



**Deborah Lestingi,**  
Nutricionista Clínica e  
Esportiva pela USP,  
atualmente se especializando  
em Emagrecimento e  
Obesidade. Apaixonada pelo o  
que faz, atua há 5 anos na área  
e gosta do atendimento “de  
mãos dadas”, onde não se diz  
apenas o certo e o errado, mas  
dá o caminho para que o certo  
aconteça. Além dos processos  
fisiológicos e bioquímicos do  
emagrecimento, resalta a  
importância de entender  
sobre o que leva  
comportamento de seus  
pacientes diante do ato de  
comer, auxiliando-os a  
silenciar hábitos ruins e  
ensinando-os a gostar dos  
alimentos, não a temê-los.

[www.deborahlestingi.com.br](http://www.deborahlestingi.com.br)

# Hábitos e o COVID-19

Artigo escrito para o blog [mindingwithin.com](http://mindingwithin.com)

Saber quais hábitos podemos priorizar neste momento de pandemia do novo coronavírus pode auxiliar a lidar com as consequências físicas e emocionais de tudo o que vem acontecendo no Brasil e no mundo.

Apesar de a “saúde” ser a palavra mais falada no momento e tendo-a como prioridade nesse período de quarentena, vemos o quanto estamos deixando de lado os cuidados básicos de saúde e bem estar deixando de praticar atividade física e descontando o estresse em alimentos com má qualidade nutricional. Por que isso acontece?

Embora seja positivo, desafiar o cérebro gasta bastante energia e isso vai contra um momento de estresse. Portanto, é natural entrarmos no modo de “economia de energia”, isso nada mais é que a “lei do mínimo esforço” utilizada justamente para gerenciar melhor esses períodos estressantes, convidando-nos a concentrar atenção no que realmente é importante (modo “sobrevivência”).

A grande confusão está exatamente nesse momento, pois o resumimos em limita-lo a fazer apenas o básico para sobreviver, e não a deixar a rotina fluir de maneira relaxada conectando-nos com nosso próprio ser, nos perdendo no meio do caminho. Na realidade, devemos eliminar hábitos que não ajudam.

Um exemplo é investir uma baita energia em objetivos que não nos fazem sentido ou que não nos agregam, ou tentando sermos os melhores em tudo o tempo todo. Nesse período, o ideal é pensar em outro tipo de produtividade...a que gera bem-estar, satisfação! Lembre-se: você e só você é responsável pela sua vida. Uma coisa é buscar o caminho mais simples, outra é negligenciar ações.

Traduzindo isso para a saúde, não vamos exigir termos corpos perfeitos...qualquer atitude obsessiva pode nos levar facilmente a mais um estresse. Portanto, antes de empregar muita energia em ações de promoção de saúde em seu dia-dia, tenha clareza e inspiração nelas: inicie pelo fácil, por atitudes que possa intensificar diariamente (ex: aumentar o consumo de água, reduzir o açúcar do café). Complemente com atividades que reponham suas energias, algo gratificante...a mente deve encontrar um caminho para fluir! Uma mente fluida poupa esforços.

Toda mudança de hábito demanda repetição e frequência desse novo hábito, porém é muito difícil (principalmente nesse período) que não haja uma recaída...e está tudo bem, estamos mais vulneráveis a ceder aos velhos hábitos. O hábito é algo que não depende da consciência para existir, por isso as tentativas de mudança são sempre combatidas por comportamentos automáticos e involuntários.

# Hábitos e o COVID-19

Artigo escrito para o blog [mindingwithin.com](http://mindingwithin.com)



**Deborah Lestingi,**  
Nutricionista Clínica e  
Esportiva pela USP,  
atualmente se especializando  
em Emagrecimento e  
Obesidade. Apaixonada pelo o  
que faz, atua há 5 anos na área  
e gosta do atendimento “de  
mãos dadas”, onde não se diz  
apenas o certo e o errado, mas  
dá o caminho para que o certo  
aconteça. Além dos processos  
fisiológicos e bioquímicos do  
emagrecimento, resalta a  
importância de entender  
sobre o que leva  
comportamento de seus  
pacientes diante do ato de  
comer, auxiliando-os a  
silenciar hábitos ruins e  
ensinando-os a gostar dos  
alimentos, não a temê-los.

[www.deborahlestingi.com.br](http://www.deborahlestingi.com.br)

Está aí a importância de entender como seus hábitos e comportamentos funcionam. As falhas farão parte do processo, o importante é saber lidar com elas! Sim, o universo irá conspirar ao seu desfavor, afinal...somos projetados para economizar energia, tanto física quanto mental. Portanto, valorize seu esforço e, depois da falha, siga em frente e continue na repetição do novo hábito. Identifique quais são os gatilhos e momentos que te propiciam a falhar, quem sabe consiga evitar que esses momentos ocorram.

É nessa fase que muitas pessoas desistem da mudança, por não saberem como o processo funciona...mas essa fase de tormenta é natural. A tendência do cérebro é a adaptação, e conforme temos as repetições das ações, esses hábitos vão ficando mais fortes e mais consistentes. Quanto mais algo é realizado, melhor será realizado. Último ponto (porém não menos importante), esperar pela vontade de mudança é um tiro no pé. Antes da motivação, existe o comprometimento para poder chegar até o momento em que haja uma inclinação natural sem esforços para algo.

Como alternativa, podemos alternar entre atividades as quais são realizadas independente da vontade e tarefas com níveis moderados ou altos de habilidade. Isso gera um certo equilíbrio e também uma sensação de superação de limites. Em resumo, comece devagar e não superestime sua capacidade de mudança. Metas impraticáveis levam ao fracasso e à sensação de impotência perante o próprio comportamento. Comece pequeno e com passos firmes, estabeleça consistência.



ilustração por @andresidarta