Clube de Revistas

CÉREBRO PROTEGIDO

Da adolescência à terceira idade, cuide da mente e do seu bem-estar

CÉREBRO SAUDÁVEL

Cérebro Saudável - Ano 2, nº 20

MÚLTIPLOS CONHECIMENTOS
Por que você deve estimular cada uma das suas inteligências

29 DICAS
para melhorar a produtividade e ter mais foco

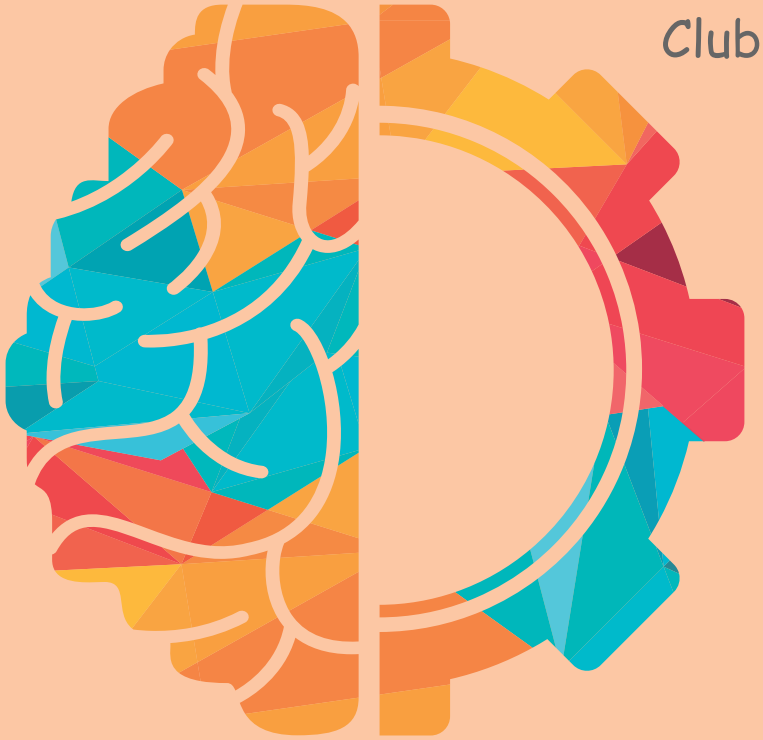


PROTEÇÃO CONTRA O ALZHEIMER

Atividades para exercitar a memória, o raciocínio lógico e a concentração podem ajudar a blindar a doença

alto astral

R$ 9,90



Cuide da sua máquina

O cérebro não para um minuto de funcionar. Ele está o tempo todo enviando estímulos para o corpo, guardando memórias, fazendo associações e dando conta de pensamentos e diálogos. Às vezes, a intensidade de suas atividades é tanta, que pode trazer um esquecimento ali, uma dor de cabeça aqui, e é nessas horas que é preciso avaliar: como você está cuidando da sua mente? Afinal, essa maquininha aí dentro da sua cabeça é única e extremamente importante. Por isso, nesta edição de CÉREBRO SAUDÁVEL, preparamos informações, dicas e exercícios para ajudar na proteção do seu cérebro. São várias páginas com conteúdo diverso: de que maneira melhorar o foco e a atenção? É possível incluir hábitos que previnam de doenças como o Alzheimer? Como estimular a criatividade ajuda no desenvolvimento neurológico? As respostas para essas perguntas estão todas aqui. Além delas, escolhemos exercícios – conhecidos como ginástica cerebral – que vão melhorar suas habilidades, seja o desempenho do seu raciocínio lógico ou a capacidade de resolver problemas. A sua máquina mais importante merece que você cuide dela. Basta começar!

Boa leitura,
A Redação

CAPA Produção Gráfica: Josemara Nascimento **Imagem:** Shutterstock Images

CÉREBRO SAUDÁVEL

Ano 2, nº 20, Agosto - 2024

COORDENADORA DE REVISTAS DIGITAIS Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
REDAÇÃO Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
DESIGN Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)
MARKETING DIGITAL Marcelo Monico (marceloluiz.monico@astral.com.br)

Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista: Cérebro Saudável Especial - Ano 1, nº 1 - 2019

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **CONTATO** atendimento@astral.com.br
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83-Jardim Contorno, Bauru-SP-CEP: 17047-281

alto astral editora

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

SUMÁRIO

Cérebro turbinado

É possível desenvolver a inteligência de maneiras bem divertidas, prazerosas e inusitadas

Proteja-se do Alzheimer

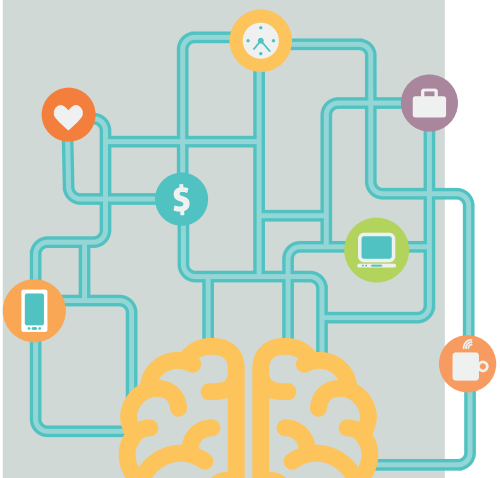
Dicas para prevenir o desenvolvimento de doenças degenerativas

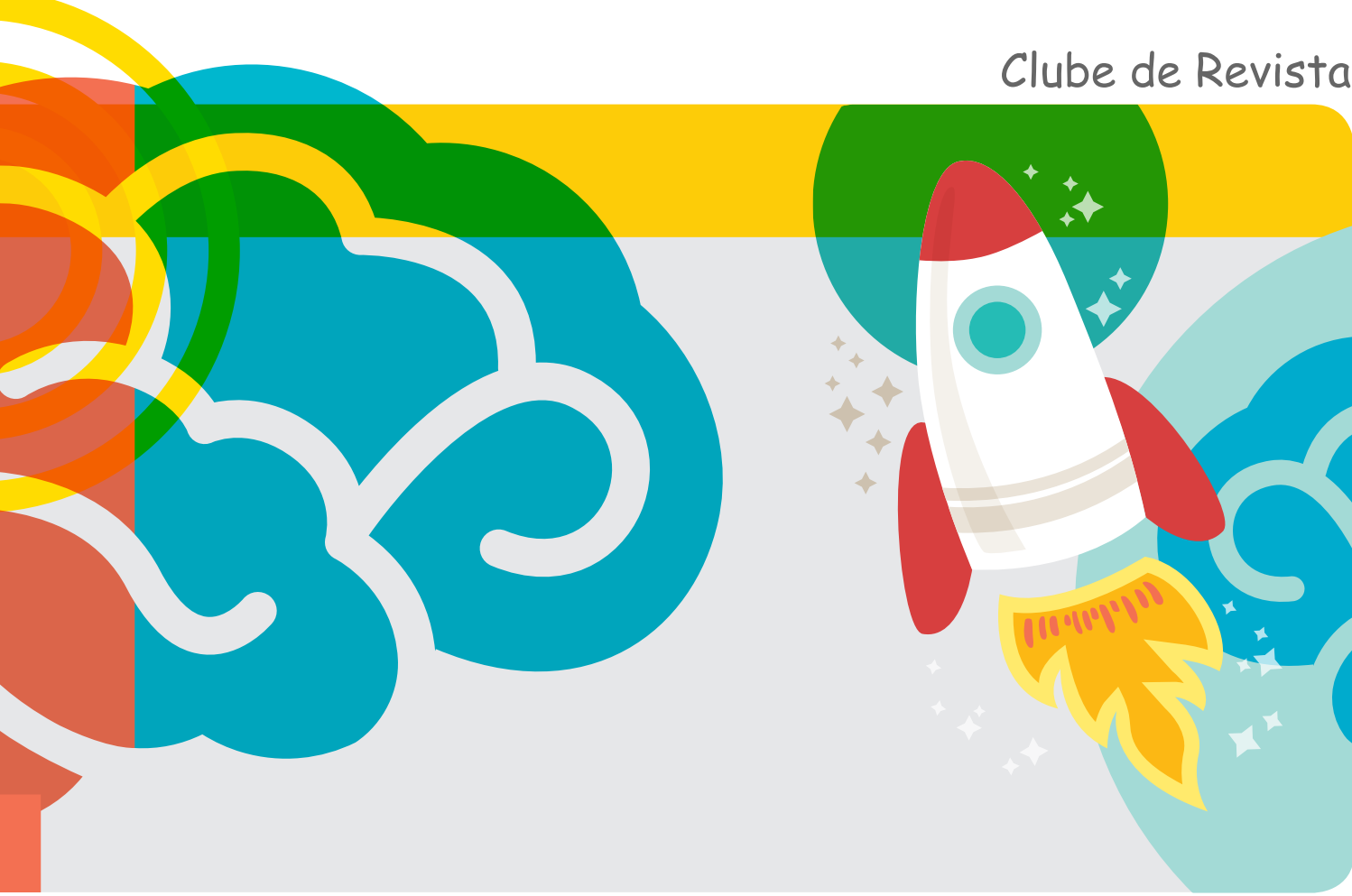


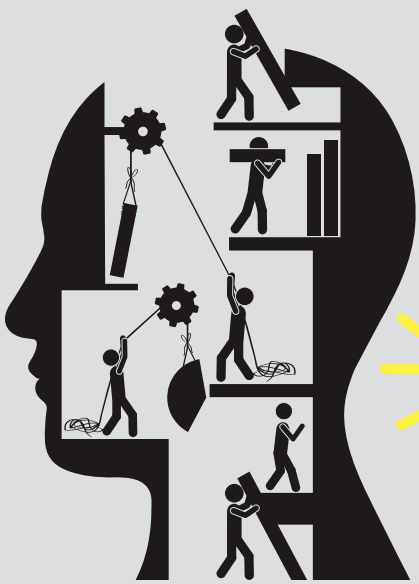
O dom da criação

A arte é um estímulo para melhorar a criatividade, fator dos mais importantes para a vida profissional e pessoal







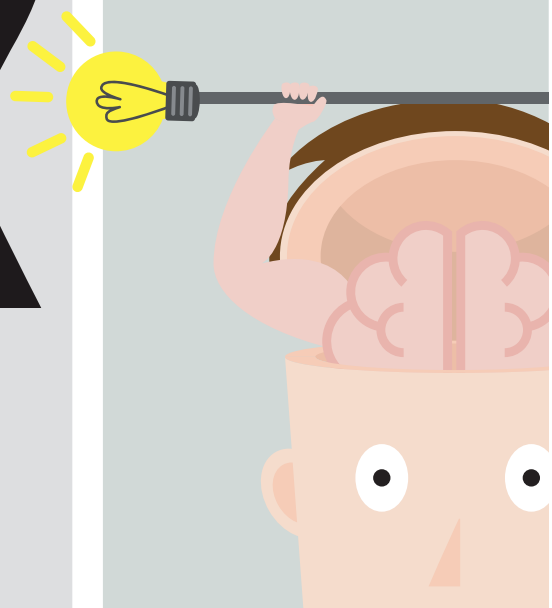


Basta começar

É possível direcionar a atenção para o que você quer no momento certo e melhorar sua produtividade

Motivos de sobra

Razões para começar a ginástica cerebral agora





Mente saudável

Pensamento positivo e autoconfiança fazem bem para o cérebro e o corpo



Cérebro turbinado

É possível estimular a inteligência de maneiras bem divertidas, prazerosas e inusitadas

Um dos grandes mistérios que intriga cientistas do mundo inteiro e de todas as épocas é o que torna uma pessoa mais inteligente? Com isso, ao longo do tempo muitos mitos foram derrubados, como a concepção de que a inteligência envolve apenas habilidades como raciocínio lógico, memorização e capacidade de acumular o maior número possível de informações. Aptidões como saber administrar as emoções são cada vez mais valorizadas.

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

Outra ideia que ganha espaço nos estudos sobre a inteligência é a de que as pessoas possuem potenciais diferentes, que nem sempre são valorizados e explorados por elas mesmas. Evidentemente, um quociente de inteligência (QI) elevado conta muito, porém, nem sempre os gênios sabem fazer bom uso dessa capacidade.

Seja como for, inúmeras pesquisas mostram que é possível turbinar o cérebro de maneiras um tanto quanto inusitadas – e divertidas também. Afinal, se sexo e chocolate já têm muitos fãs por si só, imagina sabendo que podem fazer bem aos neurônios!

A força do Sol

A vitamina D, cuja principal fonte são os raios solares, ajuda na preservação das faculdades mentais, principalmente após os 40 anos de idade. Pelo menos é isso o que garante um estudo encabeçado pelo pesquisador David Lee, da Universidade de Manchester, na Inglaterra.

"Apesar de estar presente em alimentos de origem animal, estes não possuem a quantidade de vitamina D que o organismo necessita. Para evitar a carência do nutriente, é importante tomar de 15 a 20 minutos de sol por dia", esclarece a nutricionista Paula Castilho. Um detalhe importante é que braços e pernas devem estar expostos, já que a quantidade de vitamina D absorvida é proporcional à quantidade de pele exposta.

Nesse caso, especificamente, para conseguir resultados satisfatórios, recomenda-se não usar filtro solar. "Para se ter uma ideia, o protetor fator oito inibe a retenção de vitamina D em 95%. Um fator maior do que isso praticamente zera a produção da substância", afirma Paula.

Por outro lado, os raios ultravioleta emitidos pelo astro-rei podem provocar o envelhecimento precoce e câncer de pele. Para driblar esse problema, especialistas recomendam que o banho de sol ocorra fora do intervalo entre as 10h e as 16h. Além disso, depois de 20 minutos de exposição, o filtro solar deve ser aplicado.

A hora da sabedoria

Segundo uma pesquisa liderada por Satoshi Kanazawa, especialista em psicologia evolutiva da Universidade de Economia e Ciências Políticas de Londres, na Inglaterra, acordar cedo, ao contrário do que muitos podem imaginar, não é um hábito tão saudável quanto se apregoa. Ao comparar os índices do quociente de inteligência (QI) e os hábitos de sono de mais de 20 mil indivíduos, Kanazawa concluiu que ficar acordado até mais tarde estimula a curiosidade, a vitalidade intelectual e a complexidade cognitiva.

De acordo com o levantamento, pessoas com QI alto (acima de 125), na média, costumam dormir entre 0h29 e 7h52 nos dias de semana, enquanto deitam-se à 1h44 e levantam-se às 11h07 nos finais de semana – aproximadamente uma hora mais tarde em relação às pessoas que apresentam um QI abaixo de 75, e meia hora mais tarde comparado àqueles cujo QI se encontra no patamar entre 90 e 110.

MÚLTIPLAS INTELIGÊNCIAS

O psicólogo Howard Gardner ganhou notoriedade ao formular a Teoria das Inteligências Múltiplas, segundo a qual há vários tipos de inteligências, cada um associado a um campo do saber. Veja quais são:

- Corporal-cinestésica: é a capacidade de ter domínio completo do próprio corpo, como acontece com atletas.
- Espacial: presente em quem tem facilidade para lidar com com as noções de espaço e direção, como engenheiros e arquitetos.
- Existencial: é a principal característica de quem apresenta sensibilidade para as angústias do ser humano, como os filósofos e os líderes espirituais.
- Interpessoal: é a aptidão para se relacionar bem com todos e perceber os sentimentos alheios.
- Intrapessoal: é o talento de lidar bem as próprias emoções no caminho do autoconhecimento e da autoestima.
- Linguística: trata-se da habilidade de expor com clareza pensamentos e sentimentos.
- Lógico-matemática: refere-se ao pensamento dedutivo, típico de quem trabalha bem com contas e números.
- Musical: é o dom de tocar um ou mais instrumentos e a percepção de harmonia entre eles.
- Naturalista: a aptidão para compreender e categorizar os diferentes fenômenos da natureza.

Mas isso não quer dizer que uma simples mudança de horário pode tornar uma pessoa mais inteligente, uma vez que há pessoas que se adaptam naturalmente a uma vida mais noturna, enquanto outras "funcionam" melhor fugindo da rotina pré-estabelecida. Seja como for, a ciência já sabe que um sono de boa qualidade é indispensável para o bom funcionamento dos neurônios.

Prazer e memória

É desnecessário falar o quanto sexo (com responsabilidade) é bom. No entanto, o que muita gente sequer imagina é que, além de se tratar de uma atividade prazerosa, faz bem ao cérebro! É o que garantem pesquisadores da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, depois de observarem que, após longos períodos sem sexo, ratos de laboratório apresentaram um declínio nos níveis de inteligência. Por outro lado, as cobaias de meia-idade que tiveram oportunidade de copular obtiveram um aumento da massa encefálica, mais especificamente na região do hipocampo, responsável pela memória de longo prazo.

Outro estudo, da Universidade Konkuk, na Coreia do Sul, comparou idade e atividade sexual de vários casais – nesse caso, humanos. Os pares mais velhos e com vida sexual mais ativa se saíram melhor em avaliações das funções cognitivas: um bom indício de que transar ajuda a combater os sintomas de demência. Uma possível explicação está no fato de que o sexo provoca maior oxigenação das células do cérebro.

Resista, se for capaz!

Uma das delícias mais apreciadas no mundo todo, o chocolate é também inimigo do regime (e da pele) de muita gente. O papel de vilão, porém, só vale em casos de consumo exagerado. De acordo com um estudo realizado na Escola de Medicina de Harvard, o alimento é benéfico à saúde dos neurônios. A pesquisa foi realizada com 60 idosos, com média de idade de 75 anos, que tomaram diariamente, durante um mês, duas xícaras de chocolate quente. Após esse período, todos conseguiram melhorar seus resultados em provas de memorização e raciocínio.

O motivo, de acordo com os cientistas, é a presença de flavonoides, uma substância que retarda a degeneração celular, dentre outros benefícios, como a diminuição das taxas de colesterol. "A alta concentração dessa substância auxilia no combate aos radicais livres, o que retarda o envelhecimento precoce", confirma a nutricionista Paula Castilho.

DICAS

APRIMORE A INTELIGÊNCIA COM AJUDA DA CIÊNCIA

1 • Nunca deixe de estudar. Ampliar o conhecimento sobre os mais diversos assuntos é o melhor estímulo para deixar o cérebro afiado. Sempre é possível aprender algo novo.

2 • É importante também exercitar o corpo. A prática regular de esportes libera neurotransmissores que induzem ao relaxamento e resultam em um melhor funcionamento do cérebro.

3 • É necessário ainda respeitar as horas de descanso. Dormir bem previne lapsos de atenção e possibilita à mente funcionar melhor ao longo do dia.

4 • O estresse, principalmente aquele relacionado ao trabalho, deixa a mente cansada. Portanto, não deixe de lado os momentos de descontração. Ter um tempo para aquilo que lhe diverte é fundamental.

5 • Cuidado com sua dieta. Procure informar-se sobre quais tipos de alimentos proporcionam nutrientes que contribuem para a saúde dos neurônios. Da mesma maneira, mantenha distância daqueles que são nocivos.

6 • Já ouviu falar em inteligência emocional? O conceito prega que é preciso identificar as emoções que regem uma pessoa – inclusive as negativas – para usá-las a seu favor. O sucesso de popularidade do tema comprova sua eficácia.

7 • Mantenha uma atitude positiva frente à vida. É, aliás, um dos princípios básicos da inteligência emocional. Mesmo quando as coisas não estiveram boas, acreditar no seu potencial de superar as adversidades faz toda a diferença.



Mas nunca é demais fazer uma ressalva por conta das calorias contidas no alimento. Além disso, é preciso ter atenção na escolha do tipo de chocolate a ser ingerido: "Quando se compara o teor de flavonoides nas versões ao leite, branca e meio amargo, a última é a campeã. Não existe uma quantidade certa para ingerir, pois isso varia de pessoa para pessoa, mas não se deve comer tudo de uma única vez. O ideal é comer pequenas porções várias vezes. Para não extrapolar nem causar maiores complicações, a dica é ingerir uma porção de chocolate do tamanho de um bombom por dia", recomenda a nutricionista.

CONSULTORIAS Paula Castilho, nutricionista e diretora da Sabor Integral Consultoria em Nutrição.

Saúde blindada

Cuidados fundamentais com corpo e mente para a prevenção da doença

TEXTO E ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



O velho ditado "é melhor prevenir do que remediar" faz muito sentido quando o assunto é doença. No caso do Alzheimer, como sua causa ainda não é conhecida, a cura torna-se difícil de ser descoberta. Da mesma forma, a prevenção não é totalmente garantida, já que fatores genéticos e outros ainda desconhecidos pela ciência impedem a eficácia. Porém, há atitudes que ajudam a, se não evitar, prolongar seu aparecimento. "É possível falar em prevenção no sentido de adiar o início da doença, corrigindo os fatores de risco (como hipertensão e diabetes) e promovendo os fatores de proteção (por exemplo, atividade física)", afirma o neurologista Paulo Bertolucci.

Confira algumas dicas práticas para adicionar à sua rotina, já!

Alimentação equilibrada

Somos o que comemos. Muito além de fornecer energia, os alimentos contribuem com nutrientes essenciais para uma boa saúde – por isso a importância de ter uma alimentação equilibrada. "Há dois aspectos sobre a alimentação: um mais geral da dieta saudável e outro específico, para corrigir deficiências nutricionais associadas a quem já tem Alzheimer. Neste último caso, o recomendável é a suplementação", destaca Paulo.

Para a prevenção da doença, alimentos que fornecem nutrientes essenciais ao cérebro como os ácidos graxos (ômega 3 e 6) que não são produzidos pelo organismo, são obrigatórios na dieta diária. Além disso, também é importante que o organismo receba ferro, zinco, iodo, magnésio, vitaminas A, do complexo B e C, pois atuam em processos enzimáticos no metabolismo dos neurotransmissores, dos lipídeos estruturais e funcionais do cérebro, das proteínas, do DNA e do RNA, assim como no metabolismo energético. A seguir, alguns alimentos que devem estar na lista do supermercado:

- **Oleaginosas (castanhas, avelãs):** fontes de diversos minerais e vitaminas.
- **Abacate:** rico em ômega 3.
- **Peixes:** fontes de fósforo, que ajuda a fortalecer o cérebro. Peixes de águas profundas, como atum, sardinha e salmão ainda são ricos em ômega 3
- **Romã:** possui polifenóis, compostos que ajudam o corpo a combater os radicais livres, moléculas que causam danos às células cerebrais.

Exercícios físicos

É comprovado cientificamente que exercitar-se colabora para a melhora da capacidade funcional e as habilidades cognitivas do cérebro, o que, consequentemente, reflete em um órgão ativo e saudável. "A atividade física pode ajudar na prevenção por melhorar a circulação sanguínea, reduzir a atividade inflamatória no cérebro e inibir a deposição da beta-amiloide, uma das proteínas envolvidas no aparecimento do Alzheimer", explica o neurologista.

Mas não pense que é preciso se tornar um atleta. Cerca de 30 minutos diários de algum exercício físico já são o suficiente para começar a obter benefícios. E lembre-se que, quanto mais jovem colocar o corpo em movimento, maiores serão as vantagens para o organismo.

Passatempos

Manter o cérebro funcionando a todo vapor deve fazer parte do plano de vida saudável. É necessário entender o órgão como um músculo que precisa ser exercitado, caso contrário, ele atrofia — abrindo brecha para o desenvolvimento do Alzheimer.

Uma boa forma de colocá-lo para "suar a camisa" é praticando jogos mentais, passatempos que exigem raciocínio. "Exercitar-se mentalmente, por meio de atividades que exijam trabalho da mente, como aprender um instrumento musical ou uma língua nova, além de praticar a leitura regular de livros ou escrever, pode desacelerar ou evitar a evolução da doença", afirma o neurologista Flávio Sekeff Sallem.

Da mesma forma que você deve dedicar um tempo do seu dia para atividades físicas, reserve alguns minutos para exercícios mentais. Confira opções de exercícios a partir da página 16!

Controlar o estresse

Há diversos estudos que indicam uma grande relação entre o envelhecimento, o estresse oxidativo e o desenvolvimento da doença de Alzheimer. O estresse oxidativo decorre do excesso de radicais livres nas células, que se dá pelo desequilíbrio entre a formação desses radicais e a capacidade do arsenal de enzimas antioxidantes para neutralizá-los — um processo natural do nosso organismo, mas que, quando está em desequilíbrio, prejudica a saúde. Os radicais livres são subprodutos do metabolismo capazes de oxidar diversas biomoléculas, enquanto que as enzimas antioxidantes formam um sistema de segurança e evitam danos celulares.

Ajuda da ciência

A luz no fim do túnel para ações de prevenção pode vir de áreas inesperadas. Foi o que aconteceu com jogadores de Foldit — um jogo de computador sobre química orgânica criado na Universidade de Washington, nos Estados Unidos. Eles conseguiram identificar uma nova proteína antes de cientistas. Tal proteína impede a formação de placas, o que pode ajudar no combate ao Alzheimer. A partir dessa informação, é possível que a ciência mapeie o que deve ser evitado para que a doença não se propague.

Predisposição

Levar uma vida saudável ajuda (e muito!) a afastar o surgimento do Alzheimer. No entanto, há pessoas com pré-disposição para a doença. Um dos aspectos dessa condição genética é mais geral, quando há a presença de vários genes que aumentam o risco de desenvolver Alzheimer, porém, a presença de tais genes não indica que a doença vai de fato acontecer. Outro aspecto genético é o familiar, porém, bem mais raro. "As mutações identificadas até agora são autossômicas dominantes, isto é, sua presença indica 100% de chance de ter Alzheimer, e tipicamente esta vai iniciar mais precocemente", afirma o neurologista Paulo Bertolucci. Este caso é retratado no filme *Para Sempre Alice* (2015) em que a protagonista é diagnosticada com Alzheimer precoce, o que a faz descobrir sua condição genética de predisposição e possível herança para os filhos. A ciência já conseguiu encontrar ainda genes "anti-Alzheimer", isto é, protetores da doença. Contudo, não são garantias de que o indivíduo jamais desenvolverá a doença.

Assim sendo, é essencial que se tente controlar o estresse, levando uma vida mais calma. É claro que a rotina frenética atual, com mil compromissos e responsabilidades, não colabora para momentos de tranquilidade, porém, parar alguns minutos para respirar e fazer atividades que lhe deem prazer já é um ótimo começo em busca da serenidade.

"É possível falar em prevenção no sentido de adiar o início da doença, corrigindo os fatores de risco e promovendo os fatores de proteção"

Paulo Bertolucci, neurologista



Imagens: Shutterstock Images

CONSULTORIAS Flávio Sekeff Sallem, neurologista; Paulo Bertolucci, neurologista na Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)

O dom da criação

A arte é um dos mais poderosos instrumentos para melhorar a criatividade, fator dos mais importantes para a vida profissional e pessoal

A habilidade criativa não surge da noite para o dia. No fundo, utilizamos diversas informações preexistentes em nossa memória para produzir algo novo. "A criatividade é fruto da absorção de conhecimento ao longo dos anos. Ela pode ser considerada como uma forma de imaginação, e o cérebro só é capaz de imaginar aquilo que conhece, ou seja, aquilo que já tenha tido contato de alguma forma", explica a pedagoga Sônia Cunha.

Assim, quanto mais experiências se tem ao longo da vida, seja em contato com pessoas, objetos, lugares ou qualquer outro estímulo sensorial, maior será o repertório disponível para aguçar a imaginação.

A maneira com que entramos em contato com esses estímulos também é fundamental para absorvermos melhor as mensagens. "A criatividade se desenvolve a partir do repertório de conhecimento que adquirimos em nossas vidas, mas muito mais pela forma que somos expostos na prática a situações difíceis, desafios e riscos diversos. É importante sair da zona de conforto, olhar o outro lado, perceber e antecipar tendências e riscos", aponta Jean Sigel, co-fundador da Escola de Criatividade, em Curitiba (PR).



No cérebro

Há muito a ciência tem buscado mapear a áreas do cérebro ligadas à criatividade. Apesar dos resultados diversificados e das muitas incertezas, dá para concluir que esse processo acontece a partir da combinação de vários fatores. Segundo o neurocientista Ricardo Borges Machado, o córtex (ou lobo) frontal é uma das regiões cerebrais mais relacionadas à criatividade. Em geral, pessoas consideradas mais criativas apresentam maior volume de atividade nessa área. "Outra característica do cérebro desses indivíduos é a capacidade de formar novas conexões e estabelecer ativação simultânea de áreas distintas do órgão, como o córtex visual, os lobos temporais e o sistema límbico, incluído o hipocampo. Além disso, diversos neurotransmissores estão envolvidos, como a noradrenalina, a dopamina e a acetilcolina", informa.

O sono também tem um papel fundamental para desenvolver a criatividade, pois leva ao relaxamento. No entanto, uma das fases do sono merece um olhar mais atento. "O sono dos sonhos, ou sono REM (do inglês Rapid Eye Movement, ou Movimento Rápido dos Olhos, em tradução livre), tem papel importante neste processo. Essa fase compõe a maior parte do tempo que dormimos e é nela que ocorrem os sonhos, e pessoas que sonham muito são mais criativas", acrescenta Ricardo.

O especialista explica que os pesquisadores deste campo acreditam que "as alterações de neurotransmissores e da atividade de algumas estruturas cerebrais nessa fase do sono favorecem uma ativação diferenciada e uma reorganização individualizada de estruturas neo-corticais (lobos temporais e frontais). Isso facilitaria, durante o repouso, o processo cognitivo da pessoa".

Improvisar é criar

As experiências e informações armazenadas no cérebro são fundamentais no processo criativo. Quanto mais vivência e conhecimento acumulamos, mais fácil se torna encontrar soluções. "Na improvisação, a pessoa usa os recursos criativos já internalizados. Há uma memória implícita e sedimentada, que facilita o processo da adaptação quando surge uma necessidade emergencial", explica a arteterapeuta Celeste Carneiro.

Além de saber aproveitar a bagagem pessoal, para solucionar problemas é bom fugir do estresse. "O improviso consiste na capacidade de criar algo novo momentaneamente. Para tal habilidade, é necessário abrandar o controle do córtex pré-frontal (estar relaxado, descontraído), permitindo que outras partes do cérebro se organizem formando associações inesperadas ou fora de padrões pré-concebidos", destaca a pedagoga Sônia.

Improvisar é importante em momentos de crise, pois abre a possibilidade de explorar novos caminhos. "A improvisação colabora na resolução de fatores negativos que podem surgir a qualquer momento em nossas vidas pessoais e profissionais. Porém, deve-se buscar um improviso que traga resultados também a longo prazo e não algo provisório. Saber usar essa capacidade pode realçar seu trabalho e suas habilidades diante de problemas", aponta Jean.



Contudo, há quem não dê tanto valor à improvisações do tipo "gambiarra", pelo fato de não ser uma solução duradoura. "Creio que seja mais preguiça mental ou pressa para se livrar logo do problema. Como não há o pensamento de querer resolver de forma definitiva, segura e benéfica para todos, a mente se acomoda e deixa de ir além", desaprova Celeste Carneiro.

Sigel também considera que se trata apenas de um "tapa-buraco" e não de algo realmente criativo. No entanto, o profissional considera que é possível transformar o improviso em algo mais concreto. "Primeiro, deve-se reconhecer que a 'gambiarra' é algo temporário. Depois, a pessoa precisa saber utilizar sua capacidade inventiva e de improvisação para algo relevante e que impacte positivamente na sua vida e na de outras pessoas. Para isso, basta ter objetivos e explorar possibilidades", esclarece.

Essa mudança pode partir do próprio indivíduo, que se vê capaz de realizar essas melhorias. "O entusiasmo por criar uma nova solução pode levar a elaborar algo mais concreto e duradouro. Quem sabe a pessoa se anima para prosseguir buscando outros resultados e se torna uma grande inventora?", conclui Celeste.

DICAS

Confira o que recomendam os especialistas.

1. Na dúvida, ouça a sua intuição.
2. Pergunte e questione mais os processos e as respostas que são comuns.
3. Combine suas ideias com outras já existentes.
4. Acostume-se a realizar atividades diferentes, às quais você ainda não está acostumado, como aprender a tocar um instrumento musical.
5. Conecte-se mais a outras pessoas cujos talentos e habilidades podem complementar suas ideias.
6. Mantenha o cérebro em atividade, pois quanto mais estímulos prazerosos, melhor.
7. Reserve um tempo para o lazer e sua mente estará mais relaxada no dia a dia.
8. Dedique-se também ao sono. Dessa forma, o cérebro processará com mais eficiência as informações.
9. Alimente-se adequadamente, por exemplo, com peixes de água fria, nozes, vegetais verde-escuros, alimentos integrais e frutas, pois, dessa maneira, o cérebro poderá se manter saudável para executar melhor aquelas tarefas que exigem mais criatividade.
10. Pratique atividades físicas. Em especial, natação e dança estimulam a mente.
11. Leia revistas e livros diversificados e mantenha-se atualizado.
12. Aumente seu círculo de amizades, com isso poderá aprender com outras pessoas!
13. Sempre que puder, viaje para lugares diferentes.
14. Não tenha medo de sair da zona de conforto, tanto nos relacionamentos como no trabalho.
15. Conheça outras culturas e idiomas; quanto mais informação você tiver, melhor!
16. Evite fazer sempre o mesmo caminho. Que tal mudar o trajeto na volta para casa?



CONSULTORIAS Sônia Cunha, pedagoga e especialista em criatividade da rede SUPERA; Jean Sigel, co-fundador da Escola de Criatividade, em Curitiba (PR); Ricardo Borges Machado, neurocientista; Celeste Carneiro, arteterapeuta.

Basta começar



Ensine seu cérebro a prestar mais atenção no que você quer no momento certo, melhorar sua produtividade e ganhar tempo!

Nosso foco tem inúmeros vilões. Desde as tentações do mundo tecnológico – os smartphones e as redes sociais, por exemplo – às dificuldades que nosso corpo mesmo cria, como o cérebro sabotador que todos temos, tudo vira obstáculo quando devemos nos desligar do mundo e encarar nossas obrigações.

Isso fica mais evidente ainda quando o prazo está chegando ao fim e não temos tempo a perder. Você já tentou focar nos estudos próximo à data do vestibular ou, então, no relatório pedido pelo chefe, que inicialmente era simples, mas agora se transformou em um verdadeiro tormento já que ficou postergando a atividade? Zig Ziglar, um famoso palestrante motivacional, uma vez disse que "a falta de direção, e não a falta de tempo, é o problema. Todos nós temos 24 horas por dia". A falta de direção, no caso, pode ser traduzida como a falta de foco.

A todo momento

E engana-se quem pensa que o foco não é tão necessário assim em sua vida. "Praticamente todas as atividades que realizamos em nossa rotina exigem essa nossa capacidade. Escrever um e-mail, manter-se concentrado durante uma reunião ou organizar a agenda, nada disso, por mais simples que seja, pode ser bem feito se não estivermos plenos naquela atividade", explicam os especialistas em desenvolvimento pessoal Taty Nascimento e Antonio Prates.

Por isso, controlar nossa atenção, nos dias de hoje, torna-se cada vez mais essencial. Como aponta o psicólogo Augusto Jimenez, ficar 100% comprometido em uma ação é algo complicado atualmente. "Temos mais distrações do que há um tempo, principalmente devido a tecnologia – os dispositivos eletrônicos que disputam a atenção do ser humano com as atividades do dia a dia. Logo, manter o foco é um desafio, mas não algo impossível", comenta o especialista.

20 dicas para aumentar seu foco

Basicamente, ter uma boa atenção e foco só depende de três fatores essenciais: organização, estratégia e disciplina. Mas, como os conceitos são bem amplos, pode ficar difícil aplicá-los no dia a dia. Por isso, seguem algumas dicas de como treinar seu cérebro e melhorar essa habilidade cognitiva:

1- Exercite seu foco

Pode parecer óbvio, mas o primeiro passo é focar – ou tentar, pelo menos. "A atenção funciona de forma muito parecida com um músculo: se não o utilizamos, fica atrofiado; se o exercitamos, se desenvolve e se fortalece", explica a psicóloga Adriana Gandini Pezzuol.

2- Trabalhe a memorização

Como anda sua memória? De acordo com estudos científicos, nos lembramos, em média, de apenas 10% do que absorvemos. Por isso, trabalhar esse quesito é essencial quando o assunto é foco. "Ao melhorar seu poder de memorização, você treina seu cérebro para se concentrar melhor", afirma Adriana.

3- Ouça música

Quem não curte um sonzinho agradável? Na hora de focar no estudo ou até mesmo no trabalho, procure selecionar músicas que te deixem para cima. Segundo a especialista, "isso gerará prazer em seu cérebro, o que aumentará a sua produtividade".

4- Mude a rotina

Você faz sempre o mesmo caminho ao voltar para a casa? Cuidado, pois isso pode estar deixando seu cérebro viciado. Mudar o comportamento rotineiro acaba forçando a memória e, consequentemente, trabalhando mais o foco, já que nossa cabeça tem que lidar com novas pequenas situações.

5- Use os cinco sentidos

Algo simples de ser praticado é usar os cinco sentidos em uma ação. Segundo o psicólogo Augusto Jimenez, isso diminuirá o seu estresse, já que estará mais atento a detalhes.

6- Ouça com atenção

"Outra técnica é ouvir atenciosamente controlando os seus pensamentos", aponta Augusto. Isso fará com que o indivíduo tenha mais de um ponto de vista, ampliando o seu conceito de mundo e mantendo o foco no presente.

7- Estimule sempre o cérebro

Não deixar o órgão enferrujar é extremamente importante, já que faz com que o indivíduo tenha a capacidade de ter novas distinções sobre um mesmo fato. "O estímulo faz com que o foco seja no processo da atividade e não no resultado dela. É nesse caminho que aprendemos", disserta o psicólogo.

8- Aprenda outro idioma

Quem nunca se achou velho demais para aprender um novo idioma? Isso acontece por acharmos que apenas crianças conseguem adquirir tal habilidade. Porém a ciência já provou que isso é uma mentira, pois nosso cérebro está sempre em evolução. Ao focar nesse novo aprendizado, você estará descobrindo, além de outra língua, a trabalhar seu foco de maneira mais dinâmica.

9- Seja resiliente

Você já ouviu falar de resiliência? Na psicologia, é a habilidade de lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas. Como explica a psicóloga Adriana, "estimulando o seu cérebro e trabalhando a sua resiliência, você terá consequentemente uma melhor performance diante aos desafios do dia a dia e na realização das suas atividades".

FOCA NOS ESTUDOS!

Os especialistas em desenvolvimento pessoal Taty Nascimento e Antonio Prates deram seis dicas especiais para você que está precisando de uma forcinha na hora de estudar. Confira:

- Faça uma lista de atividades do dia, escolha três prioridades e coloque foco para concluí-las;
- Deixe diante de você, na sua mesa de estudos, somente o que será utilizado na realização daquela atividade que precisa focar;
- Desabilite notificações do seu celular para diminuir as dispersões;
- Tenha um horário definido para checar suas redes sociais e e-mails durante o dia;
- No final do dia, revise a sua lista e já planeje o dia seguinte, com prazos claros e compromissos anotados na agenda;
- Ao chegar em casa, reduza as dispersões, dando prioridade à leitura no lugar da TV ou smartphones, a fim de ter uma melhor noite de sono e descansar mais.



10- Leia (muito!)

Quando criança, você devia ouvir que a leitura é um ótimo exercício para diversas finalidades. E a capacidade de focar é uma delas. Segundo Augusto Jimenez, "ler estimula muito a ter o foco em algo único". Por isso, abra aquele livro empoeirado que está na prateleira e comece a lê-lo agora!

11- Cobre-se menos

De acordo com a psicóloga Poema Ribeiro, muitas vezes a falta de foco está ligada à cobrança pessoal. "Isso gera uma tensão tão grande que o medo de errar, ser inadequado ou não corresponder ao que o outro deseja impede o relaxamento necessário para colocar algo em perspectiva e ir fazendo foco", explica.

12- Vá além

A mente é uma ferramenta que todos utilizamos para alcançar aquilo que pretendemos na vida. Podemos imaginar que nossa mente foi capaz de criar coisas inéditas justamente porque não se deixou fixar somente no que já era existente e realizado. "Um cérebro que se permite ir além da realidade imediata e cultiva a capacidade de enfrentar desafios e caminhos diferentes é uma ferramenta constantemente afiada", opina a psicóloga.

13- Medite

Você já viu na matéria anterior como o *mindfulness*, um dos tipos de meditação, contribui para manter o foco nas atividades. Porém, há outras formas de meditar que ajudam nesse quesito. "Uma mente desequilibrada por muitos pensamentos tende a ficar mais lenta e sobrecarregada. A meditação vem para limpar, aquietar e a trazer mais clareza mental", explica Adriana Gandini Pezzuol.

14- Defina prioridades

Aprender a priorizar também é essencial para praticar o foco. "Fica impossível focar quando se está diante do caos provocado pelas múltiplas atividades, possibilidades ou tomadas de decisões", aponta Poema Ribeiro. Por isso, lembre-se: foco requer escolhas!

15- Planeje

Um dos principais pontos desta lista certamente é o planejamento. De nada adianta se empenhar em algo se não souber qual passo tomar de cada vez. "Ter uma lista das tarefas que precisa realizar e os compromissos agendados com antecedência ajudam muito", afirmam os especialistas em desenvolvimento pessoal Taty Nascimento e Antonio Prates.

16- Abuse da dopamina

Conhecida como o neurotransmissor da motivação, é a dopamina que aumenta o nosso direcionamento, foco e produtividade, além de ser a responsável pela sensação de prazer e recompensa. "Use o maior combustível natural que temos. A dopamina é uma substância que o cérebro distribui quando estamos fazendo algo que gostamos", sugere a psicóloga Adriana.

17- Descanse

Quantas vezes você rendeu satisfatoriamente estando cansado? Aposto que poucas. Assim como nosso corpo, o cérebro também precisa de repouso para que trabalhe bem. Segundo Taty e Antonio, "dedicar tempo ao descanso e ao ócio criativo funcionará como um mecanismo de *reset*, deixando a sua mente muito mais aguçada".

18- Organize o ambiente

Além da organização em relação ao planejamento, é importante manter seu local de trabalho ou estudo muito bem arrumado, pois objetos deixados fora do lugar costumam ser um entrave do foco. "Quanto menos bagunça você gerar ao seu redor, melhor. Organize a mesa de trabalho, suas roupas no armário, os arquivos do seu computador... Enfim, tudo que esteja fora do lugar", sugerem os profissionais.

19- Abuse dos jogos

"Existem vários jogos e exercícios que poderão impulsionar o seu cérebro, dentre eles, a montagem de quebra-cabeça, jogos de palavras, palavras cruzadas, xadrez, entre vários de acordo com a sua identificação pessoal", explica Adriana Gandini Pezzuol.

20- Mas lembre-se: cada um tem seu ritmo

Trabalhar o foco é uma atividade que requer uma busca do que funciona melhor para si mesmo. De nada adianta você optar pela meditação, sendo que seu corpo não se adapte a essa atividade, por exemplo. "São muitas e individuais as ferramentas para atingir equilíbrio que permita focar", aponta a psicóloga Poema Ribeiro. Por isso, saiba escolher as melhores dicas para você.

CONSULTORIAS Augusto Jimenez, psicólogo e gestor educacional da Minds Idiomas; Poema Ribeiro, psicóloga; Taty Nascimento e Antonio Prates, especialistas em desenvolvimento pessoal e criadores do canal Vida com Método.

Imagem: Shutterstock Images

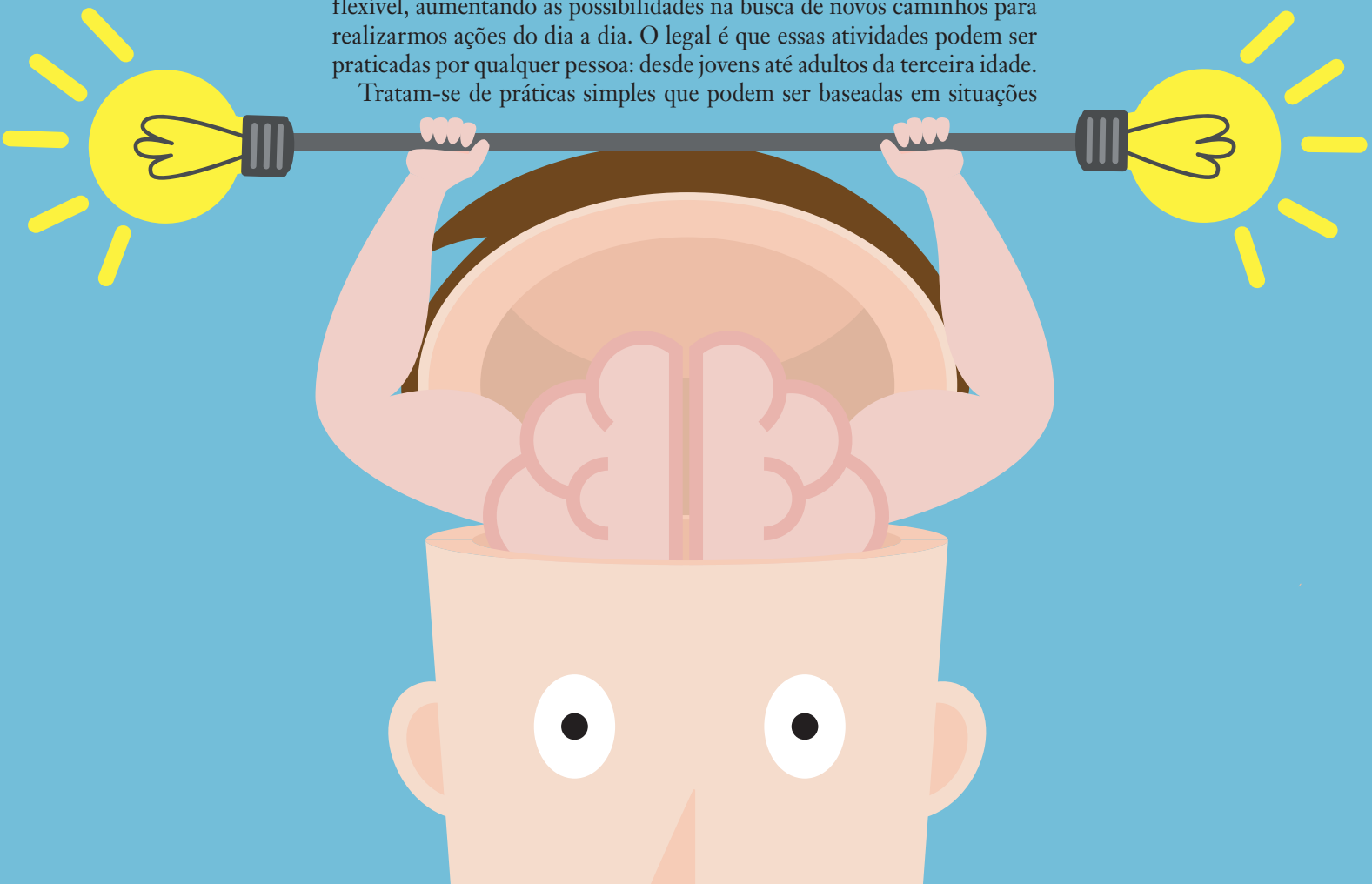
Motivos de sobra

A ginástica cerebral faz bem para sua mente! Contamos aqui 12 razões para começar a praticar já

"Assim como exercitamos os músculos em uma academia de ginástica, podemos exercitar os neurônios praticando atividades que exijam esforço do cérebro", explica o especialista em ginástica cerebral Geomacel Carvalho. A neuróbica é o nome usado pelos profissionais para esse tipo de atividade que funciona como uma verdadeira academia para os neurônios.

Esses exercícios foram criados a fim de tornar o cérebro mais ágil e flexível, aumentando as possibilidades na busca de novos caminhos para realizarmos ações do dia a dia. O legal é que essas atividades podem ser praticadas por qualquer pessoa: desde jovens até adultos da terceira idade.

Tratam-se de práticas simples que podem ser baseadas em situações



diárias até desafios mais complexos, que envolvem situações incomuns no cotidiano.

Se você ainda não está convencido dos benefícios que a prática de ginástica cerebral oferece, que tal conferir mais motivos para começar a praticar? Listamos 12 benefícios a seguir. Confira e boa malhação para os seus neurônios!

1 Afasta doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer

"A região mais importante para o armazenamento de novas informações é o hipocampo. Curiosamente, é a primeira região afetada na doença de Alzheimer", explica o geriatra Paulo Camiz. Basicamente, após ser recebida pelo hipocampo, a informação passa por um circuito, sendo armazenada no cérebro de maneira difusa, isso é, espalhada por várias regiões do órgão. Estimular a atividade cerebral por meio de jogos e atividades ajuda o órgão a possuir um melhor armazenamento de informações, diminuindo a chance do aparecimento de doenças neurodegenerativas.

2 Melhora a memória

A memória é uma grande beneficiada durante as atividades de ginástica cerebral. Isso acontece porque tanto o córtex cerebral quanto o hipocampo são exercitados, a fim de que funcionem da melhor forma possível. Assim, são favorecidas as associações entre os diferentes tipos de informações que essas áreas cerebrais recebem.

3 É simples

"De certa forma, os exercícios são simples, podendo ser considerados lúdicos e completamente acessíveis", aponta Carlos Maurício Prado, introdutor da prática de ginástica cerebral no Brasil. Confira exemplos na página 16.

4 Aprimora seus sentidos

As atividades realizadas durante o treinamento ajudam a desenvolver diversas capacidades cognitivas assim como os sentidos (principalmente, a visão e a audição), que são um elo entre o órgão e o mundo externo. Assim, aprende-se a diferenciar os conceitos de "ver" e "enxergar" e de "ouvir" e "escutar", identificando a função e a importância de cada uma delas.

Exercícios como andar de costas em casa aliam o tato e a propriocepção (a capacidade de reconhecer seu corpo em um espaço físico). Tomar banho com olhos fechados envolve exercitar seu equilíbrio e tato, por exemplo. Já ao fazer uma refeição com olhos fechados, seu paladar será ativado ao reconhecer os sabores, além de seu olfato ser mais instigado.

5 Tenha mais atenção

As atividades desenvolvidas ajudam a aumentar as habilidades específicas de atenção plena e ajudam a agir com mais estratégia de autorregulação, como redirecionar a atenção para determinada situação e qual aspecto do contexto deve ser focado. Assim, quanto maior a prática, ao longo do tempo você irá perceber que não é qualquer estímulo externo que irá tirar a sua concentração de uma atividade do trabalho ou do seu período de estudos.

6 Fique mais concentrado

Tocar um instrumento musical é, além de uma atividade de lazer, um bom exercício para o cérebro. Por exemplo, se alguém tem dificuldades em manter a atenção por muito tempo, com as aulas, a pessoa dedicará sua atenção aos instrumentos e na execução, potencializando sua concentração, conforme ressalta David Martins de Almeida Maldonado, musicoterapeuta.

7 Neurônios mais conectados

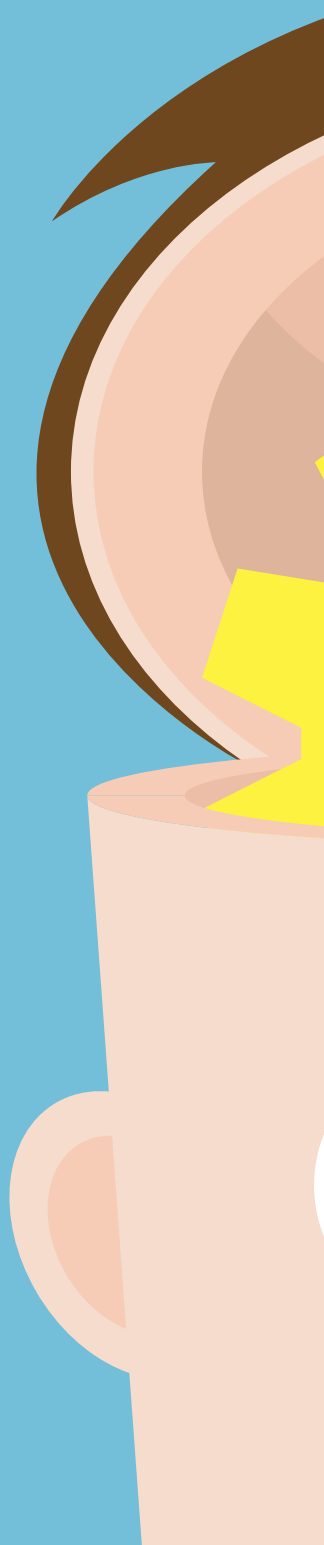
A habilidade de tocar um instrumento musical também causa outros ganhos neurológicos. Estudos realizados na área concluíram que pessoas que aprendem a tocar algum instrumento ampliam o potencial do cérebro de realizar conexões neurológicas, isto é, a neuroplasticidade.

8 Facilita aprender um novo idioma

Qualquer novo aprendizado é sempre um ótimo exercício para o cérebro, e aprender um outro idioma não é diferente. Por conta das rápidas associações que devem ser feitas para a compreensão e a expressão do novo idioma, "o cérebro bilíngue é sempre desafiado em reconhecer, dar significados, comunicar em diferentes sistemas de linguagem e utilizar o sistema mais adequado para as diferentes situações", ressalta a diretora pedagógica e especialista em bilinguismo Geiry Amaral. Com tais atividades, o cérebro é constantemente exercitado, ganhando maior poder de decisão e criatividade.

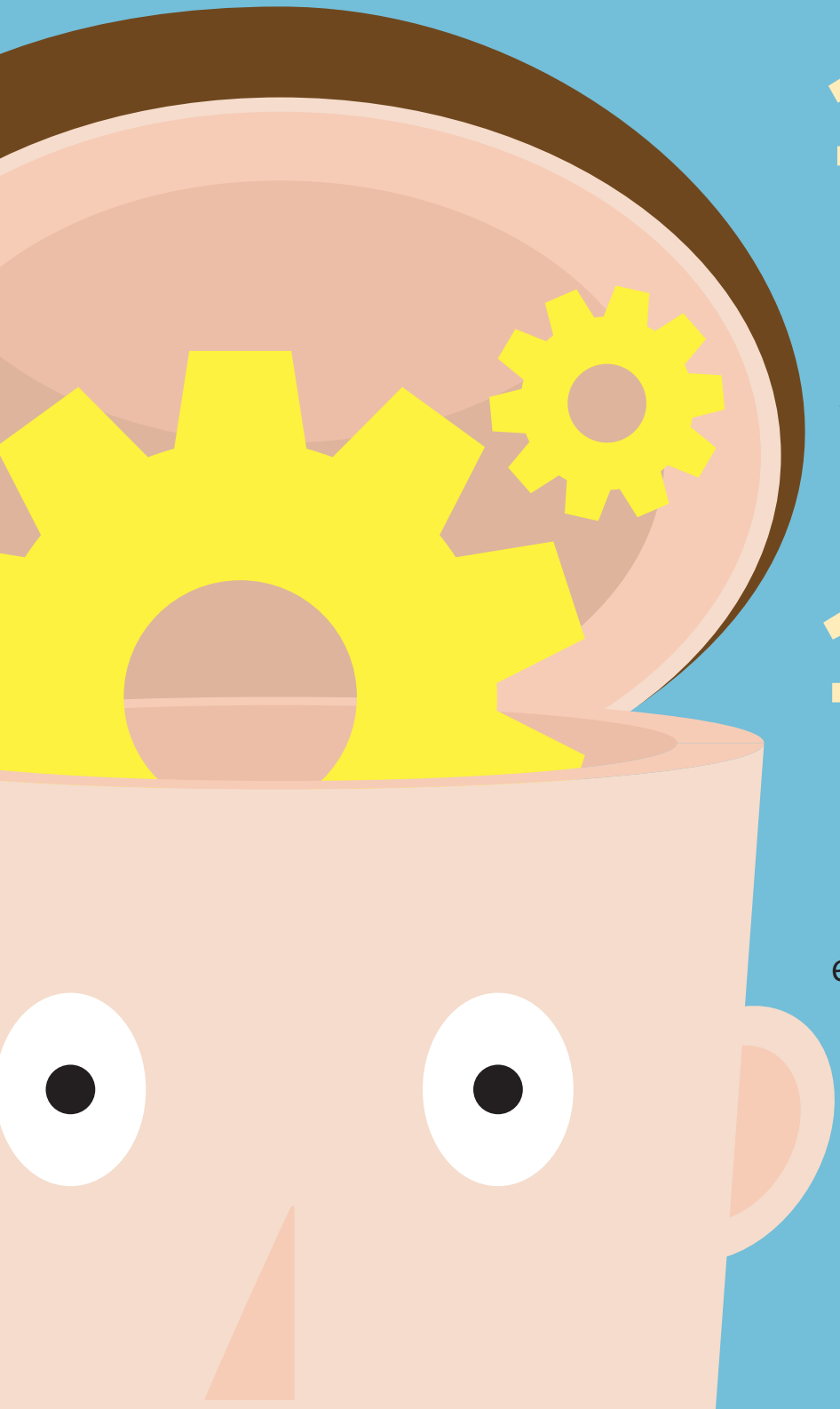
9 Contribui para o aprendizado

Manter a mente exercitada colabora para uma



Imagens: Shutterstock Images

assimilação mais fácil de novos conteúdos. “A neuroaprendizagem está presente no nosso dia a dia em todas as áreas. Para que o desempenho seja melhorado, bastam atividades que permitam novos desafios para o cérebro (geralmente, que não sejam de nosso conhecimento, como as de ginástica cerebral), ou ainda se desafiar e fazer deveres mais difíceis”, resume Maria Fernanda Maluf, psicóloga e coordenadora de um curso de especialização em neuroaprendizagem.



10 Ajudam a aprender matemática

Atividades de ginástica cerebral podem envolver matemática, uma matéria considerada difícil de aprender por muita gente. “Exercícios de matemática fazem parte do treinamento requerido para raciocínio lógico”, comenta o neurologista Martin Portner. E o raciocínio lógico é uma habilidade cerebral bem importante e desenvolvida nesse tipo de atividade. Assim, aprender matemática se tornará algo mais lúdico e instigante, sem parecer algo chato, como nas típicas aulas do colégio.

11 Permite fazer novas associações

Com a resolução dos exercícios de ginástica cerebral, é necessário buscar outros tipos de soluções além dos que já estamos acostumados. Isso estimula o cérebro e fazer associações com conteúdos que você já aprendeu e tem em sua memória, mas realizando-as de maneiras diferentes. “Um cérebro bem exercitado usa os vários sentidos para aumentar o número e a extensão das associações que o órgão faz”, explica Solange Jacob, diretora pedagógica do método Supera, de ginástica para o cérebro. “Assim, maiores são as possibilidades de se resolver um problema de forma criativa, para gerar ideias inovadoras, úteis ou, simplesmente, enfrentar um desafio, já que se haverá mais caminhos disponíveis para se chegar a uma conclusão, a uma resposta”, enfatiza.

12 Criatividade aflorada

A criatividade pode ser encarada com a junção de conceitos e ideias já existentes, resultando em algo original. Alguns exercícios de ginástica propõem justamente isso, o que permite desenvolver a sua criatividade.

> “Um cérebro bem exercitado usa os vários sentidos para aumentar o número e a extensão das associações que o órgão faz”
>
> **Solange Jacob, especialista em ginástica para o cérebro**

CONSULTORIAS Carlos Maurício Prado, especialista em ginástica cerebral e introdutor da prática de no Brasil; David Martins de Almeida Maldonado, musicoterapeuta; Geiry Amaral, diretora pedagógica e especialista em bilinguismo; Maria Fernanda Maluf, psicóloga e coordenadora de um curso de especialização em neuroaprendizagem; Paulo Camiz, geriatra; Solange Jacob, diretora pedagógica do método Supera, de ginástica para o cérebro.

O poder da mente saudável

Acreditar em si mesmo faz bem para seu cérebro – e seu corpo

Na era da exaltação e busca pelo corpo perfeito, vale tudo: malhação, dieta, cirurgias plásticas, tratamentos estéticos... E é claro que quem aprova sua própria imagem no espelho pode estar mais feliz. Contudo, sabemos que a beleza e o bem-estar não vêm só de fora. Ter uma mente saudável também proporciona aquela sensação de satisfação consigo mesmo. E isso acaba se refletindo em seu corpo. Como?

O primeiro passo é ter uma boa percepção de nós mesmos. Quanto mais nos conhecemos, mais podemos ir atrás do que nos interessa e faz bem. "O autoconhecimento e o autorrespeito são peças elementares para se ter uma mente saudável e ativa", ressalta a psicóloga Cíntia Seabra. Afinal, quem se conhece bem tem maior clareza do que quer e sabe o que não quer para si. "Nestas horas, o autorrespeito é vital para valorização de suas necessidades, defesa de seus posicionamentos e busca por uma vida com mais propósito e sentido", explica.

Relação íntima

A autoestima é uma das chaves no processo da busca pelo bem-estar. "Quem está com a autoestima elevada apresenta alta capacidade de se respeitar, acreditar e amar a si mesmo", revela Seabra.

Já o bem-estar também é proporcional às atitudes de cada um. "Uma mente saudável enxerga tudo à sua volta de uma forma mais positiva, consegue tirar das experiências da vida bons ensinamentos que promovem a alegria, a iniciativa e a coragem de seguir em frente mesmo em situações ruins", afirma a psicóloga clínica Luciana Kotaka.

E não basta enxergar o mundo através de lentes de óculos cor-de-rosa. É necessário seguir o arco-íris em busca do pote de ouro. "Uma mente saudável procura relações saudáveis, um emprego que traga satisfação, mudanças que são bem-vindas à sua saúde emocional e física. Desta forma, se tornam mais resilientes", elucida Kotaka.

Diversas pesquisas científicas já comprovaram que uma mente saudável e o bem-estar estão interligados. Kotaka ressalta que, em suas experiências clínicas, pacientes mudam o comportamento no momento em que sua autoestima está mais fortalecida. "Assim, conseguem vencer o imediatismo, o perfeccionismo, a necessidade de sempre agradar os demais ou mesmo ser assertivo em suas colocações com o outro". Mudando esses comportamentos, é possível tornar-se mais leve consigo mesmo e com quem você convive, sem promoção de estresse.

Ansiedade e depressão

E por que é tão importante estar feliz? Como vimos, o bem-estar está ligado à saúde mental. Assim, ficar alimentando o que não quer, lamuriar-se pelo que não dá certo e por problemas que parecem ser impossíveis de se resolver não são atitudes saudáveis, o que pode ser danoso o bastante para qualquer mente.

Imagens: Shutterstock Images

UM GRANDE ALIADO

Você já deve ter ouvido falar sobre o poder do pensamento positivo. Quais são as suas relações com o bem-estar?

A psicóloga Cíntia Seabra explica que esses pensamentos influenciam e muito no estado emocional. "Se a pessoa tem pensamentos positivos, há maior probabilidade de garantir um estado emocional adequado para ampliar sua capacidade perceptiva de realidade", pontua.

Dessa forma, pensamentos positivos mudam o padrão emocional. O contrário também é verdadeiro. "Pensamentos negativos podem colocar seu emocional no chão, tirar você do seu eixo e uma sucessão de coisas ruins começam a ocorrer. Na verdade, você mesmo se desequilibrou emocionalmente e está contaminado de forma negativa para encarar a sua realidade presente", explica.

No boxe ao lado, você encontra um exercício feito pela especialista para incentivar seu pensamento positivo.

Transtornos como o da depressão estão ligados a essa maneira de ver o mundo. "Aquele que sofre com os sintomas da depressão tem imensa dificuldade de acreditar em sua capacidade e em dias melhores, respeitar suas próprias vontades e decisões, perceber e aceitar o que realmente quer. Com isso, acaba ficando preso no passado, acreditando que lá tudo era bem mais fácil", relata a psicóloga Cíntia Seabra.

Outro transtorno também é considerado um obstáculo à boa saúde da mente. Conhecido popularmente como o mal do século, a ansiedade trabalha de uma maneira oposta à depressão. "O ansioso sofre antecipadamente ao adiantar o futuro que, na maioria das vezes, é bem catastrófico em sua imaginação. Vive com a cabeça no amanhã, o que consequentemente dificulta no enfrentamento real do seu aqui e agora. Suas forças e energias podem tornar-se reduzidas", explica a



SEJA POSITIVO

A psicóloga Cíntia Seabra oferece um exercício para ajudar você a trazer mais positividade a sua vida.

• Você já teve suas conquistas, vitórias e superou muita coisa para chegar até aqui. Em qualquer área de sua vida, venceu desafios que, na ocasião, lhe pareciam bastante monstruosos e gigantes. Pode ter sido ontem, um mês, cinco ou 20 anos atrás, na vida profissional, financeira, saúde, relacionamento...

• Localize uma grande conquista; um fato no qual você tenha se superado e, que passado o desafio, se sentiu vitorioso.

• Pegue um papel e responda: que comportamentos ou características positivas você teve que facilitaram esta superação, este bom resultado?

• Anote tudo o que passar na sua cabeça. Quanto mais itens, melhor para você. O importante é encontrar na sua memória todos os recursos internos que facilitaram a sua conquista.

• Leia tudo o que identificou e reconheça que estas são suas forças internas. Estão dentro de você, fazem parte de você. E nada impede que utilize estes recursos para alimentar seus pensamentos, tornando-os melhores.

Se o exercício for realizado seriamente, segundo a psicóloga, é possível desenvolver convicções fortalecedoras para encarar o seu dia a dia com mais dinamismo, determinação e o melhor: com muito mais resultados positivos.

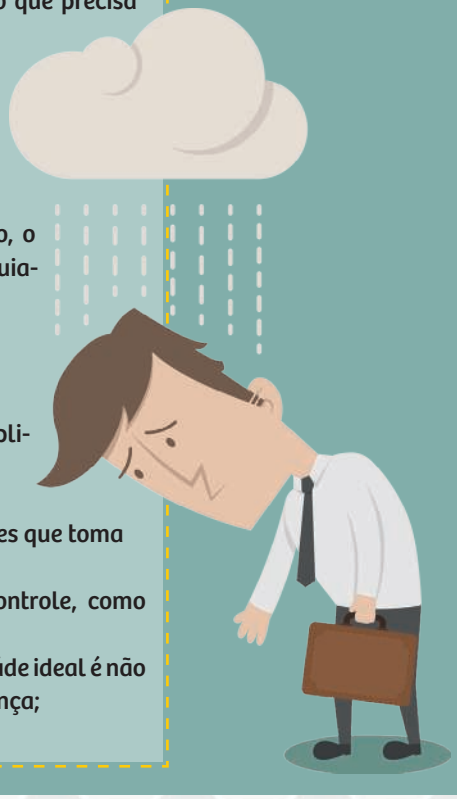
PAIXÃO PELA DOR?

Se a mente pode ser responsabilizada por algumas doenças, a obsessão por se considerar doente também é um problema em particular, chamado hipocondria. Uma pessoa hipocondríaca não é necessariamente aquela que toma remédios para qualquer tipo de sintoma, mas, sim, quem se considere portador de uma doença mesmo quando não há indícios que comprovem qualquer distúrbio.

Consultar uma segunda opinião médica, após passar mal ou depois de receber o resultado de um exame, não é nenhum absurdo. No entanto, insistir com seguidos profissionais, como se desejasse a comprovação definitiva de algo errado com o organismo, é um sinal de que a preocupação extrapolou o bom senso.

Não se trata de uma regra, mas quem já apresentou alguma doença séria no passado (ou tem algum familiar próximo sofrendo por isso) pode ser influenciado mais facilmente pelo medo. Com a internet, hipocondríacos acabam pesquisando com afinco a respeito de um ou mais males. O que seria benéfico – informação nunca é demais – acaba tendo efeito reverso, pois a pessoa deliberadamente ignora o conteúdo quando este contraria a sua opinião. E, ainda que nem todo hipocondríaco procure sempre por remédios, a automedicação é um risco que precisa ser levado a sério.

Transtornos de ansiedade ou depressão costumam estar associados, tanto que a obsessão por estar doente acaba desaparecendo quando esses outros pontos são tratados. Por isso mesmo, o auxílio de um psicólogo e/ou psiquiatra é necessário.



Estão entre os indícios de hipocondria:

- Frequentemente ter dores inexplicáveis, que mudam de ponto;
- Informar-se muito sobre saúde e pensar apresentar todos os males que toma conhecimento;
- Não confiar nos exames de controle, como check-ups anuais;
- Considerar que um estado de saúde ideal é não conviver com nenhum tipo de doença;
- Apresentar medo da morte.

especialista. Esse indivíduo vê a vida em preto e branco no presente, sem forças ou motivação para encarar o hoje. "Tudo pode ficar muito sem sentido e sem propósito", complementa.

Seu corpo também sente

Além de se desmotivar de situações do cotidiano, uma pessoa que sofre de depressão tem reflexos desse transtorno em seu corpo. "É uma doença do organismo como um todo, comprometendo o humor, o pensamento e o físico. A forma de ver e sentir a realidade ficam alterados, modificando as emoções, a disposição, a alimentação e o sono", enfatiza a psicóloga clínica Luciana Kotaka.

Um indivíduo que sofre com ansiedade apresenta um sentimento desagradável, inquietação, sensação de pressa e urgência. "Pode ser um distúrbio quando ocorre em momentos que não se justifica ou quando é tão intensa e/ou duradoura que acaba interferindo nas atividades normais do indivíduo, interferindo no sono, na memória e no bem-estar", alerta a especialista.

E não apenas a ansiedade e a depressão têm essa relação direta com o corpo. De uma forma geral, "a mente influencia o cérebro e, consequentemente, alterações neuroquímicas influenciam o corpo, podendo desencadear desde uma simples dor de cabeça de origem tensional até o desenvolvimento de um câncer severo", alerta Cíntia Seabra. Entre diversas patologias, a psicóloga destaca a fibromialgia (dores por todo o corpo), gastrite, enxaqueca, asma, rinite, impotência e outras disfunções sexuais.

Neste sentido, uma área da ciência denominada Psicossomática integra diversas especialidades da medicina e da psicologia para estudar os efeitos de uma mente doente sobre processos orgânicos do corpo e do bem-estar das pessoas.

Luz no fim do túnel

Contudo, pessoas que vivenciam transtornos de ansiedade e depressão podem visualizar uma luz no fim do túnel em busca do bem-estar. "Quando devidamente medicados e em terapia, esses pacientes conseguem mudar a forma de enxergar a própria vida. Ficam mais fortalecidos e se permitem rever crenças, recontextualizar situações dolorosas a que foram expostos, libertando as dores e traumas que podem ter interferido diretamente em sua vivência", finaliza Luciana Kotaka.

CONSULTORIAS Cíntia Seabra, psicóloga clínica pela Universidade Estadual Paulista (Unesp) e master coach; Luciana Kotaka, psicóloga clínica pelo Behavioral Coaching Institute (BCI).

Imagens: Shutterstock Images

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!