

Escuta ativa: você sabe como ouvir as pessoas?

Habilidade / Conversas com engajamento, foco e atenção

Conversar com uma pessoa e perceber que ela não está dando atenção plena ao que estamos falando tornou-se uma situação razoavelmente comum em tempos de celular, muito trabalho e mídias sociais. Conseguimos ver com clareza quando nossa fala não está sendo registrada pelo interlocutor.

Não raro, esse tipo de comportamento toma tempo adicional de todo mundo: demora-se muito mais para explicar um assunto e é necessário fazer perguntas que já foram respondidas para que haja a compreensão sobre o tema.

Precisamos, por isso, falar mais sobre a escuta ativa, que é a dedicação em ouvir, absorver e buscar compreender o que o outro tem a dizer. Ela é muito usada na psicologia, mas pode ser desenvolvida por todas as pessoas, com reflexos na relação com a sociedade, família e



trabalho.

A escuta ativa favorece o desenvolvimento da empatia, a diminuição de conflitos e a sensação de acolhimento e validação, estimulando o engajamento na conversa.

Relacionamentos

Conforme a psicóloga da Unimed Encosta da Serra Vanessa Marmitt, essa habilidade pode ser desenvolvida (veja box) e traz benefícios ligados à qualidade dos relacionamentos.

No trabalho, por exemplo, essa pauta ganha muita importância: otimiza o tempo, tem o potencial de unir equipes e traz eficiência. "Saber ouvir é imprescindível para uma comunicação eficaz. E demonstrar interesse e respeito pelo que o outro tem a dizer, mesmo que você não concorde com tudo que está sendo dito, é fundamental para uma interação saudável", diz.

Uma escuta ativa também pode ser realizada on-line, acrescenta Vanessa, pois não impede que as pessoas mantenham o olhar, o foco e a postura adequada, além de poderem fazer questionamentos pertinentes.

Troca saudável neste período

"Principalmente em virtude do que estamos vivendo, cada vez mais se percebe uma propensão ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão. Precisamos saber ouvir para auxiliar as pessoas com as quais convivemos, como nossos amigos, familiares e colegas. E, da mesma forma, precisamos ser ouvidos, esperando que tenhamos também uma escuta ativa por parte de nossos interlocutores."

+ Dicas

- *Demonstre interesse em ouvir o que é dito.
- *Faça contato visual e fique atento à linguagem corporal.
- *Demonstre empatia.
- *Foque no tema que está sendo verbalizado.
- *Faça perguntas.
- *Não adote postura crítica ou de julgamento.
- *Evite distrações (como olhar o celular) enquanto o outro fala.
- *Escute com atenção e respeito, e aguarde seu momento de ser ouvido.
- *Mesmo que você não concorde com o que está sendo dito, procure primeiramente ouvir.



Kenselyn Oppermann, dermatologista

Cuidados ao sol no verão

"O principal fator de risco para o câncer da pele é o excesso de radiação ultravioleta emitida pelos raios solares", ressalta a dermatologista do Hospital Sapiranga, Kenselyn Oppermann. Assim, ela traz dicas de ações preventivas ao câncer da pele e cuidados ao sol. "Evite exposição direta e prolongada ao sol entre 10 e 16 horas. Utilize o protetor solar com FPS maior ou igual a 30 e reaplique a cada 3 horas ou após imersão em água. Use proteção física, como chapéus e guarda-sol." E que tanto de protetor solar usar? "Uma dica prática é a regra da colher de chá: 1 colher de chá para face e pescoço; 1 colher de chá para cada braço; 2 colheres de chá para cada membro inferior, 2 colheres de chá para o tronco. Lembrar de reaplicar na frequência acima", alerta.

Conta-gotas

Tabule e seus nutrientes

● Tabule é um prato do Líbano, feito à base de trigo, o trigo para quibe. O trigo tem vitaminas do complexo B, que auxiliam o sistema nervoso.

● Há quem prefira substituir o trigo para quibe pela quinoa. Este é um alimento rico em proteínas e fibras, que beneficiam o trânsito intestinal. ● O trigo auxilia a recuperação do músculo após a atividade física, devido à presença de potássio e magnésio.



Gordura vegetal reduz risco de AVC

Mais do que a quantidade de gordura ingerida nas refeições, a preocupação dos especialistas da saúde cardiovascular está agora no tipo e na origem dela. Estudo apresentado em um congresso da Associação norte-americana do Coração destaca que quem prefere carne vermelha (bovina, suína e cordeiro), processada (bacon, salsicha, mortadela e salame) e gorduras animais não lácteas tem um risco maior de Acidente Vascular Cerebral (AVC), em comparação aos adeptos das gorduras derivadas de fontes vegetais e as poli-insaturadas (óleo de soja, de girassol e mesmo sardinhas).

Para analisar o impacto de cada tipo de gordura sobre o risco de AVC, eles examinaram dados de dois estudos sobre fatores de risco para doenças crônicas — o Nurse's Health Study e o Health Professionals Follow-up Study. Os pesquisadores avaliaram dados de 117 mil pessoas durante 27 anos.

No resultado, os participantes que comeram mais gordura vegetal e poli-insaturada apresentaram uma probabilidade 12% menor de ter um AVC, em comparação com aqueles que ingeriram menor quantidade. (Agência Einstein)



Ação no organismo

Segundo Durval Ribas Filho, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), gorduras de origem animal favorecem aumento do colesterol LDL (ruim) e placas de gordura nos vasos sanguíneos. "Com isso, aumentam problemas não só cardiovasculares, mas a possibilidade de AVC." Já as gorduras vegetais (azeite de oliva e oleaginosas, como avelã, castanhas e nozes) costumam ser benéficas porque diminuem o colesterol LDL e aumentam o HDL (bom). No entanto, Ribas afirma que a carne vermelha e a gordura animal não precisam ser retiradas da dieta, mas representar de 20% a 35% da alimentação.



Vanessa Marmitt, psicóloga

VOCÊ OUVI MAS NÃO ENTENDE?
AGENDE SUA AVALIAÇÃO GRATUITA E CONHEÇA NOSSOS
APARELHOS AUDITIVOS MODERNOS E SUPER DISCRETOS

vitasons 32 ANOS
 Aparelhos Auditivos

☎ (51) 3592.9246 📞 (51) 99989.8435

📍 CAMPO BOM E SÃO LEOPOLDO

☎ (51) 2108.1900 📞 (51) 99703.5709

📍 CANOAS, ESTEIO, MONTENEGRO, NOVO HAMBURGO, OSÓRIO, SALVADOR DO SUL, TAQUARA