e em nós, temos a sensação de completude e bem-estar pela ação cumprida.

A subcategoria “b. As qualidades e os estados” revela as características daquilo que é gerado pela relação do homem com o universo. As unidades lexicais aí alocadas foram as seguintes: **físico**, **parte** e **inteiro**, com sessenta e três (63), trinta e seis (36) e trinta e quatro (34) ocorrências, respectivamente. E, ainda, a divisão “2. A forma” é constituída pelas lexias **lado**, **tipo** e **ponto**, com trinta e quatro (34), trinta e três (33) e trinta e duas (32) ocorrências, respectivamente.

Adoni (SCA, 17 mar. 2018), ao falar do estresse provocado pelo trabalho do cuidador, diz que “o estresse do cuidador, ele envolve a doença que ele presencia, o desgaste físico, o desgaste emocional”. A lexia **físico** representa a característica do nosso corpo, uma das facetas que nos constitui. Este sentido coaduna com o registro de Houaiss e Villar (2008, p. 1349), em que **físico** é “3 relativo ao corpo, carnal, corpóreo”.

Em relação à lexia **parte**, observamos o seu uso para referir-se a uma faceta de algo, como quando Fernando Gomes Pinto (SCA, 22 dez. 2018) menciona sobre o lado espiritual que também nos compõe enquanto seres humanos: “pensando na parte espiritual, existe algo maior, que é a alma, o espírito”. Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 2138), **parte** é “1 qualquer porção de um todo”, o que nos indica que este registro dialoga com o utilizado no programa, a fim de evidenciar que o todo (o ser humano) possui diversas partes, sendo uma parte espiritual, que deve ser cuidada tal como o corpo físico e a mente.

Já a lexia **inteiro** tem seu uso para determinar uma noção de tempo contínuo, como quando Mariana Ferrão (SCA, 16 set. 2017) explica sobre o que é a neuroplasticidade cerebral: “neuroplasticidade, gente, significa que o nosso cérebro tá o tempo inteiro se modificando, se moldando”; ou como completude: “quando a gente tem um elástico que estica, estica, estica e não volta, aí sim, a gente tem um estresse crônico que vai gerando essas sensações de ansiedade, que a pessoa vai tensionando o corpo inteiro” (FONTES, SCA, 10 mar. 2018). De toda forma, é uma característica utilizada para determinar a continuidade ou a completude de algo, enfatizando determinado assunto relativo à saúde. Houaiss e Villar (2008) apresentam significados semelhantes para esta unidade lexical em análise: “1 com todas as partes que lhe são próprias, sem ter sofrido diminuição, completo, total” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1630), que expressa o sentido de completude; e “3 que não tem separação ou divisão” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1630), que indica a continuidade. No caso dos usos no programa, quando aparece com esse sentido de *continuum*, refere-se ao tempo.

As unidades lexicais nos levam a verificar uma característica ou um estado, em específico, que precisa de mais atenção. Foram utilizadas ao longo do texto, como se verifica nas abonações supracitadas, para enfatizar detalhes de um assunto, que é a nossa saúde. Considerar todas as partes que nos constituem e que estão à nossa volta, devido à nossa relação com o outro e com o universo, é essencial para que possamos identificar o que em nós está em desequilíbrio para buscar caminhos e/ou ferramentas que possam melhor harmonizar o nosso corpo, a nossa mente e o nosso espírito, gerando em nós sensação de bem-estar, além da promoção de qualidade de vida.

Essa mesma perspectiva segue nas demais subdivisões desta subcategoria “I. O *a priori*”; são elas: “c. a relação, a ordem, o valor”, com as divisões “1. A relação”, que apresenta a unidade lexical **relação**, com cinquenta e seis (56) ocorrências, e “3. O valor”, com a lexia **conta**, que tem trinta (30) ocorrências; “e. O espaço”, que tem as unidades lexicais **área**, **caminho** e **lugar**, com quarenta e seis (46), quarenta e cinco (45) e oitenta e três (83) ocorrências, respectivamente; “g. A causalidade”, que tem as lexias **coisa**, **situação** e **momento**, com as respectivas ocorrências: duzentos e oitenta e cinco (285), sessenta e quatro (64) e oitenta e seis (86); e, por fim, “h. O movimento”, que tem alocadas as seguintes lexias e suas ocorrências entre parênteses, **mudar** (cinquenta e uma), **perder** (cinquenta), **passar** (cento e sete), **entrar** (quarenta e nove), **continuar** (trinta e duas) e **volta** (trinta).

A lexia **relação** aparece no *corpus* para enfatizar a associação entre dois aspectos, como na abonação “então, a empatia tem um substrato, uma relação fisiológica-neural” (ADONI, SCA, 17 mar. 2018), que enaltece o funcionamento da empatia, que ocorre pela **relação** do funcionamento do corpo humano com os neurônios. Houaiss e Villar (2008, p. 2420) registram sentido semelhante na segunda acepção: “2 consideração que resulta da comparação de dois ou mais objetos”.

No que respeita à lexia **conta**, verificamos que seu uso aparece junto ao verbo “dar”, como quando Mariana Ferrão (SCA, 17 mar. 2018, grifos nossos) a usa ao explicar sobre a meditação da autocompaixão: “a técnica de meditação autocompaixão, ele tem três passos básicos. Que é primeiro, é você se dar **conta** daquilo, de autocompaixão, quer dizer, você com você mesmo. Primeiro você se dar **conta**, de fato, que a situação que você tá passando é uma situação complicada”. Neste caso, **conta** está junto do verbo “dar” para dar o sentido de saber o que está acontecendo ou tomar conhecimento sobre algo. **Dar conta de** tem o registro no Houaiss e Villar (2008, p. 815) de “1 saber onde se encontra (algo)”. É um exercício de atenção, pois só é possível **dar conta de** se estivermos concentrados e atentos ao que se passa conosco e à nossa volta.

Em relação às lexias da subdivisão do “e. O espaço”, evidencia-se o seu uso para determinar um espaço que, em sua maioria, não é físico. Quando Andrade (SCA, 29 jun. 2019) usa a lexia **área** em “Que por sermos da área da saúde, da área da ciência, que a gente vá, por princípio, negar” indica que é um campo do saber ou “2 campo em que exerce determinada atividade” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 281).

Já quando Moraes (SCA, 29 jun. 2019) se refere a **caminho** na abonação “outros profissionais engajados que estão tentando construir um caminho de espiritualidade na **área** da saúde”, está enaltecendo um meio de incluir a espiritualidade na área da saúde. Este significado é registrado por Houaiss e Villar (2008, p. 586) na décima acepção: “10 modo ou maneira de fazer ou realizar algo, ou de atingir um objetivo”.

De modo semelhante, **lugar** também indica um espaço imaterial: “mas, se a filha ocupa o lugar de sagrado, quando perde, então, é o momento de uma grande crise, de um enorme sofrimento e de uma enorme cobrança” (ANDRADE, SCA, 29 jun. 2019). Trata-se de mais uma maneira de se manifestar sobre um espaço ao qual queremos dar ênfase diretamente, pois ao falar de **lugar**, geralmente, se pensa em algo fixo, diferentemente de **área**, que evidencia algo mais amplo e de sentido mais genérico, e de **caminho**, que indica movimento. Segundo Houaiss e Villar (2008, p. 1789), **lugar** é,

coadunando com a abonação, “8 papel, importância que tem uma coisa ou pessoa para alguém”.

Na subcategoria “g. A causalidade”, as lexias referem-se ao que tem causa e feito. A lexia **coisa** apresenta maior ocorrência nesta categoria e, geralmente, a utilizamos para nos referir a distintos objetos, pessoas, situações, sentimentos etc. No programa, quando Canineu (SCA, 22 dez. 2018, grifos nossos) está falando da agenda pessoal, seu uso aparece algumas vezes: “a agenda pessoal é um plano de vida, realmente, aonde você vai colocar tudo que é importante, de **coisas** que você não abre mão, porque sempre as **coisas** que a gente abre mão são as **coisas** que são mais caras, porque essas pessoas entendem”. Nesta abonação, o médico se refere a **coisas** como tudo aquilo que faz bem ou não para a pessoa e que é muito próprio de cada um, podendo ser um almoço em família, uma atividade física, uma meditação e outros. Para Houaiss e Villar (2008, p. 756), **coisa** é “1 tudo aquilo que existe ou possa existir, de natureza corpórea ou incorpórea”. Determinar o que é real, o que existe, para cada indivíduo passa por ativar o intelecto e a consciência, gerando a integração de todas as partes que nos compõe, física, mental e espiritual.

Desse modo, buscar viver em harmonia com o que somos é viver uma vida com qualidade e bem-estar. Os **momentos** que vivemos são experiências que nos ensinam muito sobre nós mesmos. Fernando Gomes Pinto (SCA, 22 dez. 2018, grifos nossos) explica que

o nosso cérebro, ele é um verdadeiro gênio da lâmpada. Ele faz tudo que a gente deseja. E, muitas vezes, o que a gente deseja não é bom pra gente a longo prazo. (...) Num **momento** em que você chega na exaustão, você começa a notar desequilíbrio de ordem neuropsicológica, de ordem psíquica, e até mesmo de ordem neuro-hormonal. Então, você pode ter alteração de hormônios, como por exemplo, o cortisol que tá relacionado com o estresse. Alteração com a melatonina que tá relacionado com o ciclo vigília-sono. Isso pode impactar no seu sistema imunológico. Insônia. Quer dizer, a **coisa** vai mordendo pelo lado. Ninguém entende ao certo o que tá acontecendo. Dor de estômago, dor de cabeça, sensação de baixo rendimento físico, propriamente dito.

Este exemplo evidencia que essa experiência da exaustão, provocada por grandes momentos de estresse, ensina que devemos estar atentos aos sinais que nosso corpo e nossa mente estão dando, para evitar que chegue a tanto desequilíbrio. Desse modo, a lexia **momento** nos indica que é importante conscientizarmos de cada coisa que nos acontece, como uma noite mal dormida, e refletir o que levou isso a acontecer ajuda-nos a aproveitar esses episódios de desequilíbrios para, além de nos conhecer, nos

cuidar. Houaiss e Villar (2008, p. 1948) registram **momento** como o “2 ponto determinado do tempo; altura, instante, hora”. Refletir sobre esse tipo de **situação** torna-se valioso para viver bem. Portanto, inferimos que devemos ter uma agenda pessoal para que conste esse tempo de reflexão.

A lexia **situação** é utilizada para indicar algo pontual que nos acontece(u), como no relato da psicóloga Fontes (SCA): “eu gosto de pensar no nosso aparelho psíquico como se fosse um elástico, que a gente estica esse elástico pra qualquer situação de estresse que a gente vive e esse elástico estica e ele volta pro estado original”. Esse sentido dialoga com a segunda acepção de Houaiss e Villar (2008, p. 2587): “2 combinação ou concorrência de acontecimentos ou circunstâncias num dado momento”.

A subcategoria do “h. O movimento” evidencia algumas ações que podem possibilitar reflexões ou que são derivadas de decisões conscientes. Na abonação “se alguém **passa** e gera em mim raiva, eu viro e falo: “nossa, olha, existe raiva em mim”. Se alguém **passa** e me inspira amor: “olha, há amor em mim”” (RINCHEN, SCA, 09 set. 2017, grifos nossos), a lexia **passar** indica que há um movimento de um lugar para outro e que, ao refletir profundamente sobre a questão, o sentimento de raiva ou de amor só aparece mediante o espaço que determinamos para que isso ocorra. Questionar-se “por que senti raiva/amor quando a pessoa passou?”, “por que deixei-me abalar com isso?” ou mesmo “é disso que quero me nutrir?” pode nos ajudar a discernir sobre aquele sentimento que queremos cultivar e, assim, escolher como queremos viver a nossa vida.

Dessa forma, essa divisão que nos permite compreender que a vida é movimento, fluida, portanto, não é possível que ela seja estática. Tomando ou não decisões conscientes, a vida segue o ritmo, que vai ser de qualidade ou não dependendo das escolhas que fazemos ao longo do percurso.

Ao explicar sobre o efeito do perdão para a nossa saúde, o cardiologista Marcelo Katz (SCA, 07 jul. 2018) reflete que “é uma questão de resolução, da mesma forma como você vai resolver que em um dado momento da sua vida você vai querer parar de fumar e vai trabalhar pra parar de fumar, você também precisa, muitas vezes, resolver que você vai mudar, à sua maneira de ser, e vai passar a perdoar”. Por seu turno, a lexia **mudar** sugere que, para que uma modificação aconteça, é preciso que haja uma decisão e, em seguida, iniciar o processo, ir mudando paulatinamente até alcançar o que pretendemos, que pode ser parar de fumar ou perdoar, como nas abonações acima. A segunda acepção registrada por Houaiss e Villar (2008, p. 1973) indica algo parecido:

“2 deslocar de posição, posto etc.; remover, transferir”. Mais uma vez, observamos que despertar a consciência para o que há de desequilíbrio em nós contribui para que iniciemos o processo de tomada de decisão e, na sequência, a ação de ir em direção ao equilíbrio, que é viver uma vida de qualidade e bem-estar.

Nesse sentido, às vezes, identificar o que estamos perdendo ou ganhando pode ser um caminho para a mudança de (auto)cuidado. Moraes (SCA, 29 jun. 2019) menciona que viver uma coisa muito intensamente pode impedir de vermos o todo e, assim, dificultar a compreensão do que está nos adoecendo. Ao dizer que “você torna a religião tanto um hábito ou uma coisa tão extremada que ela perde o contato com o transcendente ao se vincula demais com coisas humanas (MORAES SCA, 29 jun. 2017). Moraes (SCA, 29 jun. 2019) evidencia que devemos valorizar e cuidar de todas as partes que nos constituem.

3.3.2.3.2 A ciência e a técnica

Nesta categoria, as unidades lexicais dizem especificamente da ciência e da tecnologia, como o próprio nome explicita. O programa de rádio, como se pode ver nos episódios transcritos acima, busca ter a presença de participantes da ciência e da espiritualidade, a fim de fundamentar a temática de cada dia. É, pois, compreensível que hajam lexias que representam essa parte.

Assim, há a unidade lexical **ciência**, com quarenta e duas (42) ocorrências. Na abonação, “então, aquilo que nós só tínhamos percepção passou a ter o crivo da ciência” (AVEZUM, SCA, 04 set. 2017), observamos que o médico cardiologista menciona que as pesquisas científicas têm comprovado que a gratidão promove bem-estar às pessoas que a praticam. Culturalmente, valorizamos os discursos médicos, talvez por saber que para que determinada recomendação médica ocorra foi preciso que pesquisas científicas fossem realizadas, para comprovar o que é benéfico ou maléfico ao ser humano. **Ciência** é para Houaiss e Villar (2008, p. 715) “1 conhecimento atento e aprofundado de alguma coisa”, por isso, valoramos muito quando algum assunto é tratado por alguém que a tem como base.

Por isso, é compreensível que haja, na subdivisão “a. As ciências e as letras”, as lexias **médico** e **história**, com setenta e duas (72) e oitenta e três (83) ocorrências, respectivamente, para indicarem especialistas e/ou objeto de estudo da ciência. Assim é que o médico Carlos Eduardo Pompilio (SCA, 17 mar. 2018) pondera: “essa questão da

empatia, ela é uma ferramenta fundamental pro médico”. **Médico** é “1 aquele que se formou em Medicina e pode exercê-la” (HOUAISS; VILLAR, 2008, p. 1877), ou seja, é o indivíduo que se dedicou por um tempo a se aprofundar nos conhecimentos da área médica.

Em relação à lexia **história**, vale exemplificar com a fala do médico Tarso Adoni (SCA, 17 mar. 2018, grifos nossos) ao explicar o que é a medicina narrativa:

tem, olha, uma coisa muito fácil de qualquer pessoa entender: o médico vive ouvindo **histórias**. O médico, ele tá o tempo inteiro ouvindo **história**. Então, a pessoa chega e quando ele vai contar uma **história** pra um colega ou numa reunião científica, ele começa lá: “atendi fulano de tal, tantos anos, natural de não sei onde”. Quer dizer, ele descreve aquela pessoa, descreve as queixas daquela pessoa, descreve a situação de vida daquela pessoa. Quer dizer, nós somos naturalmente contadores de **história** e o médico, em particular, ele fica o dia inteiro ou quase boa parte do tempo dele no consultório, quem faz consultório, ouvindo **histórias**.

Esta abonação descreve o que o médico (ADONI, SCA, 17 mar. 2018) entende por **história**, na medida em que ele fala que é um fato narrador de algum evento que aconteceu, sentido que coaduna com o registro de Houaiss e Villar (2008, p. 1542): “1 conjunto de conhecimentos relativos ao passado da humanidade, segundo o lugar, a época, o ponto de vista escolhido”. No caso, a história deste exemplo é própria de cada um, contada ao médico para auxiliá-lo a fazer o melhor diagnóstico de uma doença, por exemplo, a fim de tratá-la.

Desta feita, compreender as lexias no contexto específico do programa de rádio reverbera em assimilar as crenças, a cultura e a ciência exercida pelos participantes, o que desvela que há muito para nós nos conhecermos enquanto sujeito e este na relação com o outro, para vivermos bem, com saúde e qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todas as coisas do mundo
 não cabem numa idéia.
 Mas tudo cabe
 numa palavra,
 nesta palavra
 tudo.
 (Arnaldo Antunes)

A linguagem verbal manifesta e representa quem somos, o universo em que habitamos e a nossa interação com este mundo. Assim é que a saúde humana perpassa pelo uso da língua, na medida em que é por essa via, essencialmente, que criamos uma ponte de conhecimento sobre nós e sobre tudo aquilo que está à nossa volta. Logo, a sabedoria adquirida permite que reconheçamos em nós tanto as práticas de vida saudáveis, quanto aquelas nocivas ao corpo, à mente e à alma.

O estudo léxico-cultural que desenvolvemos nesta tese, especialmente, via Sistema Racional de Conceitos (HALLIG; WARTBURG, 1963) desvelou o entendimento que os participantes do Programa *Saúde de Corpo e Alma* têm sobre a arte de viver bem e com saúde, indicando reflexões importantes a se fazer para construirmos um caminho em direção à harmonia daquilo que nos constitui como seres humanos (corpo físico, mente e alma) na relação com a sociedade.

A maioria das unidades lexicais inventariadas em nosso *corpus* foram alocadas na subcategoria “II. A alma e o intelecto”, da divisão “B. O homem” do SRC, o que reforça o fato de valorarmos o despertar da nossa (auto)consciência, refletindo sobre os mecanismos ou as ferramentas que podem contribuir para termos uma saúde integral, colocando-as em prática, com resiliência, autocompaixão, empatia e outras virtudes. Nesta subcategoria em destaque, as lexias concentram-se sobre os aspectos mais sutis que nos compõem: a alma, o intelecto e os sentimentos. Talvez isso ocorra porque a espiritualidade configura-se como algo que dá conforto ao ser humano, elevando-o ao melhor de si, ao transcendente.

Ao observar o resultado do questionário que aplicamos à comunidade acadêmica da pós-graduação da Universidade Federal de Catalão e a análise das unidades lexicais via SRC, verificamos que os indivíduos, conscientemente ou não, vivenciam práticas que identificamos ser importantes para a qualidade de vida humana, como ioga, caminhada, corrida etc.

As unidades lexicais analisadas via SRC evidenciam que as ações que desempenhamos, em sua maioria, passam pelo nosso intelecto, tal como a língua, que é

um fenômeno cognitivo. Portanto, os aspectos social e cognitivo são fundamentais para estabelecermos a compreensão da investigação que ora realizamos.

Vale pontuar que não analisamos as lexias compostas e/ou complexas, bem como as de menor frequência, tendo em vista a limitação desta pesquisa. Contudo, reconhecemos que elas possuem uma relevância grande para a abordagem do assunto, podendo serem analisadas em momento oportuno.

Como vimos nas discussões teóricas, a linguagem verbal surge da necessidade do ser humano de se comunicar e (sobre)viver com os da mesma espécie. Pela capacidade cognitiva, o homem desenvolveu sua mente e estabeleceu, ao longo da história, mecanismos de sobrevivência via linguagem(ns). Assim, durante toda a evolução da humanidade, o homem aperfeiçoa suas práticas sociais, culturais e de cuidado com a saúde.

Nessa direção, os estudos científicos seguem esse caminho evolutivo, buscando compreender cada vez mais o que promove qualidade de vida e o que é nocivo, comprovando que práticas milenares, como o desenvolvimento da espiritualidade, são relevantes para vivermos em harmonia com nosso corpo, nossa mente e a nossa alma.

A língua representa todas as ações humanas, por isso estudar as unidades lexicais inventariadas do programa de rádio deixa em evidência a forma de pensar e de viver de seus falantes, além de nos permitir conhecer hábitos, ferramentas e comportamentos que podem ser constructos de qualidade de vida. O léxico é, como diz Biderman (1981), um tesouro passado de geração e geração, que registra as mudanças sociais oriundas dos processos evolutivos que o ser humano sofre e de tudo que está à sua volta.

Aprendemos com a análise das lexias que, por exemplo, a **(auto)compaixão** é um sentimento tão poderoso que ao desenvolvê-la estamos também nos cuidando, como sugerido pela médica e pesquisadora Elisa Kozasa (SCA, 09 set. 2017). Trazer essa perspectiva em nível de consciência nos ajuda a nos perceber e a perceber os outros de outra forma, pois nos permite lembrar que somos seres humanos sociais, que lidamos diariamente com desafios e erramos muito no percurso da vida. O que não significa desconsiderar as consequências dos atos, mas que podemos lidar de maneira mais leve perante a vida e, dessa forma, ter mais harmonia com as nossas facetas que nos constituem, prevenindo possíveis doenças.

Importa destacar que o tema **espiritualidade** ainda gera resistência nos ambientes acadêmicos, como o desenvolvimento de pesquisas e de ações relacionadas

às Práticas Integrativas e Complementares (como o reike, a acupuntura), apesar de ser vivenciada pela comunidade acadêmica da pós-graduação da UFCAT, dado revelado pelo questionário, em que 75% indicaram que vivem a espiritualidade.

Destacamos ainda que essa faceta que nos constitui (a alma) tem ganhado espaço como ferramenta de cuidado em alguns hospitais, como mencionado no programa pelos médicos Andrade e Moraes (SCA, 29 jun. 2019), pela compreensão de sua importância para cuidar da mente e do corpo.

Essa constatação nos ajuda a responder uma das perguntas que fizemos no início da tese, se as comunidades de fala em análise percebem a inter-relação de corpo-mente-espírito. Inferimos que sim, haja vista que mesmo não estando a nível da consciência, como no caso do cuidado espiritual, tanto o público da pós-graduação da UFCAT quanto do programa de rádio “Saúde de corpo e alma”, valorizam e vivem, de certa maneira, essa inter-relação, buscando por caminhos que auxiliem à obtenção do equilíbrio da saúde integral.

De modo semelhante à vivência da espiritualidade, o público da pós-graduação da UFCAT manifestou que pratica atividade física (75% indicaram que se exercitam) e se alimenta bem (77% indicaram esse resultado). São dados que evidenciam a preocupação com a saúde do corpo. Contudo, há alguns cuidados citados pelo programa de rádio que não aparecem no resultado do questionário, como o exercício do perdão, da gratidão, da meditação, o que sugere que ainda há muito para nos conscientizarmos sobre o que pode ser fator de (auto)cuidado, já que são práticas que não têm custo financeiro, apenas requerem disposição para encarar os incômodos que possam ser gerados ao desenvolvê-las e que ficam evidentes na divisão via SRC.

Geralmente, não reconhecemos ou mesmo não sabemos que perdoar alguém pode aliviar sintomas de estresse, que exercer a gratidão, a compaixão e a empatia como treino cerebral pode mudar as sinapses cerebrais e nos levar a viver de forma mais leve, valorizando mais as coisas e as pessoas que agregam positivamente à nossa vida, dirimindo, assim, problemas cardíacos, como os citados por Katz e Avezum (SCA, 07 jul. 2018).

Sob essa perspectiva, destacamos que os estudos na área da psicologia positiva sugerem que desenvolver virtudes, como compaixão, propósito, ajudam o cérebro a criar sinapses e estabelecer uma compreensão mais positiva, empática e racional sobre assuntos delicados e difíceis, no trabalho, por exemplo, em que muitas vezes nos deixamos ser dominados por emoções de raiva e frustração, que impedem de vermos

soluções melhores e mais saudáveis. Luiz Gaziri (2019) reuniu no livro “A ciência da felicidade: escolhas surpreendentes que garantem o seu sucesso” vários estudos que comprovam o efeito de desenvolver as virtudes aqui relacionadas. Sobre o propósito de vida, Gaziri (2019, p. 90, grifos do autor) destaca que “a Dra. Patrícia Boyle e seus colegas do Centro Médico da Universidade Rush descobriram que **ter um propósito** diminui substancialmente as chances de desenvolver **Alzheimer**”.

Deste modo, é notório que há muitas pesquisas comprovando que viver uma vida mantendo corpo-mente-espírito em harmonia é ter qualidade de vida, pois mesmo que surjam questões desafiadoras ao longo de nosso caminhar, estando bem, teremos condições de buscar reflexões e conhecimentos para determinar o que de melhor pode ser feito em cada momento.

Destacamos ainda que o programa de rádio promove discussões em torno da saúde integral do ser humano pelo viés científico e com uma linguagem próxima da informalidade, a fim de que pessoas de qualquer classe social possa compreender o assunto abordado. Por isso, termos que são muito específicos da área são explicados, como o caso de **neuroplasticidade**:

neuroplasticidade, gente, significa que o nosso cérebro tá o tempo inteiro se modificando, se moldando, é como se ele fosse uma massinha da gente brincar e dependendo daquilo que a gente faz com ele, ele vai adquirindo um formato diferente e vai ganhando outras conexões, outras possibilidades (FERRÃO, SCA, 16 set. 2017).

Entendemos, por fim, que muitos estudos têm sido realizados com o intento de melhorar a qualidade de vida humana, tendo por base o conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (OPAS, 2018, p. 4). Contudo, percebemos que, especialmente, no âmbito acadêmico, poucas práticas para desenvolver a espiritualidade por exemplo têm sido realizadas, o que indica que devemos refletir melhor sobre o nosso modo de vida e promover, cada vez mais nas universidades e nas escolas, discussões e ações para a promoção de qualidade de vida.

Tão logo, esta tese pode fomentar outros estudos que relacionem léxico e saúde humana, já que esta se faz representar naquele. Por essa via, o léxico ajuda-nos a compreender melhor como as relações sociais, culturais e as práticas relacionadas à saúde são conceptualizadas e matizadas por ele. Além disso, o SRC revela-se como uma proposta teórica-metodológica de grande relevância a outras investigações lexicais, pois

vincula-se à percepção que se tem da relação entre o homem e o universo. No que trata ao programa de rádio, o levantamento dos episódios e a transcrição de alguns podem servir de *corpus* a outros estudos.

REFERÊNCIAS

AGAPITO, Paula Rodrigues; FILHO, Angelo Polizzi; SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias. Bem-estar no trabalho e percepção de sucesso na carreira como antecedentes de intenção e rotatividade. In: **Revista de Administração Mackenzie**. v. 16. n. 6. 2015. p. 71-93.

ALIMENTAÇÃO E YOGA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: DE LUCCA, Márcia; RASCOVSKI, Alessandra. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe convidadas especiais para te inspirar a desacelerar e quebrar a rotina: a endocrinologista Alessandra Rascovski e a professora de ioga Márcia de Luca dão dicas sobre o que fazer para manter o corpo equilibrado. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 16 set. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/121131/mariana-ferrao-recebe-convidadas-especiais-para-te.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.

AMARAL, Letícia Hummel; CAPONI, Sandra. Novas abordagens em psiquiatria no século XXI: a escola como lócus de prevenção e promoção em saúde mental. In: **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**. V. 15. Nº. 5. p. 2820-2836. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências e Letras: 2020.

ANSIEDADE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: Artur ZULAR, Maria Alice FONTES. Entrevistadora: Mariana FERRÃO. Por que ficamos tanto à flor da pele? Mariana Ferrão fala sobre ansiedade com Artur Zular, diretor científico do Instituto Qualidade de Vida, e a psicóloga Maria Alice Fontes. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 10 mar. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/166493/por-que-ficamos-tanto-flor-da-pele.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.

ARAÚJO, Carlos Alberto Ávila; VALENTIM, Marta Lígia Pomin. A ciência da informação no Brasil: mapeamento da pesquisa e do cenário institucional. In: **Bibliotecas. Anales de Investigación**. v. 15. nº 2. 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7871021>. Acesso em 22 mai. 2023.

AULETE, Caldas. **Aulete Digital** – Dicionário contemporâneo da língua portuguesa: Dicionário Caldas Aulete, vs online. Disponível em: aulete.com.br. Acesso em: 21 nov. 2023.

BAGNO, Marcos. **Língua, linguagem e linguística: pondo os pingos nos ii**. São Paulo: Parábola Editorial, 2014.

BENVENISTE, Émile. **Problemas de linguística geral 2**. 2 ed. Campinas-SP: Pontes, 2006.

BERBER SARDINHA, Tony. Listas de palavras, concordâncias, palavras-chave: o programa WordSmith Tools. In: BERBER SARDINHA, Tony. **Linguística de Corpus**. Barueri-SP: Manole, 2004. p. 83 a 112.

BERBER SARDINHA, Tony. **Pesquisa em Lingüística de corpus com WordSmith Tools**. Campinas-SP: Mercado de Letras, 2009.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Ministério da Saúde. **Check up médico**. 2020. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/check-up-medico/#:~:text=Ajudar%20a%20prevenir%20doenças%20por,realização%20de%20ações%20de%20prevenção..> Acesso em 28 jan. 2024.

BIDERMAN, Maria Tereza Camargo. **Teoria lingüística: leitura e crítica**. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001a.

BIDERMAN, Maria Tereza Camargo. As ciências do léxico. In: OLIVEIRA, Ana Maria Pinto Pires de & ISQUERDO, Aparecida Negri (orgs). **As ciências do léxico: lexicologia, lexicografia e terminologia**. 2 ed. Campo Grande-MS: Ed. UFMS, 2001b. p. 13-22.

BIDERMAN, Maria Tereza Camargo. Léxico e Vocabulário Fundamental. In: **ALFA: Revista de Lingüística**. v. 40. São Paulo: Ed. UNESP, 1996. p. 27-45.

BIDERMAN, Maria Tereza Camargo. A estrutura mental do Léxico. In: QUEIROZ, T. A. (Ed.) **Estudos de filologia e lingüística: em homenagem a Isaac Nicolau Salum**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1981. p. 131 - 145.

BIENERTOVA-VASKU, Julie; LENART, Peter; SCHERINGER, Martin. Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?. In: **BioEssays**. V. 42. Issue 7. 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/bies.201900238>. Acesso em 18 jan. 2024.

BLIKSTEIN, Izidoro. Crátilo e Hermógenes: motivação *versus* arbitrariedade do signo lingüístico. In: QUEIROZ, T. A. (Ed.) **Estudos de filologia e lingüística: em homenagem a Isaac Nicolau Salum**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1981. p. 27 - 37.

BOTTA, Mariana Giacomini. Estudo lexical dos nomes de sintomas e de doenças nos séculos XVII e XVIII: comparação entre o português e o francês. In: **Revista Estudos Linguísticos**. v. 42. n. 1. São Paulo: jan-abr, 2013. p. 2016-2029. Disponível em: <https://revistadogel.emnuvens.com.br/estudos-linguisticos/article/view/1101/667>. Acesso em: 17 abr. 2023.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **Memória do Sagrado: estudos de religião e ritual**. São Paulo: Ed. Paulinas, 1985.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica**. – 1. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção Primária e Atenção Especializada: Conheça os níveis de assistência do maior sistema público de saúde do mundo. Apesar de interligadas,**

categorias têm funções e públicos distintos no Sistema Único de Saúde. Publicado em 28 mar. 2022. Atualizado em 03 nov. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/atencao-primaria-e-atencao-especializada-conheca-os-niveis-de-assistencia-do-maior-sistema-publico-de-saude-do-mundo#>. Acesso em: 22 mai. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus**: hipertensão arterial e diabetes *mellitus*. Brasília: Ministério da Saúde, 2001. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/miolo2002.pdf>. Acesso em: 26 mai. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 28 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia de Atividade Física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em 28 jan. 2024.

CÂMARA JR., J. Mattoso. Língua e cultura. In: **Revista Letras**. v. 4. UFPR: 1955. p. 51-59.

CAMPOS, Vitor Valério de Souza. Ecossistemas de big data: uma revisão sistemática. In: **Brazilian Journal of Development**. v. 9. nº 1. Curitiba: jan. 2023. p. 14-27. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/55867/41052>. Acesso em: 22 mai. 2023.

CAPITÃO; Cláudio Garcia; CARVALHO, Érica Bonfá. Psicossomática: duas abordagens do mesmo problema. In: **Revista de Psicologia da Vetor Editora**. v. 7, nº 2, p. 21-29, Jul.-Dez. 2006.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de *Burnout* e características de cargo em professores universitários. In: **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**. v.4. n.2. Florianópolis. jul-dez: 2004. p. 145-162.

CHAUÍ, Marilena. **Convite à Filosofia**. 13 ed. São Paulo: Ática, 2000.

COELHO, Braz José. **Estrutura e funcionamento da língua portuguesa**. Goiânia: Trilhas Urbanas. 2006.

COMPAIXÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: KOZASA, Elisa Harumi; RINCHEN, Lama; ALTEMEYER JÚNIOR, Fernando; JANAÍNA. Entrevistadora: FERRÃO; Mariana. Estudos comprovam que a compaixão ajuda a lidar com o estresse: Mariana Ferrão recebeu a pesquisadora Elisa Kozasa e o monge Lama Rinchen que

falaram sobre a importância de ajudar os outros. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 09 set. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/119079/estudos-comprovam-que-compaixao-ajuda-lidar-com-o-.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.

COSERIU, Eugenio. **Principios de Semántica Estructural**. Madrid: Editorial Gredos, 1977.

COUTO, Maria Cristina Ventura; DUARTE, Cristiane S.; DELGADO, Pedro Gabriel Godinho. A saúde mental infantil na Saúde Pública brasileira: situação atual e desafios. In: **Revista Brasileira de Psiquiatria**. n. 30. Associação Brasileira de Psiquiatria: 2008. p. 390-398.

CUNHA, Antônio Geraldo da. **Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa**. 4 ed. Rio de Janeiro: Lexikon, 2010.

DIEFENTHAELER, Edgar Chagas. Enfrentar perdas e gerar novos projetos: grandes desafios do ser humano. In: **Revista Pan American Journal of Aging Research**. v. 4. n. 1. 2016. p. 3-4. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/pajar/article/view/24346>. Acesso em: 10 jul. 2023.

DORST, Brigitte. Introdução. In: JUNG, Carl Gustav. **Espiritualidade e transcendência**: seleção e edição de Brigitte Dorst. Tradução de Nélío Schneider. Petrópolis-RJ: Vozes, 2015.

DUARTE SILVA, Luana. **Irmandades de pretos**: edição e inventariação lexical em manuscritos goianos do século XVIII. 2013. 440 fls. Dissertação (Mestrado em Estudos da Linguagem). Instituto de Estudos da Linguagem. Universidade Federal de Goiás. Catalão-GO, 2013.

DUARTE SILVA, Luana. *Saúde de corpo e alma*: análise em *corpus* de programa radial. In: NOVODVORSKI, Ariel; LISBOA, Joel Victor Reis (orgs.). **Estudos Exploratórios em Linguística de Corpus**. Araraquara: Letraria, 2021. p. 71-80. Disponível em: <https://www.letraria.net/wp-content/uploads/2021/06/Estudos-exploratorios-em-Linguistica-de-Corpus.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2024.

DUARTE SILVA, Luana; OLIVEIRA SILVA, Maiune de; XAVIER, Vanessa Regina Duarte. Transcrição Gráfica: desafios e possibilidades. In: **Revista Porto das Letras**. V. 8. N. 1. P. 129-143. Tocantins: Porto Nacional, 2022. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/portodasletras/issue/view/580>. Acesso em: 06 mar. 2024.

EMPATIA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: ADONI, Tarso; POMPILIO, Carlos Eduardo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Você já ouviu falar em empatia? Mariana Ferrão fala sobre a capacidade de se colocar no lugar do outro para viver e conviver melhor, com o neurologista Tarso Adoni e o clínico Carlos Eduardo Pompílio. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 17 mar. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/168303/voce-ja-ouviu-falar-em-empatia.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.

ESPIRITUALIDADE. Saúde de Corpo e Alma. Entrevistados: ANDRADE, Paulo Antônio da Silva; MORAES, Felipe; TAMARA. Equipe do Programa participante: ROSSIL. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Como o estado da espiritualidade afeta na saúde? Mariana Ferrão convida Felipe Moraes, coordenador do núcleo de estudos e pesquisas em espiritualidade e saúde da BP de São Paulo, e Paulo Antônio, psicólogo do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, para falar da importância da espiritualidade. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 29 jun. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/265700/como-o-estado-da-espiritualidade-afeta-na-saude.htm>. Acesso em 01 dez. 2022.

ESTILO DE VIDA. Saúde de Corpo e Alma. Entrevistados: TANIGAWA, Sley; KATZ, Marcelo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e especialistas falam sobre como é difícil mudar o estilo de vida das pessoas: A médica acupunturista Sley Tanigawa e o cardiologista Marcelo Katz participaram do programa. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 20 jan. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/153931/mariana-ferrao-e-especialistas-falam-sobre-como-e-.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

FELICIDADE. Saúde de Corpo e Alma. Entrevistados: BARROS FILHO, Clóvis de; MARTINEZ, Daniel. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Sabe aqueles instantes que você quer que nunca acabe? Isso se chama felicidade: Mariana Ferrão conversou sobre o tema com o professor Clóvis de Barros Filho e o psiquiatra Dr. Daniel Martinez. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 30 set. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/125145/sabe-aqueles-instantes-que-voce-nao-quer-que-acabe.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.

FERREIRA, Manuela Barros. Língua e patrimônio: a palavra como lugar de onde se vê o mundo. In: ISQUERDO, Aparecida Negri (org.) **Estudos geolingüísticos e sobre o português: Brasil-Portugal**. Campo Grande-Ms: Ed. UFMS, 2008. p. 289 - 311.

FERREIRA, Aurélio Buarque de. **Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. Curitiba: Positiva, 2010.

FINATTO, Maria Jose Bocorny. CNPQ. Currículo do Sistema de Currículo Lattes. Disponível em: <http://lattes.cnpq.br/0180606646463169>. Acesso em: 06 mar. 2024.

FIORIN, José Luiz. A linguagem humana: do mito à ciência. In: FIORIN, José Luiz. **Linguística? O que é isso?** São Paulo: Editora Contexto, 2013.

FONTES, Flávio Fernandes. **Teorização e conceitualização em psicologia: o caso do Burnout**. Tese (Doutorado em Psicologia). Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2016. 130f.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Práticas de enfrentamento à violência contra as mulheres (2018):** experiências desenvolvidas pelos profissionais de segurança pública e do sistema de justiça. 2018. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br>. Acesso em: 16 nov. 2023.

FRANKL, Viktor e. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Traduzido por Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. 52 ED. SÃO LEOPOLDO: SINODAL; PETRÓPOLIS: VOZES, 2021.

FRAZER, Sir James George. **O Ramo de Ouro**: Versão Ilustrada. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1982. 637 p.

GARCÍA, Juan César. Ensino da Medicina preventiva e social. In: **A educação médica na América Latina**. Translated by Carmen Fontes Teixeira, Liliana Santos and Marcelo Nunes Dourado Rocha. Salvador: EDUFBA, 2022, p. 141-216. ISBN: 978-65-5630-468-7. Disponível em: <https://doi.org/10.7476/9786556304687.0009>. Acesso em: 02 set. 2023.

GAZIRI, Luiz. **A ciência da felicidade**: escolhas surpreendentes que garantem o seu sucesso. São Paulo: Faro Editorial, 2019.

GOMES, Bem Judah Sicsú; FRANÇA, Jairo Maia; PINTO, Laís Souza; OLIVEIRA, Lohanny Tolentino de A. Realidade enfrentada por universitários em jornada dupla. In: **Revista ft**. Rio de Janeiro, mar. 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/realidade-enfrentada-por-universitarios-em-jornada-dupla/#:~:text=Estudos%20realizados%20entre%20jovens%20de,48%2C3%25%20em%202019..> Acesso em: 07 set. 2023.

GOMES-DIAS, D. Humboldt é nosso pai: ensaio sobre a cultura, a linguagem e a etnolinguística. In: **Macabéia** – Revista Eletrônica do Netlli. v. 8. n. 2. Jul-dez, 2019. p. 323-337. Disponível em: <http://revistas.urca.br/index.php/MacREN>. Acesso em 28 jan. 2024.

GONÇALVES, Daniel Infante Ferreira. Pesquisas de *marketing* pela internet: as percepções sob a ótica dos entrevistados. In: **Revista de Administração Mackenzie**. v. 9. n. 7. Universidade Presbiteriana Mackenzie: nov./dez. 2008. p. 70-88.

GRATIDÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: BABA, Sri Prem; AVEZUM, Álvaro; CORTELLA, Mário Sérgio. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Programa de Rádio. Mariana Ferrão recebeu Sri Prem Baba na primeira edição do 'Saúde de Corpo e Alma': Além do líder espiritual, ela conversou com o diretor científico da Sociedade de Cardiologia de São Paulo, Álvaro Avezum, e o filósofo Mario Sergio Cortella. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 04 set. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/117695/mariana-ferrao-recebeu-sri-prem-baba-na-primeira-e.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.

GUIMARÃES, Hélio Penna; AVEZUM, Álvaro. O impacto da espiritualidade na saúde física. In: **SciELO: Revisão Psíquica Clínica**. v. 34. Supl. I. 2007. p. 88-94. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/HCC9kdndvxXFjdXZtfdGyP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 jul. 2022.

GUIMARÃES, João Victor Ferreira; SOUZA NETO, Eptacio Nunes. BEM-ESTAR E SATISFAÇÃO NO TRABALHO: Uma Revisão da Literatura Atual. In: **Revista do Centro Universitário do Rio São Francisco (RIOS)**. V. 16. N. 02. 2021. Disponível

em: <https://www.publicacoes.unirios.edu.br/index.php/revistarios/article/view/34>. Acesso em: 04 set. 2023.

HALL, Stuart. **Cultura e representação**. Tradução de Daniel Miranda e Willian Oliveira. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio; Apicuri, 2016.

HALLIG, R. e WARTBURG, W. von. **Begriffssystem als Grundlage für die Lexikographie**: Versuch eines Ordnungsschemas. 2. Neu bearbeitete und erweiterte Auflage. / Système Raisonné des Concepts pour Servir de Base à la Lexicographie. Essai d'un schéma de classement. 2ème. Édition recomposée et augmentée. Berlin, Akademie-Verlag, 1963. Berlin: Akademie Verlag, 1963.

HALPERN, Ricardo; FIGUEIRAS, Amira C. M. Influências ambientais na saúde mental da criança. In: **Jornal de Pediatria**. v. 80. n. 2 Rio de Janeiro: 2004. p. 104-110.

HARARI, Yuval Noah. **Sapiens**: uma breve história da humanidade. MARCO ANTONIO, Janaína (trad.). 49 ed. Porto Alegre-RS: L&PM, 2019.

HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro de Salles. **Grande Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Positiva, 2008.

INFOGRÁFICO DAS LÍNGUAS DO MUNDO: as 7.102 línguas e suas proporções de uso. IN: **Hypeness**. 09 dez. 2021. Disponível em: <https://www.hypeness.com.br/2021/12/infografico-das-linguas-do-mundo-as-7-102-linguas-e-suas-proporcoes-de-uso/>. Acesso em: 13 fev. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Desemprego**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/explica/desemprego.php>. Acesso em 10 jul. 2023.

INTERDONATO, Giovanna Carla; GREGUOL, Márcia. Qualidade de vida percebida por indivíduos ativos fisicamente e sedentários. In: **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V. 18. N. 1. 2010. p. 61-67. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/1379>. Acesso em: 01 abr. 2023.

KLAUS, Marcos Celso Batista. **Contextualização de conteúdos matemáticos através da temática saúde**: consumo de alimentos industrializados. 2019. 115f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências e Matemática) – Universidade Luterana do Brasil. Canoas, 2019.

LEI 8112. Presidência da República. **LEI Nº 8.112, DE 11 DE DEZEMBRO DE 1990**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8112cons.htm. Acesso em: 07 set. 2023.

LEI 14.540. Presidência da República. **LEI Nº 14.540, DE 3 DE ABRIL DE 2023**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2023-2026/2023/L14540.htm. Acesso em 16 nov. 2023.

LEITE, Tatiane Isabela de Araújo *et alli*. Prevalência e fatores associados da Síndrome de Burnout em docentes universitários. In: **Revista Brasileira em Medicina do Trabalho**. São Paulo: v. 17, n. 2, p. 170-179, 2019. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v17n2a05.pdf>. Acesso em: 15/09/2020.

LIMA, Dartel Ferrari de; LEVY, Renata Bertazzi; LUIZ, Olinda do Carmo. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. In: **Revista Panamericana Salud Publica**. 2014. v. 36(3). p.164–70. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/9869/04.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 28 jan.2018.

LOPES, Edward. Semântica. In: LOPES, Edward. **Fundamentos da lingüística contemporânea**. 18 ed. São Paulo: Cultrix, 2001.

LOPES, Ana Cristina Macário; RIO-TORTO, Graça. **Semântica**. Coleção: O essencial sobre língua portuguesa. Lisboa: Editora Caminho, SA, 2007.

LUCENA, Maria das Dores Lopes Ferreira; GONÇALVES DA SILVA, Thamires; NOGUEIRA, Emanuely Rolim; MEDEIROS DE SOUSA, Juliane Carla; FEITOSA, Ankilma do Nascimento Andrade; ASSIS, Elisangela Vilar de; PASCOAL, Kelly Patrícia Medeiros Falcão; DIAS, Michel Jorge. Síndrome de Burnout em docentes do ensino superior. In: **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v.8, n.4, p.24964-24975, apr., 2022.

LYONS, John. Linguagem e Cultura. In: _____. **Linguagem e lingüística**. Tradução de Marilda Winkler Averbug; Clarisse Sieckenius de Sousa. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1987. p. 273-299.

MACHADO, José Pedro. **Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa**. 3 ed. 3 v. F-L. Lisboa: Livros Horizonte, 1977.

MACHADO, Juliane dos Santos. **O turista é feliz? Bem-estar subjetivo ao longo de uma viagem**: um estudo multimétodos. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em turismo. Universidade Federal Fluminense. Niterói, 2018. 96f.

MANUAL DE CUIDADOS PALIATIVOS ANCP. 2 ed. 2012. Disponível em: <http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2017/05/Manual-de-cuidados-paliativos-ANCP.pdf#page=23>. Acesso em: 03 mai. 2023.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS. DSM-5. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento *et ali*. Revisão técnica de Aristides Volpato Cordioli. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARCO, Mauro Alfredo de. **A face humana da medicina**: do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

MARQUES, Marcelo P. Introdução. In: PLATÃO. **Crátilo**, ou sobre a correção dos nomes. São Paulo: Paulus. 2014. p.13-21.

MASCAYANO, Franco; ARMIJO, Julio Eduardo; YANG, Lawrence Hsin. Addressing stigma relating to mental illness in low- and middle-income countries. In: **Frontiers in Psychiatry**. v. 6. Artigo 38. Mar. 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4355984/>. Acesso em 08 jun. 2023.

MASUMOTO, Lucia Kaori; FAIMAN, Carla Júlia Segre. Saúde mental e trabalho: um levantamento da literatura nacional nas bases de dados em Psicologia da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). In: **Revista Saúde, Ética & Justiça**. v. 19. n. 1. 2014. p. 1-11.

MONIZ, Fábio Frohwein de Salles. **Dicionário de Latim – Português**. 2 ed. Lisboa: Porto Editora, 2001.

MORA, Francisco. **Continuum**: como funciona o cérebro? Tradução de Maria Regina Borges-Osório. Porto Alegre: Artmed Editora, 2008.

MORAES, Carlos Eduardo Ferreira de; MARAVALHAS, Rebecca de Almeida; MOURILHE, Carla. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. In: **Revista Panamericana Salud Publica**. 2014. v. 36(3). p.164-170. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/9869>. Acesso em: 28 jan. 2024.

MORALES, Lachiner Saborío; MURILLO, Luis Fernando Hidalgo. Síndrome de Burnout. In: **Medicina Legal de Costa Rica - Edición Virtual**. v. 32 (1), Marzo 2015. p. 119-124. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-753637>. Acesso em 28 jan. 2024.

NAÇÕES UNIDAS DO BRASIL. **OMS registra aumento de casos de depressão em todo o mundo; no Brasil são 11,5 milhões de pessoas**. 23 fev. 2017. Disponível em <https://brasil.un.org/pt-br/75837-oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de#:~:text=%C3%89%20o%20que%20aponta%20um,%2C3%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o>). Acesso em 03 ago. 2022.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. In: **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 24, n.1. Universidade de São Paulo: jan./mar. 2010. p.135-148. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/issue/view/1311/>. Acesso em 29 mar. 2023.

NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio. Saúde Mental dos Profissionais de Saúde. In: **Revista Brasileira de Medicina do trabalho**. v. 1. n.1 Belo Horizonte-MG: 2003. p. 59-71.

NOVAES, Morgana M. *et alli*. Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial. In: **Frontiers in Psychiatry**. v. 11. May 2020. Article 467. p. 1-13.

NOVODVORSKI, Ariel. Fraseologia especializada e relações metafóricas em corpus jornalístico de espanhol rio-platense. In: **Estudos Linguísticos**. (São Paulo. 1978). V.

51. n. 3. p. 1192-1206. dez., 2022. Disponível em: <https://revistas.gel.org.br/estudos-linguisticos/article/view/3283/2187>. Acesso em: 29 fev. 2024.

OLIVEIRA, Ana Maria Pinto de. Regionalismos brasileiros: a questão da distribuição geográfica. In: OLIVEIRA, Ana Maria Pinto Pires de & ISQUERDO, Aparecida Negri (orgs). **As ciências do léxico: lexicologia, lexicografia e terminologia**. 2 ed. Campo Grande-MS: Ed. UFMS, 2001 p. 109-115.

OLIVEIRA, Evlyn Rodrigues. **Permanência e desistência de indivíduos no voluntariado: variáveis disposicionais e organizacionais**. Tese de Doutorado. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia. Ano de obtenção: 2022. 181f.

OLIVEIRA, Rayane Serren; BIANCHI, Larissa Renata de Oliveira; CAMPOS, Carla Betania Huf Ferraz; SANT'ANA, Débora de Melo Gonçalves. Neuroplasticidade e educação: a literacia relacionada ao desenvolvimento cerebral. In: **Arquivos do Mudi**, v. 23, n. 3, p. 172-188, 19 dez. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief**. 2 March 2022. Disponível em https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1. Acesso em 26 jul. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação**: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais. Rradução do Serviço Social da Indústria. – Brasília: SESI/DN, 2010. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44307/9789241599313_por.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Acesso em: 10 jul. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **World health statistics 2017**: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Switzerland, 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/255336/9789241565486-eng.pdf;jsessionid=92B01B073F4EBC274E27A13F4C51B172?sequence=1>. Acesso em 28 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. 2020. Disponível em: https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf. Acesso em: 28 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. 02 de março de 2022a. Disponível em <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em 26 jul. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **OPAS estabelece Comissão de Alto Nível sobre Saúde Mental e COVID-19**. 06 de maio de 2022.

Disponível em <https://www.paho.org/pt/noticias/6-5-2022-opas-estabelece-comissao-alto-nivel-sobre-saude-mental-e-covid-19>. Acesso em 26 jul. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Indicadores de saúde:** Elementos conceituais e práticos. Washington-DC, 2018. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49057/9789275720059_por.pdf?sequence=5&isAllowed=y. Acesso em 01 mar. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Atenção primeira à saúde.** 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atencao-primaria-saude>. Acesso em 28 mai. 2023.

OTANI, Márcia Aparecida Padovan; BARROS, Nelson Filice de. A medicina Integrativa e a construção de um novo modelo de saúde. In: **Revista Ciência & Saúde Coletiva.** v. 16. n. 3. Scielo: 2011. p. 1801-1811. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9QPwFdccDdPTSb633rbJVBq/>. Acesso em: 18 abr. 2023.

PAULA, Maria Helena de. **Rastros de velhos falares:** léxico e cultura no vernáculo catalano. Tese (Doutorado em Linguística e Língua Portuguesa) – Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Letras, Campus de Araraquara, 2007. Disponível em: https://agendapos.fclar.unesp.br/agenda-pos/linguistica_lingua_portuguesa/1188.pdf. Acesso em: 05 mar. 2024.

PERDÃO. **Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: AVEZUM; Álvaro; KATZ; Marcelo. Equipe do Programa participante: BRUNINHO. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. - Mariana Ferrão e especialistas explicam como o perdão pode ajudar na diminuição do risco cardíaco: Os cardiologistas Marcelo Katz e Alvaro Avezum alertam que o estresse e a depressão aumentam o risco de ataque cardíaco e derrame. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 07 jul. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/195151/mariana-ferrao-e-especialistas-explicam-como-o-per.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.

PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRAS EM DOMICÍLIO. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Brasil. V. 30. 2009. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/59/pnad_2009_v30_br.pdf.

PETTER, Margarida. Linguagem, língua e lingüística. In: FIORIN, José Luis. **Introdução à Lingüística.** 5 ed. São Paulo: Contexto, 2007. p. 11-23.

PÍLGER, Calíope. CNPQ. Currículo do Sistema de Currículo Lattes. Disponível em: <http://lattes.cnpq.br/9110356547263576>. Acesso em: 15 set. 2019.

PINHEIRO, Karina Aragão de Paula Nobre. História dos hábitos alimentares ocidentais. In: **Revista Universitas Ciências da Saúde.** 2005. v. 3. n. 1. p. 173-190. Disponível em: <https://www.gti.uniceub.br/cienciasaude/issue/view/65>. Acesso em: 02 jan. 2024.

POLGUÈRE, Alain. La structure du lexique. In: POLGUÈRE, Alain. **Lexicologie et sémantique lexicale:** notions fondamentales. Canada: Paramètres, 2003. P. 69-95.

POLGUÈRE, Alain. Tradução de Sabrina Pereira de Abreu. **Lexicologia e semântica lexical: noções fundamentais**. São Paulo: Contexto, 2018.

PORTARIA GM/MS Nº 1.999. **PORTARIA GM/MS Nº 1.999, DE 27 DE NOVEMBRO DE 2023**. Altera a Portaria de Consolidação GM/MS nº 5, de 28 de setembro de 2017 para atualizar a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT). Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-1.999-de-27-de-novembro-de-2023-526629116>. Acesso em: 28 jan. 2024.

PLATÃO. **Crátilo**, ou sobre a correção dos nomes. VIEIRA, Celso de Oliveira (Trad.). São Paulo: Paulus, 2014.

RAUTENBERG, Sandro; CARMO, Paulo Ricardo Viviurka do. *Big Data e Ciência de Dados: complementariedade conceitual no processo de tomada de decisão*. In: **Brazilian Journal of Information Studies: Research Trends**. v. 13. nº 1. 2019. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/bjis/article/view/8315/5641>. Acesso em: 22 mai. 2023.

REICHERT, Richard Alecsander; OLIVEIRA-RAMOS, Andrey; ANDRADE, André Luiz Monezi; MICHELI, Denise De. Resiliência: aspectos comportamentais e componentes neurais. In: **Psicologia Positiva: dos conceitos à aplicação**. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2021. p. 169-187.

SALOMÃO, Orly Coelho; MILITÃO, Ludmila Maia. Os avanços da medicina integrativa: uma revisão sistemática. In: PROLO JÚNIOR, Sergio Luiz (org.). **Desenvolvimento científico e tecnológico no Brasil: interdisciplinaridade**. Rio Branco: Stricto Sensu, 2021. p. 180-193.

SANTOS DA SILVA, Arthur. Nove em cada 10 vítimas de assédio moral no trabalho não denunciam. In: **Portal Olhar Jurídico**. 06 set. 2021. Disponível em: <https://www.olharjuridico.com.br/noticias/exibir.asp?id=47151&noticia=nove-em-cada-10-vitimas-de-assedio-moral-no-trabalho-nao-denunciam-entenda-como-agir&edicao=1>. Acesso em 16 nov. 2023.

SANTOS, Caroline Macêdo de Figueiredo; OLIVEIRA, Isabela Rocha Lacerda; LIMA, Rebecca Rodrigues Amaral de Castro; PEREIRA, João Pedro Reis; SANTOS, Déborah Cruz dos. O impacto das mídias sociais no desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade. In: **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. v. 15. Out. 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11254/6697>. Acesso em: 12 jun. 2023.

SANTOS, Isabela Vieira Pereira; AMÂNCIO, Natália de Fátima Gonçalves; ROMÃO, Mariluce Ferreira; ALMEIDA, Karine Cristina de Almeida. A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens. In: **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 6, n.1, p.3771-3784, jan./feb., 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/57364/41969>. Acesso em: 03 set. 2023.

SAÚDE DE CORPO E ALMA. Programa da Rádio Globo. 2017-2019. Disponível em: <https://m.radioglobo.globo.com/programas/programa/216/saude-de-corpo-e-alma.htm>. Acesso em 18 jan. 2019.

SAUSSURE, Ferdinand de. 1857-1913. **Curso de Lingüística Geral**. Organizado por Charles Bally, Albert Sechehaye; com a colaboração de Albert Riedlinger. Tradução de Antônio Chelini, José Paulo Paes, Izidoro Blikstein. 27 ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

SCOTT, M.R. **WordSmith tools**. 4.0 Oxford: Oxford University Press, 2007.

SELIGMAN, Martin. **Florescer**: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Tradução de Cristina Paixão Lopes. 8 reimp. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SILVA, Narbal; RIBEIRO, Andresa Darosci Silva; BUDDE, Cristiane; DAMO, Lílian Paula. Apresentação. In: **Felicidade, espiritualidade e prosperidade nas organizações**: das ideias às práticas fundamentais. São Paulo: Vetor Editora, 2022. p. 13-19.

SILVA, Narbal; RIBEIRO, Andresa Darosci Silva; BUDDE, Cristiane; DAMO, Lílian Paula. **Felicidade, espiritualidade e prosperidade nas organizações**: das ideias às práticas fundamentais. São Paulo: Vetor Editora, 2022.

SILVA, Thalane Souza Santos; *et alii*. Desafios da equipe multiprofissional em cuidados paliativos no Brasil: revisão integrativa. In: **Research, Society and Development**. v. 11. n. 6. 2022. p. 1-14. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28904>. Acesso em: 27 abr. 2023.

SILVESTRE, Jennifer Corrêa de Carvalho; ROCHA, Pedro Antônio Córdova; SILVESTRE, Brian de Carvalho; CABRAL, Rodrigo Viana; TREVISOL, Fabiana Schuelter. Uso da internet pelos pacientes como fonte de informação em saúde e a sua influência na relação médico-paciente. In: **Revista da Associação Médica do Rio Grande do Sul**. v. 56. n. 2. Porto Alegre: abr.-jun. 2012. p. 149-155. Disponível em: https://web.archive.org/web/20180411202724id_/http://www.amrigs.com.br/revista/56-02/original9.pdf. Acesso em: 12 jun. 2023.

SILVESTROW, Tatiana Martins Mendes. **Contribuições dos estudos terminológicos para os profissionais da saúde básica do SUS**. Tese (Doutorado em Estudos Linguísticos). Universidade Federal de Minas Gerais - Programa de Pós-Graduação em Estudos Linguísticos da Faculdade de Letras: 2017. 339f.

SÍNDROME DE BURNOUT. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: PINTO; Fernando Gomes, CAMARGO, Fábio; LUCENA, Karina; CANINEU, Rafael; PIMENTA, Tatiana. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados conversam sobre a Síndrome de Burnout: Programa recebeu o neurocirurgião Fernando Gomes Pinto e o pastor Fábio Camargo. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 22 dez. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/235259/mariana-ferrao-e-convidados-conversam-sobre-sindro.htm>. Acesso em 01 dez. 2022.

SINGER, Wolf; RICARD, Matthieu. **Cérebro e meditação**: diálogos entre o budismo e a neurociência. Tradução de Fernando Santos. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.

SNYDER, C. R., LOPEZ, Shane J. Traduzido por Roberto Cataldo Costa. **Psicologia Positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SOUSA, Ivone Félix de; MENDONÇA, Helenides. Burnout em Professores universitários: impacto de percepções de justiça e comprometimento afetivo. In: **Psicologia: Teoria, Pesquisa**. 2009. vol. 25. n. 4. p. 499-508. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722009000400005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n4/a05v25n4.pdf>. Acesso em: 15/09/2020.

SOUZA, Rosali Fernandes de; STUMPF, Ida Regina Chitto. Ciência da informação como área do conhecimento: abordagem no contexto da pesquisa e da Pós-Graduação no Brasil. In: **Perspectivas em Ciência da Informação**. v. 14. nº especial. p. 41-49, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pci/a/bqYG8Pmk9kpTnDQPnCWjMPM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 mai. 2023.

TECHTUBO. **Dia da Informática**: veja história do computador, desde a primeira geração. 15 ago. 2014. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/noticias/2014/08/dia-da-informatica-confira-historia-do-computador-e-sua-evolucao.ghtml>. Acesso em: 27 fev. 2023.

TORRINHA, Francisco. **Dicionário latino-português**. 2 ed. Porto, Gráficos Reunidos, 1874.

ULLMANN, Stephen. **Semântica**: uma introdução à ciência do significado. Tradução de J. A. Osório Mateus. 4 ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1977.

VILELA, Mário. **Estruturas léxicas do português**. Coimbra: Almedina, 1979.

XAVIER, Salomé; KLUT, Catarina; NETO, Ana; PONTE, Guida da; MELO, João Carlos. O Estigma da Doença Mental: que caminho percorremos? In: **Revista Psicólogos**. v. 11. n. 2. p. 10-21. Dez. 2013. Disponível em: <https://repositorio.hff.min-saude.pt/handle/10400.10/1231>. Acesso em: 08 jun. 2023.

WENDT, Andrea; CARVALHO, Wellington Roberto Gomes de; SILVA; Inácio Crochemore Mohnsam da; MIELKE, Grégore Iven. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da pesquisa nacional de saúde. v. 24. In: **Revista Brasileira de Atividade física e saúde**. Pelotas-RS: 2019. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13895>. Acesso em: 10 abr. 2023.

World Health Organization. **Depression and Other Common Mental Disorders**: Global Health Estimates. 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=515AB3C1984E8C75F23D477AF3BCE0AC?sequence=1>. Acesso em: 15/09/2020.

World Health Organization. **Guidelines for the Regulatory Assessment of Medicinal Products for use in Self-Medication.** 2000. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66154/WHO_EDM_QSM_00.1_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 30 mai. 2023.

World Health Organization. **International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD).** 2022. Disponível em: [https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases#:~:text=International%20Statistical%20Classification%20of%20Diseases%20and%20Related%20Health%20Problems%20\(ICD\)&text=ICD%20serves%20a%20broad%20range,and%20coded%20with%20the%20ICD](https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases#:~:text=International%20Statistical%20Classification%20of%20Diseases%20and%20Related%20Health%20Problems%20(ICD)&text=ICD%20serves%20a%20broad%20range,and%20coded%20with%20the%20ICD). Acesso em 27 mar. 2023.

World Health Organization. **National Cancer Control Programmes: policies and managerial guidelines.** 2 ed. 2002. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42494/9241545577.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 27 abr. 2023.

World Health Organization. **World mental health report: Transforming mental health for all.** 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 02 set. 2023.

ZACCARO, Andrea; PIARULLI, Andrea; LAURINO, Marco; GARBELLA, Erika; MENICUCCI, Danilo; NERI, Bruno; GEMIGNANI, Angelo. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. In: **Frontiers in Human Neuroscience.** v. 12. Article 353. Sep. 2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2018.00353/full>. Acesso em: 12 jun. 2023.

ANEXO

Anexo 1 – Parecer Comitê de Ética em Pesquisa – CAAE 43004721.8.0000.8409

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA****Título da Pesquisa:** Saúde de corpo e alma: uma análise léxico-cultural**Pesquisador:** LUANA DUARTE SILVA**Área Temática:****Versão:** 1**CAAE:** 43004721.8.0000.8409**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio**DADOS DO PARECER****Número do Parecer:** 4.575.950**Apresentação do Projeto:**

As informações elencadas nos campos "Apresentação do projeto", "Objetivos da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram obtidas do Arquivo contendo as Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1695986.pdf) de 08/02/2021 e do Projeto Detalhado

Introdução:

Este projeto propõe promover uma reflexão acerca das práticas utilizadas para se obter a saúde integral do ser humano, ou seja, do corpo e da alma, a partir de uma análise léxico-cultural, por meio do Sistema Racional de Conceitos de Hallig e Wartburg (1963). Intentamos verificar a qualidade de vida e o bem-estar de discentes, docentes e servidores de cursos de Pós-Graduação da Universidade Federal de Goiás-UFG/Universidade Federal de Catalão-UFCAT em transição, por meio da análise léxico-cultural de dois corpora, quais sejam: algumas edições do Programa da Rádio Globo, "Saúde de Corpo e Alma", que tem como apresentadora a jornalista Mariana Ferrão e promove discussões sobre qualidade de vida, saúde e bem-estar; e questionários a serem aplicados a integrantes de Programas de Pós-Graduação (PPG) stricto sensu da UFG/UFCAT em transição. O programa de rádio foi exibido de setembro/2017 a junho/2019, totalizando 90 (noventa) episódios, que estão disponíveis no site da Globo e na plataforma Soul.Me, criada pela apresentadora referida em outubro/2019. São apresentados ao ouvinte temas que podem gerar a

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário
Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD **CEP:** 75.704-020
UF: GO **Município:** CATALAO
Telefone: (64)3441-7609 **E-mail:** cep.rc.ufg@gmail.com



**UFG - UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS -
REGIONAL CATALÃO**



Continuação do Parecer: 4.575.950

reflexão, como aponta a própria jornalista (MARIANA FERRÃO, setembro/2017) na primeira edição, de que a saúde do corpo físico está ligada àquilo que se sente, com o que está na cabeça, no coração e na alma. O programa busca fazer um diálogo com profissionais da área da saúde do corpo, da mente e da alma, tais como psiquiatras, cardiologistas, gurus espirituais, monges, pastores, entre outros. Os questionários serão elaborados a partir da temática do programa, a fim de buscar compreender, por meio da análise léxico-cultural, como os participantes percebem e avaliam a sua saúde física, mental, emocional e espiritual e como suas práticas podem ser influenciadas negativa e/ou positivamente por suas concepções. Dessa maneira, a proposta deste estudo é fazer uma inventariação e uma análise léxico-cultural dos itens lexicais que se relacionam com a temática da saúde do corpo, da mente e da alma nas edições selecionadas do Programa em estudo, bem como nos questionários, pelo entendimento de que a língua representa a realidade, isto é, a cultura e a história de uma sociedade. O levantamento lexical será realizado utilizando a ferramenta Wordlist do programa WordSmith Tools (WST) 4.0 (SCOTT, 2007). Esta ferramenta irá contribuir com a obtenção e a descrição analítica dos dados, pois nos permite inventariar as unidades e analisá-las com mais rapidez, eficácia, possibilitando uma identificação de fatos que, sem esse auxílio, se tornaria de difícil verificação. A proposição desse tema adveio da minha inquietação enquanto servidora pública da Universidade Federal de Goiás, agora Federal de Catalão –em transição, ao vivenciar em um mesmo ambiente dois contextos bem divergentes: de projetos de pesquisa acontecendo no ambiente acadêmico, tomando por base a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC-2006), como o “As Práticas Integrativas e Complementares e seu efeito na qualidade de vida, nível de ansiedade, sono e depressão de acadêmicos de uma Universidade Federal”, desenvolvido pela professora Caliope Pilger, do Curso de Enfermagem, em paralelo ao visível aumento do adoecimento psíquico e/ou psicológico de docentes, discentes e demais funcionários da instituição. Há vários estudos que apontam para o adoecimento mental na comunidade universitária, por exemplo, Sousa e Mendonça (2009) e Leite et alii (2019) evidenciam casos recorrentes de docentes da Universidade com adoecimento mental, como o burnout, oriundos do ambiente organizacional. Assim, estudar o léxico da língua nos permite conhecer essa realidade, já que esta é por ele representada. E é pela sua contextualização no discurso que pode-se apreender o contexto social, cultural e histórico. No caso desta pesquisa, buscamos compreender, por meio do programa de rádio, como a sociedade científica, espiritual, religiosa, tem se posicionado em relação à saúde e à qualidade de vida. É desse mirante que cumpre considerar o extralinguístico da língua, ou seja, na medida em que a língua representa a realidade, comporta signos linguísticos e, simultaneamente, sociais. Para

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário

Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD **CEP:** 75.704-020

UF: GO **Município:** CATALAO

Telefone: (64)3441-7609

E-mail: cep.rc.ufg@gmail.com

COMITÊ DE
ÉTICA EM
PESQUISAREGIONAL
CATALÃO

**UFG - UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS -
REGIONAL CATALÃO**



Continuação do Parecer: 4.575.950

Blikstein (1981), a língua consiste num bem social. Logo, esse fator social se justifica porque tais signos são usados por falantes, que estão inseridos em um determinado contexto social, que é também histórico. O estudo lexical, no caso dessa pesquisa, também envolverá a distribuição das lexias inventariadas no Sistema de Conceitos Racionais de Hallig e Wartburg (1963), visto que, por meio dele, poderemos compreender como os corpora deste estudo podem promover a reflexão acerca da busca pela qualidade de vida nos dias atuais. Realizar esta pesquisa é, portanto, observar, através do estudo léxico-cultural, como a integração e o equilíbrio da saúde espiritual, do corpo e da mente podem promover a qualidade de vida. Para tanto, são relevantes os relatos de pesquisas e de experiências que os participantes apresentam nas edições do programa em estudo, bem como os dados obtidos pelos questionários aplicados, que esperamos que sejam coerentes com os fatos evidenciados pelo programa de rádio. Partindo dessa perspectiva, surgem alguns questionamentos para responder ao longo do desenvolvimento da tese, tais como: as pessoas percebem a inter-relação entre a saúde do corpo-mente-espírito?; como, no caso, o programa de rádio em análise pode promover a discussão sobre a saúde mental e física?; as pessoas têm se preocupado com a saúde física, mental e espiritual ou apenas com um tipo delas?; as pessoas consideram a saúde numa perspectiva integral? as temáticas do Programa "Saúde de Corpo e Alma" podem refletir mudanças sociais e culturais?; a celeridade do mundo pós-moderno tem relação com o adoecimento físico e psicológico?; no âmbito da pós-graduação, professores, alunos e servidores consideram-se adoecidos?; se sim, a que fatores eles atribuem este fato? como suas práticas são influenciadas por tais circunstâncias? as reflexões provocadas no programa, se colocadas em prática, podem ajudar a reduzir o índice de adoecimento mental e físico? Investigar a saúde, neste caso, sob a perspectiva lexical, nos permite seguir caminhos variados, por isso, escolheremos alguns programas, ou seja, apenas algumas temáticas abordadas no Programa de Rádio que estejam afinadas com os propósitos desta pesquisa para refletirmos e discutirmos a respeito.

Hipótese:

Acreditamos que será possível apreender e identificar, através do léxico, a cultura e as crenças de uma sociedade, assim como a percepção do público integrante dos cursos de pós-graduação aqui envolvidos acerca da relação entre a sua saúde mental, física e emocional. Em especial, acreditamos que os corpora nos possibilitarão refletir sobre as práticas às quais a sociedade recorre para obter qualidade de vida.

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário

Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD

CEP: 75.704-020

UF: GO

Município: CATALAO

Telefone: (64)3441-7609

E-mail: cep.rc.ufg@gmail.com



**UFG - UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS -
REGIONAL CATALÃO**



Continuação do Parecer: 4.575.950

Metodologia Proposta

Faremos o levantamento das edições do programa de rádio em estudo, para selecionarmos aqueles que mais diretamente dialogam com a temática do programa. Logo após, realizaremos a transcrição gráfica desses programas, porque o foco de nossa pesquisa é analisar os itens lexicais. Para esta etapa, elaboramos métodos de transcrição, construídos a partir das diretrizes de Du Bois (1991). A transcrição pretende converter ao formato escrito o texto oral de forma fidedigna ao modo como a entrevistadora e os participantes enunciam. De posse do material textual, geramos o arquivo em formato "txt" para conseguirmos trabalhar com os textos no programa WST 4.0 (SCOTT, 2007). Nesse processo, recorreremos à wordlist, ferramenta do programa WordSmith Tools 4.0 (SCOTT, 2007), que permite gerar uma lista com todas as palavras presentes nos programas transcritos e observar as suas ocorrências e frequência no contexto de uso. Cumpre dizer que os questionários serão elaborados consoante as temáticas das edições selecionadas do programa de rádio para este estudo. A aplicação dos questionários será realizada de forma online mediante aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UFCAT em implantação. Buscaremos aplicar os questionários a pelo menos uma turma de cada área de conhecimento dos PPGs. Na Federal de Catalão em transição, tem 14 (catorze) cursos de Pós-Graduação stricto sensu, nas áreas de Ciências Humanas e Sociais, Ciências Exatas, Engenharia, Letras-Linguística e Artes, são eles: Ciências Exatas e Tecnológicas (doutorado acadêmico), Educação (mestrado acadêmico), Engenharia Civil (mestrado acadêmico), Engenharia de Produção (mestrado acadêmico), Ensino de Física (mestrado profissional – em rede), Estudos da Linguagem (mestrado e doutorado acadêmicos), Geografia (mestrado acadêmico), Gestão Organizacional (mestrado profissional), História (mestrado profissional), Matemática (mestrado profissional – em rede), Modelagem e Otimização (mestrado acadêmico), Química (mestrado acadêmico) e Química (doutorado acadêmico). Para a aplicação do questionário, entraremos em contato com a Coordenação dos Programas esclarecendo sobre a pesquisa e pedindo os e-mails dos alunos, professores e servidores para que possamos contatá-los e enviarmos o link do questionário elaborado pelo G o o g l e D o c s (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfbvcSiimByNHGeLuMmmIJpDlj9o1qRnsoRxIz9Y23_PAbDw/vi ewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&gxids=7628). O participante será esclarecido da pesquisa, dos riscos e benefícios para que possa optar por responder ao questionário e respondê-lo com toda orientação e resguardo dos possíveis riscos, mencionados em tópico a seguir. Concomitantemente, faremos a revisão bibliográfica, organizada por temas, que dará base para desenvolver todos as etapas da pesquisa. Assim, se faz necessário estudar obras que embasem cada etapa da pesquisa, por

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário

Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD

CEP: 75.704-020

UF: GO

Município: CATALAO

Telefone: (64)3441-7609

E-mail: cep.rc.ufg@gmail.com



**UFG - UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS -
REGIONAL CATALÃO**



Continuação do Parecer: 4.575.950

exemplo, ao fazer a elaboração dos critérios de transcrição do oral para o escrito, focaremos nos referências DU BOIS (1991), Paula (2010), entre outros; ao elaborar os questionários, nos dedicaremos ao estudo de orientações metodológicas em estudos qualitativos; ao utilizarmos a ferramenta wordlist do programa WST 4.0 (SCOTT, 2007), buscaremos em obras da área, como Berber Sardinha (2004 e 2009). Em seguida, faremos a inventariação dos dados dos programas de rádio e dos questionários, a saber, das unidades lexicais que dizem respeito ao contexto histórico e social e à relação da saúde do corpo e da alma. Então, não nos deteremos na escolha apenas dos substantivos, mas também podemos arrolar advérbios, adjetivos e verbos, com foco nos itens lexicais que possuem um significado conceitual e não apenas gramatical. De posse dos itens lexicais inventariados, realizaremos a sua distribuição no Sistema de Conceitos Racionais de Hallig e Wartburg (1963), considerando-se o contexto histórico e social, no intuito de compreender a relação da saúde do corpo, da mente e espiritual manifesta no léxico em estudo. As unidades lexicais serão divididas em categorias e subcategorias conceituais, o que permite evidenciar o universo conceitual dos falantes.

Critério de Inclusão:

Participarão desta pesquisa os docentes, discentes e servidores que trabalham diretamente com os Programas de Pós-Graduação da Regional Catalão/UFG-UFCAT em implantação. Aplicaremos o questionário para uma turma de cada grande área de conhecimento, aos professores e servidores dos respectivos PPGs. Em média, cada grande área tem sessenta (60) pessoas. Como nesta Universidade, atualmente, contamos com cinco grandes áreas, temos aproximadamente trezentos e quatro (304) pessoas em todos os PPGs. Aproximadamente, uma turma tem em média vinte (20) alunos, esperamos aplicar o questionário para uma média de vinte e cinco pessoas (25) por grande área, o que daria um total de cento e vinte e cinco (125) participantes dessa pesquisa.

Critério de Exclusão:

Consideramos que pode ocorrer de ter algum aluno, professor ou funcionário que não possa responder ao questionário por motivos de indisponibilidade de acesso a internet, atestado médico, entre outros que possam surgir.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

- Promover uma reflexão acerca das práticas utilizadas para se obter a saúde integral do ser humano, ou seja, do corpo e da alma, a partir de uma análise léxico-cultural, por meio do Sistema

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário

Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD **CEP:** 75.704-020

UF: GO **Município:** CATALAO

Telefone: (64)3441-7609

E-mail: cep.rc.ufg@gmail.com



Continuação do Parecer: 4.575.950

Racional de Conceitos de Hallig e Wartburg (1963), de lexias inventariadas em aproximadamente dez edições do Programa de Rádio "Saúde de Corpo e Alma".

Objetivo Secundário:

- Analisar, por meio das unidades lexicais inventariadas no Programa de rádio em estudo, os posicionamentos de especialistas a respeito da saúde do corpo e da alma em aproximadamente dez edições do programa de rádio Saúde de Corpo e Alma;
- Verificar como docentes, discentes e servidores de PPGs stricto sensu da RC/UFV/UFCAT em transição percebem a relação entre a saúde do corpo e da alma;
- Refletir sobre como os usos lexicais revelam práticas e crenças da comunidade à qual se vinculam.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos desta pesquisa podem compreender desconforto ao participante ao responder o questionário, ocasionando um possível risco emocional, já que se tratam de perguntas de cunho pessoal - emocional, mental e físico. Neste caso, é assegurado ao referido participante a opção por não responder ao questionário, bem como meu contato estará a disposição para orientações de encaminhamento para a Clínica de Estudos Aplicados em Psicologia/UFCAT, Centro de Atenção Psicossocial ou Unidade de Pronto Atendimento, se necessário, sendo garantido o ressarcimento dos gastos que porventura surgirem. O questionário será enviado de forma online aos e-mails dos participantes, que poderão escolher o melhor horário e momento para respondê-lo.

Benefícios:

Os resultados desta pesquisa serão amplamente divulgados em congressos, simpósios, com a publicação de artigos em periódicos especializados na área de Linguística, buscando promover reflexões sobre a importância de estudar a semântica dos itens lexicais inventariados como forma de promoção da saúde mental, física e espiritual, com discussões que podem contribuir de forma significativa para a redução dos índices de adoecimento na Pós-Graduação, em especial. Para este fim, os Programas de Pós-Graduação stricto sensu da Federal de Catalão e os participantes da pesquisa também receberão os produtos da pesquisa, como por exemplos os artigos/capítulos de livros publicados, além da cópia digital da tese, da realização de uma conferência online aos participantes, a fim de mostrar os resultados obtidos, e de oficinas aos participantes para promover o cuidado com a saúde mental e física

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário
Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD **CEP:** 75.704-020
UF: GO **Município:** CATALAO
Telefone: (64)3441-7609 **E-mail:** cep.rc.ufv@gmail.com



Continuação do Parecer: 4.575.950

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O estudo que tem por objetivo promover uma reflexão acerca das práticas utilizadas para se obter a saúde integral do ser humano, ou seja, do corpo e da alma, a partir de uma análise léxico-cultural, por meio do Sistema Racional de Conceitos de Hallig e Wartburg (1963), de lexias inventariadas em aproximadamente dez edições do Programa de Rádio "Saúde de Corpo e Alma" e questionários a serem aplicados on-line a integrantes de Programas de Pós-Graduação (PPG) stricto sensu da UFG/UFCAT em transição, será coordenado por Luana Duarte Silva (pesquisadora responsável/doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Estudos da Linguagem da UFG/RC-UFCAT-em transição) e terá a participação da Profa. Dra. Vanessa Regina Duarte Xavier (pesquisadora participante/orientadora). A pesquisa caracteriza-se como qualitativa e participarão do estudo 125 participantes, a docentes, discentes e TAES dos PPGs stricto sensu da RC/UFG/UFCAT em transição, respeitando-se o critério de pelo menos uma turma de cada área de conhecimento dos PPGs.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- 1 - Folha de rosto: foi apresentado documento devidamente assinado, em 04/02/2021, pelo pesquisador responsável Luana Duarte Silva e pela Vice Diretora da Unidade Acadêmica Letras e Linguística-UFG/RC/UFCAT, Profa. Dra. Maria Helena de Paula.
- 2 - Informações básicas do projeto: foi apresentado o documento PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1695986.pdf de 08/02/2021, com as informações submetidas à Plataforma Brasil, em acordo com o projeto detalhado e demais documentos.
- 3 - Termo de Compromisso: foi apresentado documento devidamente assinado Luana Duarte Silva (pesquisadora responsável/discente) e terá a participação da Profa. Dra. Vanessa Regina Duarte Xavier (pesquisadora participante/orientadora)., em 08/02/2021, declarando que se comprometem a desenvolver o projeto de pesquisa intitulado Saúde de corpo e alma: uma análise léxico-cultural de acordo com a Resolução CNS 466/12.
- 4 - Termo de Anuência da Instituição: foi apresentado documento devidamente assinado em 05/02/2021, pela Profa Dra. Roselma Luccese, Reitora pro tempore da Universidade Federal de Catalão.
- 5 - Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE): foram apresentados 3 (três) arquivos (TCLE_luana.pdf, TCLE_Luana_02.pdf, TCLE_Luana_02_c_assinatura.pdf) com o mesmo conteúdo textual, que atende o indicado nas normatizações da CONEP, diferindo apenas no formato de digitalização da assinatura da pesquisadora responsável.
- 6 - Projeto detalhado: foi apresentado projeto de pesquisa, com Introdução, Justificativa,

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário
Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD **CEP:** 75.704-020
UF: GO **Município:** CATALÃO
Telefone: (64)3441-7609 **E-mail:** cep.rc.ufg@gmail.com



Continuação do Parecer: 4.575.950

Objetivos, Referencial teórico, Metodologia, Riscos, Benefícios, Orçamento, Cronograma de Pesquisa, Cronograma de pesquisa de execução detalhado 2021 a 2022, Referências.

7 – Instrumento de coleta de dados: foram apresentados 3 (três) arquivos: questionario_1.pdf com 14 páginas contendo Carta convite, link de acesso ao TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE, box para ciência sobre uso futuro dos dados, e questionário com 45 perguntas (44 de múltipla escolha e uma dissertativa); questionario_2_1.pdf com 2 páginas contendo Carta convite, link de acesso ao TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE, box para ciência sobre uso futuro dos dados; questionario_2_2.pdf com 13 páginas contendo questionário com 45 perguntas (44 de múltipla escolha e uma dissertativa).

Recomendações:

I – Antes de aplicar, corrigir o último parágrafo do TCLE, cuja redação dá duplo sentido, em especial as duas últimas frases com o uso da terceira pessoa do singular.

II – Atender ao que estabelece o documento Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual, disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/web/up/1059/o/SEI_MS_-_Comunicado_2021.pdf?1614339243

Com particular atenção para os seguintes itens:

2.1. O convite para participação na pesquisa não deve ser feito com a utilização de listas que permitam a identificação dos convidados nem a visualização dos seus dados de contato (e-mail, telefone, etc) por terceiros.

2.1.1. Qualquer convite individual enviado por e-mail só poderá ter um remetente e um destinatário, ou ser enviado na forma de lista oculta.

3.2. Uma vez concluída a coleta de dados, é recomendado ao pesquisador responsável fazer o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem".

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O presente protocolo (CAAE: 32596620.0.0000.8409 versão 1) não apresenta pendências e inadequações.

Ante relato o meu parecer é de aprovação, s.m.j. deste Comitê.

Considerações Finais a critério do CEP:

Informamos que o Comitê de Ética em Pesquisa da UFG/Regional Catalão (CEP/UFG/RC) considera

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário
Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD **CEP:** 75.704-020
UF: GO **Município:** CATALAO
Telefone: (64)3441-7609 **E-mail:** cep.rc.ufg@gmail.com

Continuação do Parecer: 4.575.950

o presente protocolo APROVADO, o mesmo foi considerado em acordo com os princípios éticos vigentes. Reiteramos a importância deste Parecer Consubstanciado, e lembramos que o(a) pesquisador(a) responsável deverá encaminhar ao CEP/UFV/RC o Relatório Final baseado na conclusão do estudo e na incidência de publicações decorrentes deste, de acordo com o disposto na Resolução CNS no. 466/12 e suas complementares no. 510/16 ou no. 580/18. O prazo para entrega do Relatório é de até 30 dias após o encerramento da pesquisa, previsto para dezembro de 2022.

OBS.:

- O CEP/UFV/RC LEMBRA QUE QUALQUER MUDANÇA NO PROTOCOLO DEVE SER INFORMADA IMEDIATAMENTE AO CEP, NA FORMA DE EMENDA, PARA FINS DE ANÁLISE E APROVAÇÃO DA MESMA.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1695986.pdf	08/02/2021 13:27:34		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_pesquisa.pdf	08/02/2021 13:24:57	LUANA DUARTE SILVA	Aceito
Outros	Termo_de_compromisso_01.pdf	08/02/2021 13:19:33	LUANA DUARTE SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Luana_02_c_assinatura.pdf	08/02/2021 13:13:27	LUANA DUARTE SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Luana_02.pdf	08/02/2021 13:13:14	LUANA DUARTE SILVA	Aceito
Outros	questionario_2_2.pdf	08/02/2021 08:37:23	LUANA DUARTE SILVA	Aceito
Outros	questionario_2_1.pdf	08/02/2021 08:23:06	LUANA DUARTE SILVA	Aceito
Outros	questionario_1.pdf	08/02/2021 08:17:54	LUANA DUARTE SILVA	Aceito
Outros	Anuencia_assinado_UFCAT.pdf	06/02/2021 18:26:30	LUANA DUARTE SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de	TCLE_luana.pdf	04/02/2021 17:41:44	LUANA DUARTE SILVA	Aceito

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário

Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD **CEP:** 75.704-020

UF: GO **Município:** CATALAO

Telefone: (64)3441-7609

E-mail: cep.rc.ufv@gmail.com



Continuação do Parecer: 4.575.950

Ausência	TCLE_luana.pdf	04/02/2021 17:41:44	LUANA DUARTE SILVA	Aceito
Folha de Rosto	Luana_duarte_silva_folha_de_rosto.pdf	04/02/2021 16:53:01	LUANA DUARTE SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CATALAO, 05 de Março de 2021

Assinado por:
Adriana Freitas Neves
(Coordenador(a))

Endereço: Av Dr Lamartine Pinto de Avelas, nº 1120, Setor Universitário
Bairro: LOTEAMENTO VILA CHAUD **CEP:** 75.704-020
UF: GO **Município:** CATALAO
Telefone: (64)3441-7609 **E-mail:** cep.rc.ufg@gmail.com

APÊNDICE

Apêndice 01: Lista dos Episódios do Programa de Rádio *Saúde de Corpo e Alma* (2017-2019)

01. ACUPUNTURA. **Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: TANIGAWA, Sley; YUKINATSU, Ruy. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. O que é acupuntura e como funciona? Mariana Ferrão e especialistas revelam os benefícios e indicações do tratamento: O programa deste sábado recebe os médicos acupunturistas Sley Tanigawa e Ruy Yukinatsu. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 02 mar. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/249711/mariana-ferrao-e-convidados-revelam-importancia-da.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
02. ALIMENTAÇÃO. **Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: FONTES, Danielle; FONSECA, Fábio Martins. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão fala sobre alimento: para o corpo, para a mente e para a alma: A nutricionista Danielle Fontes e o psiquiatra Fábio Martins Fonseca explicam como a alimentação influencia em todas as áreas da nossa vida. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 24 mar. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/170141/mariana-ferrao-fala-sobre-alimento-para-o-corpo-pa.htm>; Acesso em 08 ago. 2019.
03. ALIMENTAÇÃO E YOGA. **Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: DE LUCCA, Márcia; RASCOVSKI, Alessandra. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe convidadas especiais para te inspirar a desacelerar e quebrar a rotina: a endocrinologista Alessandra Rascovski e a professora de ioga Márcia de Luca dão dicas sobre o que fazer para manter o corpo equilibrado. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 16 set. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/121131/mariana-ferrao-recebe-convidadas-especiais-para-te.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.
04. AMOR. **Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: COEN, Monja; PINTO, Fernando Gomes. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Será que um amor pode ser a razão de viver? Mariana Ferrão recebe a Monja Coen, fundadora da Comunidade Zen Budista, e o neurocirurgião Fernando Gomes Pinto. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 27 jan. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/155841/sera-que-um-amor-pode-ser-razao-de-viver.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
05. ANSIEDADE. **Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: Artur ZULAR, Maria Alice FONTES. Entrevistadora: Mariana FERRÃO. Por que ficamos tanto à flor da pele? Mariana Ferrão fala sobre ansiedade com Artur Zular, diretor científico do Instituto Qualidade de Vida, e a psicóloga Maria Alice Fontes. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 10 mar. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/166493/por-que-ficamos-tanto-flor-da-pele.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.
06. ANSIEDADE – CONTROLE DE DESEJO. **Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: PIERRE, Victor; SATYANATHA, Monge. Entrevistadora:

FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe convidados numa conversa sobre ansiedade: O terapeuta e filósofo Victor Pierre e o monge Satyanatha deram dicas para controlar o desejo. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 23 set. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/123181/mariana-ferrao-recebe-convidados-numa-conversa-sob.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

07. ANTROPOSOFIA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: MILÉO, Larissa; PONTES, Maria Claudia; DIAS, Fabrício. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. O sentido da antroposofia e seus efeitos sobre a vida: O programa deste sábado recebe os profissionais Larissa Miléo, Maria Claudia Pontes e Fabrício Dias para explicar o que é a medicina antroposófica. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 20 abr. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/256766/o-sentido-da-antroposofia-e-seus-efeitos-sobre-vid.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
08. ASTROLOGIA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: PINTO, Fernando Gomes; LICCIARDI, Ida. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão conversa com especialistas sobre astrologia. Será que os astros podem interferir na sua vida? O programa teve a participação do neurocirurgião Fernando Gomes Pinto e da astróloga Ida Licciardi. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 17 fev. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/161221/mariana-ferrao-conversa-com-especialistas-sobre-as.htm>; Acesso em: 08 ago. 2019.
09. AUTOCONHECIMENTO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: STIRNIMANN, Victor; SATYANATHA, Monge. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Você se conhece? Mariana Ferrão recebe especialistas que falam sobre a importância do autoconhecimento na nossa vida. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 10 fev. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/159521/voce-se-conhece.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
10. AUTOESTIMA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: FONSECA, Fábio Martins; LARA, Diogo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Como a gente faz para não se afetar pelo que os outros falam sobre nós? Mariana Ferrão e psiquiatras respondem: Os especialistas Fábio Martins Fonseca e Diogo Lara explicam como trabalhar a autoestima e ser feliz. Rádio Globo, 04 ago. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/202714/como-gente-faz-para-nao-se-afetar-pelo-que-os-outr.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
11. AYAHUASCA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: ARTESE, Leo; TÓFOLI, Fernando. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Já ouviu falar em ayahuasca? Mariana Ferrão explica para você: O pesquisador Leo Artese e o psiquiatra Luis Fernando Tófoli falam sobre o xamanismo. Rádio Globo, 01 dez. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/230568/ja-ouviu-falar-em-ayahuasca-mariana-ferrao-explica.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
12. AYURVEDA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: RUGUÊ, José; FONTES, Danielle. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe especialistas para falar sobre Ayurveda, a ciência da vida: O clínico geral José Ruguê e a

nutricionista Danielle Fontes mostram maneiras para se viver em equilíbrio. A Ayurveda é o conhecimento médico desenvolvido na Índia há cerca de 7 mil anos, o que faz dela um dos mais antigos sistemas medicinais da humanidade. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 25 nov. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/140257/mariana-ferrao-recebe-especialistas-para-falar-sob.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

13. BARULHO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistado: MOULIN, Fabiano. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. 'O silêncio pode também ser adoecedor', afirma neurologista: Fabiano Moulin fala sobre os efeitos do barulho na mente humana. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 08 nov. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/224506/o-silencio-pode-tambem-ser-adoecedor-afirma-neurol.htm>. Acesso em 15 fev. 2023.
14. BELEZA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: ALVES, Cinthia; GODOY, Andrea; GABRIELLE, Keyla. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidadas explicam o que é a beleza a longo prazo: O programa deste sábado recebe Cinthia Alves, Andrea Godoy e Keyla Gabrielle para falar sobre o que faz de uma pessoa ser e se sentir bela. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 10 mai. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/259668/mariana-ferrao-e-convidadas-explicam-o-que-e-belez.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
15. BEM-ESTAR. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: PACÍFICO, João; KLAJNER, Sidney; SATO, João; KOZASA, Elisa; MAREGA, Marcio. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Bem-estar: da ciência à vida prática Mariana Ferrão e João Pacifico fazem um programa especial sobre bem-estar para pessoas e empresas, com grandes convidados: Sidney Klajner, Presidente do Einstein, os neurocientistas João Sato e Elisa Kozasa e o educador físico Marcio Marega. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 08 jun. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/263193/bem-estar-da-ciencia-vida-pratica.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
16. BRINCADEIRAS. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: SATYANATHA, Monge; PARK, Margareth. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe convidados e fala sobre o poder das brincadeiras: Satyanatha, mestre de meditação, e Margareth Park, pedagoga, comentam sobre os benefícios de se divertir. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 13 out. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/219533/mariana-ferrao-recebe-convidados-e-fala-sobre-o-po.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
17. CÂNCER. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: SOARES, Ana Michele; LIMA, Lu; GAGLIATO, Debora. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Outubro Rosa: As experiências de quem já venceu o câncer de mama e o alerta para a prevenção: No primeiro programa do mês, Mariana Ferrão conversa com a jornalista Ana Michele - que teve a doença em 2011 e depois voltou com metástase em 2015 -, a escritora Lu Lima e a oncologista Debora Gagliato. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 06 out. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/218021/outubro-rosa-experiencias-de-quem-ja-venceu-o-canc.htm>. Acesso em 08 ago. 2019.

18. CIÊNCIA X ESPIRITUALIDADE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: STIRNIMANN, Victor; SATYANATHA, Monge. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Você sabe qual a relação entre ciência e espiritualidade? Mariana Ferrão recebe o filósofo e terapeuta Junguiano Victor Stirnimann e o monge Satyanatha para falarem sobre o assunto. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 14 abr. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/175245/voce-sabe-qual-relacao-entre-ciencia-e-espirituali.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

19. CIÚME. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: FONSECA, Fábio Martins; ALVES, Cinthia; DIAS, Ana Paula. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Como você lida com o ciúme?: Psiquiatra Fábio Martins e as psicólogas Cinthia Alves e Ana Paula Dias falam sobre o sentimento. . Rio de Janeiro: Rádio Globo, 15 dez. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/233534/como-voce-lida-com-o-ciume.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

20. COMPAIXÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: KOZASA, Elisa Harumi; RINCHEN, Lama; ALTEMEYER JÚNIOR, Fernando; JANAÍNA. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Estudos comprovam que a compaixão ajuda a lidar com o estresse: Mariana Ferrão recebeu a pesquisadora Elisa Kozasa e o monge Lama Rinchen que falaram sobre a importância de ajudar os outros. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 09 set. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/119079/estudos-comprovam-que-compaixao-ajuda-lidar-com-o-.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.

21. COMPAIXÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: SATYANATHA, Monge; POMPILIO, Carlos Eduardo; ADONI, Tarso; RINCHEN, Lama. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Será que a compaixão pode curar o mundo? Mariana Ferrão e especialistas debatem sobre o sentimento: O monge e mestre em meditação Satyanatha, o médico Carlos Eduardo Pompilho, o neurologista Tarso Adoni e o monge budista Lama Rinchen divergem sobre como esse sentimento pode afetar as pessoas. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 26 mai. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/185325/sera-que-compaixao-pode-curar-o-mundo-mariana-ferr.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

22. CONCENTRAÇÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: PINTO, Fernando Gomes; FLAUSINO, Jefferson. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Os benefícios das técnicas ninjas para concentração e bem-estar: Mariana Ferrão e especialistas explicam como funciona: Fernando Gomes Pinto, neurocientista, e Jefferson Flausino professor de artes marciais, falam sobre as vantagens da atividade oriental. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 22 set. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/213957/os-beneficios-das-tecnicas-ninjas-para-concentraca.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

23. CORAÇÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: KALIL, Roberto; SARETA, Roberta. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão fala sobre os cuidados com o coração: O programa teve a participação do cardiologista Roberto Kalil e a coordenadora do setor de cardiologia do Hospital Sírio Libanês, Roberta Sareta. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 24 fev. 2018. Programa de Rádio. Disponível em:

<https://radioglobo.globo.com/media/audio/163055/mariana-ferrao-fala-sobre-os-cuidados-com-o-coraca.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

24. **DECISÕES. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: CALABREZ, Pedro; ABREU, Poliana Reis; PACÍFICO, João. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. O que determina nossas decisões? Mariana Ferrão recebe Pedro Calabrez, escritor e neurocientista, Poliana Reis Abreu, head de conteúdo e parcerias, e o empreendedor João Pacífico. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 31 mar. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/171809/o-que-determina-nossas-decisoes.htm>; Acesso em: 08 ago. 2019.

25. **DEPRESSÃO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: COEN, Monja; CANINEU, Rafael; FONSECA, Fabio Martins. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão fala com convidados sobre casos de depressão: Monja Coen, Rafael Canineu, médico especialista em clínica médica e Fabio Martins Fonseca, psiquiatra, debatem o tema. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 27 out. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/223241/mariana-ferrao-fala-com-convidados-sobre-casos-de-.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

26. **DOR CRÔNICA E MEDITAÇÃO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: CIAMPI, Daniel; LITTLE, Stephen. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados falam sobre dor crônica e meditação: o programa recebe o neurologista e professor da USP Daniel Ciampi e o físico e budista Irlandês Stephen Little. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 18 nov. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/138431/mariana-ferrao-e-convidados-falam-sobre-dor.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

27. **EGO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: SATYANATHA, Monge; STIRNIMANN, Victor. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão discute o paradoxo do significado do ego na vida das pessoas: a apresentadora recebe o monge Satyanatha e o filósofo Vitor Stinirmann no 'Saúde de Corpo e Alma'. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 03 mar. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/164809/mariana-ferrao-discute-o-paradoxo-do-significado-d.htm>; Acesso em: 08 ago. 2019.

28. **EMAGRECIMENTO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: ROCHA, Fernando; PIRES, Paula; MARTINEZ, Daniel. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe Fernando Rocha e especialistas para falar sobre os desafios do emagrecimento: Além do apresentador, endocrinologista Paula Pires e o psiquiatra Daniel Martinez dão dicas de como se manter saudável e com o corpo desejado. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 20 out. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/221233/mariana-ferrao-recebe-fernando-rocha-e-especialist.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

29. **EMOÇÕES. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: SARAIVA, Ana Paula; PIERRE, Victor. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Com o tema 'emoções', Mariana Ferrão conversa com Ana Paula Saraiva e Victor Pierre: Ana Paula é filósofa, pós-graduada em Fenomenologia, especializada em Terapia Cognitivo-Comportamental, especialista em HUNA e trabalha há 35 anos com psicoterapia.

- Victor é filósofo e terapeuta. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 22 ago. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/207555/como-tema-emocoes-mariana-ferrao-conversa-com-ana.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
30. EMPATIA – ESCUTA ATIVA E COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: NALON, Carolina; FONSECA, Fabio Martins. Entrevistadora FERRÃO, Mariana. Como construir um mundo que tenha mais empatia? Mariana Ferrão entrevista especialistas sobre técnicas para se livrar de julgamentos e promover mais conexão com as pessoas: a escuta ativa e a comunicação não violenta. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 03 fev. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/157707/como-construir-um-mundo-que-tenha-mais-empatia.htm>; Acesso em: 08 ago. 2019.
 31. EMPATIA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: ADONI, Tarso; POMPILIO, Carlos Eduardo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Você já ouviu falar em empatia? Mariana Ferrão fala sobre a capacidade de se colocar no lugar do outro para viver e conviver melhor, com o neurologista Tarso Adoni e o clínico Carlos Eduardo Pompilio. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 17 mar. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/168303/voce-ja-ouviu-falar-em-empatia.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.
 32. ENVELHECER COM SAÚDE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: DINIZ, Abilio; PORTO, Frederico; CARDOSO, Marcelo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Especialistas acreditam que a pessoa que vai viver 200 anos já nasceu: Mariana Ferrão analisa o envelhecimento e dá dicas para chegar à 3ª idade com saúde. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 09 dez. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/143975/especialistas-acreditam-que-pessoa-que-vai-viver-2.htm>; Acesso em: 08 ago. 2019.
 33. ESPIRITUALIDADE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: ANDRADE, Paulo Antônio da Silva; MORAES, Felipe; TAMARA. Equipe do Programa participante: ROSSIL. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Como o estado da espiritualidade afeta na saúde? Mariana Ferrão convida Felipe Moraes, coordenador do núcleo de estudos e pesquisas em espiritualidade e saúde da BP de São Paulo, e Paulo Antônio, psicólogo do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, para falar da importância da espiritualidade. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 29 jun. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/265700/como-o-estado-da-espiritualidade-afeta-na-saude.htm>. Acesso em 01 dez. 2022.
 34. ESPIRITUALIDADE X CÂNCER: **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: MALUF, Fernando; MORAES, Felipe. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e especialistas revelam como a espiritualidade pode ajudar na luta contra o câncer: O oncologista Fernando Maluf e o teólogo da Arquidiocese de São Paulo e o também oncologista Felipe Moraes explicam que as crenças pessoais trazem força para vencer a doença. Você ainda confere um relato de uma mãe que se apegou à fé para lidar com o câncer do filho e, depois, dela mesma. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 21 abr. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/175903/mariana-ferrao-e-especialistas-revelam-como-espiri.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

35. ESTILO DE VIDA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: TANIGAWA, Sley; KATZ, Marcelo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e especialistas falam sobre como é difícil mudar o estilo de vida das pessoas: A médica acupunturista Sley Tanigawa e o cardiologista Marcelo Katz participaram do programa. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 20 jan. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/153931/mariana-ferrao-e-especialistas-falam-sobre-como-e-.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

36. ÉTICA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: DISKIN, Lia; STANZIANI, Antonio Fernando. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e especialistas revelam o que a ética tem a ver com a saúde: O programa teve a participação da professora Lia Diskin, que é co-fundadora da fundação Palas Athena e o psicólogo e mestre em ciências da religião Antonio Fernando Stanziani. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 16 dez. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/145771/mariana-ferrao-e-especialistas-revelam-o-que-etica.htm>; Acesso em: 08 ago. 2019.

37. FELICIDADE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: BARROS FILHO, Clóvis de; MARTINEZ, Daniel. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Sabe aqueles instantes que você quer que nunca acabe? Isso se chama felicidade: Mariana Ferrão conversou sobre o tema com o professor Clóvis de Barros Filho e o psiquiatra Dr. Daniel Martinez. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 30 set. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/125145/sabe-aqueles-instantes-que-voce-nao-quer-que-acabe.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.

38. FELICIDADE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: GANDRA, Monja Heishin; PINTO, Marcelo; OLIVEIRA, Eduarda Maria Gonçalves. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe a Monja Heishin Gandra, Marcelo Pinto e Eduarda Maria Gonçalves de Oliveira: Ouça o programa com a Monja zen budista e discípula de Monja Coen Roshi; o palestrante conhecido como Doutor Risadinha; e a portuguesa idealizadora do Fórum de Felicidade. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 30 ago. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/209459/mariana-ferrao-recebe-monja-heishin-gandra-marcelo.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

39. GENTILEZA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistado: BARROS FILHO, Clóvis de. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Gentileza gera gentileza? Mariana Ferrão recebe escritor para falar sobre o aperfeiçoamento da convivência: Professor de ética, Clóvis de Barros Filho fala sobre o livro Shinsetsu, arte da gentileza oriental. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 29 set. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/215725/gentileza-gera-gentileza-mariana-ferrao-recebe-esc.htm>. Acesso em 15 fev. 2023.

40. GRATIDÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: BABA, Sri Prem; AVEZUM, Álvaro; CORTELLA, Mário Sérgio. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Programa de Rádio. Mariana Ferrão recebeu Sri Prem Baba na primeira edição do 'Saúde de Corpo e Alma': Além do líder espiritual, ela conversou com o diretor científico da Sociedade de Cardiologia de São Paulo, Álvaro Avezum, e o filósofo Mario Sergio Cortella. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 04 set. 2017.

- Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/117695/mariana-ferrao-recebeu-sri-prem-baba-na-primeira-e.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.
41. HIPNOSE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: PINTO, Fernando Gomes; PUENTES, Fabio. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Especialistas explicam como a hipnose pode ajudar no tratamento de doenças: Mariana Ferrão recebeu o neurocirurgião Fernando Gomes Pinto e o hipnólogo Fabio Puentes. . Rio de Janeiro: Rádio Globo, 07 abr. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/173495/saude-de-corpo-e-alma-explica-como-hipnose-pode-aj.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
 42. IMAGEM e SAÚDE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: GARBIM, Daniana; PALAZZO, Valeria; SALVO, Vera. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Corpo e confiança! Mariana Ferrão fala sobre imagem e saúde: Como enxergar o nosso corpo de maneira positiva e fazer exercícios para ser saudável e não buscar o tal de 'corpo perfeito'. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 28 out. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/132777/corpo-e-confianca-mariana-ferrao-fala-sobre-imagem.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
 43. INCONSCIENTE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: SATYANATHA, Monge; AIRES, Fernando. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Você sabia que mais de 99% dos processos cerebrais ocorrem no inconsciente? Mariana Ferrão e especialistas explicam: O Monge e mestre em meditação, Satyanatha, e o hipnólogo Fernando Aires falam sobre a relação entre o consciente e o inconsciente. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 30 jun. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/194179/voce-sabia-que-mais-de-99-dos-processos-cerebrais-.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
 44. KUNDALINI YOGA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistada: KAUR, Simrat. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe Simrat Kaur e fala sobre Kundalini Yoga: Fundadora da medicina na consciência dá dicas de autoconhecimento através da atividade mental. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 07 set. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/211154/mariana-ferrao-conversa-com-simrat-kaur.htm>. Acesso em 15 fev. 2023.
 45. LITERATURA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: GALLIAN, Dante; POMPILO, Carlos Eduardo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Você sabia que a literatura também pode ser usada como remédio? Mariana Ferrão e convidados explicam: O historiador Dante Gallian e o médico Carlos Eduardo Pompilio falam sobre os benefícios da leitura. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 10 nov. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/223043/voce-sabia-que-literatura-tambem-pode-ser-usada-co.htm>. Acesso em 08 ago. 2019.
 46. LONGEVIDADE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: DINIZ, Abilio; GUANAES, Nizan; PEREIRA, Lygia; PINKER, Susan. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Longevidade: Mariana Ferrão explica como funciona plataforma digital que ajuda as pessoas a envelhecerem da melhor forma: Plenae é um evento e um

ambiente digital criado pelo empresário Abilio Diniz para disseminar conteúdos e práticas sobre o tema. O empresário Nizan Guanaes, a geneticista Lygia Pereira e a psicóloga Susan Pinker dão dicas para que todos possam envelhecer com qualidade. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 19 mai. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/183785/longevidade-mariana-ferrao-explica-como-funciona-p.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

47. LONGEVIDADE X DEPRESSÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: SERAPIÃO, Sérgio; ANDREJUK, Esteban; BRESSAN, Rodrigo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e especialistas debatem sobre a longevidade com qualidade e tendência para depressão: O empreendedor Social e Fundador do Lab 60 + Sérgio Serapião, o médico especialista em medicina natural e integrativa Esteban Andrejuk e o psiquiatra Rodrigo Bressan respondem: doença é a gente que inventa? Rio de Janeiro: Rádio Globo, 12 mai. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/181965/mariana-ferrao-e-especialistas-debatem-sobre-longe.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
48. LUTO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: FRANCO, Maria Helena; SANCHEZ, Cláudia. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. É preciso falar sobre luto? Mariana Ferrão e psicólogas especialistas no assunto explicam: Maria Helena Franco e Claudia Sanchez tratam não só do luto na questão de morte, como também o fato de perder o emprego, uma relação ou até mesmo a própria identidade. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 21 jul. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/199079/e-preciso-falar-sobre-luto-mariana-ferrao-e-psicol.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
49. LUTO – BRUMADINHO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: SATYANATHA, Monge; HELENA; TORQUATO, Luciana. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. A dor que vem de Brumadinho: Mariana Ferrão conversa com moradores e parentes de vítimas: Rompimento de barragem da empresa Vale na cidade mineira deixou, pelo menos, 115 mortos e 248 desaparecidos. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 02 jan. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/243246/dor-que-vem-de-brumadinho-mariana-ferrao-conversa-.htm>. Acesso em: 15 fev. 2023.
50. LUTO MATERNO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: STANZIANI, Fernando; NATÁLIA; GOYTACAZ, Camila; BERNARDES, Lisandra; FRANCISCO, Rossana. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe especialistas e fala sobre a dor de mães que perderam seus filhos: O programa contou com a participação do psicólogo Fernando Stanziani, da enfermeira Natália, da jornalista e escritora Camila Goytacaz e das médicas Lisandra Bernardes e Rossana Francisco. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 04 nov. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/134761/mariana-ferrao-recebe-especialistas-e-fala-sobre-d.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
51. LUTO – TRAGÉDIA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: ALVES, Cinthia; MARTINS, Loraine. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Brumadinho: Mariana Ferrão conversa com familiares de vítimas: O programa deste sábado recebe a psicóloga Cinthia Alves e a psiquiatra Loraine Martins, além de conversar com moradores de Minas Gerais. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 09 fev. 2019. Programa

- de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/244671/brumadinho-mariana-ferrao-conversa-com-familiares-.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
52. LUTOS DA VIDA. **Saúde de Corpo e Alma**. FONSECA, Fabio Martins; ARANTES, Ana Cláudia Quintana. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. O que fazer quando as coisas acabam? Mariana Ferrão convida o psicoterapeuta Fabio Martins Fonseca e a vice-presidente da Associação Casa do Cuidar, Ana Claudia Arantes, para falar sobre as limitações e lutos da vida. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 22 jun. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/264387/o-que-fazer-quando-coisas-acabam.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
 53. MATERNIDADE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: KANAAN, Karen; NAZARETH, Luiza Agreste; SANCHEZ, Claudia. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe mães e psicóloga para falar sobre os desafios e as delícias da maternidade: A empreendedora Karen Kanaan, a designer Luiza Agreste Nazareth e a psicóloga Claudia Sanchez participaram do programa. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 23 jun. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/192515/mariana-ferrao-recebe-maes-e-psicologa-para-falar-.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
 54. MATERNIDADE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: QUEIROZ, Adriana; LOEW, Luciana S. van Deursen; AMARAL, Gabriela. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidadas falam sobre os desafios da maternidade: O programa deste sábado recebeu mães para falar sobre a complexidade da fase e o cuidado com os filhos. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 23 mar. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/253237/mariana-ferrao-e-convidadas-falam-sobre-os-desafio.htm>. Acesso em: 15 fev. 2023.
 55. MEDITAÇÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: ZAPA, Kalim; SATYANATHA; CALABREZ, Pedro. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão atende pedido de ouvintes e fala sobre meditação: O programa teve a participação do Kalim Zapa, instrutor de mindfulness, do monge Satyanatha, mestre em meditação e do professor e autor Pedro Calabrez. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 23 dez. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/147389/mariana-ferrao-atende-pedido-de-ouvintes-e-fala-so.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
 56. MENSTRUACÃO NA ADOLESCÊNCIA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: APARECIDA, Gabriella; GABRIELLY, Giovanna; FONTES, Maria Alice; VANNI, Diana; FRANÇA, Nikole. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. De que maneira a menstruação afeta a vida das adolescentes? Mariana Ferrão e convidadas explicam: As jovens Gabriella Aparecida e Giovanna Gabrielly contam sobre suas experiências na menstruação. A psicóloga Maria Alice, a ginecologista Diana Vanni e a escritora do blog ‘Pachamanas’ Nikole França explicam a fase. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 30 mar. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/254230/mariana-ferrao-e-convidadas-falam-sobre-menstruaca.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

57. **MENTE X MUDANÇA DE VIDA. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: SATYANATHA, Monge; MOULIN, Fabiano. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados falam sobre a importância da mente nas mudanças da vida: O programa recebe o monge Satyanatha e o médico neurologista Fabiano Moulin para explicar como o nosso interior se concilia com as decisões que tomamos durante a vida. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 27 abr. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/257579/mariana-ferrao-e-convidados-falam-sobre-importanci.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

58. **MINDFULNESS. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: DEGANI, Daniela; LITTLE, Stephen. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e especialistas explicam o que é Mindfulness e como a técnica pode ajudar adultos e crianças: Daniela Degani, idealizadora da MindKids, que leva as práticas de mindfulness para escolas, e o físico Stephen Little contam como a prática influencia nossas escolhas a serem mais conscientes e funcionais. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 28 jul. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/200217/mariana-ferrao-e-especialistas-explicam-o-que-e-mi.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

59. **MINDFULNESS. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: MENDES, Adriana; TANIGAWA, Sley; REQUITO, Thais Di Dario. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. O que é mindfulness e como isso pode te ajudar a melhorar suas capacidades mentais: O programa deste sábado recebe os profissionais da área da saúde, Adriana Mendes, Sley Tanigawa e Thais Di Dario Requito para explicar o efeito terapêutico do ato. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 13 abr. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/256012/mariana-ferrao-e-convidadas-falam-sobre-importanci.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

60. **MINDSET. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: DI GIACOMO, Fabio; RASCOVSKI, Alessandra. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Você sabe o que é mindset? Mariana Ferrão desvenda esse tema com especialistas. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 21 out. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/130785/voce-sabe-o-que-e-mindset-mariana-ferrao-desvenda-.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

61. **MOVIMENTO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: BLOISE, Paulo; BERTAZZO, Ivaldo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. O movimento ajuda no tratamento da depressão: Mariana Ferrão conversou sobre a doença que atinge mais de 320 milhões de pessoas no mundo com o psiquiatra Paulo Bloise e o coreógrafo Ivaldo Bertazzo. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 07 out. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/127171/o-movimento-ajuda-no-tratamento-da-depressao.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

62. **MUDANÇA DE ANO X MUDANÇA DE CICLO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: LEVY, Carminha; ROCHA, Felipe; SOARES, Ana Michele. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. A mudança de ano representa uma mudança de ciclo?: Mariana Ferrão recebe a pedagoga Carminha Levy, o fundador do xamanismo Sete Raios Felipe Rocha e a jornalista Ana Michele. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 29 dez. 2018. Programa de Rádio. Disponível em:

<https://radioglobo.globo.com/media/audio/235990/mudanca-de-ano-representa-uma-mudanca-de-ciclo.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

63. **MÚSICA. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: ASSALY, Vânia; REGO, Henrique. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Ser você mesmo faz bem para a saúde. Entenda aqui: A endocrinologista Vânia Assaly e o geriatra Henrique Rego falam sobre os benefícios da música para o tratamento de doenças. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 24 nov. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/228924/voce-acredita-que-musica-pode-ser-uma-aliada-da-me.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
64. **MÚSICA X CÉREBRO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: SUCUPIRA, Felipe; WEINGARTNER, Julie. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados falam sobre a relação entre a música e o cérebro: O programa deste sábado recebe o terapeuta vibracional Felipe Sucupira e a neurocientista e compositora Julie Weingartner para explicar sobre a importância da música na vida. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 04 mai. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/258687/mariana-ferrao-e-convidados-falam-sobre-relacao-en.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
65. **MÚSICA X SONO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: HACHUL, Helena; ANDERSEN, Monica; Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. O que a música tem a ver com o sono? Mariana Ferrão recebe especialistas: As pesquisadoras do Instituto do Sono Helena Hachul e Monica Andersen indicam algumas técnicas de relaxamento para uma boa noite de sono. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 15 set. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/212322/o-que-musica-tem-ver-com-o-sono-mariana-ferrao-rec.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
66. **ORGANIZAÇÃO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: KRUGLENSKY, Daniel; GRINKRAUT, Nalini. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. O que a organização tem a ver com a saúde? Mariana Ferrão recebe Dr. Daniel Kruglensky, criador do evento 'O CONSULTÓRIO', e Nalini Grinkraut, personal organizer certificada pelo método da Marie Kondo, para explicar como a desorganização prejudica nossas vidas. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 01 jun. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/262191/o-que-organizacao-tem-ver-com-saude.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
67. **OSTEOPATIA E LEITURA BIOLÓGICA. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: FREITAS, Ione; PROENÇA, Laura. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Osteopatia e leitura biológica: Mariana Ferrão e especialistas explicam como essas técnicas ajudam na cura de doenças: A pediatra e terapeuta Ione Freitas e a fisioterapeuta e osteopata Laura Proença revelam as origens e os resultados desses tratamentos. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 02 jun. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/187189/osteopatia-e-leitura-biologica-mariana-ferrao-e-es.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
68. **PAIXÃO COMO PROCESSO HIPNÓTICO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: PINTO, Fernando Gomes; PRESSOTO, Carolina. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. 'A paixão é quase um processo hipnótico', explica

- neurocirurgião Fernando Gomes Pinto: Mariana Ferrão recebeu o médico e a fundadora da Medicina da Consciência e da ONG Curaser, Carolina Pressoto. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 09 jun. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/189515/paixao-e-quase-um-processo-hipnotico-explica-neuro.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
69. PENSAMENTO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: CALABREZ, Pedro; MOULIN, Fabiano. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e especialistas em neurociência respondem à pergunta: Por que pensamos? O neurocientista e autor do livro 'Em Busca de Nós Mesmo', Pedro Calabrez, e o neurologista Fabiano Moulin explicam de que forma o cérebro se adapta ao mundo, já que o segredo da vida é a capacidade de se adaptar. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 28 abr. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/178193/mariana-ferrao-e-especialistas-em-neurociencia-res.htm>. Acesso em 08 ago. 2019.
70. PENSAMENTOS X SAÚDE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: ASSALY, Vânia; AL ASSAL, Karina; FONTES, Danielle. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados falam sobre a relação dos pensamentos com a nossa saúde: O programa deste sábado recebe as nutricionistas Karina Al Assal e Danielle Fontes, além da nutróloga Vânia Assaly. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 23 fev. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/247835/mariana-ferrao-e-convidados-falam-sobre-relacao-do.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
71. PERDÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: AVEZUM; Álvaro; KATZ; Marcelo. Equipe do Programa participante: BRUNINHO. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. - Mariana Ferrão e especialistas explicam como o perdão pode ajudar na diminuição do risco cardíaco: Os cardiologistas Marcelo Katz e Alvaro Avezum alertam que o estresse e a depressão aumentam o risco de ataque cardíaco e derrame. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 07 jul. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/195151/mariana-ferrao-e-especialistas-explicam-como-o-per.htm>. Acesso em: 01 dez. 2022.
72. PRIMEIRA IMPRESSÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: SARAIVA, Ana Paula; KRUGLENSKY, Daniel. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. A primeira impressão é a que fica? Mariana Ferrão e especialistas debatem: Ana Paula Saraiva, psiquiatra, e Daniel Kruglensky, médico gastro, falam sobre os momentos que as pessoas se conhecem. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 08 dez. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/231930/primeira-impressao-e-que-fica-mariana-ferrao-e-esp.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
73. PROPÓSITO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: CALABREZ, Pedro; NOGUEIRA, Wellington; ROCHA, Renata. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados destacam os benefícios de se ter um propósito na vida: O programa recebe o professor Pedro Calabrez, Wellington Nogueira, fundador do 'Doutores da alegria', e a coach de propósito de vida, Renata Rocha. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 11 nov. 2017. Programa de Rádio. Disponível em:

<https://radioglobo.globo.com/media/audio/136653/mariana-ferrao-e-convidados-destacam-os-beneficios.htm>; Acesso em: 08 ago. 2019.

74. **RELAÇÃO MÉDICO X PACIENTE. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: GOMES, Fernando; PORTUGAL, Luisa; KAPPS, Michael; AVEZUM, Álvaro. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados falam sobre a relação ideal entre médico e paciente: O programa deste sábado recebe os profissionais da área da saúde, Fernando Gomes, Luisa Portugal, Michael Kapps e Álvaro Avezum para falar sobre o assunto. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 06 abr. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/255071/mariana-ferrao-e-convidados-falam-sobre-relacao-id.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

75. **RETROSPECTIVA – GRATIDÃO E AFETO INFANTIL. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: BARROS FILHO, Clóvis de; MARTINEZ, Daniel. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Último 'Saúde de Corpo e Alma' do ano faz retrospectiva de 2017: o professor e palestrante Clóvis de Barros Filho e o médico psiquiatra Daniel Martinez são os convidados desse programa especial. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 30 dez. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/152225/ultimo-saude-de-corpo-e-alma-do-ano-faz-retrospect.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

76. **SAGRADO FEMININO. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: BRASIL, Carla; BATISTA, Sylvia; CARDOSO, Morena. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados debatem a importância do tema 'sagrado feminino': O programa recebeu Carla Brasil, Sylvia Batista e Morena Cardoso. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 16 ago. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/206027/mariana-ferrao-e-convidados-debatem-importancia-do.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

77. **SARAU DA ALMA. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistado: SATYANATHA, Monge. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Já participou de um 'sarau da alma'? Mariana Ferrão leva experiência para a Virada Zen: Satyanatha, mestre de meditação, participou da atividade comandando um momento de meditação. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 17 nov. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/227616/mariana-ferrao-leva-sarau-da-alma-para-virada-zen.htm>. Acesso em 15 fev. 2023.

78. **SAÚDE DE CORPO E ALMA.** Programa da Rádio Globo. 2017-2019. Disponível em: <https://m.radioglobo.globo.com/programas/programa/216/saude-de-corpo-e-alma.htm>. Acesso em 18 jan. 2019.

79. **SER MULHER. Saúde de Corpo e Alma.** Entrevistados: JUNCO, Dani; CORRÊA, Gaby; AFONSO, Carolina; ALVES, Cinthia. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidadas falam sobre os desafios de ser mulher: O programa deste sábado se dedica ao Dia Internacional da Mulher, e recebe as profissionais Dani Junco, Gaby Corrêa, Carolina Afonso e Cinthia Alves. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 09 mar. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/251121/mariana-ferrao-e-convidadas-falam-sobre-os-desafio.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

80. SIGNIFICADO DA DOENÇA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: POMPILO, Carlos Eduardo; MOULIN, Fabiano; FAISSAL, Alexandre. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Qual o significado da doença na vida das pessoas? Médicos abordam o tema com Mariana Ferrão: O programa contou com a participação de Dr. Carlos Eduardo Pompilio, Dr. Fabiano Moulin e Dr. Alexandre Faissal. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 14 out. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/128877/qual-o-significado-da-doenca-na-vida-das-pessoas-m.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

81. SILÊNCIO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: SATYANATHA, Monge; MOULIN, Fabiano. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Você passa mais tempo falando ou calado? Mariana Ferrão e convidados falam sobre os efeitos do silêncio: Satyanatha, mestre de meditação, e Fabiano Moulin, neurologista, revelam métodos de concentração. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 03 nov. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/224502/voce-passa-mais-tempo-falando-ou-calado-mariana-fe.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

82. SÍNDROME DE BURNOUT. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: PINTO; Fernando Gomes, CAMARGO, Fábio; LUCENA, Karina; CANINEU, Rafael; PIMENTA, Tatiana. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados conversam sobre a Síndrome de Burnout: Programa recebeu o neurocirurgião Fernando Gomes Pinto e o pastor Fábio Camargo. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 22 dez. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/235259/mariana-ferrao-e-convidados-conversam-sobre-sindro.htm>. Acesso em 01 dez. 2022.

83. SOLIDÃO. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: FONSECA, Fábio Martins; LARA, Diogo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Solidão: Mariana Ferrão e especialistas explicam como relacionamentos consistentes influenciam na qualidade de vida: Os psiquiatras Fábio Martins Fonseca e Diogo Lara explicam qual a diferença entre a conexão e a dependência emocional do outro. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 11 ago. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/203861/solidao-mariana-ferrao-e-especialistas-explicam-co.htm>. Acesso em 15 fev. 2023.

84. SUPERAÇÃO X RESILIÊNCIA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: PRESOTTO, Carolina; MASETTI, Jonas; LINS, Marcelo. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão recebe convidados do Prisma, festival de inovação da GloboNews: Evento que acontece em São Paulo neste sábado tem como curadora a dermatologista Carolina Presotto. Haverá uma conversa sobre superação e resiliência com o professor de Vedanta Jonas Masetti. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 05 mai. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/180373/mariana-ferrao-recebe-convidados-do-prisma-festiva.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.

85. TECNOLOGIA X SAÚDE. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: AMARO, Edson; PEREIRA, Pedro Marton. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e convidados explicam a relação entre a tecnologia e saúde. O programa deste sábado recebe o médico neurorradiologista, Edson Amaro, e o fundador da

- ePHealth, Pedro Marton Pereira, para falar dos benefícios da tecnologia à vida. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 18 mai. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/260532/mariana-ferrao-e-convidados-explicam-relacao-entre.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
86. TERAPIA VIBRACIONAL. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: SUCUPIRA, Felipe; DANIEL, Taunay. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Você já ouviu falar em terapia vibracional?: Mariana Ferrão recebe o terapeuta vibracional Felipe Sucupira e o filósofo Taunay Daniel. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 05 jan. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/237012/voce-ja-ouviu-falar-em-terapia-vibracional.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
87. VALOR DA VIDA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: FRANCO, Maria Helena; MASSETI, Jonas; FUKUMITSU, Karina; ARANTES, Ana Cláudia Quintana; HEISHIN, Monja. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão fala sobre o valor da vida: O programa deste sábado recebe Maria Helena Franco, Jonas Masseti, Karina Fukumitsu, Ana Claudia Arantes e a Monja Heishin. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 16 fev. 2019. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/246380/mariana-ferrao-fala-sobre-o-valor-da-vida.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
88. VEDANTA. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistado: MASETTI, Jonas. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana. Mariana Ferrão e professor de Vedanta explicam como a filosofia ajuda a alcançar a felicidade dentro de si: o professor de Vedanta estudou na Índia durante quatro anos e ajuda as pessoas a encontrarem esse conhecimento, cujo objetivo é encontrar a felicidade na simplicidade, que não está no mundo externo. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 14 jul. 2018. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/197625/mariana-ferrao-e-professor-de-vedanta-explicam-com.htm>. Acesso em: 08 ago. 2019.
89. VIDA SEXUAL SAUDÁVEL. **Saúde de Corpo e Alma**. Entrevistados: ABDO, Carmita; OCANHAS, Mirca. Entrevistadora: FERRÃO, Mariana; Mariana Ferrão bate um papo sobre sexo com quem entende do assunto: A psiquiatra e sexóloga Carmita Abdo e a fisioterapeuta pélvica Mirca Ocanhas deram dicas de como ter uma vida sexual ativa e saudável. Rio de Janeiro: Rádio Globo, 02 dez. 2017. Programa de Rádio. Disponível em: <https://radioglobo.globo.com/media/audio/142197/mariana-ferrao-bate-um-papo-sobre-sexualidade-com-.htm>; Acesso em: 08 ago. 2019.

A vida é uns deveres que nós trouxemos para fazer em casa.
Quando se vê, já são 6 horas: há tempo...
Quando se vê, já é 6ª-feira...
Quando se vê, passaram 60 anos!
Agora, é tarde demais para ser reprovado...
E se me dessem — um dia — uma outra oportunidade,
eu nem olhava o relógio
seguia sempre em frente...
E iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas.
Seiscentos e sessenta e seis (Mário Quintana)