

Recolher ao ninho para carregar baterias

Bem-estar Praticantes do “nesting” elencam benefícios de ficar em casa ao fim de semana, sem agenda, a relaxar

Carina Fonseca
cultura@jn.pt

● Sofia Sustelo gosta de ficar em casa a ler, a escrever e a fotografar para o seu blogue “Homes in colour”, dedicado à decoração e ao “faça você mesmo”, ou simplesmente em arrumações, também para pôr as ideias em ordem. A designer, de 34 anos, que se diz “frenética”, vê ganhos de criatividade e produtividade nesse tempo de solidão confortável no lar. Como passa os dias úteis de um lado para o outro, é com agrado que ao fim de semana recolhe ao ninho. Sempre foi “caseira”, e só há pouco tempo soube que há um termo para isso: “nesting”.

“Tenho amigos, gosto de sair, mas tenho necessidade de momentos para mim, às vezes, para não fazer nada. É fundamental, física e psicologicamente, e, sem dúvida, ajuda a carregar as baterias para a semana”, esclarece Sofia, que tem investido muito na residência onde tanto lhe agrada estar algum tempo sossegada, sem prestar atenção aos emails e à Internet em geral, com as “melhores praticantes do nesting”: as gatas.

“O nesting é uma forma de cuidar de mim e de procurar viver segundo os meus ritmos”, afirma, por seu lado, Mara Pieri, de 33 anos, doutoranda em Direitos Humanos no Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. Tem fibromialgia, uma doença crónica que lhe causa fadiga e dores, pelo que lhe é “muito difícil

seguir os ritmos frenéticos de produtividade e socialização”. “Tento sempre deixar pelo menos três horas por dia em que não marco reuniões e simplesmente descanso, em silêncio, sozinha. Ao fim de semana, especialmente ao domingo, desligo as redes sociais e dedico-me completamente ao descanso: leio, durmo muito, preparo boa comida, falo com amigas, vejo um filme... por vezes sozinha, ou com pessoas que também gostam desta forma de viver devagar”, conta ao JN, por escrito.

Atividades “contracorrente”

“Fazer as coisas devagar, fazer uma coisa de cada vez, não fazer planos, cuidar do meu sono, desligar o computador, o telemóvel, as redes sociais: todas estas atividades acabam por ser contracor-



O “nesting” só é praticado de forma consciente. É um desligar consciente. E uma das vantagens é ser económico”

Laura Lemos
Psicóloga e prof. no Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra)

rente”, nota Mara. Que não duvida: “Ficar no sofá a ler junto a uma pessoa de quem gostamos pode tornar-se uma experiência mais prazerosa do que sair para beber: já me aconteceu que as pessoas ficassem aliviadas por saber que podíamos ficar em casa, jogar cartas, beber chá, dormir, sem necessidade de fazer algo ‘especial”.

“Ser económico é uma das vantagens do ‘nesting’”, observa, por sua vez, Laura Lemos, psicóloga clínica e professora no Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra. Tira-se prazer de atividades que não implicam tantos custos, mesmo se as pessoas investem “cada vez mais” nas casas para se sentirem bem lá – por exemplo, criando áreas de conforto e aproveitando os espaços exteriores. A ideia de casa, ou, mais precisamente, de ninho, é essencial, neste contexto.

Por envolver um “abrandar do ritmo e a capacidade de estar consigo próprio e de desfrutar mais de si e dos seus”, o “nesting” tem sido associado à psicologia, explica Laura Lemos, que o vê como uma recuperação do conceito de “cocooning”, que remete para a noção de casulo e nasceu nos Estados Unidos, em finais do século XX.

O “nesting” abrange várias possibilidades, incluindo o nada fazer, mas entre as atividades que incorpora estão algumas comprovadamente terapêuticas, como cozinhar ou jardinar. Nesse sentido, é seguro afirmar que aumenta o bem-estar e diminui a ansiedade, conclui a psicóloga clínica. ●



Mara Pieri (em cima) com o fato de super-heróina (trabalhou como “performer”), a mostrar que “até as super-heróinas descansam”. Sofia Sustelo (ao lado, com a gata Bianca) sempre foi caseira e só há pouco soube que há um termo para isso

