

**PARNEET PALE A
RELAÇÃO ENTRE A
NOSSA SAÚDE E A
SAÚDE DO PLANETA**

#entrevista

Parneet Pal

Parneet é médica com formação em Harvard e Columbia, especializada na interseção de negócios, medicina do estilo de vida e mudança comportamental.

Ela traduz a ciência complexa em insights facilmente compreensíveis e aplicáveis para mudanças de comportamento. Além disso, trabalha com equipes e organizações globais para abordar o estresse no ambiente de trabalho, o esgotamento, a solidão e a sustentabilidade.

Durante a NEXT 2023 (evento que aconteceu em setembro, em Hamburgo – Alemanha), João Guilherme Brotto, jornalista e cofundador do **Farol da Economia Regenerativa**, fez uma entrevista exclusiva com Parneet. Os dois conversaram sobre como as mudanças do clima podem afetar a saúde mental e até mesmo nossa capacidade de tomar decisões. A seguir, você confere a transcrição dessa conversa.

Qual foi a mensagem que você trouxe para a NEXT 2023?

PARNEET PAL: O título da minha palestra foi “A canção de nossa mitocôndria”. E realmente a mensagem é que **a forma como estamos vivendo nossas vidas no século XXI simplesmente não está funcionando.** Não está funcionando para nossa saúde pessoal e não está funcionando para a saúde do nosso planeta.

E as mitocôndrias (as partes da célula que produzem energia – e que estamos aprendendo que fazem muito mais também) têm uma mensagem para nós. E a mensagem é que **quando não cuidamos do nosso ambiente, isso afeta nossa saúde pessoal. Além disso, resulta em um aumento da inflamação em nossas células, e essa inflamação afeta nossas tomadas de decisão.**

Ou seja, não apenas de uma perspectiva pessoal, mas também de negócios e liderança, é realmente importante prestarmos atenção ao que está acontecendo com as mitocôndrias.

Qual é a relação entre a saúde pessoal e a mudança climática e por que precisamos mudar a narrativa para endereçar questões urgentes?

PARNEET PAL: Quando falamos sobre saúde e sustentabilidade, geralmente nos concentramos nos efeitos deletérios das mudanças climáticas – perda de biodiversidade, ondas de calor e doenças transmitidas por vetores em nossa saúde. É claro que isso é muito importante, mas também temos a oportunidade de mudar a narrativa para outra direção.

Toda essa conversa sobre mudança climática pode nos deixar muito ansiosos. Podemos nos sentir muito impotentes, como se não soubéssemos o que fazer. Mas eu acredito que há uma maneira diferente de olhar para o problema, que é mudar o que pensamos sobre a conexão entre saúde e sustentabilidade.

Isso começa com nossa saúde pessoal. E uma vez que começa com a nossa saúde, podemos olhar na outra direção e dizer: **quando cuido do meu estilo de vida, posso melhorar minha saúde mitocondrial e posso reduzir a inflamação no meu corpo, o que me permitirá tomar decisões melhores para mim, para meu negócio e para o planeta.**

Dessa forma, podemos fazer todas as coisas que precisamos fazer pelo clima, pelos nossos negócios e por todos os outros. Mas fazemos isso a partir de um lugar de empoderamento e agência, em vez de um sentimento de impotência.

O que é e como lidar com a ansiedade climática?

PARNEET PAL: Quando olhamos para as pesquisas em torno da ansiedade e até mesmo da depressão causados por tudo o que está acontecendo com as mudanças climáticas, nos deparamos com descobertas muito interessantes. Em termos de como você se sente, se parece com qualquer outra ansiedade ou qualquer tipo de episódio depressivo, mas, também existe uma terceira categoria de humor que surge, que é a *eco anger* (ecorraiva).

O que as pesquisas mostram é que a ecorraiva, na verdade, nos motiva à ação – tanto em nossas vidas pessoais quanto em uma escala coletiva – de maneira muito mais eficaz do que a ecoansiedade ou a ecodepressão. Se você está se sentindo muito ansioso, tem menos energia para fazer algo a respeito.

Então, se você está se sentindo ansioso, se está se sentindo deprimido, procure um profissional para conversar sobre isso, o que você está sentindo é muito real. Mas não se sinta mal por estar tendo esses sentimentos. Eles são provas de que você se preocupa com o planeta, não há nada de errado com você. Acho, inclusive, que essa é uma resposta apropriada.

Quando vemos o sofrimento ao nosso redor, acho importante sentirmos essas emoções difíceis. Mas eu gostaria de te incentivar a desenvolver a capacidade de lidar com essas emoções difíceis, o que significa que você pode se entregar a elas, senti-las completamente e então se envolver com compaixão, que é uma qualidade muito diferente da empatia. Compaixão significa que percebemos o sofrimento. E então somos motivados a agir.

Portanto, tente ver se você pode canalizar parte do que está por trás da sua ansiedade, que está por trás da sua depressão. **Pode ser que você perceba que talvez tenha muita raiva, o que é ótimo. Use essa raiva para fazer algo no mundo. Até porque acho que uma vez que você olhe para a camada ainda mais profunda que a raiva, você vai perceber que é amor. Quero dizer, o que você está sentindo é amor pela sua comunidade, pelo planeta, pela natureza. Isso é uma coisa linda.**

Que tendências emergem desse contexto que combina saúde, sustentabilidade e saúde mitocondrial?

A razão pela qual eu estava falando sobre sustentabilidade e saúde mitocondrial é porque, francamente, não tenho visto isso sendo discutido dessa maneira. Falamos sobre saúde e falamos sobre sustentabilidade, mas como em silos diferentes. Então espero que, através da minha mensagem, isso esteja ressoando, e que façamos disso a próxima tendência, que é que **saúde e sustentabilidade são a mesma coisa. Não podemos ter saúde pessoal sem saúde planetária – e vice-versa.**

E acredito que as pessoas vão chegar a essa compreensão por meio de sua própria saúde pessoal, porque quando a Covid-19 aconteceu, pela primeira vez as pessoas tiveram que parar e começar a pensar em sua saúde. E tiveram que parar e pensar na forma como estavam vivendo suas vidas. Minha esperança é que o que vai acontecer é que agora as pessoas também vão começar a olhar para as conexões entre a saúde climática e planetária como uma extensão do seu bem-estar.

Então espero que essa seja a tendência. E, você sabe, todos nós devemos fazer com que essa tendência aconteça. Seja curioso sobre a sua saúde. Sabe, apenas se faça essa pergunta: o que está me trazendo vida nesse momento? De onde está vindo essa energia?

Se começar a rastrear, isso o levará de volta às suas mitocôndrias, que são essas bactérias antigas em nossas células, e elas estão nos ajudando a permanecer vivos. Elas estão nos ajudando a ser e fazer todas as coisas que somos no mundo.

Eu diria apenas: seja curioso sobre isso, descubra mais a respeito, e você ficará maravilhado com a beleza e complexidade.



farol
da Economia Regenerativa