MENTE AFIADA

Mente Afiada - Ano 1, Nº 9 - Dezembro, 2023

HABILIDADES DO CÉREBRO!

Estudos comprovam: os neurônios podem se regenerar!

O QUE SERÁ DO FUTURO?

Jovens não querem ter filhos por causa da crise climática

METAS PARA 2024

Fazer planos é positivo, mas não exija demais de você





alto astral
R$ 9,90

VOCÊ É JUIZ DA VIDA ALHEIA?

A INTERNET INFLUENCIA SUA SAÚDE MENTAL

Opinar em tudo que é postado faz mal. Pare com isso!

editorial

HORA DE FAZER **NOVOS PLANOS...**

Com o fim do ano chegando, nos sentimos quase que obrigados a repensar os últimos 12 meses e nos preparar para os próximos. Mas já parou para pensar o quanto estabelecer metas pode mexer com o nosso emocional? Afinal, há quem ame definir os objetivos para a nova fase, e há quem entre em pânico nervoso só de pensar na ideia. Na matéria especial desta edição da **Mente Afiada**, a repórter Gabrielle Aguiar conversou com uma profissional para entender o porquê da angústia de algumas pessoas ao fazer planos, e aqui vai um spoiler: tem a ver com o excesso de expectativas. Mas se você é do time que AMA novas metas, ela também dá dicas de como tornar mais fácil tirá-las do papel.

Ainda no clima de fim de ano, vamos debater a importância de priorizar a saúde emocional durante os processos de mudança de vida. E falando em emocional, já parou para pensar o quanto acompanhar rotinas alheias na internet pode te iludir e acarretar problemas de autoestima? Te respondemos nas próximas páginas.

2023 está acabando, mas uma coisa é certa: ainda tem muito assunto interessante para desvendarmos nos próximos 365 dias. Um Feliz Natal e um próspero Ano Novo, sigam afiando as mentes.

Boa leitura,
Ana Kubata

PRODUÇÃO GRÁFICA DA CAPA Eugênio Tonon **ILUSTRAÇÃO** johavel/Shutterstock Images



MAPA DA MENTE
As últimas e mais curiosas descobertas da ciência



ESTOICISMO
A humanidade em harmonia com a natureza



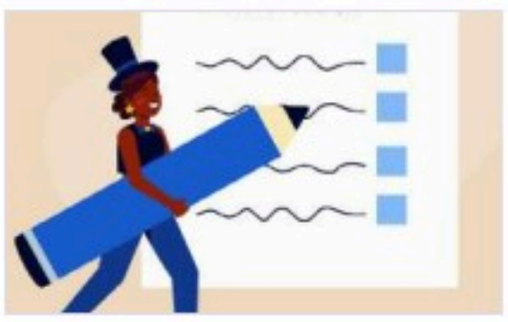
INTERNET E SAÚDE MENTAL
A obsessão em se comparar com os outros pode te deixar doente



É HORA DE MUDAR
A importância dos processos emocionais da mudança de hábitos



HABILIDADES DO CÉREBRO
Será que é possível regenerar neurônios?



METAS PARA 2024
Os planos podem ser feitos de maneira leve e realista



ANSIEDADE CLIMÁTICA
Jovens não querem ter filhos devido às incertezas do futuro



NEUROYOGA
A técnica une yoga à neurociências em prol da saúde

sumário

Mapa da **mente**

Texto: Renan Pereira

LICENÇA-PATERNIDADE

No último dia 14, o STF (Supremo Tribunal Federal) decidiu que o Congresso Brasileiro tem 18 meses para editar uma lei sobre licença-paternidade que está em vigor no país. O motivo? Os parlamentares perceberam que apenas 5 dias de licença para os pais acompanharem os filhos e mães após a gestação são muito pouco. Sobre isso, Rodrigo Darouche Gimenez, psiquiatra do Hospital e Maternidade Santa Joana (SP), afirmou ao jornal O Estado de São Paulo (Estadão) que "o maior envolvimento do pai está associado à diminuição dos problemas comportamentais, melhor desempenho cognitivo e melhores habilidades de regulação emocional. Por outro lado, um envolvimento menor foi associado com maior chance de comportamentos agressivos, de maneira independente da qualidade da relação entre a criança e a mãe".

Ilustração: Viktoria Win/Shutterstock Images

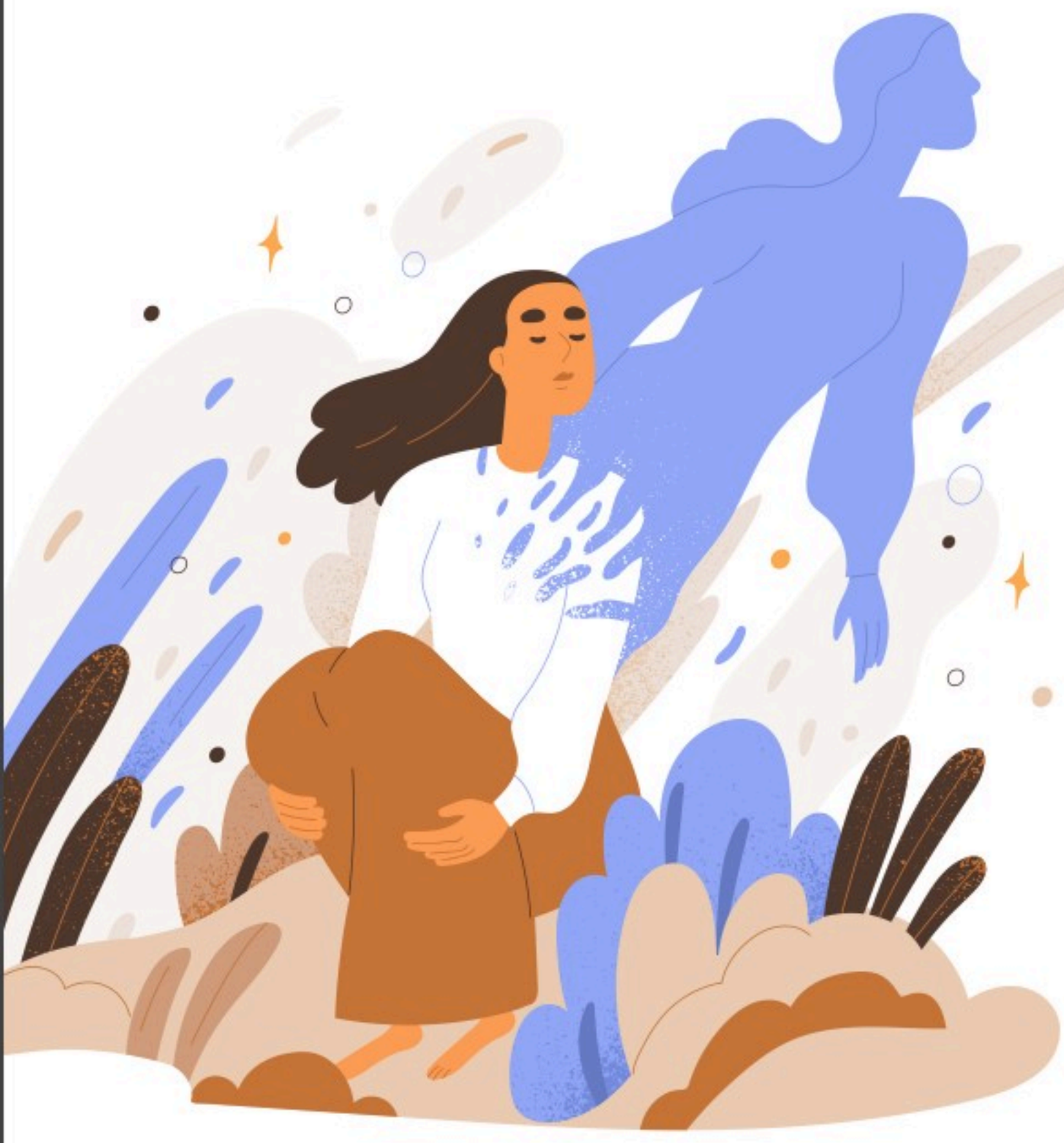


ANTES SÓ DO QUE MAL ACOMPANHADO

Um estudo realizado pela Universidade de Reading, na Inglaterra, mostrou que ficar sozinho pode ser uma ótima pedida para a saúde mental. De acordo com a pesquisa, que avaliou durante 21 dias 178 pessoas adultas, há uma relação entre a diminuição do estresse, a satisfação pessoal e o bem-estar, com o movimento de estar sozinho. Como diria o ditado, "antes só do que mal acompanhado"...

Ilustração: ONYXprj/Shutterstock Images





PSICOGRAFIA DIGITAL

Uma matéria no jornal *The New York Times* mostrou que está crescendo, nos EUA, o número de pessoas que estão usando um aplicativo de inteligência artificial para se comunicar com...os mortos! Isto mesmo, chamado de *HereAfter AI*, o aplicativo reproduz respostas de pessoas que foram gravadas previamente enquanto estavam vivas. O objetivo é gerar frases ou vídeos a partir de um banco de dados da própria pessoa que usou e gravou. No entanto, muitas pessoas têm usado para se lembrar e se "comunicar" com entes queridos que já faleceram.

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

LIVRE-SE DO **CONTROLE!**



Entenda como o Estoicismo, que nasceu na Grécia Antiga, pode nos ajudar a ter uma vida mais saudável e uma mente livre

Texto: Renan Pereira

Vivemos hoje uma pandemia de doenças mentais. Dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) mostram que esses transtornos são as maiores causas de incapacidade no mundo atual. Nesse sentido, como uma corrente de pensamento que nasceu na Grécia Antiga, bem antes de Cristo, pode nos ajudar a ter uma vida mais leve e com menos preocupação?

Estamos falando do Estoicismo, que, segundo Juliana Gebrim, psicóloga e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (Ipaf), é

“uma filosofia que busca a tranquilidade e a virtude através da aceitação das coisas que não podemos controlar, e do foco no que está sob nosso controle. A abordagem estoica pode ser aplicada na busca pelo bem-estar emocional e mental, ajudando as pessoas a desenvolverem uma mentalidade resiliente e a encontrar significado e propósito mesmo em situações difíceis.”

DE TÃO, TÃO DISTANTE!

“O estoicismo surgiu na Grécia no século III a.C. Ele foi fundado por Zenão de Cítio, que ensinava em Atenas. Essa filosofia impactou na cultura grega e romana, e continuou a ser praticada e desenvolvida ao longo dos séculos”, conta Juliana.

RESILIÊNCIA A FAVOR DA SAÚDE!

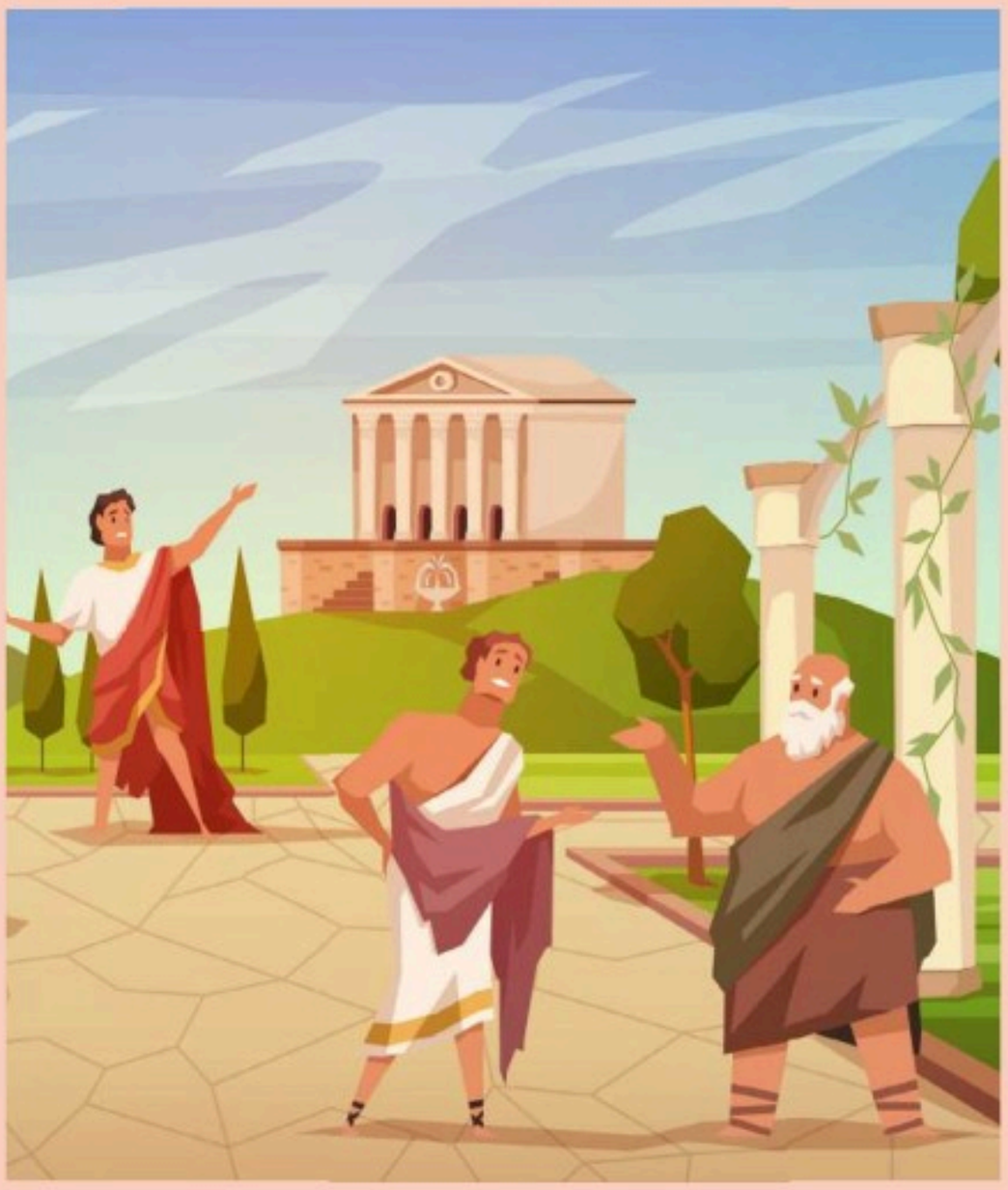
A psicóloga nos conta como o Estoicismo pode nos ajudar no tratamento de doenças mentais. “Podemos integrar os princípios do estoicismo com abordagens modernas da psicologia, já que ele destaca o desenvolvimento da resiliência emocional, capacitando as pessoas a enfrentar o estresse, a ansiedade e emoções negativas, especialmente benéfico para transtornos como ansiedade e depressão. Ao ensinar a aceitação das circunstâncias incontroláveis, torna-se relevante no tratamento de transtornos como o Obsessivo-Compulsivo, no qual a tolerância à incerteza é crucial.”

CARACTERÍSTICASDOESTOICISMO

- Alinhamento com a natureza;
- Livrar-se do controle absoluto das coisas;
- Deixar que as coisas fluam naturalmente;
- Desapego material.

AQUI E AGORA!

Juliana ressalta outra característica importante que foi importada do Estoicismo. “Ao promover a atenção ao presente e ao que está sob nosso controle, o estoicismo pode ser uma ferramenta útil para reduzir sintomas de transtorno de estresse pós-traumático. Ao incentivar a identificação de valores e propósito de vida, essa filosofia pode oferecer suporte valioso no tratamento da depressão, auxiliando as pessoas a encontrar significado e motivação em suas jornadas.”



TEMPOS MODERNOS: UM MAL QUE IMPEDE O ESTOICISMO

Diversos fatores sociais atualmente representam desafios para a implementação do estoicismo. “A cultura consumista, as pressões sociais, o individualismo, a competição, a influência intensa da mídia e redes sociais, além do ritmo acelerado da vida moderna, podem entrar em conflito com os princípios estoicos de desapego material, aceitação, foco interno e tranquilidade. Contudo, cada indivíduo tem o poder de escolher como responder a essas influências, adaptando a prática do estoicismo conforme suas circunstâncias e desafios específicos.”

TESOURO ANTIGO!

Apesar dos desafios sociais, a aplicação do estoicismo permanece valiosa e relevante. “Ao abraçar os princípios estoicos de aceitação, foco no que está sob controle e busca pela virtude, as pessoas podem alcançar equilíbrio emocional, resiliência e propósito em suas vidas. Embora a sociedade moderna apresente obstáculos, o estoicismo continua sendo uma ferramenta poderosa para enfrentar esses desafios e buscar uma existência mais plena e significativa.”

ESQUEÇA A PERFEIÇÃO!

Juliana também ressalta que a prática do estoicismo não demanda perfeição ou rigidez. “Cada pessoa pode adaptar esses princípios conforme suas circunstâncias e valores. Mesmo diante das influências sociais desafiadoras, é possível incorporar esses ensinamentos na vida diária, buscando tranquilidade e paz interior independentemente das circunstâncias externas.”



MAIS RAZÃO, MENOS EMOÇÃO...

Assim como diversas filosofias que surgiram no período grego, o estoicismo propõe o uso da razão como uma ferramenta para alcançar a tranquilidade e a paz interior. “Ao usar a razão, podemos entender e aceitar as coisas que não podemos controlar, agir de acordo com a virtude e encontrar significado e propósito em nossas vidas.”

ESTOICO MODERNO!

Nos dias de hoje, temos pessoas que seguem este estilo de vida. “Um estoico moderno é alguém que procura aplicar os princípios do estoicismo em sua vida diária, adaptando-os aos desafios e complexidades da sociedade contemporânea. Essas pessoas buscam desenvolver resiliência emocional, aceitação das circunstâncias, foco no presente, identificação de valores e propósito, virtude, empatia e conexão com os outros. Em essência, um estoico moderno aspira viver de acordo com os fundamentos do estoicismo, alcançando equilíbrio emocional, agindo com virtude e buscando significado e propósito, mesmo diante dos desafios da vida moderna.”



Ilustrações:CkyBe, YummyBuume VectorMine/Shutterstock Images

NÃO É REAL!



O interesse pela vida alheia nas redes sociais é tentador, mas essa obsessão é ilusória e pode acarretar sérios problemas de autoestima

Texto: Ana Kubata

Hoje em dia, temos tudo que queremos na palma da mão. Com apenas um clique, ou um “arrasta para cima”, temos acesso a produtos, informações, notícias e, talvez, o ponto mais tentador: a rotina das outras pessoas. É claro que, por um lado, as redes sociais nos aproximam uns dos outros, e estar por dentro do que familiares ou pessoas queridas estão fazendo é até divertido - ou só satisfatório mesmo.

Mas e quando essa curiosidade pela vida alheia começa a ditar a forma como enxergamos o mundo e a nós mesmos? Afinal, a internet se tornou um ambiente propício para vender padrões irreais, sejam físicos, financeiros, e de comportamento - e isso é muito perigoso.

TODO MUNDO TEM ESPAÇO NA INTERNET

A grande maioria das pessoas com quem convivemos está on-line nas redes sociais, seja por trabalho ou para uso pessoal, como forma de entretenimento. Tatiane Paula, psicóloga especialista em relacionamentos, compulsões, ansiedade e transtornos mentais, explica que a exposição digital pode ter consequências diretas para saúde mental pelo simples fato de que, na internet, muitas pessoas se sentem livres para opinar sobre o que quiserem. "Elas se vêem no direito de comentar, xingar e falar sobre qualquer aspecto da vida, ou corpo, de outra pessoa sem se preocupar com o que isso pode causar na saúde mental de quem está lendo."

Ainda, segundo a profissional, quem escreve essas mensagens acredita estar sendo sincero e correto por falar o que pensa, apesar de isso representar certa covardia, já que se escondem atrás dos perfis, muitas vezes falsos, criados apenas para importunar e atacar outra pessoa. "Eles se aproveitam da facilidade que as redes sociais trazem, que é a distância. Afinal, será que essas pessoas teriam coragem o suficiente de falar na cara de alguém tudo o que digitam nas redes sociais?", questiona.



QUEM IMPÕE ESSES PADRÕES?

Como toda mídia da época, nos dias de hoje são as plataformas on-line que definem e propagam os padrões de beleza, e de vida que devem ser seguidos por todo mundo. É fato que esses padrões sempre existiram. A diferença, segundo a psicóloga, é que "antes, para se ter acesso a eles, era necessário comprar uma revista ou assistir à televisão, e agora tudo está na palma das mãos, através do celular".

Também em termos de comparação, podemos observar a mudança de quem serve como modelo para esses padrões de beleza, que antes eram estabelecidos por modelos ou atrizes que apareciam em grandes meios de comunicação. "Atualmente, são os influenciadores que fazem esse papel, e eles nem precisam ser conhecidos nacionalmente. A vida e corpo perfeito que muitos alcançam se tornam um desejo para quem segue e consome aquele conteúdo", pontua a especialista.

"Quem consome esse conteúdo sempre vai se comparar e achar que o que tem em sua vida não é bom o bastante, que não está se esforçando o suficiente. Isso afeta a autoestima, pois a pessoa coloca a vida do influenciador como meta a ser alcançada."

Tatiana aponta, ainda, que isso não acontece só por quem segue esses influenciadores. "Essa comparação e impacto na autoestima também acontece quando conhecidos postam suas realizações nas redes sociais, pois algumas pessoas se sentem mal por não estar no mesmo patamar."



"Quem assiste, desconsidera o que está off-line, e acredita que o que é postado é a verdade absoluta sobre a realidade do outro. Usam essa régua como uma medida entre sucesso e fracasso."

EU PRECISO SER ACEITO! (SERÁ?)

De acordo com a psicóloga clínica, Fernanda C. Alexandre, grande parte dessa obsessão por modelos irreais de vida e corpo vêm da cobrança para sermos aceitos socialmente - seja essa uma cobrança interna, ou do mundo. Essa busca por "estar adequado ao ideal" gera uma onda de comparações que deixa as pessoas cada vez mais confusas. "A aceitação social é uma necessidade humana fundamental, e os julgamentos abertos podem desencadear ansiedade, impactando a autoestima. A distorção da realidade nas redes sociais é uma área de preocupação psicológica."

A profissional afirma que o suporte psicológico é essencial quando essa dinâmica potencializa a falsa ideia de pertencimento. "Abordar a comparação social é fundamental para mitigar sentimentos de inadequação. A terapia cognitivo-comportamental pode ser aplicada para explorar distorções cognitivas, desafiando pensamentos automáticos negativos e promovendo uma visão mais equilibrada da vida", indica Fernanda.

PARA QUEM VIVE DISSO: TERAPIA!

Ficar fora das redes sociais não é uma opção viável para todo mundo, até porque, hoje em dia, muita gente tem os trabalhos na internet como principal fonte de renda. Então, como gerenciar toda essa situação para não adoecer no meio digital? Fernanda afirma que o acompanhamento profissional é o melhor caminho. “Lidar com o estresse on-line, especialmente para aqueles que não têm escolha a não ser trabalhar nesse ambiente, requer uma abordagem psicoterapêutica mais estruturada em terapia cognitivo-comportamental. Isso pode incluir o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional, estabelecimento de limites claros entre vida profissional e pessoal, e a criação de um suporte emocional sólido.”

NEM TUDO É RUIM

Para deixar essa discussão mais leve, precisamos também lembrar que, apesar de todos esses pontos negativos, as redes sociais também podem ajudar, já que é um espaço aberto para profissionais da área compartilharem informações. Tatiane Paula admite que, por causa da internet, a pauta “saúde mental” está muito mais em alta, já que tanto o conteúdo quanto os profissionais estão mais acessíveis. “Antes, para ter acesso a psicólogos e psiquiatras, era preciso marcar uma consulta presencial, tinha custos com deslocamento, trânsito e um número reduzido de profissionais. Porém, com a pandemia, os atendimentos on-line se tornaram cada vez mais comuns e começaram a fazer parte da vida das pessoas, possibilitando que do conforto da sua casa a pessoa possa cuidar da saúde mental”, conclui a psicóloga.



Ilustração: GoodStudio, Malchev, Amanita Silvicora e Paper Trident/Shutterstock Images

É HORA DE **MUDAR!**

Entenda desafios emocionais que permeiam os processos de transformação e mudança de vida



Ilustração: Jorm Sangsorn/Shutterstock Images

Texto: Ana Kubata

"Ano novo, vida nova''. Para alguns, esse é o lema para 2024. O começo de um novo ano é sempre um convite para mudar hábitos que não estejam nos fazendo tão bem, ou pelo simples fato de estar precisando de uma motivação a mais para viver os novos dias e meses de forma mais alegre. Emagrecer, parar de fumar, ir bem nos estudos, passar no vestibular, cuidar da ansiedade, fazer e refazer laços afetivos, inúmeros são os motivos que nos obrigam a mudar.

Seja qual for a sua meta, é preciso entender e respeitar os processos emocionais desse crescimento para que ele aconteça de forma positiva, e para que você consiga sustentar a decisão. "Mudar pode ser um processo difícil e doloroso para muitas pessoas. Tudo vai depender de seu grau de inteligência emocional, que nada mais é do que a habilidade de reconhecer, interpretar e reagir às suas próprias emoções e das outras pessoas, que fazem parte do seu relacionamento interpessoal", esclarece Maurício Souto, palestrante e autor do livro *O Poder do ânimo*.

A MUDANÇA VEM DE DENTRO

Souto destaca que, para um "novo começo" dar certo, primeiro é preciso avaliar como a pessoa está se sentindo. Isso porque, esse processo de mudança faz com que o estado emocional seja bastante afetado, já que será criada uma nova situação, um novo desafio, diferente daquilo que a pessoa já conhecia e estava acostumada.

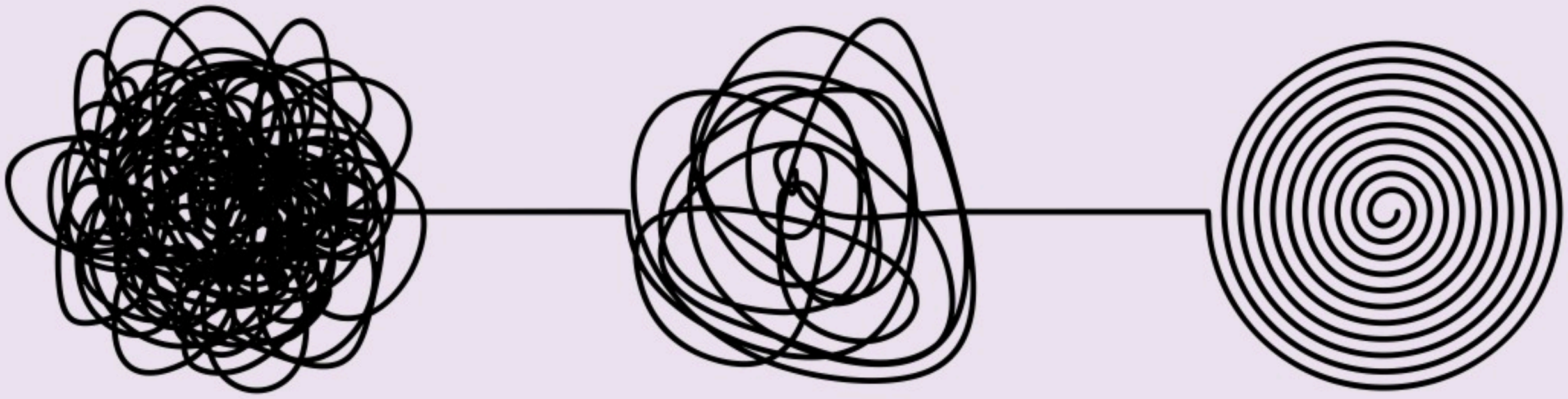
Segundo o profissional, alguns pontos devem ser priorizados durante essa fase, para que seja mais fácil aceitar a própria decisão como algo concreto, e não efêmero. "É importante que a pessoa tenha consciência do porquê está mudando, mas também regule e gerencie suas emoções. Além do mais, é preciso que ela se sinta bastante motivada para proceder a essas mudanças, pois o desejo de mudar deve partir inicialmente de uma motivação intrínseca, isto é, de satisfazer uma necessidade interna, e não em busca apenas de recompensas externas como reconhecimento, fama e dinheiro, por exemplo."

Ilustração: AlexTanya/Shutterstock Images

CLAREZA NO PENSAMENTO, CONFIANÇA NA AÇÃO

Souto conta quais estratégias podem ser recomendadas para lidar com os desafios emocionais durante os períodos de evolução. Não esquecer a motivação que te fez querer recalcular a rota é o principal trunfo nessa hora. "É importante estar ciente de que as mudanças estão sendo feitas em função de novos objetivos; então o alinhamento entre ambos deve acontecer. Precisa ter clareza de onde está e aonde quer chegar. Isso gera segurança e uma maneira mais autoconfiante de lidar com os medos, que podem ser reais ou imaginários", explica o palestrante.

E quando bate aquela dúvida paralisante sobre estar, ou não, no caminho certo? Para Souto, o segredo está em acreditar que a vontade de vencer é maior que o medo de perder, de dar errado. "Acreditar em si mesmo, ter determinação e persistência é crucial para o processo", pontua.



MUDAR É DIFÍCIL MESMO

E muito! Não tem como negar que o processo de mudança é desafiador e trabalhoso, e exige uma demanda maior de energia de quem a está realizando. Em seu livro *O Poder do Ânimo*, Souto aponta dois principais motivos que levam as pessoas a buscarem transformação: o grau de insatisfação com o momento que estão vivendo; e a identificação da necessidade e desejo de atingir um patamar maior.

De acordo com ele, depois de identificar o estímulo, é a hora de investir no autoconhecimento com o objetivo de conhecer seus pontos fortes e limitações. "Definido isso, é necessário, inicialmente, estabelecer metas pe-quenas, micrometas e ir realizando-as aos poucos, até atingir um nível de autoconfiança mais elevado para tomar novas e maiores decisões. Isso vai te permitir passar pelo processo de com mais calma, serenidade e tranquilidade", orienta o profissional, que acrescenta: "Querer fazer tudo ao mesmo tempo, vai gerar desgaste emocional e estresse."

METAS PARA 2024!

Mesmo que seja difícil, é muito importante ter planos para os próximos passos. E para iniciar bem o ano, Souto considera imprescindível investir no autoconhecimento, saber onde está e para onde deseja ir. "Avaliar quais atitudes e comportamentos trouxeram bons resultados para a sua vida e quais ações ou posturas lhe deixaram frustrado; analisar também o que foi feito de positivo e o que pode ser descartado, deixado para trás, a fim de se libertar de tudo o que pesa e dificulta o caminho", indica.

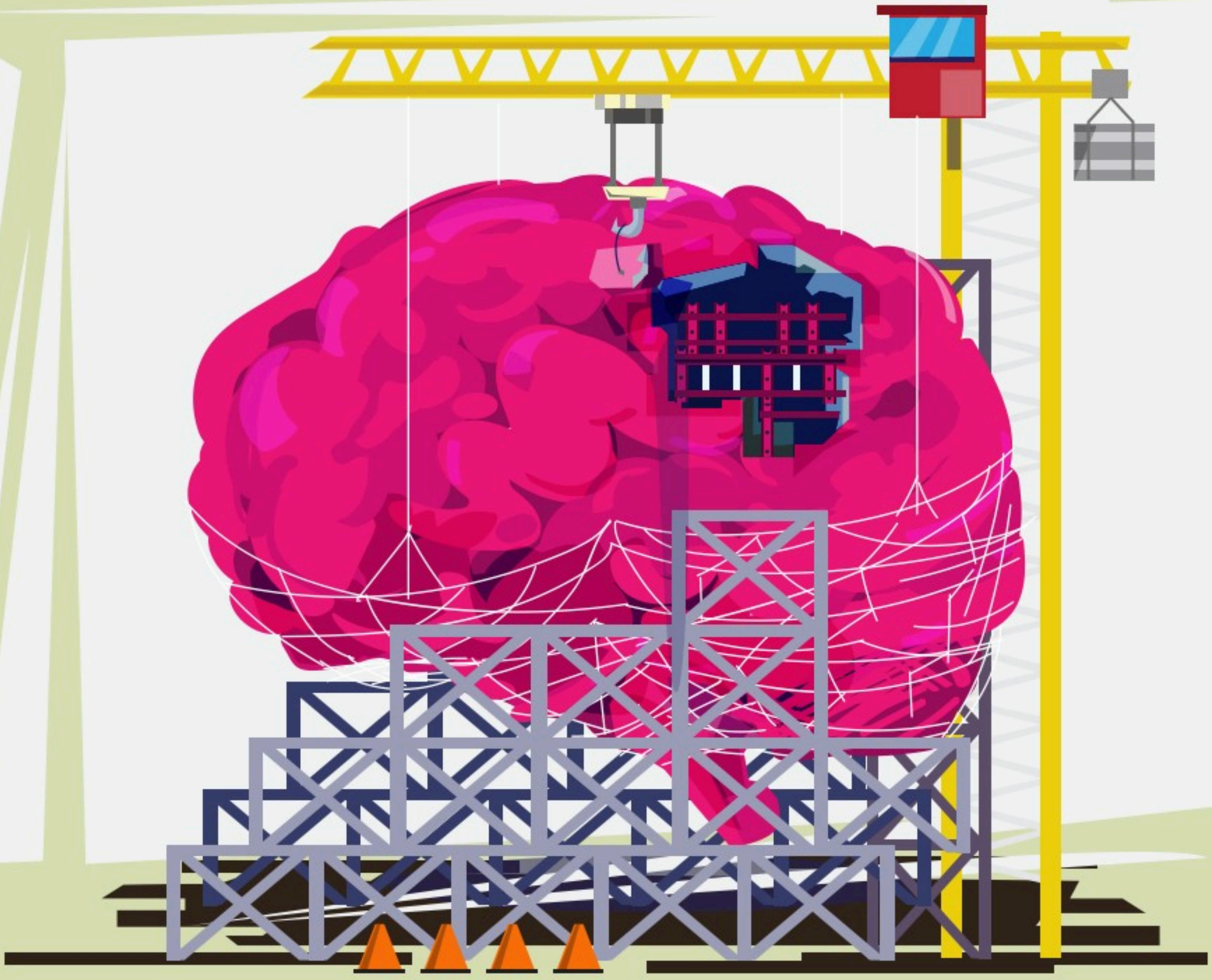
Ainda, segundo ele, é igualmente necessário avaliar quais são as crenças que estão orientando a caminhada, pois quando a desesperança é maior que o desejo de mudar, fica difícil dar o primeiro passo e evoluir no processo. "Talvez muitas dessas crenças já não fazem mais sentido, e há necessidade de mudá-las. Deve-se, também, assumir o controle sobre os pensamentos e emoções, privilegiando pensamentos e emoções positivas e construtivas", acrescenta o autor.

"Para sair da zona de conforto, precisamos de motivação no início, mas ela passa. E é aí que entra a necessidade de disciplinar as ações, isto é, continuar fazendo todos os dias, nem que seja dado um pequeno passo."



Ilustração: Mary Long/Shutterstock Images

As habilidades DO CÉREBRO!



Você sabia que, ao contrário do que se acreditava, estudos comprovam que neurônios podem continuar se regenerando?

Texto: Renan Pereira

Durante muitos anos, a ciência acreditou que os neurônios, principais células do sistema nervoso e que são responsáveis pela comunicação entre o cérebro e o restante do nosso organismo, não poderiam se regenerar. Ou seja, nascemos com uma determinada quantidade de neurônios, que perdemos ao longo da vida. Além disso, as pessoas com hábitos de vida que envolvem uso excessivo de álcool, cigarro e drogas costumam matar essas células mais rápido.

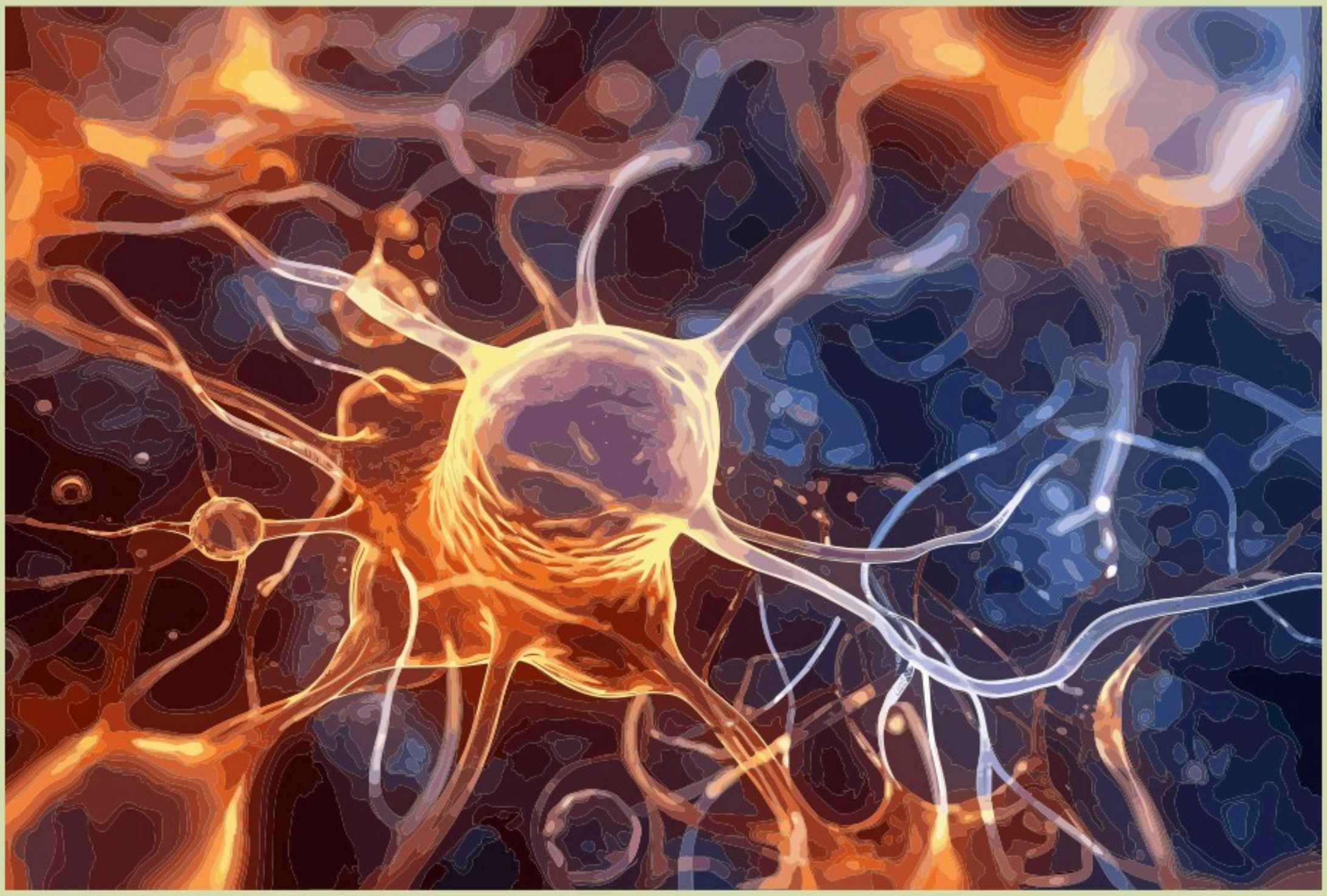
NA VERDADE...

...Pesquisas têm comprovado que não é bem assim! Publicado na revista *Nature Medicine,* o estudo *Adult hippocampal neurogenesis is abundant in neurologically healthy subjects and drops sharply in patients with Alzheimer's disease*, de 2019, aponta que essas células, tão essenciais de nosso corpo, podem, sim, nascer novamente.

Os cientistas analisaram o hipocampo (área do cérebro responsável por armazenar memórias e algumas emoções) de pessoas que já tinham falecido. Ao todo, foram observados 58 cérebros de pessoas cuja idade variou entre 43 e 97 anos. A conclusão foi a de que existiam neurônios novos - em fase de desenvolvimento - em grande parte deles. Em entrevista à *BBC*, uma das pesquisadoras, Maria Llorens-Martin, comemorou a descoberta. "Acredito que geramos novos neurônios conforme precisamos aprender coisas novas. E isso ocorre a cada segundo de nossas vidas."

NEUROGÊNESE

Iron Dangoni Filho, neurologista do Instituto de Neurologia de Goiânia, nos explica que essas pesquisas se referem à área da neurogênese, que estuda a produção de novos neurônios ao longo da vida. "Tem muita coisa sendo estudada em relação a isso. Também em relação à neuroplasticidade, que é a capacidade de formarmos conexões entre os neurônios. Na infância, isso acontece com uma frequência muito elevada, tanto é que a gente vê crianças com lesões cerebrais que, com a neuroplasticidade e neurogênese, conseguem ter uma vida normal."



CÉREBRO ADAPTATIVO!

Além disso, segundo o especialista, nosso cérebro também tem a capacidade de tomar a função de outros lugares, como regiões que já foram lesadas e, por uma adaptação cerebral, essas partes conseguem realizar a função anteriormente machucada. "Outra coisa que o estudo da Espanha traz é que, no Alzheimer, há uma perda muito importante de neurônios ao longo dos anos e que são notados neurônios novos produzidos ao longo da vida. Por isso, é tão importante a ideia de estímulos cognitivos e aumentarmos muito a reserva cognitiva", destaca.

ESPERANÇA EM DIA!

Pesquisas como essas dão um sabor especial àqueles que sofrem com as consequências de lesões que comprometem o sistema nervoso, no entanto, o neurologista Iron Dangoni sugere pé no chão!

"Pensando em neurogênese, acho que a ideia que esse estudo traz de esperança está relacionada a doenças que podem ser impactadas por lesões fixas, por exemplo, um traumatismo craniano, uma lesão cerebral por uma pancada, por um machucado, uma gliose, que é a cicatriz cerebral. Já pensando em doenças neurodegenerativas como Alzheimer, Parkinson, entre outras, ainda há muito a entender sobre elas, porque a gente ainda não consegue interromper o processo de neurodegeneração. Então, descobrir e conseguir aumentar a produção de neurônios não impede a evolução da doença até o momento", ressalta.

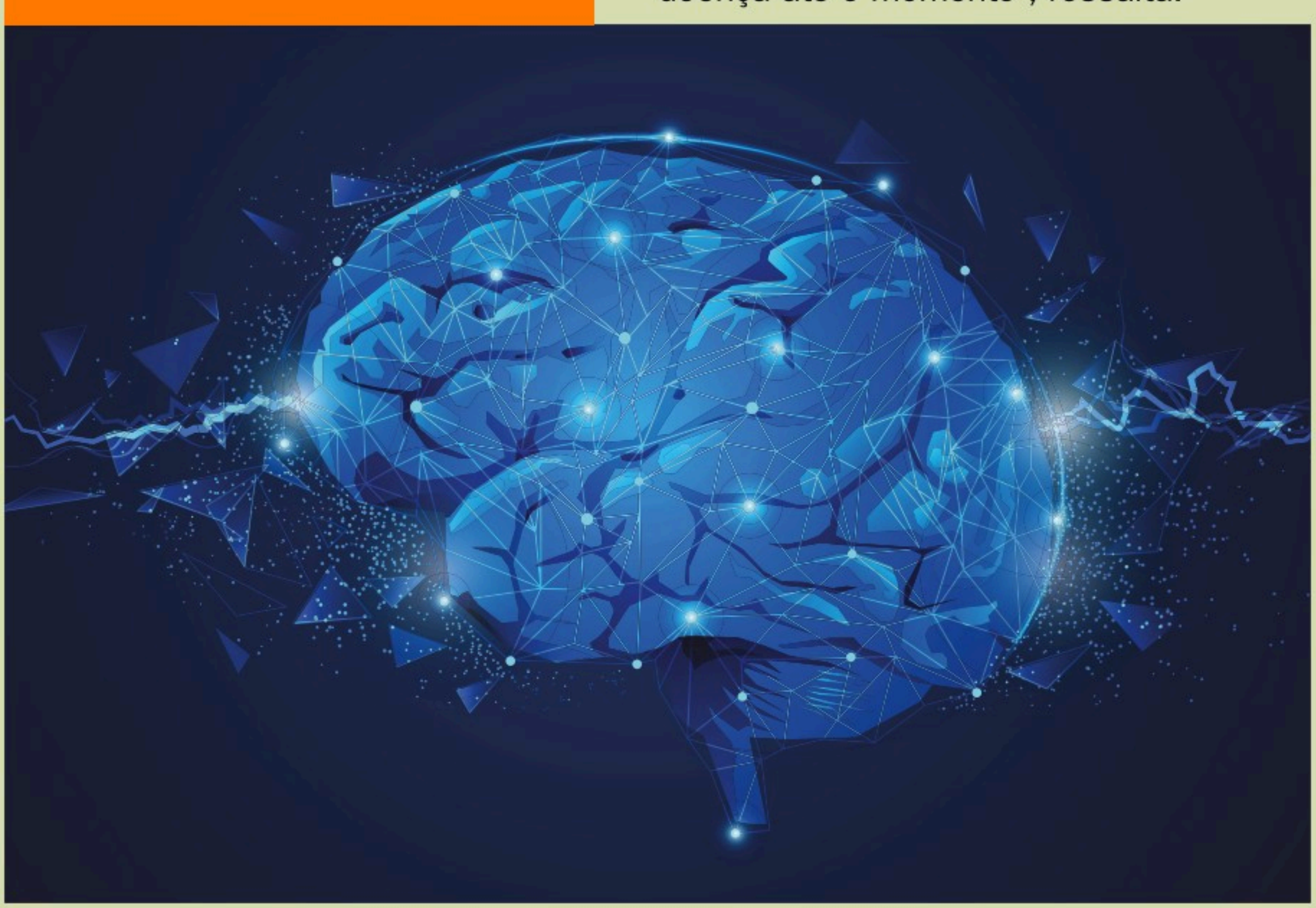
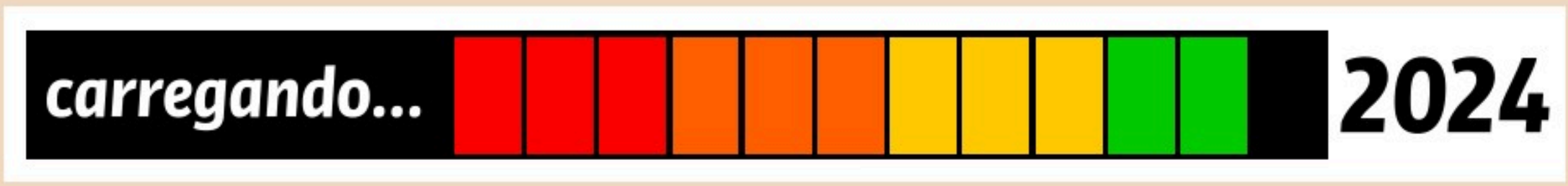


Ilustração: Jackie Niam, sadfrogfromnsk e angkrit/Shutterstock Images

VOCÊ JÁ FEZ SUAS **METAS PARA O ANO NOVO?**

Há quem ame definir os objetivos para a nova fase, e há quem fique nervoso só de pensar na ideia



Texto: Gabrielle Aguiar

Já estamos quase dando boas vindas a 2024 e muitas pessoas estão com suas metas prontas para o novo ano. Seja na vida profissional, relacionamentos, saúde, conquistas pessoais ou viagens, todas as pessoas têm objetivos para o futuro, e muitas delas projetam o que desejam conquistar nos próximos 12 meses antes mesmo do ano atual acabar.

Porém, há quem trema só de pensar na ideia de definir algo ou riscar o que não quer na lista. Então, será que isso é realmente importante ou faz bem para a saúde?

A RESPOSTA É...

Para Alessandra Augusto, psicóloga e pós-graduanda em Terapia Cognitiva Comportamental, “ter metas dentro de cada área (não só para o ano novo, mas sim para a vida) é importante porque exige organização para que os desejos sejam alcançados”.

A psicóloga explica que você deve escolher um propósito maior e estabelecer pequenos propósitos a serem alcançados até que esse grande objetivo se concretize, o que faz com que seu corpo e mente precisem se organizar. “Nós temos funcionamentos automáticos e temos

hábitos. Quando implementamos um novo hábito para alcançar uma meta, a nossa mente exige essa organização. Então, fazer planos é algo positivo, é bom organizar as metas para o próximo ano."

PENSE COM CALMA

Caso você seja o tipo de pessoa que gosta de estabelecer metas, Alessandra reforça a importância em estruturá-las com calma, assim é possível ver quais são as melhores escolhas e quais fazem sentido, de verdade, para você. "Quando eu coloco marcos muito elevados, inalcançáveis, ou quando, na minha mente, aquilo é plausível, mas eu não respeito alguns critérios, isso passa a ser um fardo ou uma obrigação. E aí, automaticamente, eu começo a me defender de tais obrigações que me exigem um esforço muito além daquele que eu posso empenhar", aponta.

Mais do que você encher sua agenda de planos e objetivos, a psicóloga orienta que você defina coisas que vão realmente ser possíveis através de uma mudança progressiva de hábito, que exija menos esforço e que possa se tornar algo para carregar e manter pelo resto da vida. "Eu vou implementar e melhorar meus hábitos, trazendo um comportamento mais saudável, até porque os hábitos estão ligados ao comportamento. Então, é mais fácil modelar o meu comportamento, do que eu tentar alcançar uma meta muito grande, por vezes inatingível, em que eu me proponho a cada início de ano e que pode afetar minha vida negativamente", indica.

ISSO PODE AFETAR SUA SAÚDE MENTAL?

Em partes! Alessandra explica que algumas metas, como por exemplo: perder 30kg em seis meses, são muito grandes e exigem muito esforço, o que faz com que a pessoa tenha uma tendência a abandoná-la no meio do caminho. "Quando você estabelece metas pequenas e se compromete com mudanças progressivas de hábito, você sente melhor o prazer da vitória e acredita no seu potencial. Mas se tem aquele objetivo grande, e nem sabe o que fazer para conquistá-lo, quando chega dezembro, vem aquela depressão e sensação de que fracassou, que o ano terminou e você não conseguiu contemplar sua lista de desejos porque eram coisas surreais."



Ilustração: Siro Station/Shutterstock Images

CRIANDO METAS PALPÁVEIS

Primeiro defina qual o seu objetivo, depois o destrinche. “Como, por exemplo, perder peso. Você vai estabelecer pequenas metas que entrem nesse grande objetivo, o que vai deixar ele mais fácil. Vai diminuir as taxas glicêmicas, melhorar a dieta e fazer exercícios físicos. Tudo está envolvido com o propósito maior. Consequentemente, ao mexer na dieta e verificar a ingestão de açúcar, vai perder peso. Fazendo isso, você conseguirá mais sucesso do que se colocasse uma meta enorme para todas as áreas da vida vida e precisasse completá-las em 12 meses”, conta.

PODE DAR CHECK!

Agora, se você entendeu tudo que Alessandra explicou e quer saber como tirar suas metas do papel, preste atenção! A psicóloga recomenda escrever as metas onde preferir, pode ser em planilhas, bloco de notas do celular, cadernos, *planners* e afins. “É bom admitir suas fragilidades e fraquezas. Se eu quero perder peso, preciso admitir que eu como compulsivamente ou exagero em comidas com muita gordura. Agora, se eu quero me propor a gastar menos, preciso admitir que eu tenho essa fragilidade de comprar coisas que eu não preciso”, diz. Depois que você definir suas metas, veja o quanto de energia, tempo e recurso, cada uma delas precisa, para que elas possam ser possíveis.

Ilustração: graphicwithart/Shutterstock Images



VAMOS DEIXÁ-LAS MAIS ATRATIVAS?

Algumas pessoas precisam de um empurrão a mais para cumprir suas metas, como deixar em cores diferentes, fazer uma planilha para você ter que dar um *check*, ou colocar um lembrete bem grande na frente da sua cama. O ideal, como recomendado pela psicóloga, é deixar suas metas no seu campo de visão, e de uma forma que te deixe satisfeito em fazê-las, ao invés de ansioso todas as vezes em que olhá-las.

Uma outra dica da Alessandra é compartilhar com alguém, seja um amigo ou familiar. "Se tiver alguém com quem você possa montar um grupo/uma dupla para alcançar os objetivos é ainda melhor, porque quando estiver enfraquecido, pensando em desistir, pode ser que o outro tenha uma palavra acolhedora para você e te motive. Mas uma boa rede de apoio dentro da sua meta também é muito eficaz."

CRIAR HÁBITOS É MELHOR DO QUE DEFINIR METAS DE ANO NOVO?

Mudar os hábitos progressivamente ao longo do ano permite que você carregue os resultados para a vida toda. "É muito mais prazeroso do que traçar metas que, caso aconteça alguma coisa no meio do caminho, se tornem impossíveis de cumprir. Então se proponha a uma mudança de hábito ao longo do ano. Vai ser muito mais prazeroso do que determinar essas metas gigantescas e não conseguir alcançá-las", finaliza.

Ilustração: inspiring.team/Shutterstock Images



ANSIEDADE CLIMÁTICA: OS JOVENS NÃO QUEREM TER FILHOS

Sob o impacto dos riscos do aquecimento global, as novas gerações estão colocando um ponto de interrogação quando o assunto é o futuro

Texto: Gabrielle Aguiar



Ilustração: Virinaflora/Shutterstock Images

"Até que ponto o meu sonho é válido para prejudicar uma outra pessoa?"É assim que se sente Gabriella Brizotti. A jornalista de 27 anos cresceu com um único sonho: ser mãe. Só que as questões climáticas fazem com que ela questione se, um dia, será capaz de realizar tudo que imaginou para os filhos que nem existem. "Esse desejo ainda existe, eu já sei até os nomes que gostaria de dar para os meus filhos, mas será que seria correto colocar uma criança no mundo para viver uma situação tão complicada igual, ou pior, a que estamos vivendo?", aponta.

Assim como ela, diversos jovens estão considerando, ou já desistiram de ter filhos devido às preocupações sobre as mudanças climáticas. Algo que os especialistas chamam de "ansiedade climática".

Ilustração: Paranyu/Shutterstock Images



FIM DOS TEMPOS?

A preocupação da nova geração não é algo sem fundamento. De acordo com um relatório da Organização das Nações Unidas (ONU), divulgado em 2021, as mudanças climáticas provocadas pelo homem estão se tornando irrversíveis. Maceió afundando, enchentes no Uruguai, terremotos mortais em vários países, chuvas destruidoras no Rio Grande do Sul, calor excessivo no Sudeste, incêndios florestais e Tuvalu prestes a ficar submerso. Ah, e nós quase esquecemos de mencionar as guerras que estão acontecendo enquanto você lê essa matéria.

MAS O QUE É ANSIEDADE CLIMÁTICA?

Nathalie Gudayol, psicóloga e pós-graduada em Neuropsicologia, explica que a ansiedade climática refere-se à preocupação e ansiedade relacionadas às mudanças climáticas e seus potenciais impactos no futuro. "A decisão de jovens de não quererem ter filhos pode ser influenciada pela preocupação com as condições ambientais e o futuro do planeta, refletindo uma conscientização crescente sobre questões climáticas e sustentabilidade."

Assim também se sente Heitor Bassan, de 26 anos, que quanto mais lê as notícias, mais se firma na certeza de que não quer ter filhos, pelo menos não biológicos.

"Observar o cenário global em relação à divisão dos chamados recursos naturais e a qualidade dos diversos ambientes foram o que me motivaram. Mas tenho vontade de ter filhos adotivos, com possibilidades de contribuir na manutenção da qualidade climática e cultural", explica.

AGRAVOU...

Por um outro lado, Ana Ferreira conta que a maternidade nunca foi muito esclarecida na sua vida, mas sim que pensava ser algo "natural" crescer e ter filhos um dia. "O que aconteceu comigo foi que quanto mais o tempo passava, menos eu tinha vontade de ser mãe, menos eu me imaginava como uma. Quanto mais fui conhecendo a mim mesma e enxergando cenários futuros possíveis, fui percebendo que a maternidade não fazia parte do que eu idealizava para estar 'completa', então foi se tornando um pensamento cada vez menos frequente. De todos os planos que eu tenho hoje para o futuro, ser mãe não está em nenhum deles."

Agora, ela entende que tem o poder de escolha e vê a maternidade como algo que "não é para ela", e que tem outras prioridades. E apesar de não ser o principal motivo da sua decisão, ela entende que o agravamento climático é um dos mais relevantes. "É muito mais fácil ignorar esse tipo de preocupação quando você vive em uma realidade em que é fácil driblar os desconfortos climáticos. Agora, para a grande maioria da população, o sentimento é de incerteza, desesperança e medo do que está por vir, principalmente porque estamos sentindo na pele as ondas excessivas de calor e como isso afeta nossa qualidade de vida", analisa.

ELES PODEM MUDAR DE IDEIA?

Sim, igual a toda avó, que quando você fala que não quer ter filhos, responde com: "Ah, mas você vai mudar de ideia!", nós também perguntamos se isso poderia acontecer com eles. Para Heitor, isso só aconteceria se ele fosse capaz de "oferecer qualidade alimentar com orgânicos, alimentos sem açúcar, se manter próximo a áreas verdes bem arborizadas, e contribuir para o desenvolvimento cognitivo e redução na emissão de gases do efeito estufa".

Algo que, para Ana, é quase impossível. "Acho que para isso, além de uma reviravolta na minha vida, ia ser preciso eu ver uma transformação sem igual no mundo, e em pouco tempo. Só se, além de surgir a vontade, eu ver que o mundo, principalmente o Brasil, está se tornando um lugar agradável para se viver. Ou pelo menos que haja alguma esperança de que isso aconteça - o completo contrário do que estamos vivendo agora, em que essa esperança se torna cada dia menos palpável", pondera.

CONHEÇA A **NEUROYOGA**

A técnica que une yoga e neurociências em busca de melhora na saúde física e mental



Ilustração: svet_nn/Shutterstock Images

Texto: Ana Kubata

Você com certeza conhece (ou já ama) o yoga, prática focada na realização de posturas (asanas), exercícios res-piratórios controlados (pranayama) e meditação, presente no mundo há mais de cinco mil anos. Inúmeros estudos e pesquisas comprovam a eficácia da técnica para a saúde emocional e física, promovendo uma melhora significativa na qualidade de vida de um modo geral. Mas, e se isso puder ficar ainda melhor?

É o caso da NeuroYoga, resultado de estudos e experiência prática da junção entre Yoga e Neurociências para buscar melhora na saúde, como afirma o professor de yoga e naturopata, Ravi Kaiut. “Ela utiliza a combinação de diversos princípios e conhecimentos pertinentes das práticas tradicionais, em prol de benefícios no sistema nervoso. Não se tratando de uma nova prática, mas sim de um foco específico dentro da prática de yoga no geral”, explica.

PRINCIPAIS PONTOS TRABALHADOS NA NEUROYOGA

Segundo o professor, os principais objetivos da prática incluem:

- Melhora da plasticidade cerebral (a quebra de rigidez articular proporcionada pela prática de yoga amplia a conexão neural com as áreas trabalhadas);
- Redução da rigidez cognitiva (levando a maior adaptabilidade a situações difíceis);
- Modulação do sistema nervoso autônomo (diminuindo o impacto negativo do estresse);
- Aprimoramento na conectividade cerebral e o aumento da atividade cerebral em áreas específicas (crescimento do cérebro).

"Além de tudo isso, melhora o foco, concentração, aumenta o tônus muscular, diminui dores, melhora a memória e proporciona mais mobilidade", completa Kaiut.

TODO MUNDO PODE FAZER

O melhor de tudo é que todo mundo que quiser, pode conhecer e praticar a NeuroYoga. "Não existe restrição de idade alguma. A prática, por ser modular, sempre irá receber a todos aqueles que buscam maior entendimento de como o corpo e o cérebro funcionam", afirma o profissional.

PASSO A PASSO

Existem práticas específicas que podem ser incorporadas facilmente na rotina diária das pessoas. A principal delas é uma de respiração para momentos ansiosos, que Kaiut nos ensina a seguir:

1. Comece com uma inspiração profunda, sugando o ar pelo nariz e enchendo completamente seus pulmões, da base para cima, como se estivesse preenchendo o seu abdômen com ar.

2. Faça então uma inspiração mais curta, preenchendo os últimos espaços nos seus pulmões como se fosse o último toque em um copo transbordando.

3. Finalmente, permita que todo ar deixe seu corpo em uma expiração calmamente alongada, pelo nariz novamente. Dê a si mesmo um momento para esvaziar totalmente seus pulmões.

"Quando feita da maneira correta, essa técnica pode ajudar não só na redução do estresse e na promoção do relaxamento, mas também na melhoria da consciência corporal."



Ilustração: Lilia_A/Shutterstock Images

MENTE AFIADA
Ano 1, Nº 9 - 2023

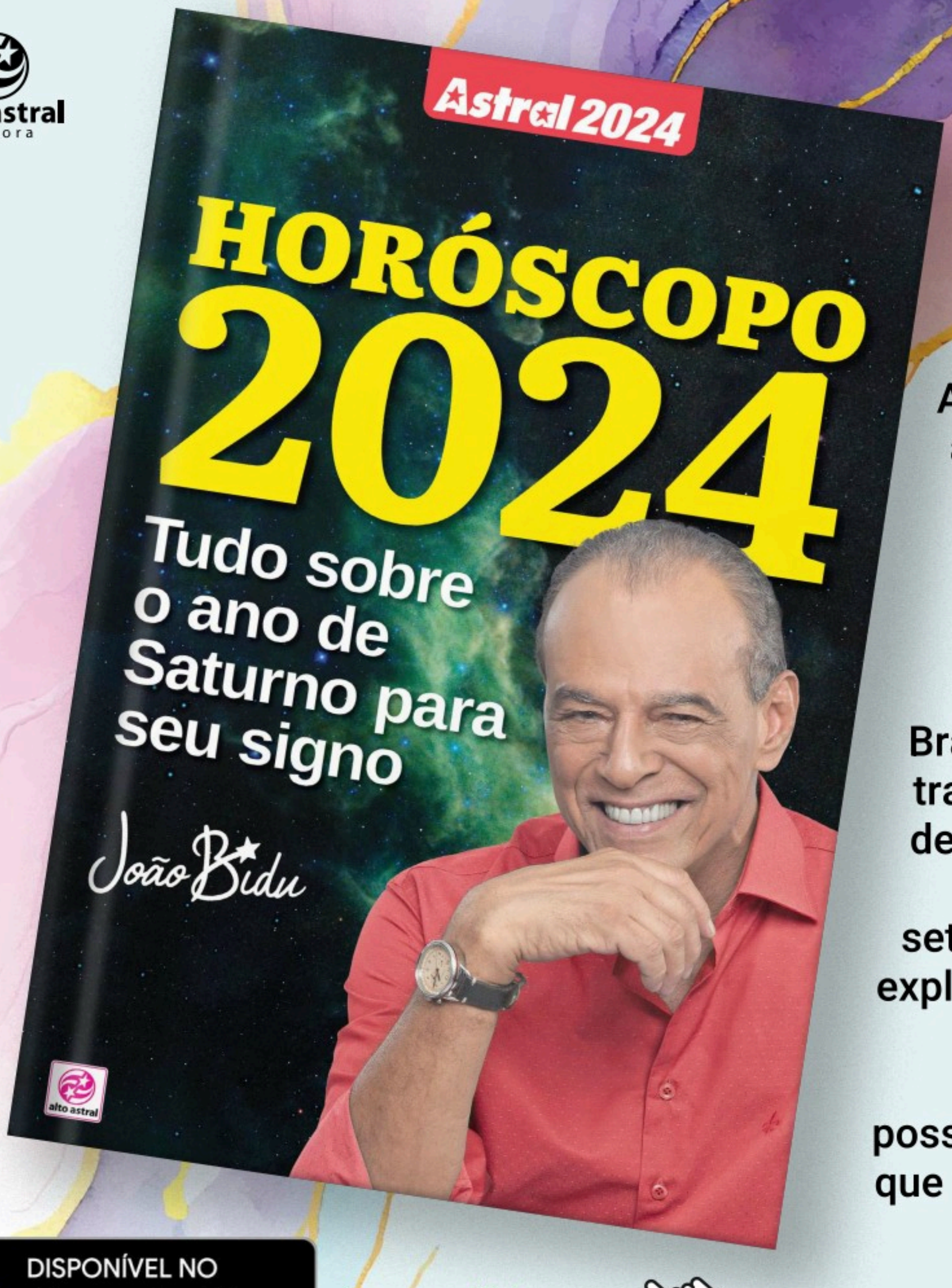
Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br) e Renan Pereira (renan.pereira@astral.com.br)
Design Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

alto astral editora

©2023 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **ENDEREÇO** Rua Luso Brasileira, 4-44 Sala 810, Bauru,SP. CEP 17016-230 **CONTATO** atendimento@astral.com.br.

alto astral
editora



Agora você tem a oportunidade de saber tudo sobre 2024 no e-book Astral 2024. O maior astrólogo do Brasil, João Bidu, traz as previsões de Áries a Peixes para todos os setores da vida. E explica que, sob as influências de Saturno será possível alcançar o que deseja. Não dá para perder!

DISPONÍVEL NO Google Play

Acesse o link:
https://shre.ink/rwVH

APROVEITE nosso desconto de lançamento!

CUPOM **30% OFF** **YH91HAPJA6HWW**

Cupom válido de 01/01/2024 a 31/01/2024

Clique em “Resgatar código”



Insira o cupom de desconto

