MENTE AFIADA

Mente Afiada - Ano 3, Nº 22 - Janeiro, 2025

RECLAMAR DE TUDO FAZ MAL!

Hábito afeta cognição e até a saúde física

É IMPORTANTE SENTIR SAUDADE

Ela é necessária para valorizar quem amamos

TERAPIA COM IA

Cuidado, isso é um perigo



alto astral
R$ 9,90

SEMPRE É TEMPO DE APRENDER!

Esqueça aquela história de que é tarde demais para conhecer algo novo

editorial

TODO DIA É **DIA DE VIVER**

Talvez você não tenha pensado nisso ainda, mas enquanto estiver vivo, o ser humano não tem prazo de validade. Se você é daqueles que acreditam em sinais, saiba que nossa matéria de capa é o empurrão que precisava para buscar aquele sonho antigo, mas não se vê mais capaz devido à sua idade. Relacionado a esse assunto, nosso colunista Bruno Burjaili explicou mais sobre como funciona o processo de aprendizado humano em várias etapas da vida.

Mas essa edição ainda tem muito mais: com diversos especialistas, falamos sobre a 'moda' de substituir psicólogos por IAs (e todo o dilema ético envolvido nisso), os perigos que reclamar demais pode trazer para a sua saúde física e mental, como falsas ciências se infiltram na sociedade sem que a gente perceba, o quanto se comparar com os outros pode arruinar (também) a sua vida financeira e a importância que a saudade e a gratidão têm para o nosso bem-estar. Hora de afiar as mentes!

Um abraço e boa leitura!

Ana Carvalho
(ana.carvalho@astral.com.br)

PRODUÇÃO GRÁFICA DA CAPA Roberta Lourenço **ILUSTRAÇÃO** yulsiart/Shutterstock Images



MAPA DA MENTE
As últimas e mais curiosas descobertas da ciência



IA: O FUTURO DA PSICOTERAPIA?
Barata e sem falhas humanas. Mas, será que é ética?



PRATICAMENTE INOFENSIVO?
O negacionismo científico na sociedades



GRATIDÃO
Bons hábitos de pensamento pode trazer inúmeros benefícios à saúde



O CÉREBRO APRENDE!
Bruno Burjaili explica como a mente processa informações



É PRECISO SENTIR SAUDADE
O sentimento é fundamental para valorizarmos o presente



FOQUE NO SEU CAMINHO!
O mundo digital nos ilude ao fazer medirmos nossas conquistas com as dos outros



É TARDE DEMAIS PARA APRENDER ALGO NOVO?
Por mais que muitas pessoas acreditem nisso, a verdade é que não existe idade para se jogar nos estudos



VOCÊ RECLAMA DE TUDO?
Saiba o custo mental que você paga ao viver assim

sumário

MENTE AFIADA
Ano 3, nº22 - Janeiro - 2025

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 Lilian Flaitt (lilian.flaitt@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

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

©2025 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

MAPA DA MENTE

Texto: Gabrielle Aguiar



REMÉDIO PARA DORMIR PODE DIFICULTAR A LIMPEZA DE RESÍDUOS DO CÉREBRO

Um estudo publicado no periódico científico *Cell Press* explicou que remédios para dormir, como o Zolpidem, podem atrapalhar o processo de limpeza de resíduos do cérebro. O motivo é porque o cérebro é responsável por lavar, durante o sono profundo, resíduos acumulados enquanto estávamos acordados. Esse processo é essencial para a saúde cerebral, mas o estudo aponta que as pílulas para dormir podem interrompê-lo, o que afeta potencialmente a função cognitiva a longo prazo.

Ilustração: PCH.Vector/Shutterstock Images

POR FALAR EM DORMIR...

Um novo estudo mostrou que a qualidade do sono pode ajudar, também, a evitar pensamentos ruins e memórias indesejadas ao longo do dia. Publicado no *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, o estudo afirma que a privação de sono pode levar a déficits no controle da memória e que isso está relacionado à dificuldade de envolver regiões cerebrais que dão suporte à inibição da recuperação, facilitando que lembranças indesejadas voltem para o consciente repentinamente.



Ilustração: Sunbeam_ks/Shutterstock Images

INCÊNDIOS FLORESTAIS AFETAM À SAÚDE MENTAL

Os incêndios florestais acontecendo em Los Angeles viraram temas de muitas pautas nos últimos dias, mas você sabia que eles trazem riscos à saúde mental? É o que afirma o estudo de Jyoti Mishra, professora de psiquiatria e diretora associada do Conselho de Mudanças Climáticas e Saúde Mental da Universidade da Califórnia, sobre o incêndio *Camp Fire*, de 2018, que aconteceu no norte da Califórnia. A pesquisa mostrou que pessoas diretamente afetadas por incêndios florestais eram significativamente mais propensas a terem ansiedade, depressão e estresse pós-traumático, em comparação aos membros de comunidades não expostas a incêndios. Tudo isso devido à incerteza sobre perder uma casa ou um bairro. Os estudos também indicaram que algumas pessoas experimentaram problemas por meses ou até anos após os incêndios.

Ilustração: ProStockStudio/Shutterstock Images

VIVA A DIETA MEDITERRÂNEA

Os benefícios da dieta mediterrânea são amplamente conhecidos. Ela foi, até mesmo, considerada a melhor dieta a ser seguida em 2025, pelo sexto ano consecutivo. Mas, agora, um estudo publicado no *Gut Microbes Reports,* aponta que esse estilo de alimentação também pode ser benéfico para o cérebro, melhorando a memória e cognição ao alterar o equilíbrio de bactérias no intestino. Os pesquisadores da Escola de Medicina da Universidade de Tulane, em Nova Orleans, Luisiana, nos Estados Unidos, afirmam que as pessoas que seguem uma dieta mediterrânea podem desenvolver padrões de bactérias intestinais diferentes em comparação com aqueles que seguem uma dieta ocidental típica.



Ilustração: Leka Leck/Shutterstock Images

IA: O FUTURO DA PSICOTERAPIA?

Disponível 24 horas, barata e sem falhas humanas, a terapia por inteligência artificial tem reunido adeptos. Mas, será que isso é ético?

Texto: Ana Carvalho

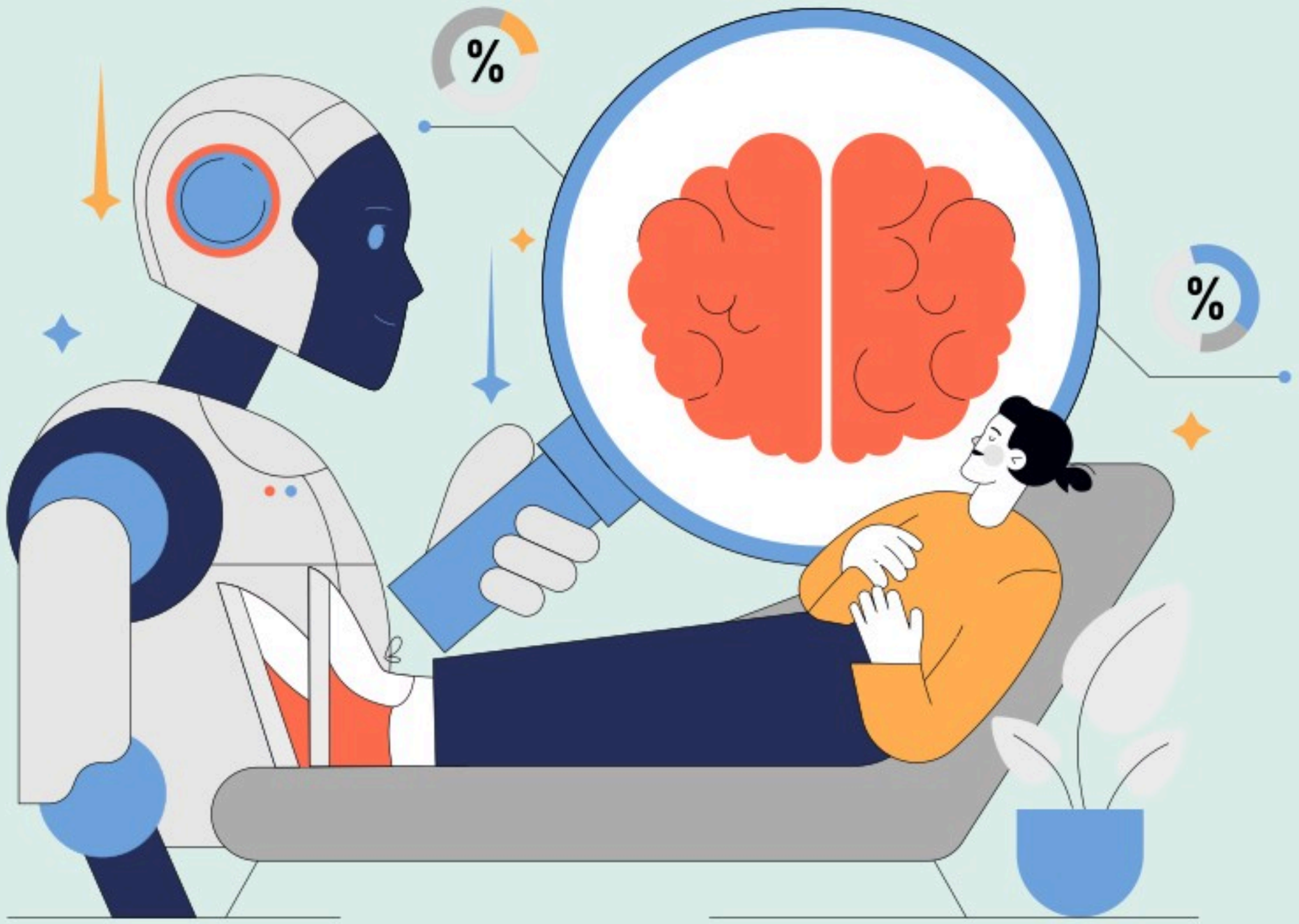


Ilustração: inspiring.team/Shutterstock Images

A inteligência artificial é o futuro em praticamente todas as profissões. Entretanto, em algumas delas, a chegada das IAs representa também dilemas éticos e profissionais. Uma dessas profissões é a psicologia, onde chatbots como *WYSA* e *Character.ai* são utilizados, principalmente por jovens, para oferecer suporte emocional e psicológico, teoricamente com qualidade similar à de um profissional qualificado. Eles superam um desafio comum aos terapeutas: a confiança do paciente no profissional, já que muitas pessoas têm dificuldade de se abrir para um desconhecido.

Mas é claro que nada é assim tão simples. Enquanto profissionais da psicologia seguem um código de ética, entre as 'terapeutas IAs', as garantias relacionadas a um assunto tão recente são uma verdadeira bagunça, e nos EUA, a empresa desenvolvedora do *Character.ai* já enfrenta na justiça a acusação de ter colaborado para o suicídio de um adolescente na Flórida.

Mas esse não é o único questionamento: em uma sociedade cada vez mais solitária do ponto de vista emocional, embora hiperconectada pelas redes sociais, até que ponto promover um programa de computador como 'a solução para problemas psíquicos' é uma atitude moral? E, além disso, o que acontece com a classe profissional dos psicólogos, que estudaram anos até serem considerados aptos a tratar a saúde mental das pessoas? Os estudos de eficácia da terapia com IA seguem em desenvolvimento, mas enquanto a ciência não chega a conclusões concretas, a **Mente Afiada** conversou com o neuropsicólogo Aslan Alves sobre tudo o que se sabe sobre a terapia com inteligência artificial.

O QUÃO RECORRENTES ESTÃO SENDO AS TERAPIAS COM O USO DE IA?

"As terapias que utilizam inteligência artificial têm sido mais recorrentes entre membros da Geração Z e entre indivíduos que enfrentam dificuldades financeiras para realizar acompanhamento com um profissional humano. É importante destacar que, embora a inteligência artificial seja capaz de simular comportamentos humanos, ela não possui empatia genuína ou a habilidade de realizar uma escuta sem julgamentos, características fundamentais da relação terapêutica."

QUAIS SÃO AS IMPLICAÇÕES ÉTICAS DO USO DE IA NA TERAPIA?

"As implicações éticas do uso de IA na terapia incluem preocupações com a segurança e a privacidade dos dados pessoais e íntimos dos usuários. Uma questão crítica é como e onde esses dados são armazenados. No caso da terapia conduzida por profissionais registrados, o Conselho Regional de Psicologia (CRP) e o Conselho Federal de Psicologia (CFP) estabelecem normas claras para o registro e armazenamento seguro de prontuários, bem como para a destruição desses arquivos ao longo dos anos, garantindo a proteção das informações dos pacientes. Em relação às soluções baseadas em IA, ainda há pouca clareza sobre como esses padrões são aplicados."

QUAIS SERIAM OS PRÓS E CONTRAS DA TERAPIA COM IA?

"Considero que podem ser vistas como prós, a acessibilidade para indivíduos que enfrentam barreiras financeiras ou



geográficas, a disponibilidade imediata para desabafos e apoio em situações pontuais e a capacidade de fornecer informações ou orientações objetivas em questões específicas. Em contrapartida, a terapia com IA traz a incapacidade de compreender a subjetividade humana e os contextos emocionais que influenciam comportamentos, além do risco de interpretações errôneas ou respostas inadequadas, devido à falta de empatia e compreensão contextual. Além disso, temos as preocupações éticas sobre a privacidade e o armazenamento dos dados pessoais dos usuários."

COMO A PRIVACIDADE E A SEGURANÇA DOS DADOS DOS PACIENTES SÃO GARANTIDAS DURANTE AS SESSÕES DE TERAPIA COM IA?

"Atualmente, não há informações suficientes para afirmar como a privacidade e a segurança dos dados são garantidas nas sessões conduzidas por IA. É essencial que os desenvolvedores dessas tecnologias implementem e comuniquem claramente políticas de segurança que estejam em conformidade com legislações de proteção de dados."

É POSSÍVEL QUE A TERAPIA COM IA SEJA SEGURA E POSITIVA?

"Embora a terapia com IA possa oferecer benefícios em termos de acessibilidade e rapidez de resposta, ela é limitada pela sua natureza programática. A psicoterapia conduzida por humanos auxilia os pacientes a construírem suas próprias respostas e reflexões, promovendo uma compreensão mais profunda e um crescimento pessoal sustentável. Por outro lado, a IA tende a fornecer respostas prontas e menos adaptadas à singularidade de cada indivíduo, o que pode comprometer o valor terapêutico do processo."

Ilustração: inspiring.team/Shutterstock Images

VOCÊ CONSIDERARIA A TERAPIA POR IA UMA DESVALORIZAÇÃO DO TRABALHO DOS TERAPEUTAS E PSICÓLOGOS?

"Acredito que a utilização de IA na área da saúde mental seja uma tendência passageira. Embora possa atrair muitos usuários inicialmente, não substitui o papel essencial do psicólogo humano, cuja habilidade de compreender a subjetividade e a pluralidade das experiências humanas é insubstituível. A IA pode complementar, mas dificilmente substituirá a atuação de um terapeuta humano."

QUEM SE RESPONSABILIZA PELA IA SE ELA COMETER UM ERRO?

"Um diagnóstico em saúde mental deve ser realizado exclusivamente por profissionais de saúde qualificados. Algumas soluções de IA já orientam os usuários a buscarem um profissional adequado para confirmação de diagnósticos ou para o tratamento. O que se sabe atualmente é que a responsabilidade por erros de diagnóstico em ferramentas de IA ainda é uma área nebulosa e que exige regulações específicas para proteger os usuários."

HÁ PREOCUPAÇÕES SOBRE A DESUMANIZAÇÃO DO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL COM A IA?

"Sim, a introdução da IA na saúde mental levanta preocupações significativas sobre a desumanização do cuidado. A saúde mental é profundamente enraizada na experiência humana e exige um nível de compreensão e empatia que somente um humano pode oferecer. Substituir completamente o cuidado humano por soluções automatizadas pode comprometer a qualidade e a eficiência do atendimento."

EMBORA SEJA UMA FACILITADORA, A IA TAMBÉM ACUMULA PROBLEMAS, DESDE DANOS AMBIENTAIS ATÉ DISCUSSÕES ÉTICAS. DO PONTO DE VISTA DA PSICOLOGIA, ACHA QUE ELA TEM FUTURO NESSA ÁREA OU É UMA MODA PASSAGEIRA?

"Do ponto de vista da psicologia, a IA tem potencial para crescer significativamente, especialmente como ferramenta de apoio em pesquisas e no desenvolvimento de soluções que complementem a prática clínica. No entanto, quando aplicada diretamente à saúde mental, a IA é mais provavelmente uma tendência passageira. A singularidade e a profundidade da experiência humana são aspectos que uma máquina não consegue replicar de forma satisfatória."



PRATICAMENTE INOFENSIVO?

O negacionismo está muito mais presente nas sociedades do que a maioria imagina

Texto: Ana Carvalho

Ilustração: Sensvector/Shutterstock Images

Em dezembro de 2024, um caso no mínimo curioso viralizou nas redes sociais. Jeran Campanella, um youtuber americano conhecido como um grande defensor da "teoria da Terra plana", viveu uma situação inusitada: após organizar uma longa viagem para presenciar o sol da meia-noite, evento que ocorre apenas na Antártida e que só seria possível de ser percebido em um planeta de dimensões esféricas, Jeran admitiu em entrevista uma conclusão "chocante", pelo menos para ele e seus seguidores: a Terra é mesmo redonda!



A situação pode até soar engraçada (e ao mesmo tempo preocupante), mas, para além de teorias da conspiração duvidosas, crenças pseudocientíficas (ou seja, que parecem ser ciência, mas não são) são muito mais abundantes do que a maioria de nós pensa. E, na verdade, talvez até mesmo você acredite em algumas delas sem saber.

NEGACIONISTA, EU?

Antes de fechar essa matéria, peço um voto de confiança. Por mais que teorias absurdas como a Terra plana geralmente criem revolta em quem está de fora (afinal, a Terra é comprovadamente esférica desde a antiguidade), outras teorias conspiratórias, pseudociências e afins, se tornaram populares sem que a maioria das pessoas notasse. Algumas, inclusive, são leis aprovadas ou em discussão no Brasil.

Ilustração: Monster_Design/Shutterstock Images

Um exemplo recente é a castração química contra abusadores sexuais. Também em dezembro, a Câmara dos Deputados aprovou essa medida, com 367 votos favoráveis, que teoricamente visa coibir a reincidência de casos de abuso, já que os condenados poderiam ser indicados para o uso de remédios para diminuir a libido.

Bem intencionada no papel, mas inútil na prática. E quem diz isso não sou eu. Primeiramente, nem todos os abusadores são considerados doentes pela psiquiatria forense; muitos cometem os crimes de forma consciente e porque confiam que não serão pegos. Em segundo lugar, a castração química é facilmente considerada inconstitucional pela lei brasileira, já que pode ser interpretada como degradante. Em terceiro lugar, essa punição custaria caro aos cofres públicos, já que a castração

química é um procedimento complexo, temporário e pode demandar o uso de diversas substâncias. E o mais importante: "os abusos incluem fatores psiquiátricos e comportamentais, normalmente causados por transtornos de personalidade, sendo assim, a crença de que basta castrar uma pessoa abusadora não tem comprovação científica de eficácia, além de partir de uma suposição de que somente homens cisgêneros cometem abusos sexuais", adiciona Hamilton Kida, psicólogo fundador da Rainbow Psicologia.

Mas, se é um negacionismo da área do direito, da psiquiatria forense e das políticas públicas, por que ainda é discutido? Primeiramente, porque ela é aplicada em outros países, como nos EUA. Mas há um outro fator tão importante quanto...



O PROBLEMA DA CRENÇA

Isso mesmo. Não importa se já foi comprovado que não funciona quando a opinião de muitas pessoas diz o contrário. "Uma pseudociência, conspiração, enfim, não fica famosa à toa. Normalmente, ela oferece respostas fáceis, confortáveis e imediatas, falando o que as pessoas querem ouvir", complementa Hamilton.

E crenças assim são o que não faltam. Para além do negacionismo científico (terraplanismo, antivacina, etc.), há a constelação familiar (prática que usa atores ou personagens para representar familiares de uma pessoa com problemas psicológicos inventada por Bert Hellinger, que não era psicólogo), que é inclusive utilizada no judiciário brasileiro, terapias de conversão (que acreditam poder 'curar' alguém de ser gay ou trans, ainda que ambos não sejam doenças) e até outro termo que é praticamente moda no Brasil: a tal da 'ideologia de gênero', que inspira centenas de projetos de lei no nosso país, embora não tenha comprovação histórica. "A crença de que há uma ideologia de gênero foi criada nos anos 90 por extremistas conservadores católicos e, com o tempo, passou a ser usada para que qualquer estudo sobre gênero e sexualidade vire uma suposta ameaça à família e seja atrasado ou proibido. E embora as ciências compreendam gênero como uma combinação complexa da relação entre

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

indivíduo, biologia e sociedade, além de uma construção social, a teoria de que há uma 'ideologia de gênero' doutrinando as pessoas continua popular", comenta o psicólogo.

TEM SOLUÇÃO?

Bem, sim, mas não é algo fácil. Uma crença incorreta só pode ser combatida com a verdade. "É um trabalho constante de desmentir crenças, notícias falsas e qualquer outro assunto que se torne 'viral' (difundido coletivamente) sem que haja propósitos científicos éticos", afirma Hamilton. Ele cita como exemplo a divulgação de serviços de psicoterapia, que devem ser feitos somente por profissionais de psicologia ou psicanálise, para combater a divulgação da constelação familiar e demais pseudociências que visem trazer "respostas prontas" para problemas psicológicos.

Para Pérsio de Deus, psiquiatra e ex-diretor técnico de Saúde do Hospital da Água Funda, 'desmentir' negacionismos, sejam quais forem, é complexo porque mexe profundamente com as crenças das pessoas. "Para promover a aceitação de fatos científicos, é importante combinar educação científica e histórica acessível, empatia ao lidar com crenças pessoais e esforços para combater a desinformação. Além disso, criar confiança nas instituições científicas pode ajudar a diminuir a resistência", finaliza.

Ilustração: r.kathesi/Shutterstock Images



O TAL VIÉS DE CONFIRMAÇÃO

O viés de confirmação é a tendência de processar, interpretar ou buscar informações de maneira que confirme nossas crenças pré-existentes ou satisfaça nossas expectativas, ignorando ou descartando dados que as contradizem. Esse viés afeta nossa capacidade de tomar decisões racionais e de interpretar a realidade de forma objetiva. Como já dá pra imaginar, ele é uma das razões do porquê há tanto negacionismo atualmente.

Dentre os principais 'tipos' de viés de confirmação, Pérsio elenca:

1 - Viés de confirmação: Tendência de buscar ou dar mais peso a informações que confirmam o que já acreditamos, ignorando evidências contrárias.

2 - Viés de disponibilidade: Damos mais importância às informações que estão mais facilmente disponíveis ou que lembramos com mais clareza, mesmo que não sejam representativas.

3 - Viés de ancoragem: Tendência de se fixar em uma informação inicial (a "âncora") ao tomar decisões, mesmo que novas informações sejam apresentadas.

4 - Viés de excesso de informação: Dificuldade em processar grandes quantidades de dados, levando-nos a selecionar apenas informações que reforçam o que já acreditamos.

E por que nosso cérebro prega essa peça? O psiquiatra continua:

Economia cognitiva: "Nosso cérebro tenta economizar energia processando informações de forma rápida e eficiente. Isso pode levar a atalhos mentais (heurísticas) que nem sempre são precisos", explica Pérsio.

Conforto emocional: "Aceitar informações que reforçam nossas crenças evita desconforto psicológico, como o causado pela dissonância cognitiva (o conflito entre novas informações e nossas crenças prévias)".

Influências sociais: "Vivemos em bolhas de informação (como nas redes sociais), onde somos expostos principalmente a ideias semelhantes às nossas, reforçando nosso viés".

Proteção da identidade: "Muitas crenças estão ligadas à nossa identidade pessoal, religiosa, política ou cultural. Questioná-las pode parecer uma ameaça à nossa autodefinição".

"O negacionismo não é apenas uma rejeição de fatos, mas uma ameaça ampla e silenciosa ao tecido social, econômico e político", diz Pérsio de Deus.

OS (MUITOS) IMPACTOS POSITIVOS DA **GRATIDÃO**

A ciência afirma que mudar os hábitos de pensamento pode trazer inúmeros benefícios à saúde emocional, mental e também física

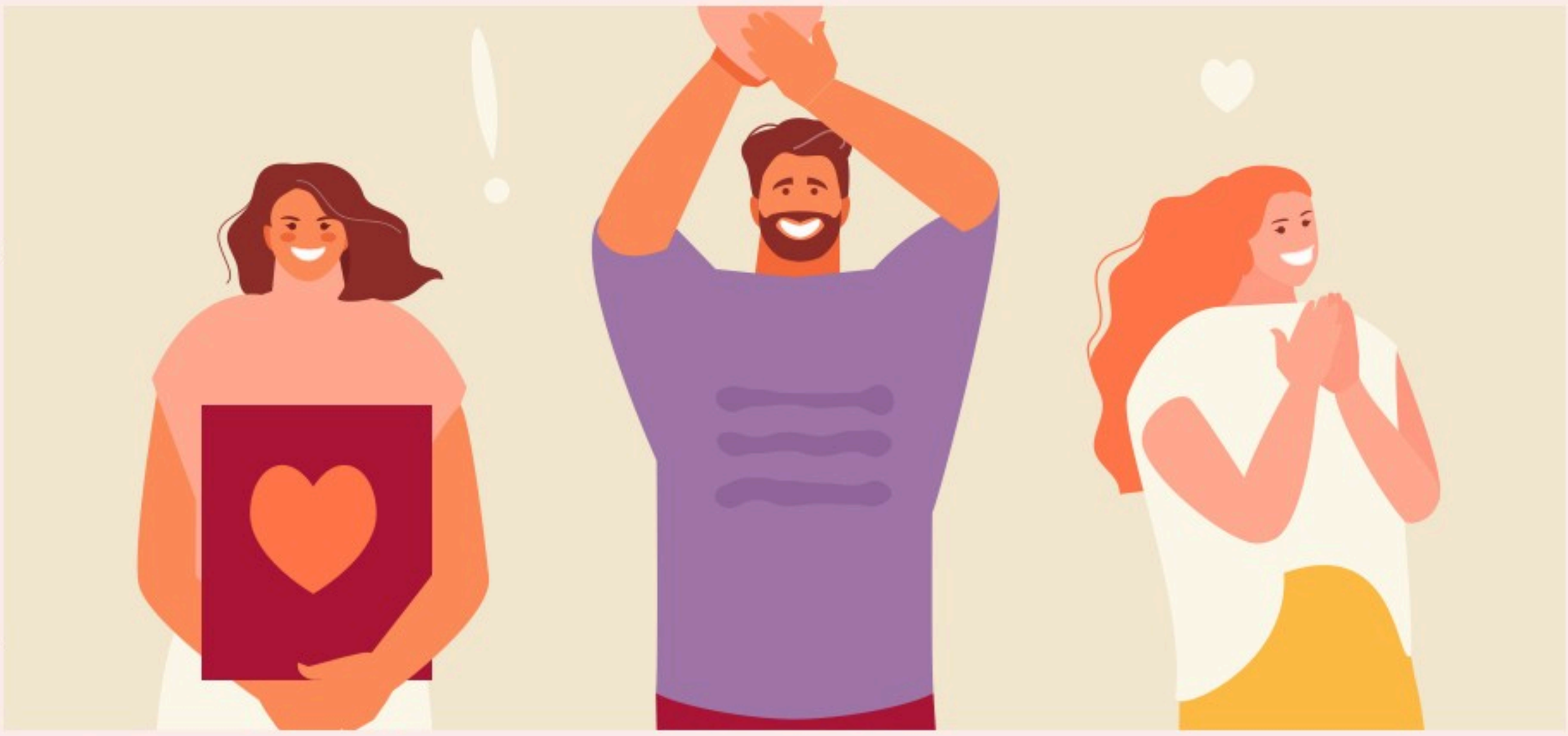


Ilustração: artbesouro/Shutterstock Images

Texto: Ana Kubata

A prática da gratidão envolve muito mais do que simplesmente passar a "pensar positivo". Ela é, na verdade, um hábito capaz de transformar a saúde mental, emocional e física de forma profunda e a longo prazo. De acordo com Gisele Hedler, especialista em desenvolvimento humano, a gratidão é uma ferramenta poderosa para reprogramar a mente e

fortalecer a resiliência. “Nosso cérebro tem uma tendência natural a se concentrar no negativo, um mecanismo de sobrevivência herdado de tempos antigos. A gratidão age como um ‘antídoto psicológico’, reprogramando o cérebro para perceber o que é positivo, criando uma mentalidade mais equilibrada e fortalecendo a resiliência emocional”.

IMPACTOS POSITIVOS COMPROVADOS PELA CIÊNCIA

A prática da gratidão oferece uma série de benefícios que impactam a saúde mental e física, e que já são cientificamente comprovados. Estudos, como os realizados por Robert A. Emmons e Mike McCullough, revelam como o cultivo desse hábito melhora significativamente os níveis de felicidade e bem-estar geral. Entre os efeitos positivos apontados por Gisele estão:

Redução do estresse e da ansiedade: “A gratidão diminui os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, ajudando a mente a sair do estado de ‘alerta constante’. Pessoas que praticam a gratidão regularmente relatam sentir menos preocupação e mais tranquilidade”.

Fortalecimento da autoestima: “Quando somos gratos, reconhecemos os aspectos positivos da nossa vida e nossas conquistas, reduzindo a tendência de nos compararmos negativamente com os outros”.

Aumento do otimismo e da felicidade: “Ao reconhecer os aspectos positivos da vida, você automaticamente reduz a tendência de se concentrar no que está faltando. Esse foco no presente aumenta a sensação de plenitude”.

Melhora na qualidade do sono: “Pessoas que praticam a gratidão antes de dormir frequentemente relatam menos pensamentos intrusivos e uma sensação de paz que facilita o descanso”.

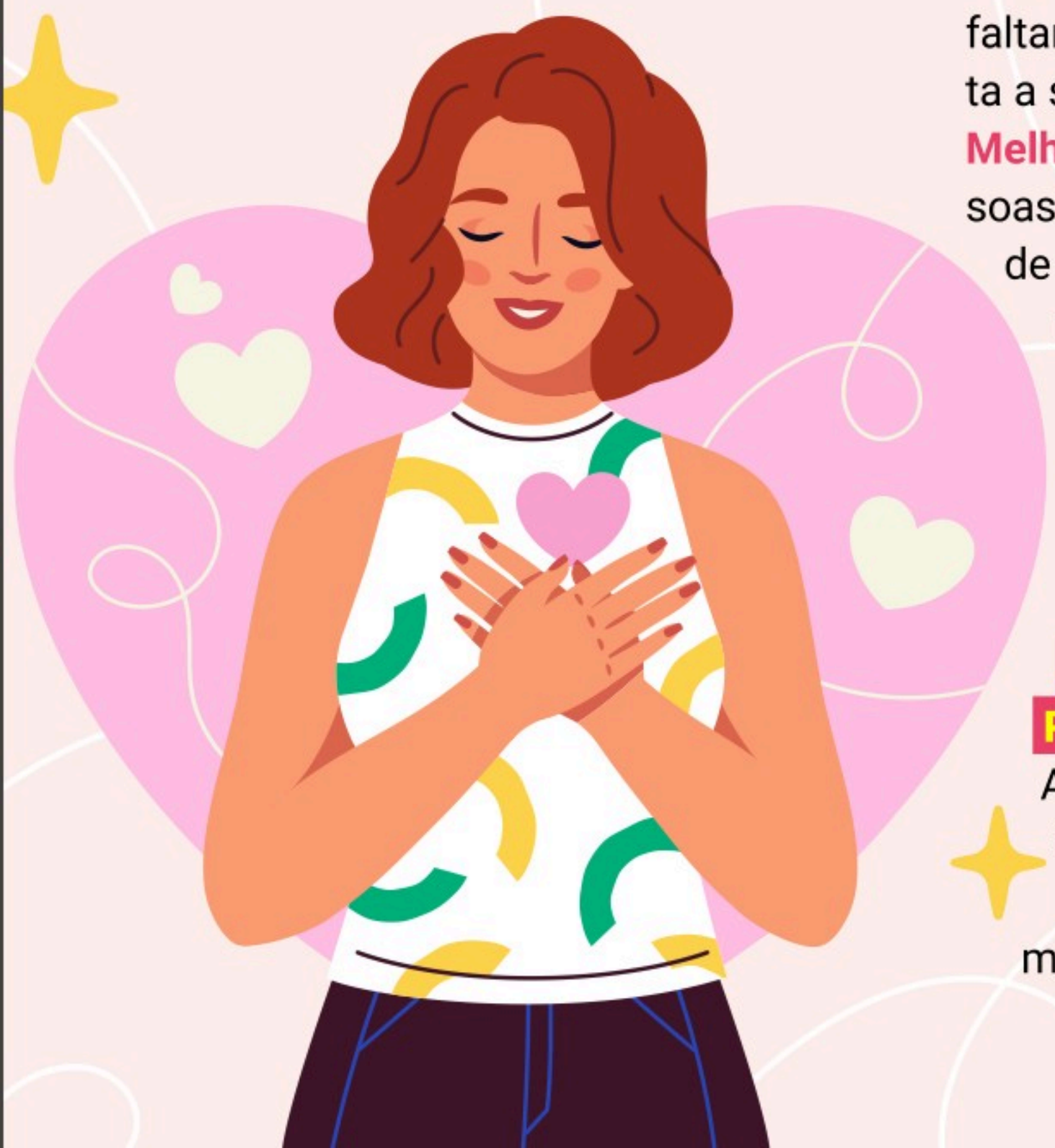


Ilustração: Edge Creative/Shutterstock Images

AFETA AS RELAÇÕES SOCIAIS E ATÉ O AMBIENTE PROFISSIONAL

Além disso, Gisele pontua que outro impacto positivo de demonstrar gratidão também é o poder de transformar as relações interpessoais. “Quan-

do você agradece, está dizendo: 'Eu vejo você, eu valorizo o que você fez'. Isso não apenas fortalece o vínculo, mas também desperta reciprocidade, fazendo o outro querer retribuir com mais carinho e dedicação", afirma a especialista.

Seja em casa, no trabalho ou entre amigos, pequenos gestos de gratidão abrem espaço para uma maior empatia e colaboração. Um estudo da Universidade da Pensilvânia mostrou, inclusive, que líderes que expressam gratidão inspiram equipes mais motivadas e produtivas.

DICAS PARA APLICAR NO DIA A DIA

Mesmo em situações adversas, a profissional garante que é possível praticar a gratidão e colher seus benefícios. "A gratidão não elimina a dor, mas ilumina o que ainda existe de bom. Ao focar no essencial, como o abraço de um amigo ou o simples fato de estar vivo, você muda o foco do que falta para o que permanece. Isso não apenas alivia a mente, mas também traz perspectiva", explica.

Estratégias como manter um diário de gratidão, escrever sobre pequenos aspectos positivos do dia ou simplesmente agradecer mentalmente pelos desafios que promovem crescimento podem fazer toda a diferença. "A gratidão é sua aliada para transformar escuridão em ponto de luz e dificuldade em força", reforça Gisele.

MUITO ALÉM DO EMOCIONAL

E talvez o ponto mais interessante em tudo isso é compreender que os efeitos da gratidão vão além do campo emocional, mas contribuem também para a prevenção de doenças relacionadas ao estresse. "Quando praticamos gratidão, nosso cérebro reduz os níveis de cortisol e aumenta a produção de dopamina e serotonina, neurotransmissores associados ao bem-estar. Isso cria um estado de calma que ajuda o corpo a sair do 'modo de luta ou fuga'", detalha Gisele. Essa "barreira emocional" serve para proteger a saúde, reduzindo riscos de problemas como hipertensão, dores crônicas e doenças cardiovasculares.

Ilustração: Marina Grinchuk/Shutterstock Images



Não temos desculpa para não aprender

Imagine um imenso gramado, sobre o qual ninguém nunca pisou. Podemos entender o cérebro, quando nascemos, mais ou menos como esse gramado. Conforme chegam pessoas que caminham sobre o terreno, cada uma com trajetórias específicas, é natural que surjam regiões dele em que a grama pare de nascer, ficando marcada de modo que novos caminhantes tenderão a usar esses trajetos já feitos.

No cérebro, todas as experiências que temos na vida passam em diferentes direções, ou atingem diferentes regiões, gerando conexões entre elas de acordo com as experiências que são repetidas e também conforme elas têm algum sentido para trazer recompensas para o indivíduo.

Por exemplo, quando somos crianças e tomamos um sorvete pela primeira vez, sentimos sensações muito agradáveis devido ao doce presente no sorvete e também às experiências emocionais que estão acontecendo enquanto esse sorvete é tomado, como um momento agradável em família.

O cérebro aprende que tomar sorvete traz essas

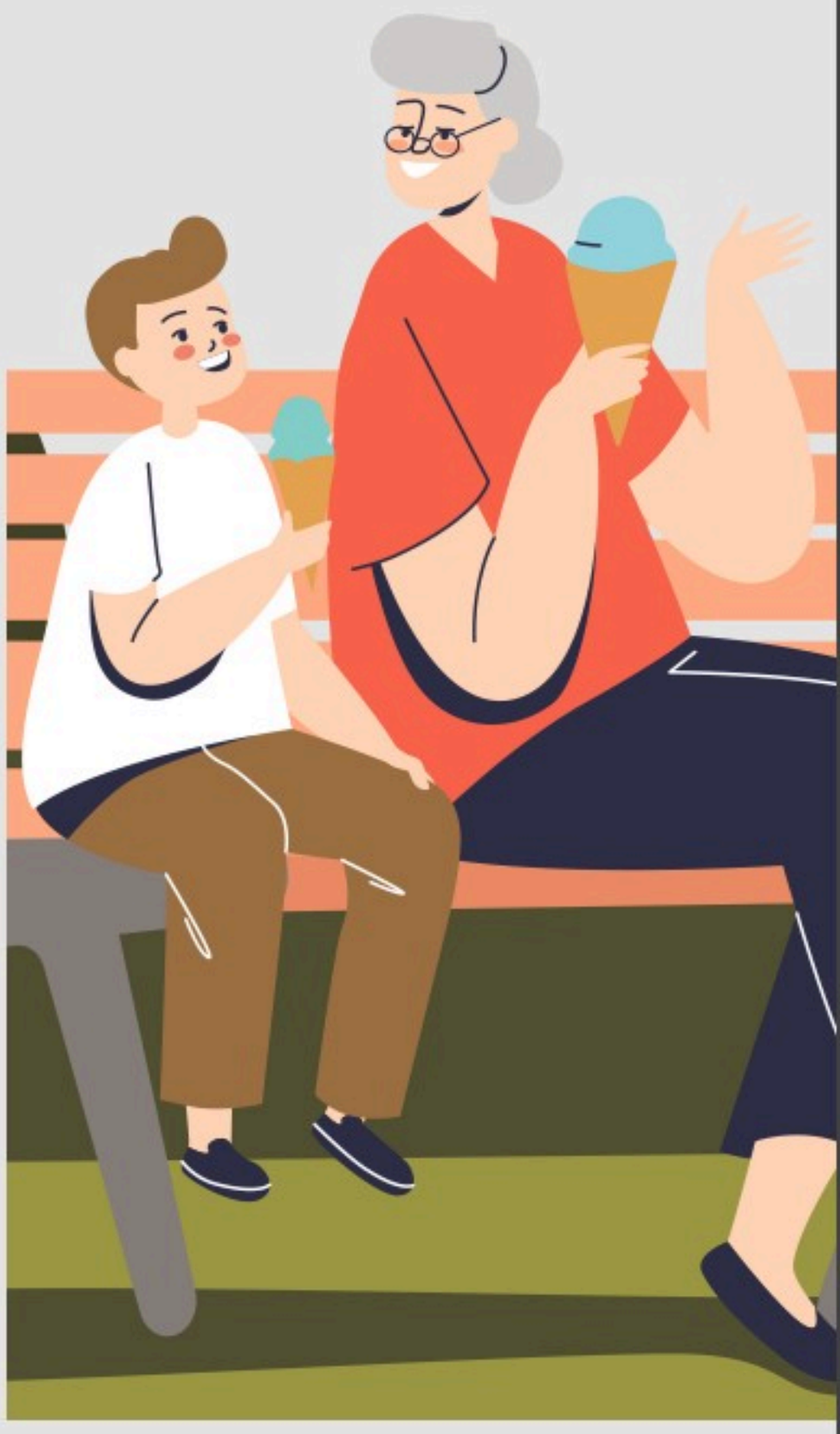
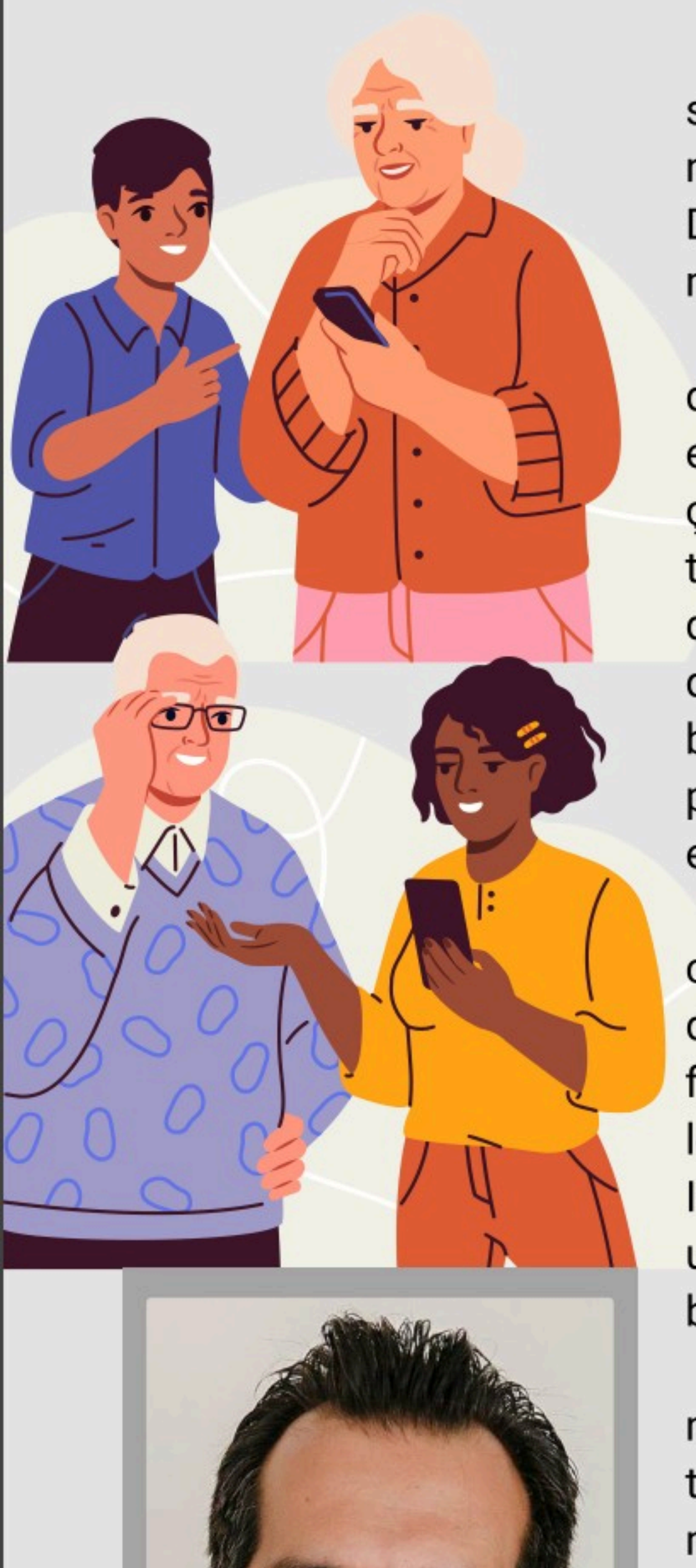


Ilustração: zuperia/Shutterstock Images



sensações porque, ao ser tomado, todos esses caminhos inter-relacionados foram percorridos dentro dele. Diante de uma nova visualização de um sorvete, automaticamente, ele vai procurar esse caminho já pronto.

No aprendizado, criamos caminhos mais definidos no cérebro para que, diante de novas situações, ele tenha facilidade em convocar uma série de informações estratégicas ao mesmo tempo. Isso é importante para a sobrevivência, já que estamos sempre diante de uma infinidade de estímulos e precisamos de saber quais são mais relevantes, isto é, aquilo que vai trazer bem-estar, preservar a vida e promover socialização para proteção do indivíduo. Então, o tempo trabalha em favor do cérebro, acumulando construções.

No entanto, com a idade mais avançada, nossa capacidade de caminhar sobre o gramado vai ficando um pouco mais limitada: os "passos neurológicos" ficam mais curtos e fica mais difícil fazer conexões longas ou entre caminhos muito diferentes entre si. Isso faz com que, de fato, o aprendizado possa ficar um pouco mais difícil, mas não quer dizer que o cérebro pare de caminhar.

Aprender continua sendo possível, inclusive, de modo intenso, para muitas pessoas, mesmo que notem que já não é tão eficaz quanto foi em um outro momento da vida. É natural, por outro lado, que quem já tenha vivido mais tempo tenha bastante informação guardada e que, por isso, guardar informação nova seja facilitado pelos caminhos já existentes.

Devemos escolher maneiras sábias para que os aprendizados possam se ligar ao que já temos dentro de nós, e fazermos pontes estratégicas para conectar novas experiências aos terrenos que já estão conquistados e às estradas que já estão pavimentadas. É a arte de inovar sem agredir.

Ilustração: mentalmind/Shutterstock Images



Bruno Burjaili
Neurocirurgião do
corpo clínico do
Hospital Sírio-Libanês

É PRECISO SENTIR SAUDADE

Apesar de muitas vezes ser associado a certa melancolia, o sentimento é fundamental para valorizarmos o presente

Texto: Ana Kubata

Saudade é aquele sentimento de vazio por estar distante de uma pessoa amada. Às vezes, pode ser tão forte que algumas pessoas relatam uma sensação de queimação no peito que domina os pensamentos. Apesar de parecer incômodo, a verdade é que sentir saudade é a lembrança de algo que foi bom, de alguém por quem temos apreço de verdade, ou de um lugar que nos marcou. E é preciso lidar com isso de forma saudável e natural.



Ilustração: lemono/Shutterstock Images

O PASSADO MOLDA O PRESENTE

A saudade, apesar de ser um sentimento muitas vezes associado à dor da ausência, é, na realidade, um reflexo da profundidade de nossas conexões emocionais e do valor que atribuímos às experiências vividas. Como nos explica Leninha Wagner, Doutora em Psicologia e PhD em Neurociências, esse sentimento vai muito além de um simples vazio. É um indicativo de que algo ou alguém teve um papel importante em nossa vida e moldou quem somos hoje. "A saudade atua como um convite para a reflexão e valorização das experiências vividas e das pessoas com quem nos conectamos emocionalmente", comenta a profissional.

REFLETIR E VALORIZAR

Esse processo de reflexão traz à tona o real significado das experiências compartilhadas, tornando-nos mais conscientes do valor que damos às nossas relações e aos momentos de vida. A saudade, portanto, tem um papel crucial quando o assunto é fortalecer o vínculo com o presente, pois desperta a memória afetiva e nos faz perceber o quão significativas certas pessoas e situações foram para nossa trajetória. "Ela nos conecta ao presente através da memória, tornando-nos mais atentos ao valor das nossas relações e experiências", enfatiza a neuropsicóloga. Para Leninha, o sentimento de saudade também é um poderoso indicador de afeto e apego. "Ela sinaliza que algo ou alguém foi relevante para nossa vida, fortalecendo os laços existentes ou nos motivando a buscar reconexões", explica. Ainda segundo a especialista, o fortalecimento dos laços é especialmente importante nos relacionamentos interpessoais, pois a saudade pode, muitas vezes, intensificar o senso de comprometimento e o cuidado com aquelas pessoas a quem somos emocionalmente ligados.

"A saudade é uma expressão de que o amor deixa marcas, que perduram mesmo na ausência."

É PRECISO SABER DOSAR

No entanto, ela ressalta que, como qualquer sentimento intenso, a saudade também pode trazer à tona emoções contraditórias. Leninha diz que "sentir saudade pode trazer uma mistura de emoções, como tristeza pela ausência e alegria pelas memórias". Essa dualidade é parte da experiência humana e deve ser tratada com leveza. No entanto, ela pode sim afetar diretamente o nosso bem-estar, dependendo da forma como lidamos com ela. "Quando equilibrada, ela pode promover resiliência emocional, ajudando-nos a lidar com perdas ou mudanças. No entanto, quando muito intensa, a saudade pode contribuir para estados de ansiedade ou melancolia, impactando negativamente o bem-estar", esclarece a profissional.

SENTIR SAUDADE É SE CONHECER MELHOR

Mas é importante entender que a saudade também tem uma conexão profunda com o processo de autoconhecimento. “Ela revela o que realmente importa para nós e permite um processo de reconexão interna”, afirma Leninha. Essa introspecção, por sua vez, ajuda a construir uma narrativa mais coerente sobre nossa vida e nos permite, a partir disso, tomar decisões que estejam mais alinhadas com nossos valores. Ou seja, ao refletirmos sobre o que sentimos falta, também entendemos melhor nossas próprias necessidades emocionais e o que realmente precisamos para nosso crescimento pessoal.



AH, A NOSTALGIA...

E quando pensamos em saudade, não podemos deixar de falar sobre a tão falada nostalgia. Embora esses dois sentimentos estejam relacionados, Leninha destaca que “a nostalgia é uma forma de saudade mais voltada para relembrar o passado de forma idealizada” e acrescenta: “Ambos podem ser benéficos quando despertam emoções positivas, como gratidão e alegria, mas também precisam ser equilibrados para não gerar apego excessivo ao passado, impedindo-nos de viver plenamente no presente”.

SENTIR SAUDADE É SABER AMAR

Por fim, a especialista explica que a saudade, em sua essência, está diretamente ligada à nossa capacidade de amar. “Ela nos lembra da nossa vulnerabilidade emocional e da importância de criar vínculos genuínos”, afirma. “Ela nos ensina que os laços humanos vão além da presença física, sendo sustentados por memórias, valores e significados que atribuímos às pessoas e às experiências em nossa vida”, conclui Leninha Wagner.

Ilustração: lemono/Shutterstock Images

FOQUE NO SEU CAMINHO!

O mundo digital nos faz pensar que precisamos sempre medir nossas conquistas com as dos outros, mas isso é ilusão

Texto: Ana Kubata

Muito se fala sobre construir e manter um equilíbrio financeiro, mas como fazer isso quando estamos cercados de expectativas irreais? Especialmente no ambiente digital, parece que todo mundo está o tempo todo comparando realidades que nada têm a ver uma com a outra, e isso pode ser um dos principais fatores para o surgimento de sonhos ilusórios, mas não é o único. O fato é: é necessário reconhecer e contornar essa fantasia, para que seja possível delinear sonhos plausíveis – e ir atrás de realizá-los!



Ilustração: Blueastro/Shutterstock Images

A FANTASIA DO ON-LINE

Angelita Traldi, coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera, lista algumas das razões pelas quais tendemos a traçar propósitos que muitas vezes não condizem com a realidade. “Um deles é a comparação social, a busca por status, fatores psicológicos, fácil acesso a créditos, comportamentos compulsivos e influências. E muitas vezes, diversos desses fatores surgem devido à falta de educação financeira e à falta de conhecimento de gestão financeira”, explica.

Além disso, as redes sociais têm um papel de grande influência sobre essas expectativas relacionadas a dinheiro e sucesso. Os tais ‘influenciadores digitais’ são responsáveis por mostrar rotinas, viagens e itens que, na grande maioria das vezes, representam uma mínima parcela da população, mas que são idealizadas por muitos. “Consequentemente, essa realidade gera uma expectativa de consumo mais alta, o que leva muitos ao endividamento, desigualdade ou até mesmo infelicidade devido a busca incessante por dinheiro e status”, comenta a profissional.

DESEJO X NECESSIDADE

Mas então, como diferenciar desejos e necessidades diante da era da tecnologia? “É importante que as pessoas primeiro listem suas necessidades”, responde Angelita, afirmando que estas devem ser algo que realmente tenha alguma urgência ou necessite ocorrer naquele período. “É necessário sempre refletir para definir uma necessidade com ‘O que aconteceria se eu não tivesse isso?’ ou ‘Posso viver sem isso no momento?’, e dependendo da resposta, considerar esse item como uma necessidade (ou não).”

Já o desejo, esclarece Angelita, normalmente é algo temporário, “muitas vezes, fruto de influências de publicidades e opiniões que não são essenciais para a sobrevivência e bem-estar”, completa.

“As comparações financeiras e com padrões da sociedade podem gerar impactos psicológicos em muitas pessoas. Para lidar com esse cenário, é recomendável definir seus próprios objetivos e metas e focar no progresso, não na comparação.”



Ilustração: OlyaOK/Shutterstock Images

TENHA TUDO ANOTADO E CLARO

Para a coordenadora, a estratégia mais eficaz para controlar impulsos de consumo e evitar gastos desnecessários envolve estabelecer objetivos claros para o dinheiro e investir nesse planejamento. “Recomendo criar uma planilha de orçamento mensal com os gastos fixos, necessários e outros não previstos, onde entrariam os desejos momentâneos”, indica. Segundo Angelita, essa é uma forma de acompanhar os gastos e o cenário financeiro real, para não comprar coisas fora do necessário. “É um bom inibidor de compras por impulso e auxilia na criação de rotinas financeiras saudáveis”, aponta.



Ilustração: Maglara/Shutterstock Images

NÃO DÁ PRA DEIXAR O EMOCIONAL DE LADO

E é claro que, nesse caso, a busca por equilíbrio não se trata apenas de autodomínio na hora de gastar, mas também, e talvez principalmente, de controle emocional. “As emoções desempenham um papel significativo nas decisões financeiras e podem afetar a relação com o dinheiro de diversas maneiras. Como, por exemplo, ansiedade e estresse, aversão à perda, compras emocionais e relutância em investir por medo do risco”, lista a coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera.

COMO LIDAR COM TUDO ISSO?

A dúvida é: como viver com menos sem abrir mão da qualidade de vida, mas também sem sermos vítimas de expectativas de consumo excessivo? Para Angelita, esse é um grande desafio, que exige mudanças de hábitos e mentalidade. “É importante redefinirmos prioridades, simplificarmos nosso estilo de vida, gerenciarmos recursos financeiros, cultivarmos hábitos sustentáveis e desenvolvermos habilidades para fazer economia”, orienta. “O sucesso financeiro é uma jornada, não um destino”, pontua a profissional, que conclui com uma lição para a vida: “Devemos voltar nossa atenção aos progressos, ao nosso percurso, e não ao fim e à perfeição. Procuremos apreciar o que importa e viver de forma mais autêntica e sustentável”.

É TARDE DEMAIS PARA **APRENDER ALGO NOVO?**

Por mais que muitas pessoas acreditem nisso, a verdade é que não existe idade para se jogar nos estudos

Texto: Gabrielle Aguiar



Ilustração: Amanita Silvicora/Shutterstock Images

A ideia de que existe uma "idade certa" para aprender algo novo ainda persiste em nossa sociedade etarista, o que facilita a criação de barreiras psicológicas e culturais para muitas pessoas, mas, em especial, aquelas que decidem retomar os estudos ou mudar de carreira após os 30 anos. Porém, Patricia Ansarah, psicóloga organizacional e precursora do conceito de segurança psicológica no Brasil, afirma que há estudos e exemplos do cotidiano que mostram que nunca é tarde demais para recomeçar.

AS BARREIRAS PSICOLÓGICAS

Além do preconceito, muitas pessoas também enfrentam desafios internos que dificultam a decisão de recomeçar e aprender algo novo. "O medo do fracasso, a comparação com gerações mais jovens e a crença equivocada de que as capacidades cognitivas diminuem irreversivelmente com o tempo" são os principais bloqueios, de acordo com Patricia. Além disso, vivemos em uma era digital onde somos bombardeados por narrativas que exaltam "a idade ideal" para alcançar sucesso ou realizar mudanças, o que cria a falsa percepção de que, após uma certa idade, as oportunidades foram perdidas e que é impossível se atualizar para os desafios do mundo atual.

MAS O QUE A CIÊNCIA DIZ?

"Que nunca é tarde demais. A neurociência comprova que o cérebro humano tem plasticidade ao longo da vida, o que significa que é sempre possível formar novas conexões e adquirir novos conhecimentos. Aprender algo novo é viável, como também traz inúmeros benefícios: melhora a saúde mental, promove o bem-estar e maior autonomia, e pode aumentar a longevidade", explica.

Além dos benefícios citados acima, o aprendizado contínuo reduz o risco de declínio cognitivo e fortalece conexões sociais. "Em ambientes de aprendizado contínuo, as pessoas têm a oportunidade de se reconectar com seus valores, descobrir novos interesses e se engajar com algo mais significativo. O aprendizado contínuo é uma forma poderosa de manter a mente ativa e a vida significativa."



Ilustração: inspiring.team/Shutterstock Images

PRECONCEITO

Infelizmente, a sociedade e o mercado de trabalho ainda apresentam preconceitos em relação a estudantes mais velhos, muitas vezes reforçados pelo etarismo. “O etarismo pode desvalorizar as capacidades de adultos mais velhos, criando barreiras invisíveis como a falta de apoio, microagressões e exclusão em ambientes de aprendizado. Isso não apenas impacta a autoestima, mas também pode levar à autossabotagem, onde o próprio indivíduo duvida de sua capacidade de se reinventar”, reforça a especialista.

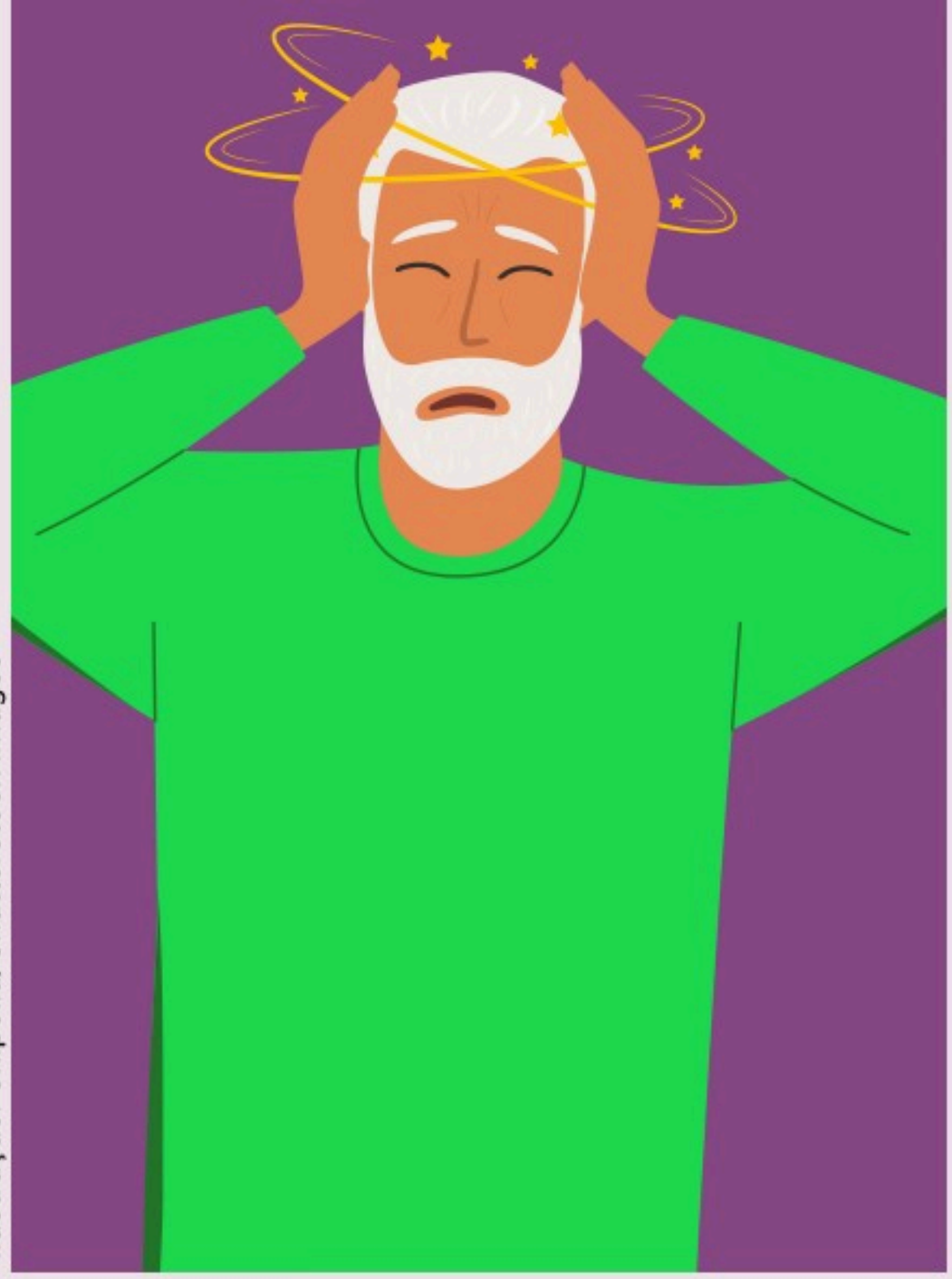
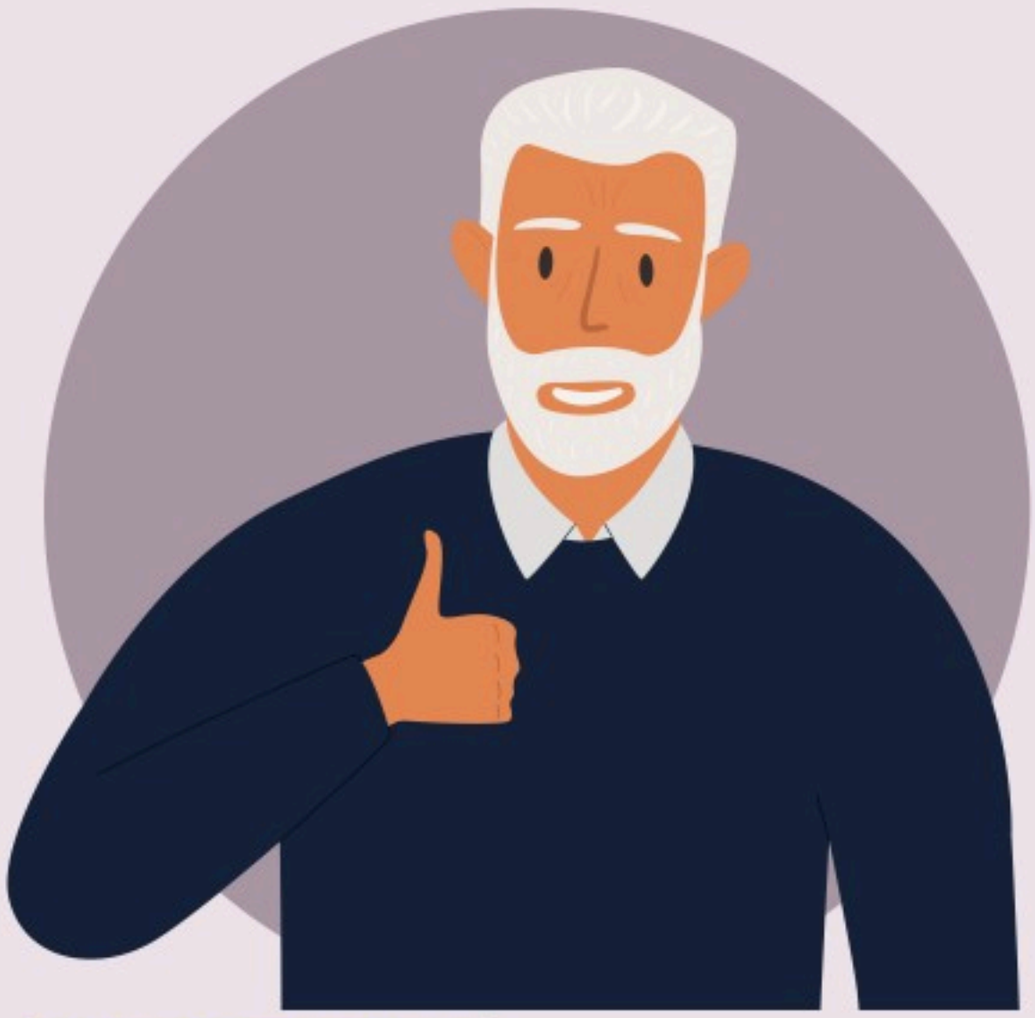


Ilustração: Chipolla/Shutterstock Images



UM RECOMEÇO

Diversos fatores levam adultos mais velhos a buscarem novos estudos ou carreiras. “O desejo de alinhar a carreira ao propósito de vida, explorar paixões antes não viáveis e enfrentar desafios, como, por exemplo, retornar ao mercado de trabalho, são algumas das motivações mais comuns.”

Além disso, estabilidade financeira, filhos crescidos e a necessidade de se manter relevante também influenciam essa decisão. “Mas, também, muitas pessoas buscam aprendizado em temas atuais e inovadores, como forma de se manterem relevantes e encontrarem mais significado em sua vida”, finaliza a especialista.

Não deixe que o medo te impeça de se desenvolver, até porque, como você já leu até aqui, nunca é tarde para recomeçar. O aprendizado contínuo é uma ferramenta poderosa para transformar vidas, abrir portas e desafiar limites – independentemente da idade.

Ilustração: Chipolla/Shutterstock Images

VOCÊ RECLAMA DE TUDO?

Saiba o custo mental que você paga ao viver uma vida de reclamação constante

Texto: Gabrielle Aguiar



Ilustração: Leremy/Shutterstock Images

Trânsito, clima, trabalho, finanças, filhos. Esses são alguns dos temas das reclamações diária das pessoas. Para muitos, reclamar de alguma coisa pode parecer inofensivo e, até mesmo, terapêutico, mas o queixume crônico, ou a reclamação constante, tem um forte impacto na saúde mental, emocional e física.

A reclamação constante fortalece redes neurais associadas ao pensamento negativo, promovendo a ativação repetitiva de circuitos no cérebro que amplificam emoções como frustração e insatisfação, explica Roselene do Espírito Santo Wagner, PhD em neurociências. “Com o tempo, essa repetição molda o cérebro, tornando-o mais propenso a reagir de forma negativa a situações cotidianas. Esse padrão pode levar a uma hiperatividade do sistema límbico, especialmente da amígdala, aumentando a vulnerabilidade à ansiedade, irritabilidade e, em casos prolongados, à depressão”, completa.

A RECLAMAÇÃO GOLPEIA O CORPO

Roselene destaca que reclamar ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), levando à liberação excessiva de cortisol, o hormônio do estresse. Isso pode manifestar-se no corpo por:

- Dores musculares (decorrentes de tensão persistente);
- Fadiga crônica e sensação de esgotamento;
- Distúrbios digestivos, como náuseas, refluxo ou dor abdominal;
- Dificuldades de sono, incluindo insônia ou sono fragmentado;
- Sistema imunológico enfraquecido, o que pode resultar em maior suscetibilidade a infecções.



Ilustração: Drawlab19/Shutterstock Images



ATÉ MESMO O CÉREBRO

Só que reclamar do sol, da chuva, do calor, do frio, e assim por diante, pode moldar a sua vida e o seu corpo de maneiras que você nunca poderia imaginar. Isso porque, alguns estudos indicam que o ato de lamentar-se demais tende a causar mudanças estruturais no cérebro. “Estudos em neurociência demonstram que o hábito de lamentar reforça a ativação repetitiva do córtex pré-frontal em estados negativos, prejudicando sua função em tarefas como planejamento e resolução de problemas. Além disso, a hiperatividade crônica da amígdala interfere na comunicação entre o sistema límbico e o córtex pré-frontal, reduzindo a capacidade de regular emoções e tomar decisões racionais. Isso cria um ‘cérebro reativo’, mais inclinado a problemas de atenção e menor flexibilidade cognitiva.”

Ilustração: Drp8/Shutterstock Images

"ELE(A) RECLAMA DE TUDO!"

Se você parar para pensar, provavelmente tem uma pessoa na sua vida que é definida por essa frase acima. E marcar qualquer evento com ela é uma tortura, porque uma coisa é fato: ela vai reclamar de alguma coisa. Ou seja, além de afetar a sua vida, se lamentar por tudo pode impactar também os relacionamentos interpessoais, o que pode levar a:

- Menor conectividade emocional, já que o foco excessivo nos problemas pode afastar as pessoas próximas;
- Alterações no tônus emocional de conversas, criando barreiras para diálogos produtivos;
- Reforço de padrões negativos no grupo, especialmente quando outras pessoas começam a replicar o comportamento negativo;
- Com o tempo, esse ciclo pode gerar desgaste nos relacionamentos e redução na qualidade da convivência.

SUA RECLAMAÇÃO, SEU PADRÃO

A repetição do ato de reclamar, de acordo com Roselene, reforça circuitos neurais, tornando-o uma resposta automática e habitual. Para evitar esse padrão, é necessário reverter o processo de neuroplasticidade negativa com técnicas que promovam conexões saudáveis, como:

- **Treinamento de atenção plena:** foque ativamente em pensamentos e emoções positivas para desativar redes neurais ligadas ao negativismo;
- **Redirecionamento de foco:** sempre que surgir o impulso de reclamar, busque identificar aspectos construtivos ou possíveis soluções;
- **Técnicas de visualização:** crie imagens mentais de cenários positivos para estimular o córtex pré-frontal e reduzir a ativação do sistema límbico;
- **Exercícios de autorreflexão:** pergunte a si mesmo se a reclamação agrega valor à situação, promovendo maior autorregulação emocional.

Ilustração: Edge Creative/Shutterstock Images



MUDE SUA VIDA

Por fim, a especialista indica que, para mudar a sua vida e tirar o foco da reclamação, além de buscar tratamento com um psicólogo, é possível seguir os passos abaixo.

- **Análise de gatilhos:** Identifique os momentos e situações que mais estimulam o impulso de reclamar, criando consciência para evitá-los ou enfrentá-los com uma perspectiva mais equilibrada;
- **Exercício de gratidão:** Diariamente, registre três coisas positivas, o que ativa o circuito de recompensa cerebral e reduz o foco nos aspectos negativos;
- **Pausas estratégicas:** Sempre que surgir o desejo de reclamar, pare por 10 segundos e respire profundamente, interrompendo a ativação do sistema de estresse;
- **Reforço positivo interno:** Substitua a reclamação por afirmações de progresso, como "estou buscando uma solução" ou "posso lidar com isso";
- **Cuidado com o ambiente:** Evite interações ou ambientes que promovam negatividade e escolha situações que favoreçam pensamentos e emoções positivas;
- **Treinamento do córtex pré-frontal:** Realize atividades que exigem concentração, planejamento e criatividade (como aprender algo novo ou resolver quebra-cabeças), fortalecendo a capacidade de lidar com problemas de maneira mais construtiva;
- **Movimento físico regular:** O exercício físico libera endorfina e serotonina, reduzindo o impacto do cortisol e promovendo estados emocionais positivos.

"Essas estratégias ajudam a reestruturar redes neurais de forma gradual, promovendo um cérebro mais resiliente e otimista", finaliza Roselene.

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images



Mergulhe no universo de *O Alienista*, uma das mais icônicas obras de Machado de Assis, agora em um e-book, com edição especial com texto integral e mais de 100 notas explicativas.



alto astral editora

Já disponível na amazon