



Mente Saudável

DEMÊNCIA VASCULAR

Tudo sobre a doença que prejudica a memória e a cognição

7 BENEFÍCIOS
do cacau para
a saúde e o
bem-estar

EDICASE
/// digital

ENTENDA AS DIFERENÇAS
ENTRE PILATES E YOGA

Mente Saudável ed.27 / 7.908.182.068.401

Direção Geral

Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais Impressos

Marco Marcondes e Vanusa Batista

Gestão Administrativa Financeira

Elisiane Freitas

Gestão de Canais Digitais

Clausilene Lima, Edilene Lima e
Vanessa Santos



Publisher

Joaquim Carqueijó

Supervisão de Redação

Laleska Diniz

Coordenação de P.C.P.

Vanusa Batista

Assistente de Redação

Agnes Faria

Coordenação Editorial

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Revisora

Gabriele Lisboa

Chefe de Arte

Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Atendimento ao Leitor

Redação
atendimento@edicase.com.br

Design

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

Vendas no Atacado

 (11) 98265-0223
vanusa@edicase.com.br

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

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



Portal EdiCase!

Conteúdos especializados sobre
Saúde e Bem-Estar, Entretenimento,
Educação, Beleza, Culinária,
Astrologia, Pets e muito mais!
Tudo isso em um clique!

www.portaledicase.com

Nos acompanhe nas redes sociais!

portaledicase

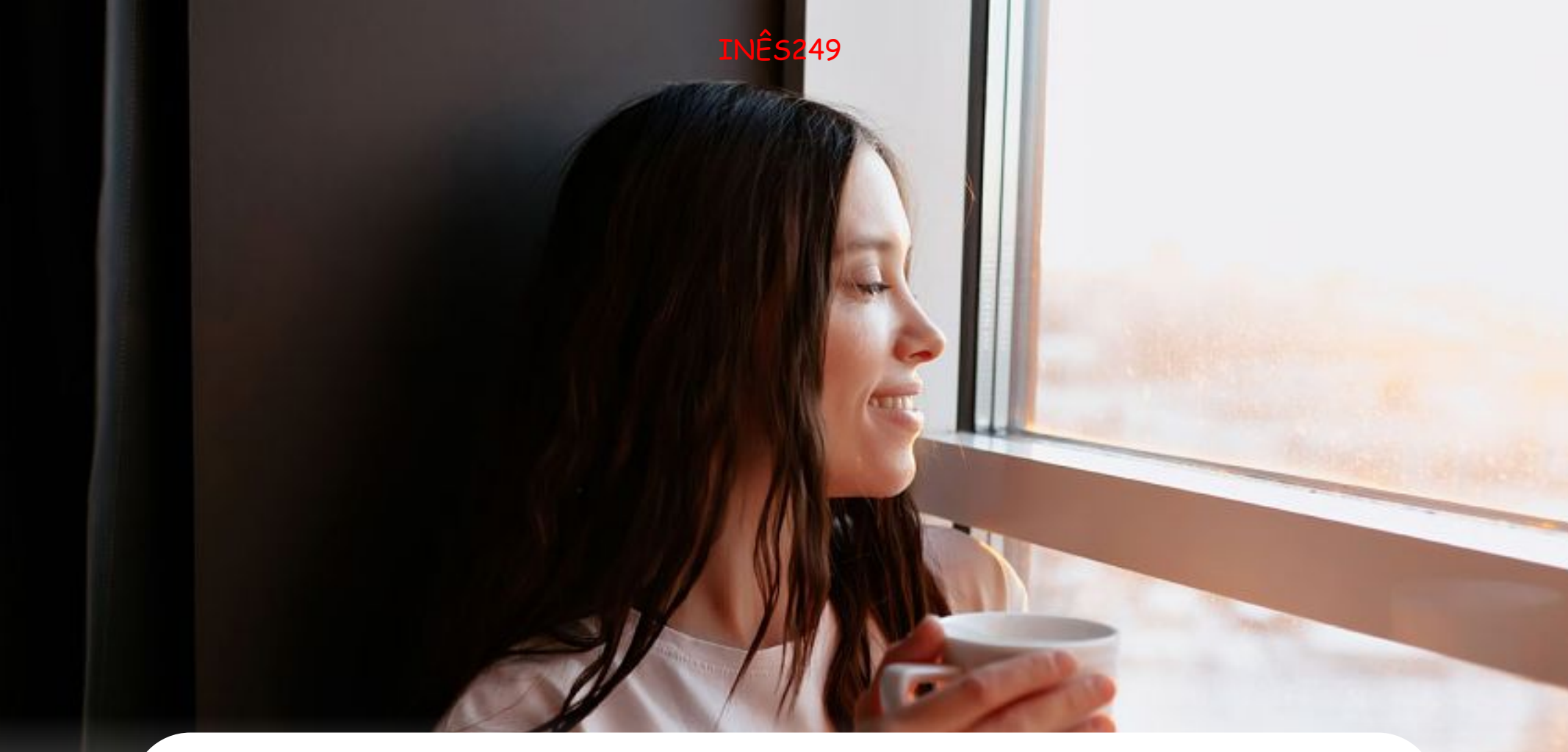


Editora Filiada



Membro Colaborador





OS BENEFÍCIOS DOS CUIDADOS MENTAIS

Além de garantir benefícios emocionais, os cuidados com a mente auxiliam na saúde corporal e na qualidade de vida em geral. Por isso, esta edição traz alguns conteúdos que te ajudarão a cuidar do lado psicológico. Confira os sintomas, as causas e os tratamentos da demência vascular. Veja quais aspectos diferenciam a tristeza da depressão em adolescentes. Descubra como a psicoterapia ajuda no desenvolvimento da resiliência emocional. Conheça as vantagens do consumo do cacau e da prática da corrida para o bem-estar físico e mental. E mais: descubra as 5 principais diferenças entre pilates e yoga.





DEMÊNCIA VASCULAR: CONHEÇA OS SINTOMAS E OS TRATAMENTOS

Doença que prejudica a memória e a cognição pode ser causada por pressão alta, diabetes e problemas cardiovasculares

Por Agnes Faria

A demência vascular, também conhecida como comprometimento cognitivo vascular, é a perda da função mental devido à destruição do tecido cerebral. Segundo a Dra. Emily Gomes de Souza, psiquiatra da Clínica Revitalis, esse dano ao tecido é ocasionado por infartos em algumas regiões do cérebro, impedindo a passagem de sangue para esses locais. Com isso, a memória, a cognição e as funções executivas são extremamente prejudicadas.



De acordo com um estudo recente da Dementia UK, organização sem fins lucrativos do Reino Unido, o comprometimento cognitivo vascular é o segundo tipo de demência mais comum no mundo, ficando atrás apenas do Alzheimer.

SINTOMAS DA DEMÊNCIA VASCULAR

Os sintomas da demência vascular podem variar de pessoa para pessoa. No entanto, conforme relata o Dr. João Nicoli, neurologista e especialista em Doenças Neuromusculares, Neuroimunologia e Eletroneuromiografia, os sinais mais comuns são:

- Perda da memória;
- Dificuldade de concentração;
- Mudanças na personalidade;
- Complicações para realizar tarefas cotidianas;
- Transtornos de linguagem.

Além disso, a Dra. Carolina Guedes, psiquiatra, psicoterapeuta e pós-graduada em psicodrama, reforça que, em muitos casos, “o indivíduo pode apresentar dificuldades visuoespaciais, isto é, de se locomover, de reconhecer ambientes e de entender as movimentações espaciais dentro dos ambientes”.



PRINCIPAIS CAUSAS DA DOENÇA

As principais causas dos infartos cerebrais e, consequentemente, da demência vascular estão relacionadas às condições que afetam os vasos sanguíneos, como “pressão alta, diabetes, doença arterial periférica (acúmulo de gorduras e cálcio nas paredes das artérias) e doenças cardíacas”, explica o Dr. João Nicoli.

TIPOS DE DEMÊNCIA VASCULAR

De acordo com a Dra. Priscila Mageste, neurologista da Conexa – ecossistema digital de saúde integral – existem diferentes tipos de demência vascular:

- Demência vascular isquêmica subcortical: relacionada à pequenas lesões nos vasos cerebrais;
- Demência vascular pós-AVC: o declínio cognitivo ocorre após, ou dentro, de seis meses de um acidente vascular cerebral;
- Demência mista: o comprometimento cognitivo vascular ocorre com outro tipo de demência, como o Alzheimer.



GRUPOS MAIS AFETADOS

Qualquer pessoa pode ser vítima de uma demência vascular. Contudo, a psiquiatra Dra. Carolina Guedes explica que os fatores de risco estão muito relacionados à idade e à genética. Com isso, os idosos e as mulheres são os mais afetados.

Ademais, a psiquiatra ressalta que outros grupos de risco são os tabagistas, os obesos, os sedentários, os hipertensos, os diabéticos, os que apresentam doenças inflamatórias e os que possuem antecedentes familiares de acidente vascular cerebral e problemas cardiovasculares.



CONSEQUÊNCIAS DA DEMÊNCIA VASCULAR

As consequências da demência vascular variam de acordo com a gravidade da doença e o tratamento realizado. “A curto prazo, podem ocorrer dificuldades cognitivas e funcionais. A médio e longo prazo, a progressão pode levar a complicações mais graves, como incapacidade cognitiva e dependência para atividades diárias”, detalha o neurologista Dr. João Nicoli.

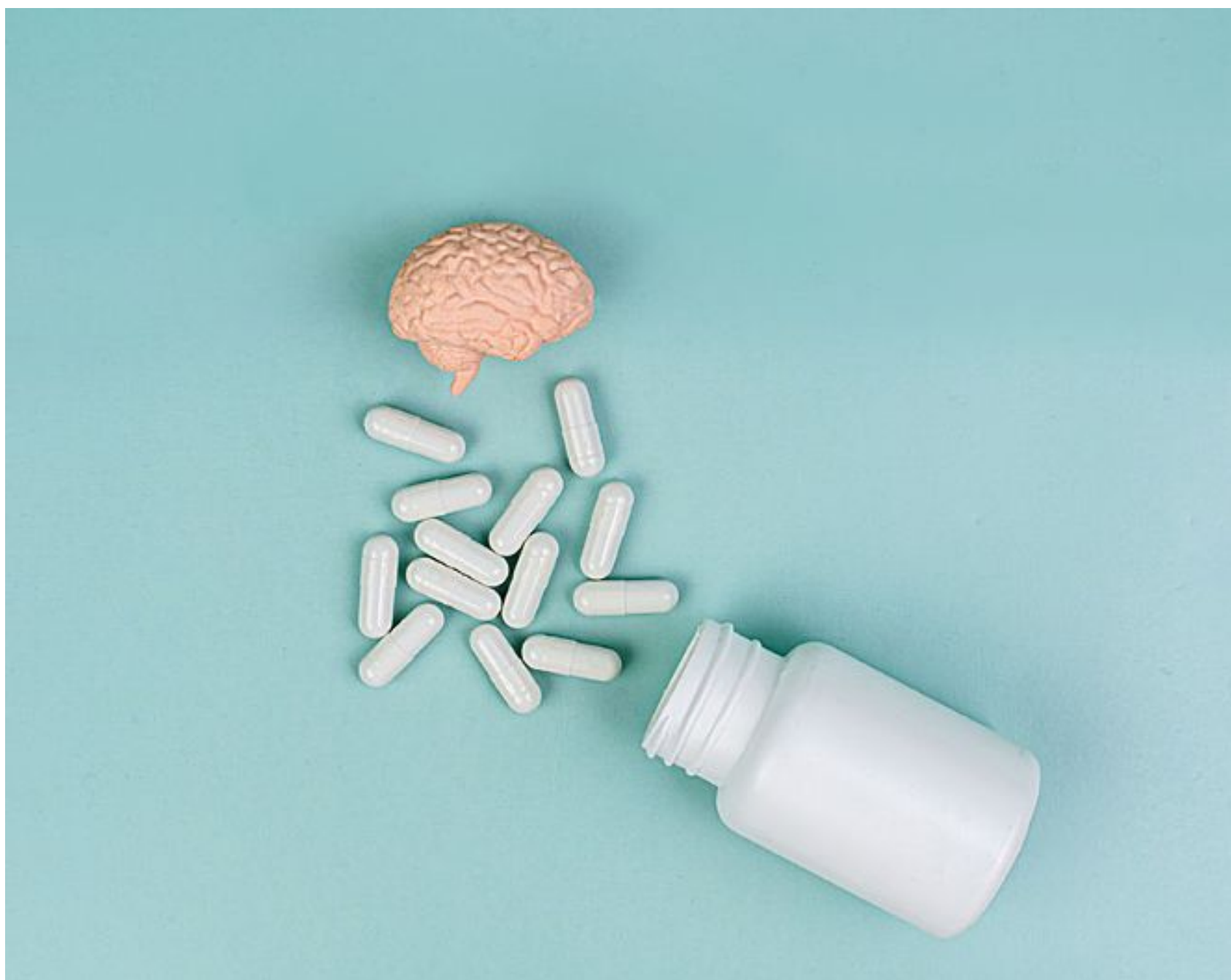
Além dos prejuízos citados, a Dra. Carolina Guedes explica que, por causa da doença, o indivíduo pode apresentar um quadro depressivo, principalmente se a cognição não tiver sido totalmente prejudicada. “Os neurônios respondem mal, e a demência é algo crônico com prognóstico de piora, o que dificulta o paciente a ter uma percepção otimista da vida”, completa.



DIAGNÓSTICO DA DOENÇA

O diagnóstico da demência vascular é realizado por meio da junção de diversos procedimentos: “avaliação clínica, exames neurológicos, exames de imagem, como tomografia computadorizada (TC) ou ressonância magnética (RM). e análise do histórico médico do paciente”, esclarece o Dr. João Nicoli.

A neurologista Dra. Priscila Mageste enfatiza que, para um diagnóstico eficiente, é preciso que o médico avalie a funcionalidade das atividades instrumentais básicas da vida do indivíduo, bem como antecedentes depressivos e psiquiátricos.



TRATAMENTOS INDICADOS

A demência vascular não tem cura, entretanto há diferentes formas de tratá-la. “O tratamento geralmente é medicamentoso, para ajudar a retardar esse processo degenerativo. Há também o tratamento das comorbidades, como hipertensão, diabetes, enfim”, pontua a psiquiatra Dra. Emily Gomes de Souza. Além disso, segundo a Dra. Priscila Mageste, devem ser realizadas reabilitação cognitiva, terapias e atividade física.



HÁBITOS SAUDÁVEIS COMO GRANDES ALIADOS

Adotar hábitos saudáveis é essencial tanto para prevenir a demência vascular quanto para melhorar a qualidade de vida em geral. A Dra. Carolina Souza, fisioterapeuta e pesquisadora do Hospital das Clínicas, revela que a alimentação balanceada, a prática de exercícios físicos e o controle dos fatores de risco, como diabetes e hipertensão, são ótimas táticas de prevenção.

“Treinos cognitivos também podem ajudar (aprendizagem de um novo idioma, palavras-cruzadas, exercícios para a memória). Essas tarefas são importantes para a formação de uma reserva cognitiva que atua como fator neuroprotetor para a prevenção das demências”, conclui a fisioterapeuta.





APRENDA A DIFERENCIAR TRISTEZA E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Psicóloga explica como pais e responsáveis podem identificar esses problemas nos mais jovens

Por Taís Lopes

A tristeza e a depressão, embora compartilhem alguns sintomas semelhantes no início, são experiências emocionais distintas. Por isso, reconhecer as diferenças entre elas é essencial para garantir o apoio necessário e a busca por ajuda quando a depressão é identificada, contribuindo para um caminho mais eficaz em direção à recuperação.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que a depressão afeta significativamente a população adolescente global, sendo uma das principais causas de incapacidade entre jovens de 15 a 19 anos. Tendo isso em mente, Patricia Peixoto, psicóloga especializada em saúde mental juvenil, oferece orientações para ajudar pais e responsáveis a compreenderem melhor essas diferenças. Veja!

O QUE É TRISTEZA?

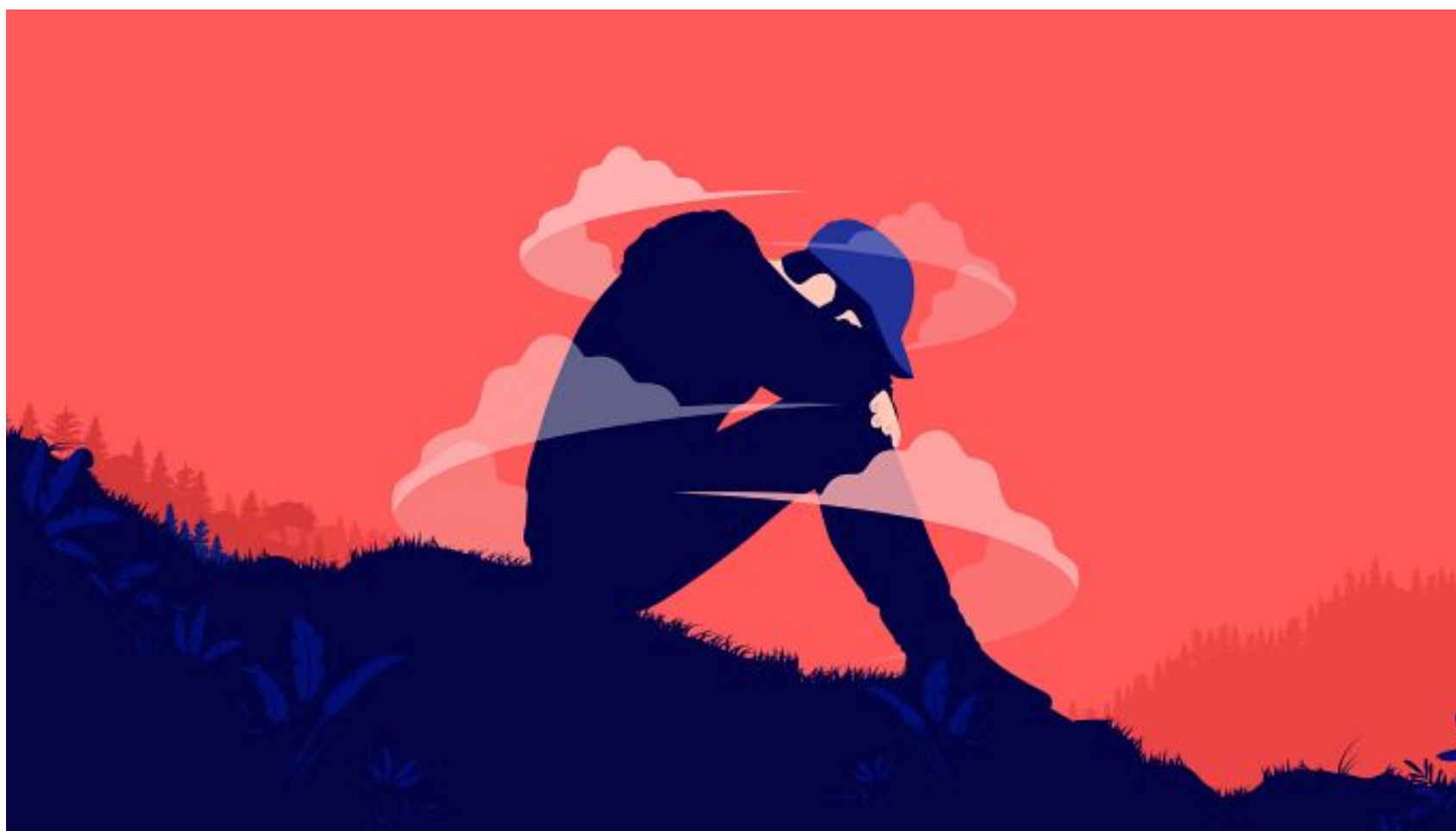
A tristeza é uma resposta emocional natural a experiências desafiadoras ou decepções. Nos adolescentes, pode ser desencadeada por eventos como desentendimentos com amigos, notas baixas ou terminos de namoro. Essa emoção é caracterizada por sua natureza temporária e, embora possa causar dor, geralmente não impede os jovens de participarem das atividades habituais.

O QUE É A DEPRESSÃO?

A depressão, por outro lado, é uma condição médica que afeta profundamente o humor, os pensamentos e o comportamento do adolescente. Não se limita a uma resposta a uma situação específica e costuma ser mais duradoura e incapacitante.

Alguns sintomas da depressão também ajudam a diferenciá-la da tristeza. São eles:

- Perda persistente de interesse em atividades antes prazerosas;
- Mudanças significativas no apetite ou no peso;
- Problemas de sono;
- Sentimentos contínuos de inutilidade ou culpa;
- Dificuldade de concentração;
- Pensamentos de morte ou suicídio.



OUTRAS CARACTERÍSTICAS QUE DIFERENCIAM

Também há outras formas de perceber a tristeza e a depressão:

- **Duração:** a tristeza é temporária, enquanto a depressão é persistente;
- **Intensidade:** a tristeza pode ser intensa, mas não costuma afetar a capacidade geral do adolescente de funcionar. A depressão, no entanto, interfere significativamente na vida diária;
- **Impacto nas atividades:** adolescentes com tristeza ainda conseguem encontrar prazer em algumas atividades, ao passo que aqueles com depressão perdem o interesse geral.



IMPORTÂNCIA DE IDENTIFICAR A TRISTEZA E A DEPRESSÃO

Reconhecer as divergências entre tristeza e depressão em adolescentes permite uma intervenção precoce e eficaz, crucial para o desenvolvimento saudável. A educação e o diálogo aberto sobre saúde mental promovem ambientes de suporte, nos quais os jovens se sentem seguros para expressar seus sentimentos e buscar ajuda.

“Encorajo pais e responsáveis a procurarem ajuda profissional se observarem sintomas de depressão em seus filhos. Há muitas opções de tratamento disponíveis, e o apoio precoce pode fazer uma grande diferença”, finaliza Patricia Peixoto.





VEJA COMO A TERAPIA FAVORECE A RESILIÊNCIA EMOCIONAL

Psicóloga clínica explica sobre a importância de se adaptar às adversidades e como desenvolver essa habilidade

Por Lais Fiocchi

Em nossa jornada pela vida, todos enfrentamos desafios, momentos difíceis e situações que testam nossa capacidade de adaptação. A resiliência emocional, nesse contexto, emerge como um recurso que nos permite não apenas sobreviver, mas também prosperar diante das adversidades.

A resiliência emocional, definida como a capacidade de superar dificuldades e se adaptar, é essencial para enfrentar situações desafiadoras. Pessoas resilientes não estão isentas de dificuldades, mas conseguem superá-las sem desmoronar, preservando a saúde mental. De acordo com Tatiane Paula, psicóloga clínica, essa capacidade pode ser desenvolvida, contribuindo para o bem-estar emocional.



IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA EMOCIONAL

Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a resiliência emocional é comparada a um superpoder que todos podem desenvolver. “Imagine que os pensamentos são vistos como diretores de cinema, sendo crucial transformar narrativas negativas em positivas. A ação construtiva e o equilíbrio emocional tornam-se pilares, proporcionando uma abordagem positiva e leve diante dos desafios”, relata a psicóloga.



DESENVOLVENDO RESILIÊNCIA EMOCIONAL

Desenvolver resiliência emocional na TCC é comparado a fortalecer um músculo. Tatiane explica que mudar pensamentos negativos, agir positivamente, enfrentar problemas, lidar com emoções intensas e cultivar relacionamentos positivos são estratégias ensinadas. Com prática e apoio, fortalecemos nossa capacidade de enfrentar adversidades gradualmente.

LIDAR COM FALHAS É ESSENCIAL PARA SE FORTALECER

Na terapia cognitivo-comportamental, lidar com falhas é encarado como uma oportunidade de aprendizado. A psicóloga aborda que mudar a perspectiva, evitar autocrítica excessiva, quebrar tarefas em passos menores, aprender com os erros, aceitar a imperfeição e reforçar conquistas são abordagens que constroem uma mentalidade positiva e fortalecem a resiliência emocional ao longo do tempo.



RELAÇÕES PESSOAIS E RESILIÊNCIA

Na TCC, as relações pessoais desempenham um papel fundamental no fortalecimento da resiliência emocional. “O apoio emocional, o compartilhamento de experiências, a construção de vínculos positivos, o aprendizado interpessoal e a criação de uma rede de apoio são explorados para criar uma base emocional sólida diante dos altos e baixos da vida”, ressalta Tatiane.

TERAPIA PODE AJUDAR

Na TCC, técnicas práticas são utilizadas para desenvolver a resiliência emocional. Reconhecimento de pensamentos negativos, reestruturação cognitiva, estabelecimento de metas realistas, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, aceitação de emoções e exercícios de relaxamento são ferramentas na “caixa de primeiros socorros”, promovendo o fortalecimento gradual da resiliência emocional.





CONFIRA OS BENEFÍCIOS DO CACAU PARA A SAÚDE

O consumo regular desse fruto pode favorecer o bom funcionamento do corpo e da mente

Por Redação EdiCase

O cacau, originário das Américas, tem uma história profundamente enraizada nas civilizações antigas da região. Sua origem remonta às florestas tropicais da América Central e do Sul, onde era cultivado há milhares de anos pelas antigas civilizações maias e astecas.

Além da sua rica história, ele é mais do que apenas um ingrediente utilizado para produzir o chocolate. Por trás de seu sabor rico e reconfortante, esconde-se uma fonte impressionante de nutrientes e compostos que oferecem uma série de benefícios para a saúde.

Por isso, conheça 7 vantagens significativas do cacau, desde a promoção do bem-estar mental até seus efeitos positivos na saúde cardiovascular, cognição e muito mais.

1. PROMOVE O BEM-ESTAR MENTAL

O cacau contém compostos que estimulam a liberação de neurotransmissores no cérebro, como a serotonina, conhecida como o hormônio da felicidade. Assim, o seu consumo pode ajudar a melhorar o humor, reduzir o estresse e promover uma sensação de bem-estar geral.

2. AUMENTA A COGNIÇÃO E A CONCENTRAÇÃO

O consumo regular de cacau tem sido associado a um melhor desempenho em tarefas cognitivas, como concentração, aprendizado e tomada de decisões.



3. FONTE DE NUTRIENTES ESSENCIAIS

O cacau é uma excelente fonte de nutrientes essenciais, incluindo ferro, magnésio, cálcio, zinco e vitaminas do complexo B. Eles desempenham papéis importantes no metabolismo, na saúde óssea, na função muscular e em muitos outros processos corporais.

“O cacau é fonte de energia e possui muitos benefícios para a saúde. Seu consumo em alimentos, como o chocolate meio-amargo ou amargo, protege o coração, auxilia na circulação sanguínea, melhora o HDL (bom colesterol), tem efeito antioxidante, anti-inflamatório, além de relaxar e proporcionar sensação de bem-estar”, destaca a médica especialista em dermatologia Flávia Villela.

4. PROMOVE A SAÚDE DA PELE E DO CABELO

O cacau oferece uma gama de benefícios tanto para a pele quanto para os fios. “Todas as pessoas são capazes de usar e abusar de produtos que levam o cacau como ingrediente. Máscaras faciais e para a região dos olhos são uma ótima aposta para quem deseja uma pele mais bonita e saudável. Nos cabelos também está liberado utilizar, em especial, os encaracolados e crespos, pois precisam de uma hidratação maior devido ao formato dos fios”, explica Flávia Villela.

5. REGULA O AÇÚCAR NO SANGUE

O cacau pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue. Os compostos encontrados no fruto podem melhorar a sensibilidade à insulina, ajudando o corpo a utilizar a glicose de forma mais eficiente.

A nutricionista Fernanda Sobral diz que a liberação mais lenta da glicose no sangue resulta em “uma menor liberação de insulina, um hormônio que ‘leva’ a glicose para dentro das células para ser utilizada, e favorece o estoque de gordura quando em grandes quantidades”.



6. REDUZ O COLESTEROL LDL

Com o consumo regular de cacau, pode-se reduzir os níveis de colesterol LDL (“mau” colesterol), o que é benéfico para a saúde cardiovascular. Os antioxidantes presentes no fruto ajudam a prevenir a oxidação do colesterol LDL, um fator de risco para doenças cardíacas.

“Uma alimentação de qualidade vai além do prazer culinário ou estética. É um fator que possui um impacto gigantesco na saudabilidade do corpo humano. Não à toa, a imensa maioria dos tratamentos que visam à redução do LDL estão intrinsecamente conectados a uma agenda de refeições balanceadas”, destaca a médica Dra. Julia Machline Carrion.

7. MELHORA A SAÚDE DIGESTIVA

O cacau é uma boa fonte de fibra dietética, essencial para a saúde digestiva. “As fibras presentes nos alimentos ajudam a manter o corpo em equilíbrio. Absorvem excessos e ajudam a eliminar as toxinas. Previnem a constipação e doenças relacionadas ao intestino, bem como ajudam na perda de peso”, explica a nutricionista Fernanda Sobral.





8 MOTIVOS PARA INCLUIR A CORRIDA NA ROTINA

Essa atividade física é uma poderosa aliada para a saúde física e mental

Por Redação EdiCase

A corrida se destaca como uma atividade física de fácil incorporação à rotina diária, oferecendo uma abordagem acessível e eficaz para promover a saúde física e mental. Com a simplicidade de calçar um par de tênis e sair para correr, ela se torna uma opção conveniente para pessoas de diferentes idades e níveis de condicionamento físico.

“Tanto a caminhada quanto a corrida são boas para a saúde e alguns benefícios são comuns em ambas as modalidades, como o controle da hipertensão, da diabetes e do colesterol, a melhora da circulação e a liberação de endorfinas, hormônios que relaxam o corpo, geram sensação de bem-estar e melhoram a qualidade do sono”, explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita.

A seguir, confira um pouco mais sobre esses e outros benefícios de incluir a corrida na rotina!



1. MELHORA A SAÚDE CARDIOVASCULAR

A corrida é um exercício cardiovascular eficaz que aumenta a frequência cardíaca, fortalece o coração e melhora a circulação sanguínea. Essa melhora na saúde reduz o risco de doenças cardíacas.



2. CONTROLE DE PESO EFICIENTE

Correr queima calorias de maneira significativa, sendo uma ferramenta eficaz para o emagrecimento e controle da gordura corporal. A combinação de corrida com uma dieta equilibrada promove um peso saudável.

“O treino de corrida ajuda na diminuição do percentual de gordura, o que, para o aluno que almeja hipertrofia muscular (aumento do tamanho e volume dos músculos), é bastante benéfico, pois ele terá uma definição melhor [...]”, explica Rick Soares Vieira, professor especialista em exercícios físicos aplicados à reabilitação cardíaca e a grupos especiais.



3. FORTALECIMENTO MUSCULAR GLOBAL

A corrida envolve vários grupos musculares, incluindo pernas, abdômen e glúteos. Esse engajamento constante fortalece os músculos, contribuindo para uma maior resistência e reduzindo o risco de lesões.

“Ao desenvolver músculos fortes e bem treinados, você aprimora o controle motor, permitindo movimentos mais precisos e coordenados. Esse controle é fundamental para atividades que exigem equilíbrio e coordenação, contribuindo para uma mobilidade eficaz no dia a dia”, acrescenta o Dr. David Gusmão, ortopedista e especialista em quadril.

4. LIBERAÇÃO DE ENDORFINAS E REDUÇÃO DO ESTRESSE

A atividade física, como a corrida, estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores que proporcionam uma sensação de bem-estar. Isso reduz os níveis de estresse, ansiedade e melhora o humor.



5. AUMENTO DA RESISTÊNCIA

Correr regularmente aumenta a capacidade aeróbica e anaeróbica, resultando em uma melhora significativa na resistência física. Isso se traduz em uma capacidade maior de realizar atividades físicas por períodos mais longos e intensos.

6. MELHORA A QUALIDADE DO SONO

A corrida regula e promove um sono mais profundo e reparador. Essa qualidade aprimorada contribui para um maior nível de energia e alerta durante o dia. “É durante o sono que o cérebro consolida a memória de acontecimentos recentes e importantes. Quando dormimos bem, temos maior capacidade de raciocínio, agilidade e interpretação”, acrescenta o cardiologista Dr. Carlos Portella.



7. IMPULSIONA A AUTOESTIMA E A CONFIANÇA

Estabelecer metas de corrida e alcançá-las, como aumentar a distância ou melhorar o tempo, proporciona uma sensação de realização pessoal. Isso fortalece a autoestima e a confiança em si.

8. OPORTUNIDADE DE SOCIALIZAÇÃO

Participar de corridas em grupo ou clubes de corrida não apenas adiciona um elemento social à atividade, mas também oferece uma rede de apoio e motivação. A conexão com outros corredores cria um ambiente positivo e encorajador.





DIFERENÇAS ENTRE PILATES E YOGA

Entenda as características distintas dessas práticas benéficas para a saúde física e mental

Por Redação EdiCase

Quando se trata de atividades que ajudam a melhorar a saúde física e mental, o pilates e o yoga emergem como duas modalidades amplamente populares. Embora ambas ofereçam uma variedade de benefícios ao corpo e à mente, suas abordagens e ênfases diferem significativamente. Por isso, confira 5 diferenças entre elas.



1. ORIGENS E FILOSOFIA

O yoga tem suas origens na antiga Índia e está enraizado nas tradições do hinduísmo e do budismo, buscando a união entre corpo, mente e espírito. Segundo Romulo Carrer, musicoterapeuta e instrutor de yoga, “o verdadeiro objetivo do Yogy (praticante de yoga) é *samadhi*, palavra em sânscrito que denota o estado pleno de bem-aventurança e união do Ser individual com o Ser transcendental”.

O pilates, por sua vez, foi desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates e tem uma abordagem mais voltada para a anatomia e a biomecânica, sem conexões religiosas. “Os princípios do pilates estão presentes nas aulas por meio dos movimentos que melhoram a consciência corporal, promovem o aumento da densidade óssea, aumentam a flexibilidade e a resistência física”, explica Pedro Coelho, profissional de Educação Física da TotalPass.

2. EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

O pilates frequentemente utiliza ferramentas específicas para propiciar resistência adicional e suporte durante os exercícios. “Os equipamentos especialmente desenvolvidos para o pilates proporcionam uma variedade de experiências motoras e de exercícios que utilizam o peso do próprio corpo e a resistência de molas como desafio”, explica a professora Gícia Amorim, do CGPA Pilates.

Por outro lado, o yoga geralmente requer apenas um tapete de yoga e alguns acessórios opcionais, como blocos e cintos, para auxiliar nas posturas.

3. VARIEDADE DE EXERCÍCIOS E PREPARO FÍSICO

O yoga oferece uma ampla gama de estilos e práticas, incluindo posturas de equilíbrio, flexibilidade, força e meditação, adaptáveis a diferentes níveis de condicionamento físico.

Já o pilates, de acordo com a fisioterapeuta Josi Araújo, “trabalha para fortalecer a musculatura, proporcionando alívio da dor e melhora da rigidez articular. Com o tempo, as articulações naturalmente tendem a desgastar, o que pode resultar em dores e inflamações.

O método exige uma boa coordenação, além de estabilidade e preparação para a sobrecarga que esses movimentos repetitivos proporcionam. Dessa forma, promove controle respiratório, alinhamento postural e reequilíbrio muscular”.



4. OBJETIVOS E BENEFÍCIOS

Pessoas que procuram melhorar força, flexibilidade e postura frequentemente procuram o pilates. Segundo a fisioterapeuta Jéssica de Cnop, a prática também pode ser indicada por um médico “para se tratar alguma condição, por exemplo, por problema no joelho, coluna, respiratório, enfim, por inúmeras condições patológicas ou disfuncionais”.

O yoga é valorizado também por seus benefícios ao bem-estar, que incluem redução do estresse, aumento da consciência corporal, melhor flexibilidade e equilíbrio emocional. “Yoga nos ensina a manter o foco no que está acontecendo agora, pois é, de fato, o único momento que existe”, explica Romulo Carrer.



5. MOVIMENTOS E RESPIRAÇÃO

No yoga, os praticantes frequentemente sincronizam os movimentos com a respiração, promovendo uma sensação de fluidez e consciência corporal. Entretanto, o pilates também enfatiza a precisão dos movimentos, com ênfase na respiração lateral e no controle muscular.

Segundo a psicóloga e professora de yoga Laila Gadel Marinho, as técnicas de respiração ajudam a aumentar a capacidade pulmonar, melhorando a oxigenação de todo o corpo. Com isso, elas auxiliam a “combater diversos distúrbios psíquicos, como ansiedade, depressão e síndrome do pânico”, complementa.

EDICASE

//// Gestão de Negócios

////
assessoria

////
publicações

////
digital

////
portal

////
operações

Portal de Conteúdo, Revistas Digitais, E-books, Audiobooks e Publicações Impressas: tudo com a maior diversidade de segmentos do Brasil.

EdiCase, conteúdo de todas as formas.

SUDOKU

LA
IRÃO

TABELA

Inspire-se:
Beleza

Portal
EDICASE
//// digital

TRENDS Astrologia Beleza Culinária Cult

Novidade! Veja a importância da tosa higiê