Mente Curiosa - Ano 6, Nº 128 - Julho - 2022

Mente Curiosa

ALÉM DOS MÉTODOS TRADICIONAIS

Como a meditação e as mudanças na alimentação podem aliviar doenças

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

alto astral



TRANSTORNOS ALIMENTARES

Entenda a diferença entre anorexia, bulimia e compulsão

AS DOENÇAS DO SÉCULO

Ansiedade, depressão, estresse pós-traumático: como vencer os males que atingem uma parcela cada vez maior de brasileiros?

Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.
Acesse t.me/BrasilRevistas



Tenha acesso as principais revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!

Não ignore-os

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase 1 bilhão de pessoas vivem com pelo menos um transtorno mental, como ansiedade, depressão e estresse pós-traumático. Para isso, áreas como a Psiquiatria, Neurologia e Psicologia se unem para tentar prevenir e tratar os diversos distúrbios que têm origem no cérebro e que afetam a vida como um todo. Nesta edição, você vai conhecer um pouco mais sobre problemas psiquiátricos como ansiedade, estresse pós-traumático, depressão, entre outras doenças mentais. Também vai entender como a alimentação e a meditação podem auxiliar no tratamento. E vale um aviso: prevenção é palavra de ordem! Saiba como evitar alguns problemas que nascem do estilo de vida contemporâneo e da falta de bons hábitos diários.

Boa leitura!

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Luiza Leão
ILUSTRAÇÃO Appleing e Jo_Ana/ Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



EPIDEMIA MUNDIAL
Os problemas mentais já atingem mais de 700 milhões de pessoas ao redor do mundo

ANSIEDADE E DEPRESSÃO
Elas possuem relação entre si, mas as causas, sintomas e tratamentos são diferentes

ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO
Vivenciar ou testemunhar um acontecimento assustador pode trazer graves consequências mentais

TRANSTORNOS ALIMENTARES
O foco excessivo no peso, no corpo e nos alimentos leva a comportamentos perigosos

ALIADOS DA SAÚDE
Meditação e uma alimentação equilibrada ajudam o cérebro a funcionar melhor

UMA MULTIDÃO DE deprimidos e ansiosos

Brasil vive "2ª pandemia" na saúde mental; entenda os motivos por trás do aumento de casos



Entre em nosso Canal no Telegram t.me/BRASILREVISTAS

É quase impossível não conhecer alguém que sofra com algum tipo de transtorno mental. Estresse, ansiedade, depressão, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), esquizofrenia, insônia, alcoolismo e vários outros problemas fazem parte de uma enorme lista de disfunções capazes de afetar de maneira direta a qualidade de vida das pessoas. Mas afinal, o que tem contribuído para que essas doenças tenham se tornado tão comuns?

"Há inúmeras definições para 'doença mental'. A que mais acho razoável é: um quadro de sofrimentos psíquicos-emocionais, percebido por quem os têm ou não", esclarece o psicólogo clínico Bayard Galvão.

POSSÍVEIS CAUSAS DO ALASTRAMENTO

Segundo o especialista, é possível estabelecer quatro fatores para o aumento desses problemas na população:

1- Aumento da procura de ajuda para sofrimentos emocionais: "O que antes era comum ser chamado de 'frescura' ou 'coisa de louco', hoje pode ser considerada uma doença mental ou sofrimentos emocionais comuns passíveis de superação ou cura", pontua;

2- Expansão e aprofundamento do conhecimento da psicologia e psiquiatria no campo de sofrimentos psíquicos: "isso inclui o melhoramento de eficiência no campo medicamentoso e da psicoterapia, que levam a diagnósticos e tratamentos antes não existentes", esclarece;

3- Intensificação de exigências no dia a dia tem provocado violências psíquicas antes menos comuns: "o que acaba provocando mais angústias, mais cobranças e mais pressões, não apenas no campo profissional, mas também estético, maternal, paternal, social e de saúde", conclui;

4- O consumo de cigarro: "embora o número de tabagistas tenha diminuído nos últimos anos, ele anestesia parte dos sofrimentos emocionais. Quem parou de fumar, provavelmente teve as suas dores mais presentes, assim como aqueles que antes começariam a fumar, hoje não o fazem, passando a se tratarem com medicamentos psiquiátricos, psicoterapia ou diferentes formas de anestesias", finaliza o profissional.

OUTRAS POSSÍVEIS CAUSAS DESSA EPIDEMIA

A origem desses problemas é muito individual. A dificuldade em lidar com as emoções pode provir desde um trauma de infância até fatores genéticos, como no caso do alcoolismo, onde já foram encontrados traços hereditários pela ciência. Mas perguntamos ao especialista Bayard sobre algumas das causas mais comuns e que mais vemos do nosso dia a dia:



Baixe mais revistas no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

- **Uso excessivo da tecnologia**

Comunicação facilitada, caminhos abertos para o trabalho, esquivar-se da solidão. Se formos listar todos os benefícios que essa nova era tecnológica pode trazer, podemos conversar por horas! Mas você já parou para pensar que esse uso em demasia dos celulares, tablets e computadores em geral pode acabar prejudicando a saúde mental? "Levar o trabalho para casa, trabalhar mais do que o razoável, ficar tão preocupado com o que

disseram sobre suas 'fotos, frases ou conversas', pensar que precisa entrar na mídia 'X' ou 'Y', ficando refém ou até dependente da internet, manter contato constante com pessoas que estão longe, mas não do seu lado... Além do cyberbullying, ou seja, uma ou mais pessoas usarem as mídias às claras para denegrir a imagem de alguém. No que se refere aos malefícios, estes certamente podem complicar a vida do indivíduo em inúmeros níveis, dependendo da intensidade", lista o especialista.

- **Pressões relacionadas ao trabalho**

Essa é, sem dúvida, uma das principais causas pelas quais as pessoas sofrem com problemas emocionais. "A competitividade aumenta o medo de demissão; medo de perda financeira; a luta por um status maior; aumento da necessidade de horas trabalhadas para evitar os medos; e intensificação de estudo necessário, diminuindo tempo com familiares e descanso", explica Galvão. Isso prova que essas pressões vividas e sentidas nesse meio facilita o aparecimento de quadros de ansiedade, depressão e demais problemas relacionados à emoções.

EM ÉPOCA DE COVID-19...

De acordo com um resumo científico divulgado em março deste ano pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no primeiro ano da pandemia de Covid-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%. Preocupações com possíveis aumentos dessas condições já levaram 90% dos países pesquisados a incluir saúde mental e apoio psicossocial em seus planos de resposta à Covid, mas ainda existem muitas lacunas e preocupações. "As informações que temos agora sobre o impacto da Covid-19 na saúde mental do mundo são apenas a ponta do iceberg", disse Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS. "Este é um alerta para que todos os países prestem mais atenção à saúde mental e façam um trabalho melhor no apoio à saúde mental de suas populações".



OS FATORES DE ESTRESSE

Uma das principais razões para esse aumento é o alto nível de estresse causado pelo isolamento social. Ligados a isso estavam as restrições à capacidade de trabalhar, busca de apoio dos entes queridos e envolvimento em suas comunidades.

Solidão, medo da doença, sofrimento e morte de entes queridos e preocupações financeiras também foram citados como questões que levam à ansiedade e à depressão. Entre os profissionais de saúde, a exaustão tem sido um importante gatilho para o pensamento suicida.

GRUPOS MAIS ATINGIDOS

O resumo da OMS ainda mostra que a pandemia afetou a saúde mental de jovens, que correm maior risco de comportamentos suicidas e automutilação. Além disso, as mulheres foram mais severamente impactadas do que os homens, e pessoas com condições de saúde física pré-existentes - como asma, câncer e doenças cardíacas - eram mais propensas a desenvolver sintomas de transtornos mentais. Isso porque, quando essas pessoas são infectadas, são mais propensas a sofrer hospitalização, doença grave e morte quando comparadas a pessoas sem transtornos mentais.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



BRECHAS NOS CUIDADOS MENTAIS

O aumento nos casos de problemas de saúde mental coincidiu com graves interrupções nos serviços, deixando falhas no atendimento de quem mais precisa. Durante grande parte da pandemia, os serviços para condições mentais, neurológicas e de uso de substâncias foram os mais interrompidos entre todos os serviços essenciais de saúde relatados pelos Estados Membros da OMS. Muitos países também registraram interrupções nos serviços de saúde mental que salvam vidas, inclusive na prevenção do suicídio.

No final de 2021 a situação melhorou, mas muitas pessoas ainda não conseguem obter os cuidados e o apoio necessários para tratar problemas de saúde mental pré-existentes e recém-desenvolvidos. Sem atendimento presencial, muitas pessoas recorreram ao suporte online. No entanto, implantar tratamentos digitais confiáveis continua sendo um desafio em locais com recursos limitados.

OMS E AÇÃO DOS PAÍSES

Desde o início da pandemia, a OMS e seus parceiros têm trabalhado para desenvolver e divulgar recursos para ajudar a população mundial a lidar com os impactos da Covid-19 na saúde mental. Dentre os trabalhos da OMS, há a produção do livro "Meu herói é você", que traz histórias para crianças de 6 a 11 anos, disponível em 142 idiomas e 61 adaptações multimídia, bem como um kit de ferramentas para apoiar pessoas idosas disponível em 16 idiomas.

A mais recente pesquisa de pulso da OMS sobre a continuidade dos serviços essenciais de saúde indicou que 90% dos países estão trabalhando para fornecer saúde mental e apoio psicossocial aos pacientes e socorristas que trabalham com Covid-19. Além disso, na Assembleia Mundial da Saúde do ano passado, os países enfatizaram a necessidade de desenvolver e fortalecer serviços de saúde mental e apoio psicossocial como parte do fortalecimento da preparação, resposta e resiliência à Covid-19 e futuras emergências de saúde pública. Houve a adoção do Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030 atualizado, que inclui um indicador sobre preparação para saúde mental e apoio psicossocial em emergências de saúde pública.

No entanto, esse compromisso com a saúde mental precisa receber investimentos. O mais recente Atlas de Saúde Mental da OMS mostrou que, em 2020, governos mundiais gastaram, em média, pouco mais de 2% de seus orçamentos de saúde em saúde mental, e muitos países de baixa renda relataram ter menos de um profissional de saúde mental por cada 100 mil pessoas.

Acesse mais revistas no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



Ilustração
Tartila, GoodStudio e BeataGFX/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

PROBLEMAS
que caminham juntos

A depressão e a ansiedade costumam andar de mãos dadas, porém são transtornos diferentes. Saber diferenciá-los é fundamental para receber o tratamento mais adequado

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BOOKSLIVROS



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas vivem com depressão no mundo. No Brasil, existem cerca de 11,5 milhões de pessoas diagnosticadas com a doença. Mas o brasileiro não é apenas deprimido: somos também o país mais ansioso do mundo. Em alguns casos, a ansiedade e depressão podem se confundir ou até se manifestar ao mesmo tempo, mas são doenças diferentes, cada uma com suas causas, sintomas e tratamentos específicos. Por isso é importante saber diferenciá-las, já que uma pessoa pode sofrer de uma ou ambas.

DESVENDANDO AS PATOLOGIAS

Considerada por alguns especialista a doença do século XXI, a depressão é uma patologia neuropsiquiátrica crônica que diminui a qualidade de vida e se relaciona com outras doenças de cunho físico e emocional. “Existem alguns fatores ambientais que interferem no desenvolvimento da depressão, como: estresse, traumas emocionais, estresse oxidativo, inflamação, intoxicação por metais, deficiência nutricional, entre outros”, exalta a nutricionista clínica funcional e ortomolecular Mariana Jones.



Já a ansiedade é um sentimento natural e passageiro, ocasionado por um acontecimento ou situação específica, como o primeiro encontro, vestibular ou uma entrevista de emprego. Porém, quando ultrapassa os limites físicos e psicológicos, a ansiedade é tida como uma doença capaz de atrapalhar o dia a dia de quem convive com ela. “A ansiedade é um efeito orgânico comum de preocupações, medos e exigências, que provoca liberação de cortisol e adrenalina, acelerando o corpo para atacar ou fugir. Imagine se um animal ficar indiferente às ameaças: quanto tempo duraria em uma selva? Nesses termos, a ansiedade teria sido um dos mecanismos psicológicos e orgânicos que permitiu a sobrevivência da espécie”, exemplifica o psicólogo clínico e hipnoterapeuta Bayard Galvão.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BIBLIOTECAREVISTAS

SINAIS DE ALERTA

Para que você possa compreender ainda melhor os efeitos que a ansiedade pode causar, o neurologista e mestre em neurociência Martin Portner tem um exemplo prático de como ela começa a se manifestar no corpo e como a pessoa afetada pode se sentir. “Imagine que você deu falta de seu cartão de crédito e decide cancelá-lo via aplicativo de celular. A operação é bem sucedida e o cartão não poderá mais ser utilizado - você usou um mecanismo de segurança no momento e na forma correta. Agora, suponha que você faça isso diariamente, cancelando seus cartões assim que os novos chegam. Você perderá horas preciosas nesse processo - e deixará de fazer coisas mais importantes e necessárias”. Dessa mesma maneira, o cérebro possui um mecanis-

mo de segurança destinado a nos proteger. "Esse mecanismo cria uma reação de alerta que filtra as informações que entram pelos sentidos e diminui a quantidade de pensamentos naquele momento. O corpo, no mesmo compasso, entra em um estado propício para o gasto extra de energia - por exemplo, dar a meia volta e iniciar uma fuga ou colocar o sistema muscular em posição de luta. Algumas pessoas entram e saem desse sistema de alerta sem tempo para recuperação e mergulham no que chamamos de estado de ansiedade", finaliza.

É importante saber diferenciar quando a ansiedade é ou não um problema fixo. A espera de um grande acontecimento pode resultar em uma noite mal dormida, falta de apetite ou até na famosa dor de barriga. Mas existem alguns sintomas que merecem uma atenção maior e devem ser detalhados a um especialista. "Mudança de comportamento alimentar (comer em excesso ou perder a fome), insônia frequente, falta de concentração nas atividades ou em diálogos, além de falta de ar, são importantes alertas para se buscar ajuda o quanto antes", lista a psicóloga Luciana Kotaka. Portanto, quando a ansiedade interfere diretamente na qualidade de vida do afetado, ela acaba se tornando um problema mais grave, que deve ser tratado.

A depressão também se manifesta por meio de alterações de humor e de hábitos rotineiros. O médico patologista Hélio Magarinos Torres Filho lista uma série de dicas para ajudar identificar a doença:

- Humor deprimido na maioria dos dias (sente-se triste, vazio ou sem esperança) por observação subjetiva ou realizada por terceiros;
- Perda ou ganho de peso acentuado sem estar em dieta (alteração de mais de 5% do peso corporal em um mês) ou aumento ou diminuição de apetite quase todos os dias;
- Fadiga e perda de energia quase todos os dias;
- Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada (que pode ser delirante), quase todos os dias;
- Capacidade diminuída de pensar ou concentrar-se ou indecisão;
- Pensamentos de mortes recorrentes.

Acesse em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Sintomas físicos da ansiedade

Quando o problema já está instalado há tempos, pode resultar em manifestações que realmente fazem a diferença na rotina. São elas:

- **Nó na garganta;**
- **Dores de cabeça;**
- **Suor frio nas mãos e pés;**
- **Tremores nas pernas e nas mãos;**
- **Taquicardia;**
- **Desconforto abdominal;**
- **Falta de ar;**
- **Dor no peito.**

A qualquer sinal desses sintomas, é aconselhável procurar um médico e buscar a saída mais adequada para resolver o problema e melhorar a qualidade de vida!

AJUDA DO DIVÃ

Existem algumas atitudes que podem ser evitadas ou seguidas para fugir das doenças mentais. Aliás, quando se leva uma vida saudável, fica mais fácil preveni-las e tratá-las. Afinal, o depressivo tem um "excesso de passado" e uma "falta de futuro". "Ele vive remoendo acontecimentos, mágoas, arrependimentos e não consegue planejar sua vida em direção ao futuro ou tem metas ou projetos que o impulsionem para frente. Fazer com que tenha ações e movimentos focados no presente e cuidados ativos com sua saúde estimulará uma nova percepção e redescoberta de seu corpo, de suas emoções e o reconectará com o fluxo da vida", aconselha o coaching e trainer em programação neurolinguística Roberto Debski.

O tratamento psicológico é uma das formas mais recomendadas para tratar a ansiedade e a depressão. "Técnicas de meditação e relaxamento ensinam o corpo e a mente a entrar em um estado de atenção plena, mais lento e tranquilo. A psicoterapia ensina técnicas para controlar a ansiedade, além de investigar as raízes do distúrbio", salienta a psicóloga Cecília Zylberstajn. Além disso, existem métodos que são excelentes, como conta a psicóloga Iracema Teixeira: "a Psicologia Formativa (abordagem corporal contemporânea) possui uma metodologia que regula os níveis de ansiedade mediante pequenos ajustes musculares que favorecem a formação de novas conexões neurais e, por conseguinte, o reconhecimento de novos comportamentos e formas diferenciadas de lidar com as situações ansiogênicas". Aprender a lidar com as dificuldades que podem aparecer ao longo da vida é o caminho oferecido por esse tipo de ajuda.



Como combater a ansiedade e melhorar a rotina?

- Pratique a meditação;
- Consuma chás e alimentos calmantes;
- Ao chegar a um nível de estresse extremo, conte até dez e preste atenção na respiração;
- Alongue-se;
- Seja mais pontual e organizado;
- Ouça músicas relaxantes;
- Aposte em leituras de temas leves e agradáveis;
- Busque ajuda profissional para encontrar a melhor terapia para você.

Fuja da depressão na terceira idade

Quando se é mais novo, a correria devido à sobrecarga no trabalho, casa e aos cuidados com o filho impede que sobre algum tempo para cuidar de si. Na terceira idade é ao contrário, ou seja, sobra muito tempo ocioso na rotina. "Quando se é mais idoso, geralmente se aposenta e tem tempo demais, ocupação e saúde de menos. É difícil organizar uma rotina completamente diferente", exalta a neurologista Vanessa Muller. Confira abaixo fatores que podem diminuir o risco para o desenvolvimento de depressão e aumentar a qualidade de vida na terceira idade:

- **Não fique isolado:** Procure realizar atividades sociais. Aproxime-se mais de seus amigos e familiares;
- **Busque ajuda:** Se você tiver uma perda, procure apoio dos familiares e amigos e também participe de grupos que se concentrem em ajudar as pessoas a enfrentar a situação;
- **Procure novos desafios e objetivos:** Participe de atividades que despertem seu interesse, pratique exercícios físicos adequados para sua saúde. Geralmente, atividades aquáticas são ótimas para relaxar e evitam lesões ortopédicas;
- **Estenda a mão:** Participe de novos projetos como voluntário e ajude a quem precisa;
- **Coma bem!** Bons hábitos alimentares ajudam a ter uma atitude saudável e diminuem as chances de ter doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial e dislipidemia;
- **Evite vícios:** Bebidas alcoólicas e cigarro são grandes vilões da saúde física e mental. Tempo ocioso tende a aumentar a susceptibilidade a vícios;
- **Recomece:** Se você está se aposentando, mudando para uma casa nova ou entrando em uma comunidade de idosos ou casa de repouso, mantenha outras coisas constantes, como continuar a assistir seus programas de televisão favoritos, ler um livro, trazer seus pertences favoritos com você para esse novo domicílio, ou a manutenção de contato diário com sua família;
- **Cuide-se:** Vá periodicamente ao médico geriatra, clínico e aos especialistas e siga a prescrição medicamentosa corretamente.

Baixe a Revista Saúde no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ilustração
y.s, GoodStudio e Chipolla/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

COMO VIVER depois do trauma?

Psicólogo ensina a identificar o estresse pós-traumático e explica como ajudar quem possui o problema

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é um quadro de sofrimentos desencadeado após um ou mais traumas, seja guerra, desastre, estupro, assalto, sequestro ou morte violenta de alguém amado. "A característica central do quadro é a revivificação constante do ocorrido. De maneira involuntária a pessoa revive constantemente e de maneira intensa a memória, como se fosse presente, misturando-o com o passado, como se o evento estivesse se repetindo (quase) diariamente, com a mesma violência e respectivos efeitos", explica o psicólogo Bayard Galvão.

O trauma é um acontecimento violento que fica gravado na mente. Segundo Galvão, poucas pessoas esquecem os traumas ao longo do tempo, e reforça que a ideia de que um acontecimento excessivamente traumático é apagado da memória é um mito. "Acontecimentos ruins leves e médios do dia a dia podem provocar problemas tão intensos quanto os traumas. Nesse caso, o sofrimento apenas se apresentaria de maneira diferente, como num quadro de ansiedade ou depressão, mas sem a revivificação constante do transtorno de estresse pós-traumático", explica.



SINAIS DO TEPT

A lembrança intensa disparada por situações aparentemente inofensivas, como uma música, um filme, uma conversa, uma imagem ou um pensamento, é o principal sintoma do transtorno. Por exemplo: a pessoa está em um churrasco em um sábado à tarde e repentinamente desaparece ou começa a ter um comportamento de medo ou irritabilidade intensa, dando a impressão de que teria enlouquecido, quando na realidade, seria uma revivificação da experiência ocorrida semanas, meses ou até anos atrás. "O ideal seria que quem está perto e vê alguém passando por essa situação, pergunte no momento ou logo após a crise: 'o que está ocorrendo na sua mente?' ou 'no que você está pensando?'. Duas respostas poderiam indicar o transtorno: lembrança intensa do trauma ou as emoções ocorridas durante ele", ensina o psicólogo.

É comum a quem tem a doença apresentar alguns sintomas como dificuldades de dormir, aumento de irritabilidade, hiperexcitabilidade (o indivíduo fica altamente sensível a qualquer barulho ou desconforto, como se estivesse sob o efeito de alguma droga estimulante), eventual isolamento social, concentração e memorização comprometidas, alterações bruscas de humor entre medo, tristeza e raiva, alterações no apetite (muita ou pouca fome) e dores de cabeça ou musculares intensas.

COMO TRATAR

Segundo Galvão, o tratamento é essencialmente psicoterapia e medicação. "Massagens, acupuntura e variações podem tratar os sintomas, mas não as causas. Todo trauma psicológico tem efeitos orgânicos, mas tratar apenas deste é como tratar uma dor de cabeça todos os dias que seja provocada pela contração muscular intensa devido à ansiedade. É tirar a dor hoje para ter a mesma amanhã", comenta.

Não é frescura!

O transtorno de estresse pós-traumático não pode ser tratado com descaso por amigos e familiares. Algumas pessoas acham que o problema vai passar, mas é importante se conscientizar de que qualquer problema psicológico pode se alastrar pelas emoções, provocando sérios problemas. Alguém com medo de falar em público pode evitar reuniões de trabalho, que pode diminuir a eficiência do profissional, aumentando a probabilidade de uma eventual demissão, que provocaria dificuldades financeiras, facilitaria o aumento da irritabilidade e preocupações, trazendo desconforto no dia a dia, piorando o humor dele e afastando a esposa e filhos gradualmente, podendo culminar num divórcio. Nem sempre é assim, mas é difícil alguns problemas ficarem circunscritos a apenas um aspecto da vida, sem contaminar outros.

Entre em nosso Canal do Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ilustração
mentalmind / Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

QUANDO OS alimentos viram vilões

Os transtornos alimentares podem trazer consequências irreversíveis se não tratados a tempo



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Muita gente não sabe, mas os distúrbios alimentares, como a anorexia, a bulimia e a compulsão alimentar, também se encaixam no grupo de transtornos mentais por se tratarem de uma perturbação da alimentação ou do comportamento relacionado à alimentação, que costumam incluir mudanças dos alimentos ou da quantidade consumida, e/ou medidas para evitar que os alimentos sejam absorvidos (como autoindução ao vômito ou ingestão de laxantes).

Estudos recentes apontam que falhas no metabolismo também podem causar distúrbios alimentares, mas a razão principal do surgimento dessas doenças se dá por um problema psiquiátrico que altera a visão que a pessoa tem sobre si e seu corpo, geralmente acreditando estar muito acima do peso que realmente está.

Entenda melhor sobre os principais transtornos relacionados à alimentação.

ANOREXIA

A anorexia nervosa é um transtorno alimentar de origem psicológica, assim como a bulimia e a compulsão alimentar. O médico homeopata Roberto Debski explica que a doença ocorre principalmente nas mulheres, embora os índices venham aumentando nos homens. O principal sintoma é se imaginar acima do peso, por mais que isso não seja real. "Devido a essa sensação, a pessoa faz dietas radicais e excesso de atividades físicas e, assim, emagrece de uma forma que compromete a saúde e pode até resultar na morte", explica.



Sintomas

Os primeiros sinais aparecem quando a pessoa começa a se achar gorda, mesmo estando com o peso dentro do normal. Ingere menos alimentos, controla o peso regularmente, faz atividades físicas exageradamente, sente-se mal após comer, achando que comeu muito, podendo iniciar comportamentos como o vômito ou uso de laxantes, desenvolvendo, dessa forma, bulimia nervosa. A pessoa cria em sua mente uma distorção da própria imagem, que a faz recorrer a métodos perigosos a fim de eliminar o "peso excessivo".

Como tratar

O tratamento é multidisciplinar: médico, psicólogo, nutricionista e outros profissionais da área da saúde devem cuidar do paciente. Pode ser necessário o uso de medicamentos, terapia, orientação nutricional ou encaminhamento a atividades sociais. Além disso, é essencial que a família também seja orientada por profissionais da área.

BULIMIA

A bulimia é um transtorno alimentar no qual existe uma obsessão pela magreza, ou seja, perder peso excessivamente e de maneira rápida. "Na bulimia está presente geralmente uma compulsão alimentar, quando grandes quantidades de alimentos são ingeridos e, a seguir, a pessoa sente culpa e busca eliminá-los por meio do vômito provocado, laxantes ou realizando atividades físicas excessivamente", conta o psicólogo Roberto Debski.

Sintomas

Eles podem até ser parecidos com os da anorexia, por exemplo, o humor depressivo e a preocupação excessiva com o peso. Porém, existem algumas diferenças, como forçar a eliminação da comida por meio do vômito. Além disso, quem tem anorexia deixa de comer, ao contrário do bulímico, que se alimenta demasiadamente e, depois, fica com peso na consciência por conta do medo constante de engordar.

Como tratar

Assim como a anorexia, a bulimia necessita de um tratamento multiprofissional realizado por uma equipe especializada. "O tratamento deve estar sempre associado a uma avaliação médica, psiquiátrica, psicológica e nutricional. Medicamentos serão utilizados de acordo com avaliação clínica e psiquiátrica e, a psicoterapia (de grupo, individual, de família), é muito importante para complementar o tratamento, além da orientação nutricional", explica a psicóloga Luciana Kotaka.

COMPULSÃO ALIMENTAR

"Compulsão alimentar ou comer em excesso torna-se um distúrbio a partir do momento em que uma pessoa consome uma grande quantidade de alimento de uma só vez ou 'belisca' constantemente, mesmo quando não tem fome durante um determinado período", explica Dewey José de Almeida Guimarães, especialista em cirurgia geral pelo Colégio Brasileiro de Cirurgiões. Ou seja, esse transtorno é caracterizado, principalmente, pelo descontrole em relação à comida.

Vale ressaltar que a pessoa que apresenta o diagnóstico de compulsão alimentar não está, necessariamente, há muito tempo sem comer, isto é, o hábito de manter-se em constante processo de alimentação é recorrente no quadro desse distúrbio.

Compulsão x bulimia

De acordo com informações disponíveis na quarta edição do Manual de Diagnóstico e Estatístico (DSM-IV), a compulsão alimentar é considerada um transtorno - não necessariamente uma doença.

A partir disso, é possível encontrar opiniões profissionais distintas em relação a esse distúrbio, uma vez que alguns especialistas consideram que a compulsão alimentar é uma parte da bulimia, enquanto outros destacam uma diferença importante: na bulimia, depois do consumo exagerado de alimentos, a pessoa tenta compensar a quantidade ingerida e perder peso, ou seja, existe o ato de forçar o vômito, também prejudicando a saúde. Ao contrário disso, pacientes com compulsão alimentar não chegam ao extremo de vomitar de forma intencional. Em outras palavras, os compulsivos, frequentemente, engordam e permanecem com o peso acima do indicado.

Principais sintomas

Embora seja um descontrole diante das comidas, é possível se atentar a alguns sinais para detectar o possível quadro de compulsão alimentar, tais como:

- Comer muitas vezes ao dia e sem seguir uma rotina;
- Consumir alimentos escondido de outras pessoas;
- Se sentir "pesado" após as refeições;
- Mastigar e engolir muito rápido;
- Sentir forte culpa depois de comer.

Tem cura?

"Sempre que falamos em compulsões, independente de que, não falamos em cura, mas sim em tratamento. Ou seja, não tem cura, mas tem tratamento", conta a psicóloga. Contudo, são várias as formas de combater os incômodos causados por esse distúrbio alimentar, como: medicamentos, tratamento psiquiatra e/ou psicológico, exercícios físicos e acompanhamento nutricional.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BIBLIOTECAS

Problemas em conjunto

Existem pessoas que não conseguem manter uma alimentação adequada por sofrerem com a ansiedade, então acabam descontando na comida. "Infelizmente, com o estresse do dia a dia é comum procurar compensações, principalmente à noite, ao chegar em casa e relaxar. Nesse momento, a comida entra como a válvula de escape e, assim, perde-se o controle da ingestão na procura por alimentos que deem prazer, chamados de confort food – que são ricos em gordura ou açúcar – e em quantidades exageradas", diz a nutricionista Ana Raquel Bucar.

Ilustração
Ali Ahmed, GoodStudio e cosmaa/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

A compulsão alimentar pode desencadear várias outras doenças e transtornos, como depressão, ansiedade e obesidade

Preferência alimentar?

Os compulsivos não apresentam um grupo alimentar de preferência, ou seja, eles não ingerem apenas alimentos gordurosos e calóricos. Dessa forma, não é possível determinar a "comida preferida" das pessoas que apresentam esse distúrbio.



EM BUSCA de ajuda

Tratamentos alternativos podem aliviar o estresse, a depressão e ainda dar um gás na concentração



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Além dos métodos tradicionais já conhecidos e aplicados para o tratamento de transtornos mentais, como medicamentos e psicoterapia, também é possível buscar ajuda na alimentação e em alguns hábitos que ajudam a melhorar a saúde mental. Saiba mais sobre eles!

BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS

Controlar o estresse, diminuir a ansiedade, afastar o mau humor e outra série de vantagens podem ser obtidas com a escolha correta dos alimentos. “Estudos mostram a correlação entre a ingestão alimentar e o humor através dos processos neuroendócrinos, regulação energética, produção de hormônios e as alterações em condutas de ape-

tite e saciedade. Esses estudos mostram que alguns alimentos são capazes de modular a fabricação de neurotransmissores (substâncias que transmitem impulsos nervosos no cérebro e são responsáveis pelas sensações)", esclarece a nutricionista Patricia Ramos.

UM NUTRIENTE ESPECIAL

A serotonina é um neurotransmissor capaz de facilitar o envio de sinais entre os neurônios, de modo a potencializar as atividades cerebrais. Outros tipos de neurotransmissores também estão presentes no corpo, no entanto, a serotonina ganha destaque quando o assunto é a manutenção do bem-estar e da estabilidade emocional. "Apesar do baixo número de estudos nessa área, a serotonina é a mais pesquisada e vem sendo considerada como um fator indispensável para o humor", acrescenta Patricia. No entanto, outros estudos também revelam que certas disfunções emocionais, como a ansiedade e o estresse, necessitam de uma junção de neurotransmissores para serem controladas com eficácia. "Esses problemas não podem ser resolvidos somente com a produção de serotonina. Eles precisam do equilíbrio entre serotonina, noradrenalina, dopamina e acetilcolina", completa a profissional.

Embora a serotonina tenha uma forte influência no estado de ânimo, na sensação de bem-estar e no bom humor das pessoas, ela precisa da ajuda de um aminoácido para ser produzida, chamado triptofano. "Ele é encontrado em peixes, carnes magras, leites e iogurtes desnatados, queijos brancos, nozes e leguminosas. Dessa forma, o consumo ou a ausência de alimentos que contenham essas substâncias pode influenciar no humor de uma pessoa", conta a nutricionista Thaíz Maia.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Inclua no cardápio!

Confira alimentos que são excelentes para trabalhar diretamente na saúde emocional:

Grão-de-bico

Considerado o grão da felicidade, esse alimento contém triptofano, usado pelo organismo para a produção de serotonina, o neurotransmissor responsável pela ativação dos centros cerebrais, que gera a sensação de bem-estar. Além de manter o astral em alta, o grão-de-bico ainda possui fitoestrogênios - hormônios vegetais - que atuam no organismo, prevenindo a osteoporose e problemas cardíacos.

Banana

Ela conta com a presença de triptofano, o aminoácido que se une a vitaminas do complexo B no cérebro, ajudando a formar a serotonina. E, na presença de cálcio, participa da produção de melatonina, substância que auxilia a ter uma boa noite de sono. Quer mais motivos para incluir a banana no cardápio? Seguem alguns: por conter grande quantidade de potássio, a fruta é grande aliada dos hipertensos. Além disso, possui boa porção de fibras, o que gera a sensação de saciedade, mantendo a fome longe por mais tempo.

Abacate

Excelente opção para uma bela vitamina, a fruta também deve fazer parte do cardápio para espantar de vez a ansiedade. Isso porque possui nutrientes que controlam os níveis de cortisol, um hormônio ligado à irritação e ao nervosismo. O abacate ainda é riquíssimo em gorduras monoinsaturadas, como o ácido oleico, substância que previne o acúmulo de colesterol ruim (LDL) no sangue e mantém as taxas do bom (HDL) em dia.

Laranja

Frutas cítricas como a laranja carregam consigo vitamina C, diminuindo a secreção de cortisol, hormônio liberado em casos de estresse e ansiedade. Os benefícios da fruta não param por aí. Seu bagaço é rico em fibras, que ajudam o intestino a funcionar regularmente e gerar a sensação de saciedade.

Limão

Assim como a laranja, o limão possui vitamina C, que ajuda a diminuir a secreção de cortisol. A fruta ainda possui geraniol, uma substância capaz de inibir a multiplicação das células cancerosas.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Alface

De vários tipos, a alface é excelente para acalmar os ânimos por possuir em seu caule e folhas uma substância chamada lactucina, que é a grande responsável pelo poder sedativo e analgésico da planta.

Linhaça

A linhaça contém ômega-3, um ácido graxo diretamente envolvido com a produção de diversos neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, responsáveis pela sensação de bem-estar.

Aveia

Além de ser um alimento que aumenta a saciedade, diminuindo o apetite por

outros alimentos calóricos, a aveia também é fonte de triptofano, o aminoácido que ajuda a sintetizar a serotonina.

Chocolate amargo

Quando bate aquela ansiedade, atacar uma barra de chocolate é uma saída para muitos. Rico em carboidrato, que recarrega as energias e ajuda na produção de serotonina. Mas, atenção: prefira a versão amarga, que carrega maior quantidade de cacau, e não abuse das porções, pois o doce é bastante calórico.

Gergelim

O gergelim é fonte de vitamina B6, nutriente essencial para a conversão do triptofano em serotonina. Além disso, o alimento é uma excelente fonte de vitamina E, que atua como antioxidante, expulsando os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento da pele.

Leite

Quente ou frio, um copo de leite é uma excelente opção para tomar antes de dormir, já que o alimento é outra fonte de triptofano, o aminoácido que auxilia na formação do hormônio do bem-estar. Além disso, possui fósforo e vitaminas A, do complexo B, D e E. Existem razões de sobra para incluí-lo no cardápio, no entanto, a versão desnatada é a mais indicada, por conter menor quantidade de gorduras.

Ovo

Antes acusado de prejudicar o coração, hoje sabe-se que ele fornece vários nutrientes importantes para a saúde. "O ovo é rico em vitamina B12 e em colina, substância que está diretamente ligada à melhora da depressão e da insônia", afirma a nutróloga e médica ortomolecular Tamara Mazaracki.

Meditação

Vários benefícios estão associados à prática de meditação, e pessoas com transtornos de estresse e ansiedade são algumas das que obtêm vantagens com a prática. Além disso, melhora o sono, aumenta a concentração, a serenidade e o bem-estar.

A prática regular de meditação promove uma melhora na qualidade do sono, inclusive quando o assunto é insônia. Pode contribuir para a diminuição da quantidade de remédios, em especial, os utilizados para ansiedade e distúrbios do sono. Qualquer pessoa pode praticar, mesmo sozinha. Porém o recomendável, para maior efetividade, é a prática em grupos.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

MINDFULNESS

Pode ser traduzida como atenção plena e trata-se de um tipo diferente de meditação. Munhoz explica que esse método envolve práticas como a observação imparcial do momento presente, "As origens desta prática estão no budismo. É possível dizer que o mindfulness é uma adaptação da meditação budista Vipassana, pela qual se aprende a estar mais consciente da respiração, com atenção e aceitação das emoções, pensamentos e sensações que ocorrem no presente, sem nenhum julgamento", explica o psicólogo.

Não são só nos distúrbios emocionais que a meditação, em especial o mindfulness, atua. A depressão, o estresse e a ansiedade geram problemas físicos e essa técnica age contra eles. Uma das vantagens é a elevação do nível de serotonina, hormônio responsável pelo bem-estar. A circulação sanguínea também é beneficiada pela prática. "O estado estressado, produto do nervosismo sem autocontrole, conduz o organismo ao estado de defesa, o que inclui uma tendência a circulação fora de equilíbrio, que limita a chegada de nutrientes aos tecidos. O mindfulness libera os vasos sanguíneos desta apreensão e faz com que a circulação seja restaurada aos níveis ideais", diz o neurologista Martin Portner.



PRATIQUE!

O mindfulness pode desempenhar um papel importante quando há a chamada ruminação dos pensamentos. "É importante entender que a ruminação é aquele turbilhão incontrolável de pensamentos negativos e trata-se de um processo cognitivo que ocorre na iniciação e manutenção de episódios depressivos e ansiosos. Ao tentar o mindfulness, é possível minimizar esses episódios", alerta Munhoz.

Para pôr este hábito em prática, não é preciso uma posição especial ou mantras. Siga estes passos simples:

- Foque a atenção na sua respiração, observe as sensações do seu corpo quando inspira e quando expira. Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas, ou identifique o movimento da respiração no seu abdome, sem julgamento, com calma.

- Sinta as sensações corporais que ocorrem nesse momento: tensões musculares, dores, qualquer sensação e não tente modificá-la, apenas observe.

- Traga a sua atenção ao seu corpo, às sensações e como você está as experimentando. Conecte-se com elas, perceba com atenção plena, sem julgar ou comentar internamente, esse momento.

Ilustração
GoodStudio/
Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

Mente Curiosa
Ano 6, Nº128 - 2022

Editora Flávia Magalhães Redação Romano Paschoarelli
Design Roberta Lourenço

alto astral editora

©2022 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito DIREÇÃO Silvino Brasolotto Junior COMERCIAL Marcelo Pelegia ENDEREÇOS BAURU Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Bauru,SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. SÃO PAULO Rua Major Quedinho, nº 111 - Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP. ATENDIMENTO AO LEITOR ✆ (14) 98115-8093 De segunda à sexta, das 8h às 18h atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP
ANUNCIE E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900 Contatos Revista Malu: malu@astral.com.br/ Instagram @revistamalu

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

Toque na matéria para ver conteúdo completo no site

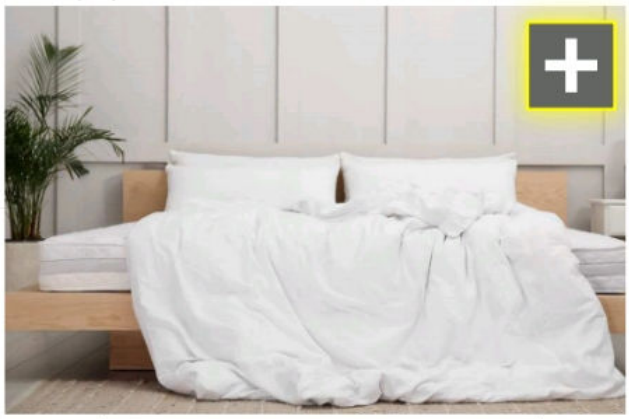
Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!



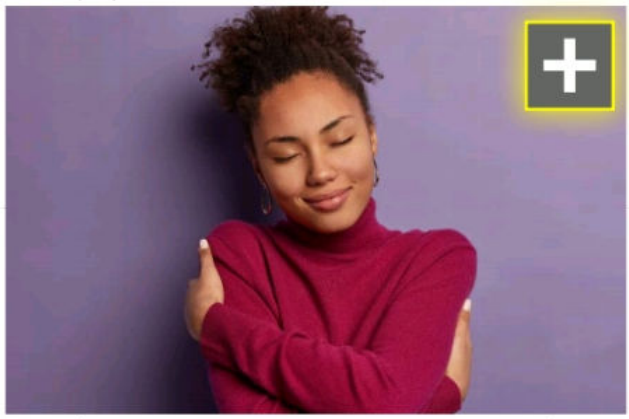
EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA NA CATEDRAL DA SÉ VIRA ROTEIRO TURÍSTICO



QUEM TEM DIABETES PODE COMER DOCE? CONFIRA 5 MITOS E VERDADES



COBERTOR OU EDREDOM: ENTENDA A MELHOR OPÇÃO PARA ALÉRGICOS



COMECE AGORA: 4 ROTINAS DE AUTOCUIDADO PARA MELHORAR SUA VIDA

alto astral

www.altoastral.com.br

Brasil Jornais

Entre em nosso Grupo no Telegram!

Acesse t.me/Brasiljornais



Clique aqui!

Tenha acesso aos principais jornais do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!