MENTE AFIADA

Mente Afiada - Ano 2, Nº 12 - Março, 2024

BURNOUT DIGITAL

Ele pode distorcer sua visão sobre a realidade!

alto astral

R$ 9,90



APOIO EMOCIONAL

Estar com pessoas queridas protege nossa saúde mental

O trabalho está matando pessoas. Não seja uma delas!

A MENTE DOS IGNORANTES

Quanto mais acham que sabem, menos sabem

editorial

QUEM JURA **SABER DEMAIS...**

Tem gente que quanto menos sabe, mais acha que sabe. É aquela pessoa que acredita em absolutamente tudo o que lê, mesmo sem saber a origem da notícia e se ela realmente é verdadeira.

Se quer entender isso melhor, a **Mente Afiada** deste mês está perfeita para você! Após muita pesquisa e entrevista com um especialista, vamos mostrar como funciona a mente de quem superestima o próprio intelecto, o porquê dessa tendência mundial e o quanto a internet intensificou esse cenário.

Nas próximas páginas você também confere uma discussão sobre as pessoas que deixaram de acreditar nas vacinas – descrença que coloca em risco nossa vida, e também combatemos outra fake news: a de que usamos apenas 10% do cérebro.

Explicamos em detalhes porque essa informação é falsa.

Vamos contar ainda como o excesso de telas pode te levar a um burnout digital, e como os modelos de apego que desenvolvemos na infância afetam nossos relacionamentos ao longo da vida.

Boa leitura,
Ana Kubata
anabeatiz.kubata@astral.com.br

PRODUÇÃO GRÁFICA DA CAPA Roberta Lourenço **ILUSTRAÇÃO** GUGAI e Marina Santiago/Shutterstock Images



MAPA DA MENTE
As últimas e mais curiosas descobertas da ciência



CONSEQUÊNCIAS NA FASE ADULTA!
3 tipos de apego que desenvolvemos na infância



PARA, VOCÊ NÃO USA APENAS 10% DO CÉREBRO!
Crença popular é falsa, e especialista explica o porquê



O TRABALHO ESTÁ MATANDO AS PESSOAS, SIM!
E isso não é uma simples metáfora



MUITO CUIDADO COM O BURNOUT DIGITAL
O uso excessivo das telas pode distorcer sua visão sobre a realidade



QUANTO MAIS ACHAM QUE SABEM, MENOS SABEM...
Como funciona a mente dos ignorantes



AS PESSOAS DEIXARAM DE ACREDITAR NA VACINA?
A descrença que colocar em risco a própria vida



PRECISAMOS DE APOIO EMOCIONAL!
As pessoas que amamos são fundamentais para nossa saúde mental e física

sumário

MENTE AFIADA
Ano 2, nº 12 - março 2024

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)
Design Eugênio Tenon (eugenio.tenon@astral.com.br), Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

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

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

MAPA DA MENTE

Texto: Hérica Rodrigues

UM MUNDO SEM TRAUMAS É POSSÍVEL?

De acordo com o pesquisador e ativista Rick Doblin, sim. Durante sua fala no *South By Southwest*, maior festival de inovação do mundo, até 2070 será possível que as pessoas vivam sem traumas graças aos psicodélicos.

Rick acredita que a psicodelia pode ser capaz de tratar com sucesso traumas coletivos, não eliminando o problema, mas ajudando na abordagem social e na prevenção dos efeitos incapacitantes gerados pelas experiências traumáticas. Ele é o fundador da *Associação Multidisciplinar de Estudos Psicodélicos (MAPS)*, criada há 38 anos, e que agora pode ser a primeira a ter um tratamento assistido com MDMA aprovado nos EUA.

Os resultados de um estudo clínico de fase 3, com testes em grupos de controle, em que o psicodélico é usado no tratamento para Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), foram submetidos ao *Food and Drug Administration (FDA)*, e expectativa é que a terapia seja aprovada até agosto.



Ilustração: Vista_designer/Shutterstock Images

BRÓCOLIS CONTRA AVC

Que a alimentação saudável é importante, todos nós estamos cansados de saber, mas a ciência tem provado cada dia mais que alguns alimentos são verdadeiros remédios – e sem efeitos colaterais.



Segundo pesquisadores liderados por uma equipe da Universidade de Sydney, na Austrália, os vegetais crucíferos, como o brócolis e a couve-flor, têm em sua composição o sulforafano (SFN), um produto químico que se mostrou capaz de retardar a agregação plaquetária e impedir a formação de coágulos. Se os estudos se confirmarem, os vegetais poderão prevenir e tratar os coágulos sanguíneos que podem causar AVC, a segunda principal causa de morte no mundo.

Ilustração: Art.Talya/Shutterstock Images

SE O BRÓCOLIS FAZ BEM, O AÇÚCAR É UMA AMEAÇA AO CÉREBRO

A descoberta do Fred Hutchinson Cancer Research Center, nos EUA, reforça os diversos estudos que mostram os malefícios do açúcar.

Publicada em março de 2023, a pesquisa mostra que uma dieta rica em açúcar aumenta consideravelmente o risco de sofrer com doenças neurodegenerativas, incluindo o Alzheimer!

Isso acontece porque a resistência à insulina faz com que o cérebro se torne incapaz de eliminar detritos neuronais, tornando a pessoa vulnerável. Ou seja, uma vida açucarada compromete a capacidade do cérebro de se autolimpar e, com isso, ele abre portas para as doenças neurodegenerativas.

Vale lembrar que já se sabe que o açúcar leva a outras doenças graves, como obesidade, problemas cardíacos, diabetes e até mesmo câncer!



Ilustração: SThom/Shutterstock Images

SIM, O FANATISMO MEXE COM NOSSO CÉREBRO

Um estudo feito por pesquisadores chilenos utilizou o exame de ressonância magnética como meio para estudar o cérebro diante do fanatismo.

Os cientistas mapearam a atividade cerebral de torcedores de futebol que são considerados fanáticos, e os resultados mostraram reações diferentes, de acordo com os estímulos: quando o time ganhou, foram acionadas áreas cerebrais ligadas ao prazer e à satisfação. Nos casos em que o time perdeu o jogo, o controle cognitivo do torcedor foi reduzido, levando a maior chance de comportamentos violentos.

Ilustração: menter/Shutterstock Images

Antes do início do estudo, os 43 torcedores – sendo 22 torcedores de um time e 21 do rival -, se submeteram a avaliações psicológicas e responderam a perguntas que ajudaram os pesquisadores a determinar seu grau de fanatismo.

"Este estudo visa lançar luz sobre os comportamentos e dinâmicas associados à rivalidade extrema, agressão e afiliação social dentro e entre grupos de fanáticos", disse o principal autor do estudo, Francisco Zamorano Mendieta, professor-associado da Universidad San Sebastián, do Chile.

Para Zamorano, o estudo é importante para mapear o comportamento cerebral de pessoas fanáticas por esporte, política, religião, além de questões de etnia e identidade.

@cantinhodoprofessor



3 tipos de apego que desenvolvemos na infância afetam nossos relacionamentos ao longo da vida

Texto: Gabrielle Aguiar

O psicanalista britânico John Bowlby desenvolveu, em meados do século XX, a teoria do apego, para tentar entender os efeitos que a separação dos pais tinha sobre os filhos. A ideia fundamental dessa teoria é de que as crianças precisam criar uma relação de apego segura com pelo menos um cuidador principal, para, assim, se desenvolver emocionalmente e socialmente de forma adequada.

"O conceito dessa teoria visa explicar o modelo mental que criamos quando estamos angustiados e com medo.

Frente a essas emoções negativas, buscamos nos cuidadores (mãe e pai, basicamente), um abrigo emocional que nos promova conforto, amparo e segurança. O primeiro amor da vida de uma criança é sempre o seu cuidador mor", explica Roselene Espírito Wagner, psicóloga clínica, neuropsicóloga e PhD em Neurociência.

OS APEGOS

"A partir do desenvolvimento do vínculo afetivo, a criança pode interpretá-lo de três maneiras, construindo padrões mentais e emocionais para os próximos estágios do ciclo vital e seus futuros relacionamentos."

Os três tipos básicos de apego são:

1. **Apego seguro:** determinam pessoas confiantes em suas relações;
2. **Apego ansioso:** gera insegurança e medo de ser rejeitada;
3. **Apego evitativo:** onde o sujeito evita o envolvimento por medo futuro de rejeição.

COMO ESSES APEGOS AFETAM NOSSA VIDA ADULTA?

A neuropsicóloga explica que é na infância que as vigas de sustentação para a formação do psiquismo são lançadas. "De acordo com as experiências e tipos de relação, desenvolvemos as bases de nossos relacionamentos futuros, gerando apegos saudáveis e positivos, ou adoecidos e negativos."

Ou seja, pessoas com vínculos de **apego seguro** tendem a se relacionar intimamente com diálogos abertos e demonstrações transparentes. Já pessoas com vínculos de **apegos ansioso e evitativo**, sistematicamente têm dificuldade de se conectar emocionalmente, de confiar, têm medo do abandono, além de sofrer com emoções antecipatórias negativas.



Ilustração: mentalmind/Shutterstock Images

TEORIA DO APEGO PARA ADULTOS

Roselene pontua que a teoria também existe para os adultos. "As primeiras experiências emocionais são arquivadas e lançadas nas bases dos psiquismos para relações futuras. Se os primeiros amores de uma criança são voltados para a natureza de entrega e recebimento de afetos,

o modelo relacional romântico/sexual adulto usa estas mesmas premissas, com algumas adaptações", completa.

Os tipos de apegos na vida adulta seriam:

1. **Apego seguro:** que traz a facilidade na expressão dos afetos;
2. **Apego ansioso:** sujeitos que se relacionam de forma preocupada, ansiosa, não confiam, não se entregam e evitam receber o afeto alheio por medo da responsabilidade que isso gera;
3. **Apego evitativo:** pessoas que sofreram abusos e traumas, que se sentem desconfortáveis em se relacionar de forma mais íntima.

NOS ENCAIXAMOS EM UM DESSES

Cada pessoa desenvolve suas próprias interpretações e percepções afetivas, trazendo um tipo de apego emocional desenvolvido por John Bowlby. "Basicamente, nos reconhecemos dentro de um desses tipos de apegos. Claro que quando nos identificamos com um apego que não é saudável, podemos assumir a auto responsabilidade de modular nossas emoções em uma organização mental que possa nos gerar mais autoconfiança. Para que, assim, nossos relacionamentos possam ser gerenciados de forma consciente, madura, estável. Mas é fato que cada um de nós irá se reconhecer dentro de um desses padrões descritos", afirma a neuropsicóloga.



Ilustração: mentalmind/Shutterstock Images

A TERAPIA É UMA ALIADA

Fazer terapia pode ajudar a identificar e melhorar alguns padrões que temos em relacionamentos devido a nossas relações com nossos pais, já que promove autoconhecimento, trabalha a autoimagem e desenvolve a autoestima, trazendo um modelo relacional mais saudável consigo mesmo. "Quando somos confiantes e temos consciência das características que formam nossa personalidade, podemos melhorar a relação conosco. Nós só podemos oferecer aquilo que somos. Quanto mais temos, mais transbordamos na vida. Passamos a assumir uma relação íntima mais equilibrada com nós mesmos, para ofertarmos e recebermos de forma recíproca e positiva", finaliza.

PARA, VOCÊ NÃO USA APENAS 10% DO CÉREBRO!



Crença popular é falsa, e especialista explica o porquê

Ilustração: Paul Craft/Shutterstock Images

Texto: Gabrielle Aguiar

Você, com certeza, já deve ter visto em algum lugar que usamos apenas 10% do nosso cérebro e que, se usássemos 100%, teríamos superpoderes. Mas o Dr. Bruno Burjaili, neurocirurgião funcional especialista em Parkinson, aponta que essa informação é falsa.

"Essa crença vem de uma má interpretação do que disse o psicólogo William James em 1907, quando refletiu sobre como deixamos de usar o nosso

potencial físico e mental (não disse nada sobre 10% do cérebro, e foi algo bem mais filosófico do que anatômico). Quem repassou essa má interpretação foi o escritor Lowell Thomas no prefácio do famoso livro de Dale Carnegie, *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, de 1936. Thomas trouxe ao mundo o 'percentual mágico' de 10%, inspirado pela declaração de James e pelos estudos dos últimos 200 anos que sugeriam, eventualmente, que grande parte do cérebro fosse silenciosa. O que vemos, pela ciência atual, é que essa ideia está incorreta", explica o especialista.

MAS, POR QUE É MENTIRA?

Burjaili conta que, na verdade, estamos sempre modificando as áreas ativas do cérebro que podem agir em conjunto, mesmo estando distantes. "É como uma orquestra que, conforme a música que está tocando, contará com o trabalho conjunto de diferentes músicos que se alternam ou tocam juntos no grupo."

Andrea Deis, professora e neurocientista, complementa dizendo que o cérebro só não funciona simultaneamente para evitar a exaustão. "O órgão divide as funções justamente para evitar gasto de energia. Inclusive, estudos de neuroimagens mostram a atividade cerebral ocorrendo em diversas áreas do cérebro, mesmo em repouso", indica a neurocientista.

Ilustração: aurielaki/Shutterstock Images

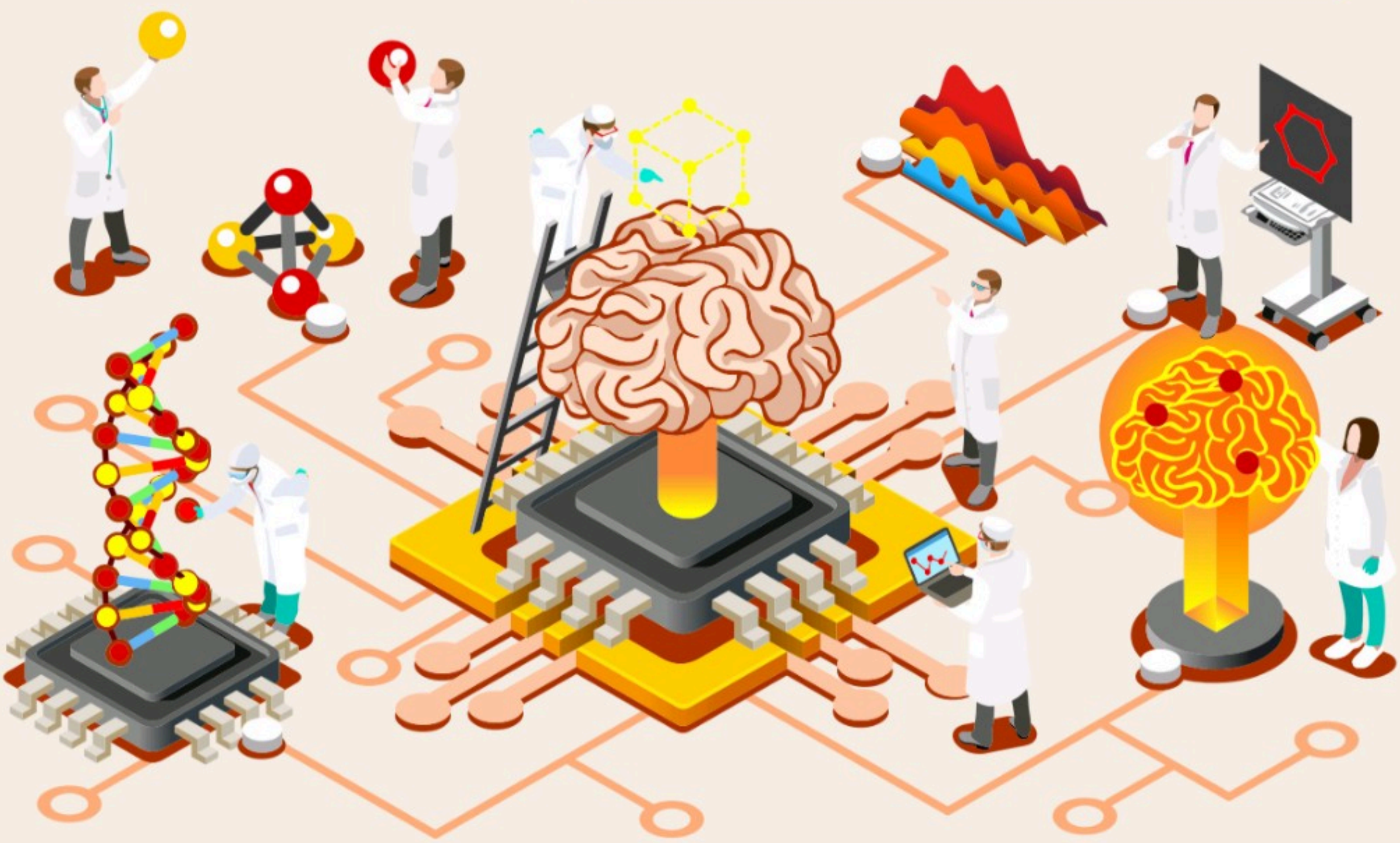



Ilustração: cosmaa/Shutterstock Images

E COMO USAMOS O CÉREBRO?

Seguindo a metáfora da orquestra, Burjaili explica que o cérebro é uma grande rede, cujos elementos podem se combinar dos modos mais diferentes para produzir nosso comportamento do dia a dia. "Afirmar que 100% do cérebro está ativo de uma vez só pode ser um exagero, mas é razoável dizer que a sua maioria está quase sempre agindo. E as partes que não estão sendo utilizadas naquele momento, não estão desligadas, mas esperando o seu momento de entrarem em jogo também."

O neurocirurgião pontua que, às vezes, pequenos "terrenos" podem funcionar para algumas funções específicas, em um momento curto, "como a formação de uma primeira imagem do que os olhos captaram (por exemplo, quando vemos uma maçã), mas logo a seguir essa imagem será combinada com outros estímulos externos simultâneos (os sons que está ouvindo enquanto vê a maçã, o quanto você gosta ou não da fruta, se ela está madura, se ela te faz lembrar de momentos da sua vida, etc), com sensações internas, memórias, e afins. Cada elemento combinado ao inicial (som, gosto, lembrança) está em outro 'terreno' cerebral, geralmente distante, ou pode até ser já uma combinação de terrenos", descreve o especialista.

100% NÃO DÁ!

Ainda não sabemos exatamente como utilizar todo o potencial cerebral, mas longe dos superpoderes, o órgão pode ser desenvolvido para aprender mais, e as áreas podem ser melhor treinadas.

Andrea explica que o cérebro é complexo e pode ser esmiuçado. "Há várias formas de explorar o potencial, como usando a neuroplasticidade, com novos aprendizados e estimulação mental. O autoconhecimento, a prática de *mindfulness*, jogos de memória e atividades para expandir a capacidade de atenção e memória ajudam a ampliar o potencial do cérebro."

Mas desenvolver todo esse poder necessita de hábitos saudáveis. "Não adianta estimular todo o potencial do cérebro se você não tem hábitos saudáveis. O esporte potencializa áreas do cérebro, a alimentação também é importante, assim como ter cuidado com as restrições na dieta, que podem tirar a força cerebral", pontua a professora.

@cantinhodoprofessor

O TRABALHO ESTÁ MATANDO AS PESSOAS, SIM!

Isso não é uma simples metáfora. O atual cenário mundial colabora com a desumanização dos trabalhadores, que adoecem e perdem suas vidas

Texto: Ana Kubata



Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

O escritor e pesquisador Jeffrey Pfeffer defende firmemente sua afirmação de que o trabalho está, literalmente, matando pessoas, e que essa realidade não é uma simples metáfora. Como professor na Escola de Pós-Graduação em Negócios da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, ele baseia sua argumentação em décadas de pesquisa realizada não apenas em seu país, mas também em outras partes do mundo.

É UMA REALIDADE INCONTESTÁVEL

Ao longo de sua carreira, Pfeffer escreveu, ou coescreveu, 15 livros sobre teoria organizacional e recursos humanos. Em sua obra mais recente, *Morrendo por um salário*, ele expõe como o sistema de trabalho contemporâneo contribui para a doença e até mesmo para a morte das pessoas.

Um dos casos que Pfeffer destaca em seu livro é o de Kenji Hamada, um homem de 42 anos que faleceu de um ataque cardíaco enquanto estava no escritório em Tóquio. Hamada trabalhava incríveis 75 horas por semana e gastava cerca de duas horas todos os dias para ir e voltar do trabalho. Pouco antes de sua morte, ele havia trabalhado por 40 dias consecutivos sem folga, deixando sua esposa preocupada com seu estado extremamente estressado.

ESSA NÃO É UMA HISTÓRIA ISOLADA

Pfeffer reúne vários exemplos semelhantes em seu livro, que destaca os efeitos prejudiciais de um sistema de trabalho excessivamente exigente. Ele aponta que 61% dos trabalhadores nos Estados Unidos afirmam que o estresse causou problemas de saúde para eles, enquanto 7% relataram ter sido hospitalizados por questões também relacionadas ao trabalho. "O acúmulo do nível de estresse, potencializado pela ausência de relaxamento e interações sociais, pode levar a sérios problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão", afirma a psicóloga Larissa Fonseca, especialista clínica em Ansiedade, Crise de Pânico, Burnout e Sono.

AS CONSEQUÊNCIAS TAMBÉM PARA A EMPRESA

Partindo da perspectiva econômica, Pfeffer estima que o estresse no local de trabalho esteja ligado à morte de aproximadamente 120 mil trabalhadores americanos. Ele também calcula que as empresas americanas gastam cerca de US$ 300 bilhões anualmente para lidar com problemas de saúde de seus funcionários.

O LUCRO É O MAIS IMPORTANTE DE TUDO?

É o que parece. Em uma entrevista concedida a *BBC News Mundo*, Pfeffer expôs sua teoria de como o trabalho moderno afeta os trabalhadores. Para ele, os efeitos prejudiciais das longas jornadas, demissões

e falta de cobertura de saúde, são os gatilhos que geram insegurança econômica, conflitos familiares e doenças, como foi citado também pela psicóloga.

Sobre esse panorama, Pfeffer critica firmemente o atual estado de desumanização do trabalho, onde as empresas priorizam os interesses dos acionistas – ou seja, quem é responsável pelo dinheiro – ao invés dos funcionários. Ele aponta que os empregadores são os principais responsáveis por essa situação, mas não os únicos, pois ele vê que os governos fecham os olhos para o problema.

HÁ LUZ NO FIM DO TÚNEL?

Sim, mas é preciso que haja colaboração de todas as partes. Para Pfeffer, é essencial uma intervenção política para resolver esse problema, que é sistêmico. Ele argumenta que os custos econômicos e sociais associados à saúde precária dos trabalhadores fazem com que seja praticamente obrigatório uma mobilização e esforço coletivo para mudar essas condições.

Embora reconheça que os trabalhadores enfrentam desafios ao tentar melhorar suas condições de trabalho individualmente, Pfeffer enfatiza a importância de assumir a responsabilidade pela própria saúde. Para ele, a solução mais viável agora é pressionar os governos para implementarem leis que protejam os trabalhadores e promovam um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado para todos. “Colegas e supervisores compreensivos podem oferecer apoio emocional, colaboração e flexibilidade, permitindo que os indivíduos enfrentem desafios de maneira mais eficaz. Diversos programas em saúde de grandes corporações promovem a autopercepção, integração do time e uma liderança preparada para lidar com humanos e suas emoções”, indica Larissa.



Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

MUITO CUIDADO COM O BURNOUT DIGITAL **(SOMOS MAIS AFETADOS DO QUE PARECE)**

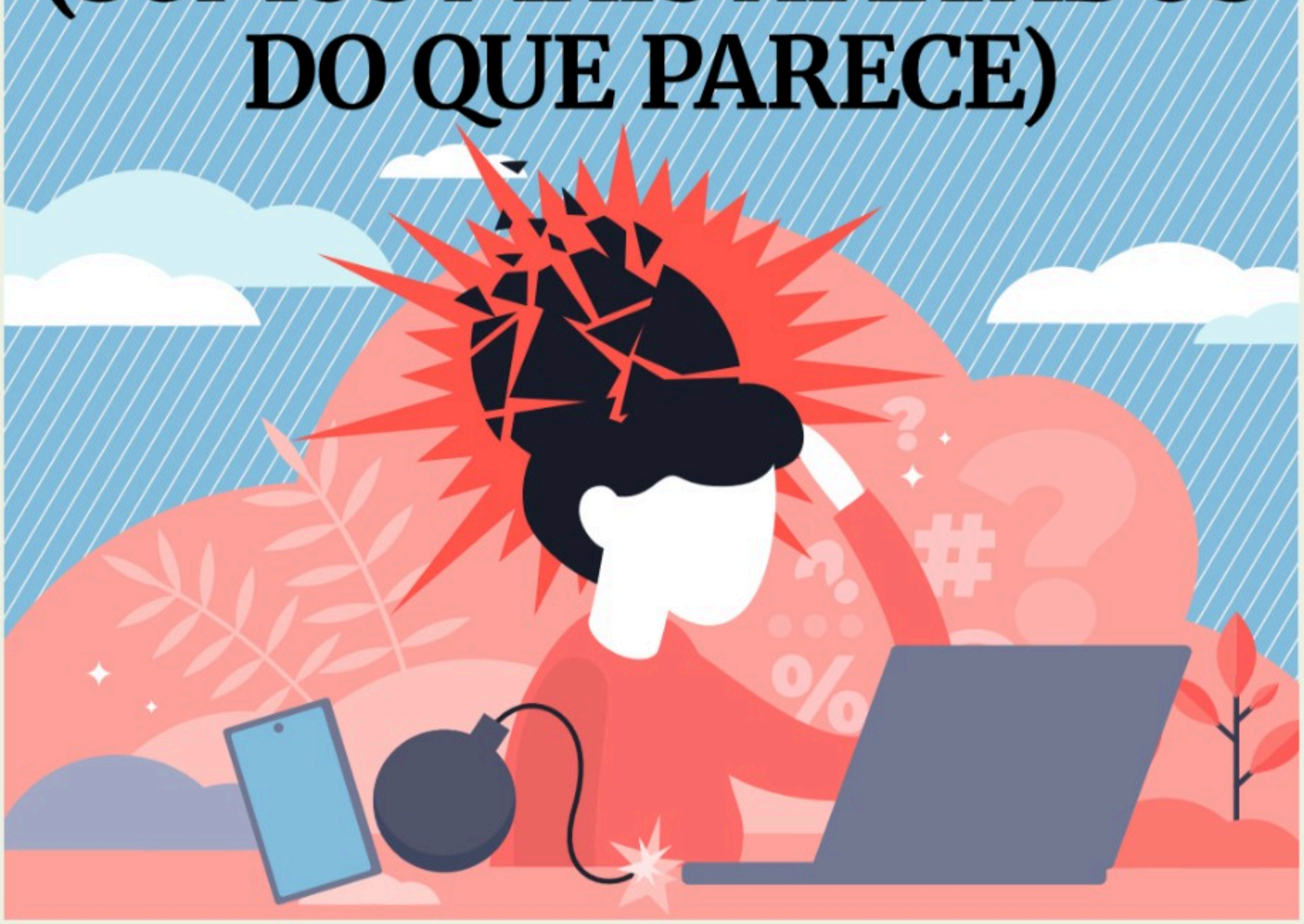

Ilustração: VectorMine/Shutterstock Images

Além de causar danos à saúde e bem-estar, o uso excessivo das telas pode distorcer sua visão sobre a realidade

Texto: Ana Kubata

Não podemos negar que a tecnologia facilitou, e muito, a rotina da maioria das pessoas, mas será que estamos indo pelo caminho certo?

Ficamos on-line praticamente 24 horas, olhamos o celular ao acordar, antes de dormir e em qualquer oportunidade de tempo livre que temos no dia. A sensação é de sempre estarmos conectados com o mundo, mas na verdade esse vício faz com que nos afastemos cada vez mais de uma vida saudável. Sim, o excesso de telas traz malefícios à saúde, e não são poucos.

O TERMO QUE JÁ CONHECEMOS, MAS COM OUTRO PONTO-CHAVE

Você já ouviu falar em burnout, certo? Mas, e o burnout digital, do que se trata? Bom, o termo significa um excesso mal gerenciado, ou seja, pode ser um esgotamento motivado por uma sobrecarga no trabalho, por um relacionamento, ou, como no caso que vamos abordar hoje, por passar muito tempo numa rede social. "O burnout digital é o esgotamento mental decorrente do uso excessivo das mídias sociais. Ele afeta pessoas que ultrapassam os limites no uso das plataformas", pontua a psicóloga Sirlene Ferreira.

SINAIS DE ESGOTAMENTO

E o resultado disso é bem parecido com o burnout 'clássico', aquele relacionado ao fenômeno ocupacional. Segundo a profissional, os principais sintomas incluem:

- Cansaço excessivo e persistente;
- Dificuldade de concentração;
- Sintomas de depressão e ansiedade;
- Insônia;
- Isolamento social;
- Dores de cabeça;
- Problemas na visão;
- Irritabilidade.

"Os efeitos de longo prazo incluem depressão, isolamento social, ansiedade, exaustão e até mesmo o suicídio", alerta Sirelene.

PRECISO VER TUDO, DE TODO MUNDO, O TEMPO TODO

Essa condição também pode ser conhecida como Síndrome de FOMO (*fear of missing out*), traduzido como 'medo de perder', e que faz com que a pessoa se sinta na obrigação de estar sempre conectado e absorvendo uma enxurrada de informações. Quando se desconecta, sente angústia por não estar 'no mundo', mesmo que esse não seja de fato o mundo real.

Nesse fluxo, as pessoas acabam deixando de lado a própria vida, muitas vezes se dissociando do que é real ou não, e nem sequer conseguem tirar um tempo livre para descansar. Não precisa ser nenhum especialista para entender que isso não é nada saudável!

ALGO QUE JÁ ERA DE SE ESPERAR

Um relatório publicado em 2023 pela agência *We Are Social*, em parceria com a empresa de monitoramento de mídia on-line *Meltwater*, mostrou que os brasileiros passam, em média, nove horas e meia conectados à internet. Isso nos coloca em segundo lugar do ranking de países que mais utilizam os dispositivos de tela, ficando atrás somente da África do Sul. Não à toa, junto com esses dados, cresce também o número de pessoas com bem-estar prejudicado. Em seu último mapeamento de transtornos mentais, a Organização Mundial da Saúde (OMS) revelou que o Brasil pos-

sui a população com maior prevalência de transtorno de ansiedade do mundo.

"As redes sociais promovem uma visão distorcida da realidade, filtrando problemas e dificuldades, o que pode levar a uma sensação de fracasso e frustração em quem as utiliza. Essa percepção distorcida pode intensificar o ciclo de exaustão do burnout digital", explica Sirlene, que completa: "As redes sociais impõem padrões baseados em um mundo virtual irreal".

AS FAKE NEWS NADAM DE BRAÇADA NESSE MEIO

Se o alto volume de conteúdo já causa essa confusão, imagina isso combinado com milhares de informações falsas: um caos, na certa. E é exatamente isso o que estamos vivendo atualmente, não só no Brasil, mas no mundo. Por ser um ambiente 'livre', a internet dá espaço para que usuários mal intencionados a usem para espalhar mentiras, discursos de ódio e preconceitos, além de distorcer todo tipo de fato para benefício da própria ideologia.



Ilustração: graphicwithart/Shutterstock Images

Esse é outro fator que, sem dúvidas, colabora com o quadro de esgotamento emocional. "A disseminação de fake news e desinformação pode causar confusão e desconfiança, afetando a saúde mental das pessoas e contribuindo para o aumento do burnout digital", aponta a psicóloga.

COMO REDUZIR DANOS

Não estar conectado é praticamente impossível nos dias de hoje, seja para manter as interações sociais, se informar e até mesmo trabalhar - tendo em vista o alto número de pessoas que atuam em home office. Mas é possível, sim, estar atento para driblar alguns perigos desse excesso, como priorizar as pausas durante o dia para realizar alguma atividade que não envolva telas - pode ser caminhar, se alongar ou beber água. Também podemos criar hábitos de redução de danos como bloquear notificações enquanto não estiver cumprindo horário, e separar períodos para trabalhar de forma focada, sem checar mensagens ou e-mails

"Estratégias como exercícios físicos, meditação, leitura e encontros com amigos podem auxiliar na recuperação do equilíbrio saudável em relação à tecnologia e redes sociais", orienta a profissional. E, claro, caso isso esteja trazendo prejuízos para sua saúde mental, bem-estar e vida pessoal, é essencial buscar ajuda profissional de médicos e psicólogos qualificados.

QUANTO MAIS ACHAM QUE SABEM, MENOS SABEM...



Uma onda de desinformação e ignorância vem tomando conta do mundo, e a internet tem um papel importante nessa problemática

Texto: Ana Kubata

Ilustração: GUGAI e Marina Santiaga/Shutterstock Images

Você conhece alguém que acredita - sem titubear - em tudo o que lê nas redes sociais, especialmente no Whatsapp? Aquela pessoa que não questiona nenhuma das informações que chegam até ela e ainda se vale daquilo como se fosse a verdade absoluta do mundo? Quanto menos elas sabem, mais acham que sabem. Hoje vamos entender (ou tentar) como funciona a mente de quem superestima o próprio conhecimento em nome de um ideal que muitas vezes nem a representa.

UM PANORAMA GERAL SOBRE TUDO ISSO

Conversamos com Marcos Magalhães Ferreira, psiquiatra pela ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), para com-

preender melhor esse cenário.

Em primeiro lugar, ele nos explica que todo ser humano necessita suprir suas necessidades, desde as básicas - fisiológicas - até aquelas de funções mais superiores, que nos tornam seres pensantes e demandam maiores esforços intelectual e emocional, como ter boa autoestima, autoconfiança, sentir-se seguro, criar sonhos e projetos, enfrentar desafios e crescer como pessoa.

Ou seja, somos todos movidos por motivações e desejos, e pela percepção a respeito de fatores internos (emocionais e pensamentos) e externos (eventos da vida cotidiana), que nos conduzem a comportamentos, atitudes e atividades que trarão os aprendizados e as experiências de vida.

"A MINHA VERDADE ACIMA DE TUDO"

Dito isso, precisamos falar sobre a tendência cada vez maior de pessoas que superestimam suas ideias e suas opiniões. "Superestimam porque acreditam que sua verdade é a única real ou aceitável, e se fecham para o mundo e a vida. A percepção que tais indivíduos têm a respeito da realidade se mostra, às vezes, pequena, restrita ou até ínfima. Recebem informações de qualquer lugar, seja de seus pares, de vídeos no *Youtube*, no *Tiktok*, e crêem naquilo sem sequer se perguntarem se a informação corresponde realmente à verdade", discorre Ferreira.

De acordo com o psiquiatra, esses aprendizados e experiências os motivam a reagir de acordo com os novos conhecimentos adquiridos, mesmo que sejam falsos. "E ninguém pode confrontá-los", completa. "Nestes casos, a teimosia ocorre pelo simples fato da não aceitação de opiniões diversas, pela necessidade de não se sentir inferior aos outros ou, ainda, pela necessidade de não se frustrar ao aceitar que estava errado."



Ilustração: poosan/Shutterstock Images

A ERA DAS FAKE NEWS

Kit Gay, mamadeira em formato de pênis, Jean Wyllys como ministro de Haddad, agressão de Ciro Gomes à Patrícia Pillar, fora os escândalos envolvendo notícias sobre a gravidade Covid-19 e a eficácia das vacinas... Inúmeros são os exemplos que podemos usar aqui para exemplificar a onda de fake news que tomou o Brasil nos últimos anos. Mais especificamente, passou a crescer de forma desenfreada em 2018, durante a campanha das eleições presidenciais que elegeram Jair Messias Bolsonaro como presidente.

O ex-líder político do Brasil se aproveitou de várias informações falsas, muitas delas sobre os partidos de oposição, com o objetivo de promover sua candidatura - o que, de certa forma, deu "certo". Mas estamos, até hoje, enfrentando as consequências dessas mentiras. No final de 2021, o relatório da CPI da Pandemia concluiu que Bolsonaro e seus filhos, o senador Flávio Bolsonaro (Patriota-RJ), o deputado federal Eduardo Bolsonaro (PSL-SP) e o vereador do Rio de Janeiro Carlos Bolsonaro (Republicanos) comandam uma "organização oculta e complexa" que espalha fake news pelo Brasil, e muita gente acredita!

UM EPISÓDIO MAIS RECENTE

Como esquecer dos ataques desmedidos ao Supremo Tribunal Federal antes e depois da eleição do atual presidente Lula? Mas, mais recentemente, em fevereiro deste ano, milhares de apoiadores de Jair Bolsonaro foram às ruas manifestar defesa à Israel, vestidos com a camisa do Brasil e carregando bandeira do país do Oriente Médio. O discurso, promovido pelo ex-presidente e abraçado pelos bolsonaristas reforça a aliança da extrema direita brasileira com o país responsável



Ilustração: AndryDJ/Shutterstock Images

pelo genocídio na Faixa de Gaza.

Mas o que chama atenção nesse caso é a justificativa dos apoiadores, que alegam estar ao lado de Israel por ser um país cristão, quando, na verdade, cerca de 76% da população é formada por judeus. uma religião com crenças diferentes do cristianismo. Dados publicados em 2021, pelo Escritório Central de Estatísticas de Israel, apontavam que os cristãos representam 1,9% da população israelense, equivalente a 178 mil pessoas, aproximadamente.

A associação entre Israel e os cristãos vem de uma interpretação equivocada das Escrituras feita por pastores cujo engajamento político é mais preponderante que a observação das leis sagradas. Há uma confusão entre a Israel bíblica e a Israel histórica. Mas essa discussão vai ter que ficar para uma outra oportunidade...



Ilustração: studiostoks/Shutterstock Images

NO FIM, TODO MUNDO SÓ QUER TER RAZÃO

São muitas nuances e interpretações a respeito desse tema, mas o psiquiatra Marcos Magalhães Ferreira conta que existe um viés, chamado de 'viés de confirmação', o qual afirma que temos uma forte tendência a buscar, e até privilegiar, informações que estejam de acordo com nossas crenças. "Temos a tendência e o desejo de confirmar nossas crenças e, se a informação puder ser espalhada para o máximo possível de pessoas, será ainda melhor, pois haverá a corroboração do que acreditamos", explica o profissional.

Afinal, no fundo ninguém quer errar, né? Então, mesmo se a informação for falsa, mas confirmar aquilo em que a pessoa acredita ou o que faz dela o que é, ao menos em parte, vai acreditar e divulgar. "Essas condutas se tornam ainda mais evidentes se a pessoa tiver uma personalidade menos analítica e mais impulsiva, ou mais dependente da opinião alheia", pontua Ferreira.

COMO ESSE COMPORTAMENTO É ESTRUTURADO

Pensando particularmente na realidade do Brasil, os ambientes social e cultural influenciam na propensão a superestimar suas ideias, como confirma o profissional especialista. "Indivíduos que vivem em ambientes socialmente desfavorecidos e de cultura restrita tendem a acreditar e a superestimar informações que são passadas por seus educadores e mentores, mesmo que sejam superficiais", justifica, mas também traz um contraponto. "Já aqueles que têm maior oportunidade de adquirir conhecimentos através dos estudos e expandir sua cultura também tendem a superestimar seus conhecimentos, com maior intensidade do que os anteriores."

Contudo, neste caso citado por último, Ferreira chama atenção para a tendência maior em não aceitar ideias distintas. "Isso acontece devido à arrogância provavelmente condicionada ao suposto excesso de informações e conhecimentos adquiridos, quando deveriam, justamente por aprender muito e perceber as limitações do conhecimento humano, aceitar que ainda somos pequenos no universo da sabedoria", constata.

"É óbvio que há inúmeras exceções em ambas as conjunturas. Então voltamos à célebre frase do filósofo grego Sócrates: 'só sei que nada sei'."

AGORA VAMOS FALAR DAS CONSEQUÊNCIAS

Pode até parecer que não, mas essas pessoas enfrentam sequelas por essa postura. O problema da falta de humildade intelectual, segundo o psiquiatra, é que tanto as pessoas que agem dessa



Ilustração: VectorMine/Shutterstock Images

forma, quanto aquelas com quem têm qualquer tipo de contato, sofrem as más consequências. "Quem é dono da verdade não está aberto para conhecer novos horizontes e não se torna eterno aprendiz na escola da vida. Esses nunca crescem e podem ver os seus sonhos naufragarem bem em frente aos seus olhos", aponta.

Já quem alimenta, ou é alimentado, por informações errôneas ou até mentirosas, as tão famosas fakes news, desenvolve uma tendência em acreditar naquilo que, embora não seja confirmado, foi propagado de forma tão persuasiva e generalizada, que induz à crença e à aceitação daquela informação de forma inquestionável.

SANIDADE EM JOGO

Quanto aos efeitos na saúde mental, Ferreira alerta que quem se mostra dono da verdade, tem que ter consciência que passará por frustrações, pois, vez ou outra, alguém trará provas discordantes de suas opiniões. Assim, se as frustrações forem frequentes, acarretará em perda da confiança, da autoestima, angústia e até do desenvolvimento de sintomas ansiosos. "A depender da intensidade dos reveses que sofra, poderá até começar a evitar contatos sociais, ao menos com pessoas com quem já passou pela situação confrontadora. Isso poderá trazer problemas em relacionamentos familiares, profissionais ou sociais", exemplifica.

PODEMOS MELHORAR?

Para o psiquiatra, é importantíssimo que todos aprendamos duas atitudes fundamentais para o bem da sociedade como um todo. "A primeira é sempre duvidar de si mesmo, ou seja, estar aberto para novas opiniões e novos conhecimentos, e buscá-los sempre", orienta. "A segunda é, como dito, sempre buscar as fontes das informações das quais se toma conhecimento para que vivamos apenas com tudo o que for verídico, ao menos naquele momento", completa Ferreira.

"A própria ciência já demonstrou inúmeras vezes que uma verdade do passado cai por terra com novas descobertas surgem. Não podemos nos considerar oniscientes, como um deus, em nada, a fim de que possamos sempre crescer, infinitamente, como pessoas."



Ilustração: mognev/Shutterstock Images

AS PESSOAS DEIXARAM DE **ACREDITAR NA VACINA?**

A hesitação pela imunização ganhou força durante a pandemia da Covid-19 e ainda vemos muitas pessoas colocando em risco a própria saúde devido a fake news

Texto: Gabrielle Aguiar



Ilustração: Marish/Shutterstock Images

A primeira vacina de que temos registro na história foi criada por Edward Jenner no século XVIII. Nascido na Inglaterra em 1749, Jenner dedicou cerca de 20 anos da sua vida para estudar sobre a varíola e, em 1976, realizou uma experiência que rendeu a primeira vacina da história.

A EXPERIÊNCIA

O médico inglês observou pessoas que se contaminaram por uma doença de gado - chamada de cowpox, um tipo de varíola que acometia as vacas -, ao ordenhar esses animais e, consequentemente, se tornaram imunes à varíola humana. Com isso, Jenner inoculou o pus presente em uma lesão de uma ordenhadeira, chamada Sarah Nelmes, que possuía a cowpox, em James Phipps, um garoto de oito anos. Phipps adquiriu a infecção de forma leve e, após dez dias, estava curado. Mais tarde, quando o médico inoculou no garoto o pus de uma pessoa com varíola, notou-se que ele estava imune. Em 1798, Jenner divulgou seu trabalho e mudou completamente o mundo.

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images



ERRADICADA

Em 1980, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a erradicação da varíola após esforços ao redor do mundo com as campanhas de vacinação. Inclusive, a varíola é a única doença humana que foi erradicada por meio da vacinação. Estima-se que a doença tenha matado até 300 milhões de pessoas apenas no século 20, e até 500 milhões em seus últimos 100 anos de existência.

VACINAÇÃO É IMPORTANTE, SIM

As vacinas representam a política de saúde pública mais importante e que mais reduz a mortalidade em todas as faixas etárias após o saneamento básico. "Só que às vezes, a gente pensa: 'bom, eu tomo a vacina e fico protegida individualmente'. Mas ela não é uma ação individual, é uma ação coletiva", explica a Viviane Maimoni Gonçalves, diretora do Laboratório de Desenvolvimento de Vacinas do Butantan.

A especialista aponta que, individualmente, a pessoa até pode ficar protegida, mas caso ela não tenha um bom sistema imune, fazendo com que não responda tão bem a vacina, consequentemente, talvez ela não fique protegida com aquela dose. Ou, também, temos os casos de pessoas que não podem se vacinar por alguma recomendação médica. Em ambas as circunstâncias, a doutora afirma que a imunização só funciona de forma coletiva. "E foi coletivamente, através de um esforço da Organização Mundial da Saúde, que conseguimos erradicar a varíola, com todo mundo se vacinando e fazendo sua parte."

ELIMINADAS!

De acordo com Ana Sartori, médica infectologista e professora associada do Departamento de Moléstias Infecciosas e Parasitárias da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), "além da erradicação da varíola, a vacinação permitiu a eliminação da poliomielite (paralisia infantil) e da rubéola das Américas, além do controle de doenças como o tétano neonatal, coqueluche, sarampo, e as meningites bacterianas no Brasil".

A profissional aponta duas observações importantes referentes à vacinação dessas doenças.

- **Erradicação:** quando a doença não existe em nenhuma outra região do mundo, e a vacinação pode ser suspensa. É o caso da varíola, dada por erradicada pela OMS em 1980.
- **Eliminação:** quando a doença não existe mais em uma (ou mais) região. É o caso da poliomielite, que foi eliminada de várias regiões do mundo, inclusive das Américas, mas que ainda é presente em alguns locais e, portanto, pode ser reintroduzida nas regiões onde foi dizimada.
- **Controle:** grande redução do número de casos da doença, de maneira que não ofereça mais riscos à saúde pública, porém podem ocorrer ocasinalmente. É o caso do tétano neonatal, que não é passível de erradicação, uma vez que a bactéria responsável (Clostridium tetani) vive no solo.

ELAS ESTÃO ELIMINADAS, MAS PODEM VOLTAR...

Nos últimos anos, o sarampo vem sofrendo com a baixa cobertura das vacinas e houve reintrodução da doença no Brasil por de pessoas que vieram da Europa ou migrantes da América Latina. "A culpa é do imigrante que trouxe de novo o sarampo para nós? Não! A população não estava vacinada e ficou vulnerável, então, a doença se espalhou de novo. A cobertura vacinal está muito baixa e isso é muitíssimo preocupante. O índice de vacinação da poliomielite também é baixo. Existe um risco real de reintrodução dessa doença, e é uma tristeza muito grande, é uma doença muito triste. Quando a criança não morre, fica com sequelas bem graves", afirma a diretora do Laboratório de Desenvolvimento de Vacinas do *Butantan*.

E O QUE ACONTECERIA SE ELAS VOLTASSEM?

Um grande número de mortalidades, no caso da poliomielite. "Muitas pessoas não se lembram ou até mesmo nem sabem, mas dependendo do grau da gravidade da poliomielite infantil, ocorre a paralisação do diafragma, e as crianças, para continuarem vivas, precisaram usar o que chamávamos na época de pulmão de aço para fazê-las respirar. Hoje temos alguns casos de cadeirantes e pessoas que usam muleta devido essa doença. Quando a poliomielite não mata, ela debilita muito", explica Viviane.

Ilustração: brgfx/Shutterstock Images



RELATO

Em 2021, durante uma entrevista no programa *Conversa com o Bial*, o jornalista e apresentador Boris Casoy fez um forte relato sobre ter contraído poliomielite quando tinha um ano de idade, assim como sua irmã gêmea. Casoy revelou que, como consequência da doença, ficou com movimentos mais débiles. Na época, não existia vacina contra a infecção.



Se houvesse vacina, eu e minha irmã gêmea não teríamos sido vítimas da poliomielite. Cada criança salva é um cidadão lá na frente."

O jornalista e apresentador afirmou que ele e sua irmã apenas se curaram porque seus pais tinham condições financeiras e puderam levá-los para realizar o tratamento nos Estados Unidos.

Foto: Reprodução Instagram @jornaldoborisverdade

AS PESSOAS NÃO ACREDITAM NAS VACINAS... POR QUÊ?

Viviane Maimoni Gonçalves, diretora do Laboratório de Desenvolvimento de Vacinas do Butantan, afirma que esse movimento "anti-vacina" vem desde o início da ideia de imunização, na verdade. "Quando Jenner criou a vacina da varíola, as pessoas achavam que iriam virar vacas, porque ela era produzida do urbio da vaca, que é o vírus bovino que têm reação cruzada com o vírus humano. Por isso foi usado como um vírus atenuado, porque não causava uma verdadeira doença nos humanos."

Ou seja, essa repulsa nasceu juntamente com o surgimento da vacina, é um temor pelo que é novo na ciência. "A hesitação vacinal, especialmente aqui no Brasil, já vinha aumentando um pouco antes da pandemia. É algo que surgiu entre as classes mais escolarizadas e mais abastadas, por incrível que pareça. É claro que essas pessoas têm acesso a todo o aparato de saúde, boa alimentação, saneamento básico, mas foi surgindo esse pensamento de: 'é melhor pegar doença e estimular o seu sistema imune naturalmente'."

Um exemplo oferecido pela diretora do Laboratório de Desenvolvimento de Vacinas do Butantan é quando lançaram as vacinas da Covid-19, a qual as pessoas não tinham fé da qualidade, já que, para elas, as vacinas foram desenvolvidas em "tempo recorde". "O que não é verdade, a pesquisa do RNA mensageiro já tinha 20 anos e foi feita pelos pesquisadores Katalin Karikó e Drew Weissman, que ganharam o Prêmio Nobel pelo estudo. Mas o grande problema são os médicos que são contra as vacinas e fazem campanha para as pessoas não aderirem à imunização", analisa. Para a especialista, a diferença da época do Jenner e de agora, é que atualmente existe mais facilidade em disseminar mentiras.

CONTORNANDO OS IGNORANTES

Para contornarmos essa situação e aumentarmos o número de pessoas imunizadas, é importante reforçar que as vacinas que estão em uso são bastante seguras e eficazes. "Antes de serem utilizadas nos programas de vacinação, os imunizantes passam por testes rigorosos e os resultados destes testes são avaliados por agências regulatórias (FDA, nos EUA, e ANVISA, no Brasil) que autorizam (ou não) sua comercialização. Além disso, após a comercialização, a segurança e o efeito das vacinas são continuamente monitorados pela farmacovigilância", indica a Ana Sartori, médica infectologista. Já Viviane, completa que devemos fortalecer a campanha de vacinação para convencer a população a se imunizar pela segurança individual e pública.

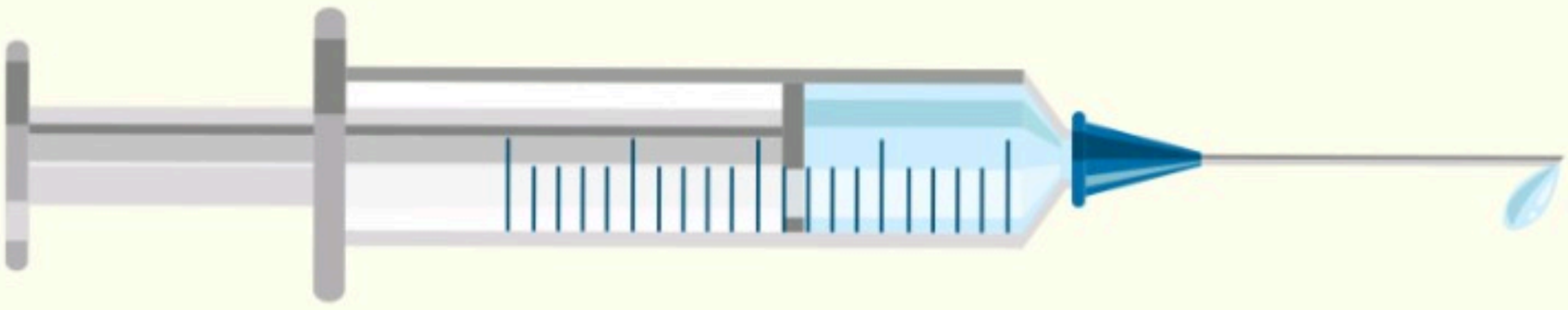

Foto: aelina_design/Shutterstock Images

@cantinhodoprofessor

PRECISAMOS DE **APOIO EMOCIONAL!**



As pessoas que amamos são fundamentais para nossa saúde mental e física

Texto: Gabrielle Aguiar

A vida é feita de momentos bons e ruins, e contar com amigos para ambas as situações oferece diversos benefícios para a nossa saúde mental e física. Larissa Fonseca, terapeuta clínica há 15 anos com abordagem cognitiva comportamental, explica que estarmos rodeados de amigos nos dá a sensação de pertencimento e acolhimento. “Contar com esse suporte emocional libera oxitocina e auxilia na diminuição do estresse. Além de ser extremamente valioso, nos ajuda a reduzir a solidão.”

Essa rede de apoios deve incluir pessoas confiáveis, como pais, amigos e vizinhos. Também podem ser instituições frequentadas, como escolas, igrejas, templos ou serviços de saúde, ambiente que promovem a sensação de

Ilustração: Tasha Romart/Shutterstock Images

pertencermos a algo maior. "Ajudar outros amigos também proporciona uma sensação de gratidão que melhora nossa saúde mental. Essa conexão contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais, regulação emocional e um importante sentido de pertencimento", completa a psicóloga.



Ilustração: Nattle/Shutterstock Images

A SAÚDE FÍSICA TAMBÉM É BENEFICIADA

De acordo com Larissa, alguns dos benefícios para a saúde física são:

- **A redução do estresse;**
- **Fortalecimento do sistema imunológico;**
- **Menor risco de doenças cardíacas.**

"Além disso, amizades podem motivar a prática de atividades físicas e promover um estilo de vida mais saudável", pontua.

"Esse grupo de apoio traz conforto, sensação de capacidade, motivação e até o incentivo para chegar mais longe. Pelo fato de nos conhecerem, já sabem como lidamos anteriormente com algumas situações, o que havíamos pensado em fazer melhor e o que mais nos incomodou", comenta Larissa.

COMO FORTALECER NOSSOS LAÇOS COM PESSOAS QUERIDAS?

Caso você ainda não tenha esse grupo que oferece suporte emocional, a psicóloga explica que, para consolidar vínculos com amigos, torna-se fundamental investir em uma comunicação franca e transparente, partilhar vivências felizes e oferecer apoio em períodos desafiadores.

"Não ser a pessoa que apenas traz um problema, mas também quem oferece momentos felizes e suporte, para balancear essa relação e permiti-la ser prazerosa. Participar de atividades sociais em contextos nos quais existem interesses em comum, bem como compartilhar momentos de sucesso, são coisas que promovem a formação de lembranças positivas."

Adicionalmente, manter uma comunicação regular, seja por meio de mensagens, ligações ou encontros presenciais, revela-se essencial para nutrir relações verdadeiras e tão essenciais. "Ao estabelecer uma atmosfera permeada por reciprocidade e cumplicidade, além de afinidades em situações prazerosas, transforma o vínculo em uma relação de amizade", diz.