Mente Saudável

EDICASE digital

AUTOESTIMA
Como o uso de filtros nas redes sociais impacta na saúde mental dos jovens

Entre em nosso canal no Telegram: t.me/DIGITALSOURCES

MEDITAÇÃO
Especialista ensina como praticar corretamente

ESTRESSE
Veja como ele pode afetar a saúde física e psicológica

Aprenda 3 técnicas respiratórias para ajudar a melhorar sua qualidade de vida



EDICASE
Gestão de Negócios



Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas

Gestão de Canais Impressos
Vanusa Batista e Vanessa Santos

Gestão de Canais Digitais
Clausilene Lima, Edilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Operação Brasil
Marco Marcondes, Edson Penetto e Wellington Oliveira

EDICASE
publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.
Vanusa Batista

Coordenação Editorial
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Chefe de Arte
Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Design
Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava
Robson Araújo | be.net/robsonaraujo

Supervisão de Redação
Laleska Diniz

Assistente de Redação
Agnes Faria

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@edicase.com.br

Vendas no Atacado
(11) 98265-0223
vanusa@edicase.com.br

Encontre o nosso Canal no Telegram: @GIRLSHILREVISTAS

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.portaledicase.com

IMAGENS ILUSTRATIVAS
Créditos:
Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO
compre sua revista na banca

Mente Saudável ed.07 / 7.908.182.047.376

A EdiCase não possui equipes de vendas de assinaturas das suas revistas impressas, sejam elas próprias ou de terceiros



Novidade! Portal EdiCase
Agora você encontra os milhares de conteúdos que você já conhece em um clique:
www.portaledicase.com

Nos acompanhe nas redes sociais!

/edicasepublicacoes
/edicasepublicacoes

Editora Filiada
ANER

Membro Colaborador
TWO SIDES





Brasil Revistas

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



Tenha acesso as principais revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!



APRENDA A CUIDAR DA MENTE

Além de auxiliar na saúde psicológica, os cuidados com a mente também beneficiam o bem-estar corporal. Pensando nisso, esta edição da revista Mente Saudável traz conteúdos que te ajudarão a entender e cuidar da sua saúde mental. Veja como o uso excessivo de filtros nas imagens pode prejudicar a autoestima dos jovens. Conheça as três principais fontes de estresse e veja como ele pode afetar negativamente o seu organismo. Aprenda três técnicas respiratórias que te ajudarão a relaxar. E mais: especialista ensina como praticar dois diferentes métodos de meditação.

Redação EdiCase




Entre no nosso canal do Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



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

O uso EXCESSIVO DOS FILTROS nas redes sociais

Adriana Drulla, especialista em autocompaixão, comenta sobre a lei norueguesa que exige que influenciadores digitais não postem fotos editadas sem informar o que fizeram nas imagens



As redes sociais popularizaram a ideia da aparência perfeita. Existem pessoas que passam horas trabalhando em seus perfis sociais, investem tempo e dinheiro para aprender o melhor ângulo e luz para selfies, além do uso excessivo de filtros e programas de tratamento de fotos. Isso não só é exaustivo como produz ansiedade e insegurança, ainda mais quando a imagem que o jovem apresenta de si não representa quem ele sente que é de verdade.

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

CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DOS FILTROS

Segundo Adriana Drulla, mestre em Psicologia Positiva pela Universidade da Pensilvânia e especialista em autocompaixão, trabalhar para manter uma imagem de si que não corresponde àquilo que você é impacta negativamente a autoestima. "Todos os seres humanos se comparam com os demais, mas na adolescência isso é mais acentuado. As redes sociais criam padrões de comportamentos sociais e físicos que são inatingíveis e pouco realistas. Por sua vez, a autoestima é impactada quando jovens e adultos se comparam com esses padrões sociais", destaca.

PROIBIÇÃO DO USO DE FILTROS NA NORUEGA

Em um movimento para aliviar a pressão gerada por "pessoas idealizadas na publicidade", a Noruega criou uma lei que exige que influenciadores digitais não postem fotos editadas sem informar o que fizeram nas imagens. As regras afetam qualquer postagem paga em plataformas de mídia social. A legislação também vale para quando as mudanças são feitas por meio de filtros aplicados às imagens.

INTERFERÊNCIA NA AUTOESTIMA

Entre em nosso canal no Telegram: t.me/BRASILREPUBLICAS

As redes sociais e programas de edição de imagens permitem modificar aspectos da nossa aparência e de fatores que não gostamos. Para a especialista, dessa forma nos sentimos mais confiantes em postar a foto, já que ela se aproxima mais do nosso ideal do que a aparência que vemos no espelho. "Quando recebemos um feedback positivo sobre essa imagem retocada, nos sentimos bem e a nossa autoestima aumenta, mesmo que temporariamente. O problema é que quando passamos a tratar todas as nossas fotos, vamos construindo uma imagem que não nos representa como somos de verdade, mas que nos agrada mais. Aprendemos que os outros também gostam dessa imagem retocada e então passamos a supervalorizar essa imagem e a nos comparar a ela a todo momento. Ela passa a ser nosso referencial. E a consequência é que fica cada vez mais difícil gostar de quem somos e como somos de verdade", explica Adriana Drulla.



ESTUDOS MOSTRAM A DURA REALIDADE

Um estudo feito nos Estados Unidos descobriu que o uso das mídias sociais com o intuito de comparar-se com o outro ou ter a validação do outro está associado a sintomas de depressão. Outro estudo feito em 2019 concluiu que adolescentes que usavam mídias sociais em excesso, por mais de 3 horas ao dia, tinham maior risco de desenvolver doenças mentais.

"Outro dia li um artigo que dizia que o Brasil ultrapassou os Estados Unidos e se tornou campeão mundial das cirurgias plásticas. É necessário reverter esse paradigma e desafiar o padrão cultural de beleza. Enquanto indivíduos, precisamos nos conscientizar dos absurdos que exigem dos nossos corpos. É agressivo exigir que envelheçamos sem rugas, cabelos brancos e flacidez, pois isso é impossível. É um envelhecer difícil, pois além de ser permeado pela insegurança, julgamento e autocrítica, ele vem acompanhado das dívidas que contraímos para comprar esse corpo perfeito", analisa.



COMO REVERTER OS CONCEITOS

Para Adriana, mestre em psicologia positiva, é preciso ensinar as próximas gerações que é importante abraçar e saborear as diferentes fases da vida e não tentar alterá-las. "Porém, enquanto a mídia e o marketing continuarem a promover esse padrão social, reverter tal paradigma será difícil, pois o mito do culto ao perfeito está impregnado na nossa socialização – está presente até nos desenhos animados. Precisamos movimentar a sociedade nesse sentido, sendo esta uma importante bandeira do movimento feminista, por exemplo", destaca Adriana Drulla.

Uma forma de melhorar a relação consigo mesmo em um momento em que as redes sociais moldam o comportamento e a autoestima dos adolescentes e adultos é mudar o foco da autoestima para a autocompaixão. Segundo a especialista, "a autoestima é resultado de uma avaliação que fazemos sobre nós mesmos. Ela é um sentimento positivo que surge quando nos comparamos socialmente e nos sentimos melhor do que os outros, ou quando percebemos que os outros nos avaliam de forma positiva".

O PODER DA AUTOCOMPAIXÃO

A autocompaixão é um antídoto poderoso para as dificuldades emocionais. A autocompaixão consiste em ter uma visão lúcida e realista sobre as próprias imperfeições, entendendo que elas são naturais e fazem parte da experiência humana. É o entendimento de que erros e defeitos são comuns a todos.

"Quando aceitamos nossas imperfeições, com o entendimento de que são normais, conseguimos ver os erros como parte do nosso aprendizado e não provas da nossa incompetência. Quer dizer, nossas imperfeições fazem parte de quem somos, mas elas não nos definem. E se entendemos que todos sofremos, não nos sentimos inferiores por sofrer. Sob essa perspectiva, fica mais fácil ser gentil consigo mesmo durante um momento de dificuldade", explica Drulla.

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

APRENDENDO A TER AUTOCOMPAIXÃO

Autocompaixão, uma habilidade que pode ser aprendida, é sobre dar suporte a si mesmo como daria a um grande amigo que estivesse passando pela mesma situação. "Fica mais fácil pedir ajuda, evoluir e superar o que nos incomoda. Intervenções focadas em desenvolver autocompaixão nos jovens causam uma redução significativa de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Autocompaixão está relacionada a resiliência emocional, satisfação com a vida e com a redução da probabilidade de suicídio e automutilação entre adolescentes", finaliza.


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



FONTES DE ESTRESSE

Este artigo é de uso exclusivo da UNIVERSIDADE REVISTAS

Conheça as características das três principais

Por Redação EdiCase

O estresse é caracterizado como um conjunto de reações mentais e/ou do organismo diante de situações que exigem um grande esforço emocional para lidar. Quando essas reações não são excessivas e diárias, os momentos de estresse não são considerados necessariamente ruins.



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

DESENCADEANDO O ESTRESSE

De forma geral, há três fontes principais que desencadeiam o estresse, são elas: o meio ambiente, o corpo e os pensamentos. A seguir, a psicóloga Anita Lopes explica detalhadamente todas elas:

1. Meio ambiente

O meio ambiente exige de nós uma adaptação, pois precisamos suportar mudanças de temperatura, barulho, excesso de pessoas, exigências interpessoais, pressões relacionadas a prazos, padrões de desempenho, entre outras ameaças à nossa segurança ou autoestima.

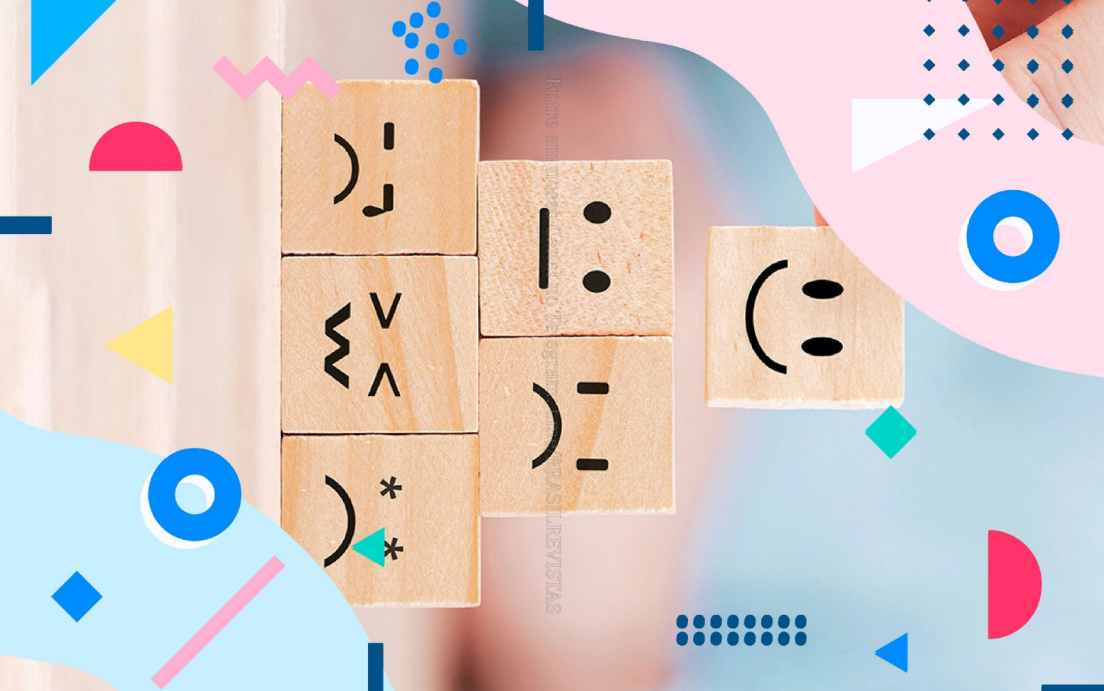


2. Corpo

O estresse provocado pelas mudanças no nosso corpo está relacionado com o que ocorre durante a adolescência, na menopausa para as mulheres e, de forma geral, no envelhecimento. As doenças, os acidentes, a falta de exercícios, a má alimentação e os distúrbios do sono também são experiências que sobrecarregam o nosso corpo.

3. Pensamentos

Finalmente, há uma terceira fonte de estresse que são os nossos pensamentos, ou seja, o cérebro interpreta e traduz mudanças complexas no ambiente e determina quando as sensações e sentimentos devem ser acionados. Desse modo, a nossa maneira de interpretar e perceber as nossas próprias experiências atuais e futuras pode nos deixar mais relaxados ou estressados.





Consequências do ESTRESSE

Descubra como essa reação do organismo pode afetar a saúde física e mental

ENVIE SEU PEDIDO DE ORAÇÃO no Telegrama | @BRASILREVISTAS

Por Redação EdiCase

O estresse, quando intenso e rotineiro, pode causar diferentes danos ao bem-estar físico e mental. Cada pessoa pode responder de forma diferente aos momentos estressantes, contudo, há algumas sensações que são descritas como as mais comuns.

De acordo com o cardiologista Otávio Genebra, esses sintomas são: irritabilidade, diminuição da memória, sono inadequado, distúrbios de apetite, cansaço crônico, depressão, cefaleia crônica, pressão alta e problemas dermatológicos.

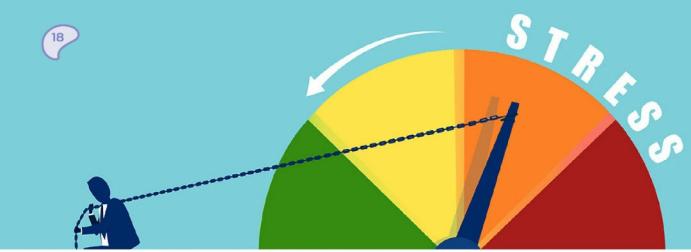


Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

OS DIFERENTES TIPOS DE ESTRESSE

Nos dias atuais, o estresse é dividido em dois tipos: o estresse passageiro e o contínuo, sendo que cada um deles desenvolve reações diferentes no corpo e na mente.

"O passageiro tem reações momentâneas, como o aumento dos batimentos cardíacos depois de um susto. Passado um tempo, o corpo volta ao seu estado natural. Já o estresse contínuo é responsável por grande parte dos desequilíbrios das sociedades modernas, como ansiedade, obesidade e depressão", esclarece o massoterapeuta Edjasto Ferreira.



O ESTRESSE E O SONO

O sono, um estado fisiológico importante do nosso organismo, é gravemente afetado pelos momentos estressantes. "O estresse é uma das causas principais da insônia. Grandes períodos de insônia deixam a pessoa cansada e irritada", comenta Carine Eleutério, psicóloga e mestra pela Unifesp.

BRASILREVISTAS

CONSEQUÊNCIAS PARA O CÉREBRO E CORAÇÃO

Outro ponto a ser destacado são as consequências do estresse para a saúde cardiológica e neurológica. Na visão do cardiologista Otávio Genebra, os momentos estressantes e, principalmente, os rompantes de raiva podem desencadear o infarto do miocárdio ou acidentes vasculares encefálicos.

"O aumento da pressão arterial e de alguns hormônios, como noradrenalina e cortisol, podem aumentar a coagulabilidade do sangue (tendência a formar coágulos), acarretando o entupimento das artérias, que podem levar a eventos de infarto e acidente vascular encefálico", assegura o especialista.



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

OUTRAS CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE

Além dos sintomas característicos, o estresse excessivo também pode desencadear outras doenças e levar à morte. Segundo a psicóloga Carine Eleutério, os momentos estressantes enfraquecem o sistema imunológico do nosso corpo, facilitando o aparecimento de diferentes patologias.

"Além disso, quando estamos demasiadamente tensos, de modo geral, ficamos mais expostos a acidentes e perigos, pois o estresse reduz a nossa atenção", afirma Carine Eleutério.



PREVENINDO E TRATANDO O ESTRESSE

Para Danilo Höfling, médico endocrinologista e metabologista, existem diversas atitudes que podem contribuir para a prevenção e tratamento do estresse, como a manutenção de uma dieta saudável, a qualidade do sono e a prática de atividades que trabalhem o corpo e a mente, como a yoga.

Outro ponto importante para o tratamento do estresse é identificar o que está te fazendo mal. "A pessoa pode procurar entender o que está lhe causando mais estresse e buscar o controle sobre isso. Fazer psicoterapia regularmente também pode ser citado como um meio de tratamento, dado que o auxílio de um profissional ajuda a evitar maiores desgastes causados pelo estresse", finaliza a psicóloga Carine Eleutério.


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



EXERCITE A SUA RESPIRAÇÃO

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

Veja três técnicas respiratórias que oferecem diversos benefícios

Por Redação EdiCase

Além de aliviar o estresse, trabalhar a respiração também auxilia no relaxamento muscular e no aumento da autoestima. Esse trabalho pode ser realizado por meio de diferentes atividades físicas e psicológicas, contudo, há também algumas técnicas específicas de yoga que ajudam diretamente na melhora da consciência respiratória. A seguir, a professora de yoga Wilma Musa ensina quais são:



1. Respiração quadrada

EXEMPLAR COM DIREITOS AUTORAIS CEDIDOS À EDITORA REVISTAS

Sente de pernas cruzadas sobre uma almofada ou sobre um tapete. Deixe o corpo firme, porém relaxado. Observe a respiração por alguns segundos e, depois, realize duas respirações profundas e completas.

Em seguida, inicie a respiração quadrada: inspire durante quatro segundos, retenha os pulmões cheios por quatro segundos, expire durante quatro segundos e retenha os pulmões vazios por quatro segundos.

Repita esse processo quantas vezes achar necessário. Quando decidir parar, silencie a mente por alguns segundos. Após esse período, realize duas respirações profundas e completas.



2. Respiração alternada

Sente de pernas cruzadas sobre uma almofada ou um tapete. Deixe o corpo firme, porém relaxado. Observe a respiração por alguns segundos e, depois, realize duas respirações profundas e completas.

Em seguida, coloque a mão esquerda sobre o joelho esquerdo e comece a respiração alternada: expire lenta e profundamente pelas duas narinas. Com o auxílio da mão direita, bloqueie a narina direita. Inspire e expire silenciosamente apenas pela narina esquerda. Pare o processo por, no máximo, alguns segundos.

Coloque a mão direita sobre o joelho direito e retorne o processo: com o auxílio da mão esquerda, bloqueie a narina esquerda. Inspire e expire silenciosamente pela narina direita.



Encontre mais títulos em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

3. Respiração consciente

Sente de pernas cruzadas sobre uma almofada ou sobre um tapete. Deixe o corpo firme, porém relaxado. Observe a respiração por alguns segundos e, depois, realize duas respirações profundas e completas.

Em seguida, inicie a respiração consciente: respire observando o ritmo da sua respiração e, pouco a pouco, torne a respiração mais lenta e profunda. Assim que acabar, inspire por quatro segundos e expire por seis segundos.


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



TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

Entre em nosso Canal do Telegram: https://t.me/BRASILMAISIAS

Especialista explica quais são e a forma correta de praticá-las

Por Redação EdiCase

A meditação é uma prática de regulação do corpo e da mente que treina a focalização da atenção para alcançar tranquilidade, concentração e redução do estresse. Dentro dessa atividade, há duas técnicas principais: a meditação guiada e a meditação simples.



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

MEDITAÇÃO GUIADA

Mileine Vargas, especialista em programação neurolinguística e hipnose, explica que a meditação guiada funciona como uma viagem imaginária e proporciona um relaxamento intenso. A técnica é realizada através da condução, ou seja, orientações são disponibilizadas para que as pessoas possam entrar nessa viagem.

Ainda segundo Mileine, existem aulas de meditação guiada que podem ser encontradas no YouTube, sites e aplicativos, como Calm, Medite.se, Tara Brach, entre outros.



MEDITAÇÃO SIMPLES

Baixe nosso App Canal do Telespectador/BRASILRETIFICAS

Já a meditação simples, a pessoa pode fazer sozinha. Mileine Vargas comenta que para realizar essa técnica é preciso manter a coluna ereta e sentar-se na posição de lótus em uma almofada ou tapete. Por último, é necessário se concentrar na respiração por um período que varia de 10 a 30 minutos.

O USO DE MÚSICA NA MEDITAÇÃO

Essas duas técnicas podem ser realizadas em silêncio ou com alguma música relaxante. “Caso queira ouvir música, o recomendado é que seja em uma frequência de 432hz. Essa frequência faz nossa mente vibrar, o que nos dá sintonia e conexão com o Universo”, declara Mileine Vargas.

EDICASE
Gestão de Negócios

CONTEÚDO DE TODAS AS FORMAS

Revistas Impressas, Revistas Digitais e Portal de Conteúdo: tudo com a maior diversidade de segmentos do Brasil.

assessoria publicações europa digital op. Brasil



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!