

Peru: "Just take deep breaths!"



VÍTOR BRIGA
Formador de Criatividade
e Comunicação
www.vitorbriga.eu

Este ano, decidi aventurar-me pelos lados da América do Sul. Optei por uma viagem pelo Peru, Bolívia e Chile. Durante toda a viagem, andei em locais com altitude bastante elevada. Em alguns casos, chegámos aos 5000 metros, o que para um "rapaz" que nasceu, e sempre viveu, no nível do mar foi uma novidade.

Quando comecei a preparar a viagem, as minhas pesquisas chamavam a atenção para os cuidados a ter com a 'doença das alturas'. Confesso que nunca tinha ouvido falar de tal coisa. Li em vários sítios que "O 'mal da montanha', também conhecido como 'doença das alturas', é uma condição patológica relacionada com os efeitos da altitude nos humanos, causada por exposição aguda à baixa pressão parcial de oxigénio a altas altitudes. Ocorre normalmente acima dos 2400 metros de altitude." E continua: "Apresenta-se através de um quadro de sintomas não específicos, adquiridos em altitudes elevadas ou em locais com baixa pressão atmosférica, assemelhando-se a casos de gripe, envenenamento por monóxido de carbono, ou uma ressaca". Comecei a ficar mais preocupado quando li que "O 'mal de montanha' agudo pode evoluir para um edema pulmonar de grande altitude ou um edema cerebral de grande altitude, ambos potencialmente fatais."

Tendo em conta que ia estar toda a viagem a bastante mais desses 2400 metros de altitude e que ia viajar sozinho (juntando-me lá a um grupo de desconhecidos), confesso que estes comentários deixaram-me um pouco apreensivo: como iria o meu corpo reagir? E se me sentir mal? Quando for para a Bolívia, vou estar três dias nas montanhas em abrigos, sem telefone e internet, e se..?

Durante alguns dias, li 'tudo' o que havia para ler e os cuidados a ter: hidratação, tomar o chá de coca, aspirinas, não fazer muitos esforços (o que ia ser difícil, uma



vez que tinha prevista uma caminhada de seis horas a começar na madrugada do segundo dia), dormir muito (quem é que dorme muito neste tipo de férias??!!)... Enfim, confesso que uma pequena ansiedade começou a tomar conta de mim! E ainda por cima era algo que eu não podia controlar, uma vez que os especialistas diziam também que "É difícil determinar quem será afetado pelo 'mal de montanha', uma vez que não há fatores específicos diretamente implícitos na suscetibilidade de vir a sofrer da doença".

Dei por mim mais preocupado do que entusiasmado nos dias anteriores à viagem, o que era uma sensação bastante desagradável, até porque estava com bastante trabalho e a antecipação das férias era suposto ser um prazer. Um dia, a meio de uma formação que estava a dar, lembrei-me de uma simples frase: "Interrompe a ansiedade com a gratidão!" Uma lembrança

que fez toda a diferença. É que eu estava a perder a visão global: em vez de estar preocupado com um pormenor, devia era estar grato por ter o tempo, a saúde e os recursos para fazer uma viagem que há muitos anos queria fazer! Além disso, se era verdade que não podia controlar a minha reação às alturas, isso era mais um motivo para não me preocupar, afinal, digo sempre nas minhas formações: "Se está fora do teu círculo de controlo, não te preocupes. Quando chegar o momento, resolves".

E chegou, finalmente, o dia em que, depois de uma noite em Lima, voei para Cusco, a antiga capital do Império Inca, situada a 3400 metros de altitude. Saí do avião e... respirava, normalmente!

Nas primeiras horas, tudo bem! Entre o entusiasmo da novidade, e as folhas de coca que ia mascando, a verdade é que me sentia fantástico. Ao longo do dia, no

entanto, enquanto andávamos nas montanhas a fazer um reconhecimento de algumas ruínas Inca, eis que, de repente, começo a ser tomado por uma falta de ar "estranha", tonturas e uma forte dor de cabeça. Chegou o momento de resolver!

Vou ter com o Fábio, o nosso guia peruano desta viagem, e digo-lhe o que estou a sentir. A resposta imediata dele: "Just take deep breaths!" Tão simples, e tão eficaz! Cada vez que sentia algo estranho, parava e respirava fundo várias vezes. Ficava logo melhor! A frase "Just take deep breaths!" passou a ser uma espécie de 'mantra' de todo o grupo sempre que alguém se sentia mal ao longo da viagem. Só voltei a ter mais um episódio de 'mal da montanha' na Bolívia, em La Paz, quando andei pela zona alta da cidade (4150 m.) mas lembrei-me de respirar fundo, e com alguns dos outros cuidados, dissipou-se.

Depois disso, andámos nas montanhas, e pernoitámos vários dias entre os 4000 e 5000 metros na região do 'Altiplano' e o corpo comportou-se 'normalmente'. Para isso, "só" teve de aceitar o cansaço, natural devido ao esforço suplementar, e, sempre que sentia algo estranho, respirar fundo várias vezes.

'Mindfulness' quer dizer, de forma simplificada, trazer a atenção total para as experiências e sensações que estão a ocorrer

no momento presente, sem julgar. Esta viagem foi para mim, entre muitas outras coisas, um treino intensivo de 'mindfulness'.

Poderia ser útil, nos momentos em que estamos com a "vertigem" do stresse, nas nossas empresas ou nas nossas vidas pessoais, lembrarmo-nos do conselho do guia peruano: **"Se sentires algo estranho, respira fundo várias vezes!"**

BOLÍVIA: "LET'S MAKE A SELFISH"

Em La Paz, cidade única e fascinante, quer pela sua localização, quer pela forma como mistura elementos do imaginário coletivo boliviano tradicional com a modernidade, fui fazer um passeio guiado por uma zona, perto da cidade, chamada 'Vale da Lua'. Chama-se assim devido à paisagem cheia de pontas parecidas com estalagmites, numa superfície desértica de solo irregular que, após os processos de erosão, transformaram este local num cenário "lunar", reforçado pela paleta de cores variada, de tons de bege, vermelho e roxo escuro, resultantes dos compostos minerais.

A guia deste passeio, uma energética senhora boliviana, que falava mal inglês, não só tinha previstos todos os melhores locais para fotografar, como fazia questão de coordenar, com rigor e determinação,

as coreografias do grupo: fotos com o grupo a "saltar" em sincronia, repetidas até à exaustão, até a senhora ficar satisfeita. Um momento divertido, também devido a essa estranha dedicação da guia à perfeição da fotografia.

De vez em quando, ela parava e dizia "Let's make a selfish!" E lá fazíamos nós uma 'selfie', entre sorrisos por sabermos que a senhora, no seu inglês, confundia a palavra 'selfie' com 'selfish' (egoísta).

Este acaso, fez-me pensar se um excesso de 'selfies' não pode de facto tornar-se em algo 'selfish'. Num artigo publicado no "Open Psychology Journal", um estudo das universidades de Milão, Itália, e de Swansea, País de Gales, concluiu que quem tira mais fotografias a si próprio e publica na redes sociais, normalmente, é mais narcisista do que quem não o faz. Ora, o narcisismo é um transtorno de personalidade, e quem sofre dele tende a preocupar-se obsessivamente consigo mesmo e com a forma como os outros o veem. Geralmente, esta pessoa demonstra comportamentos obsessivos extremamente centrados em si próprio, com pouca empatia, requeirando necessidade de admiração.

Nesta época, em que todos os podemos promover, temos de estar bem atento à fronteira entre uma 'selfie' e uma 'selfish' e o seu impacto na nossa personalidade e nas nossas relações. ■

PUB

SEJA LIVRE SENDO DONO DE UMA EMPRESA

"Neste livro pretendo demonstrar que é possível e acessível a uma pessoa comum tornar-se livre, através da criação e desenvolvimento de um negócio, percorrendo vários passos até atingir o estado de dono do negócio que criou."

"Quando pensares fazer, faz.
Assim terás sempre sucesso e paz."

Autor Miguel Matos

Páginas 192

PVP €13.70



Compre já em <http://livraria.vidaeconomica.pt>