prof.com.partilhando

Mente Curiosa - Ano 6, Nº 118 - Fevereiro 2022

alto astral

Mente Curiosa

EXCESSO DE TRABALHO, COBRANÇAS AGRESSIVAS...

Quais são os fatores que contribuem para o surgimento do a doença?

RECUPERE A SAÚDE MENTAL!

Exercícios físicos e terapias trazem de volta o equilíbrio e o bem-estar



SÍNDROME DE BURNOUT

Reconhecida pela OMS, a doença do esgotamento é cada vez mais comum e pode causar danos à saúde física e mental

editorial

Quando o ofício vira doença

Excesso de trabalho, conflitos nas relações, má alimentação, alterações naturais do cérebro... Alguns fatores negativos, quando acumulados na rotina, podem levar a mente à exaustão. E no Brasil o cenário é preocupante: um estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou que o país é o campeão mundial no índice de ansiedade.

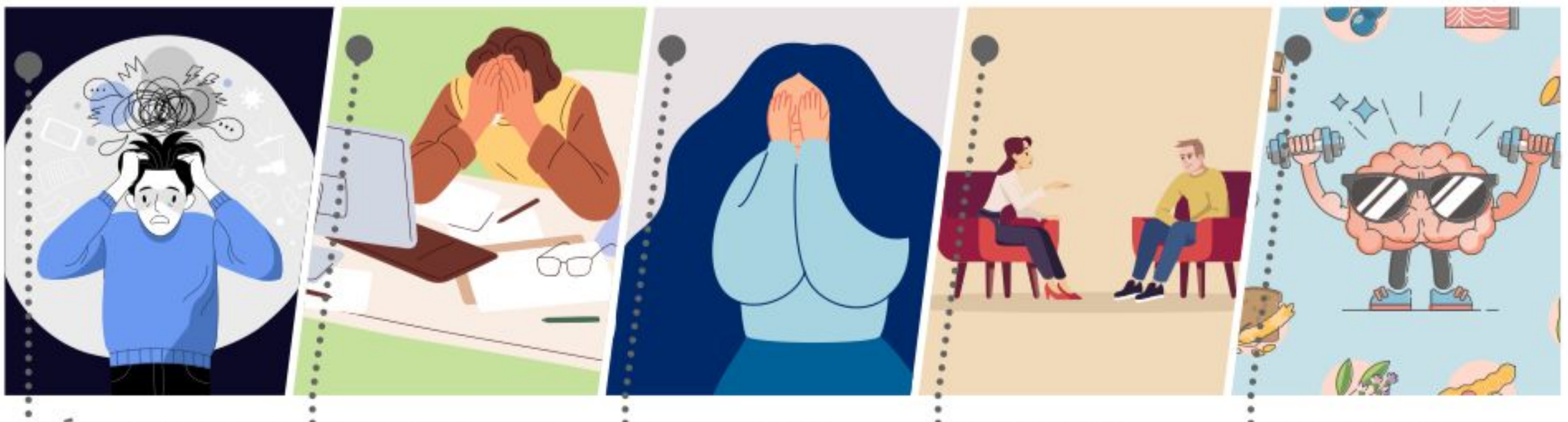
Por isso, é preciso conhecer os transtornos da mente, suas características e como combatê-los. Nesta edição, você vai saber mais sobre o burnout, um problema cada vez mais comum no ambiente corporativo e que leva milhares de pessoas ao esgotamento físico e mental, além de descobrir métodos terapêuticos, entender a importância da nutrição para o cérebro e muito mais!

Boa leitura!

Flávia Magalhães, editora

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO Alphavector/ Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



SÍNDROME DE BURNOUT
Reconhecido como síndrome ocupacional, o burnout deixa trabalhadores no limite do estresse e exaustão

GATILHOS DO AMBIENTE CORPORATIVO
Por mais que se esteja satisfeito no emprego, certas situações podem servir de gatilho para o burnout

ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO
Quando sentimentos naturais se tornam condições crônicas, é preciso procurar ajuda médica

TERAPIAS TRADICIONAIS E ALTERNATIVAS
Métodos de tratamento que auxiliam na recuperação e alívio do esgotamento físico e psíquico

ALIMENTE SEU CÉREBRO
Certos nutrientes são essenciais para o bom funcionamento da mente e evitam doenças como o Alzheimer

sumário

prof.com.partilhando

No LIMITE

O estresse intenso e constante, causado pelo ritmo cada vez mais acelerado da rotina, acaba se tornando um grave transtorno psíquico

Desde o primeiro dia de 2022, a síndrome de burnout foi reconhecida como doença ocupacional. Assim, ela passou a integrar a Classificação Internacional de Doenças, o CID. Anteriormente, o burnout era reconhecido apenas como doença psiquiátrica, mas com a mudança ela passa a ser oficializada como "estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso". Com essa alteração, os trabalhadores que forem acometidos com a doença poderão ser afastados de suas atividades profissionais, desde que seja reconhecido pelo órgão competente, tendo direito a licença remunerada e aposentadoria, se for o caso.

Essa determinação abre caminho para mais estudos e discussões sobre o tema. E quem nunca se sentiu estressado devido ao trabalho? Às vezes, cumprir o simples exercício do ofício pode ficar mais difícil do que gostaríamos. O ritmo frenético do mundo globalizado, as crises econômicas cíclicas, diversas contas e cobranças excessivas: tudo isso contribui para a sensação de tormento em relação ao emprego. Por consequência, provoca cada vez mais estresse entre os trabalhadores. Assim, o que parece ser apenas um aborrecimento, para outras pessoas, acaba se tornando um grave problema.



PREJUÍZOS AO CORPO E À MENTE

A síndrome de burnout se caracteriza como um distúrbio de caráter depressivo, acompanhado de extremo cansaço físico e mental. Esse quadro tem origem na constante pressão emocional relacionada ao envolvimento laboral intenso e por longo período de tempo. Por isso, afeta trabalhadores que estão no limite do estresse relacionado ao ofício, causando consequências psicológicas e físicas. O próprio termo burnout indica esgotamento: traduzido do inglês, significa "combustão completa".

ALGUNS SINTOMAS FÍSICOS DA SÍNDROME DE BURNOUT:

Variação constante de humor
Crises de choro
Ansiedade em excesso
Enjoo
Dor de cabeça
Inchaço na região abdominal
Queda de cabelo
Taquicardia

ESTÁGIOS DA CRISE

Os primeiros estudos sobre a condição foram feitos ainda nos anos 1970 por Herbert J. Freudenberg, psicólogo alemão radicado nos Estados Unidos. A expressão burnout foi muito empregada em décadas passadas no esporte para se referir a atletas que já tinham dado tudo o que podiam e não conseguiam mais manter um ótimo desempenho como antes. Atualmente, na 11ª Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11), o transtorno está registrado na categoria "Problemas associados ao emprego ou ao desemprego".

Quando a síndrome foi analisada pela primeira vez, foi proposto um ciclo explicativo do problema. São descritas 12 fases do processo em que o indivíduo acometido pode passar – sem uma ordem cronológica ou presença de todas as etapas. Confira cada uma delas:

1 Compulsão pela autoafirmação: necessidade de mostrar a própria capacidade para os colegas de trabalho e obter reconhecimento por isso;

2 Trabalhar, trabalhar e trabalhar: levar o ofício ao extremo, como atividade principal, para ter certeza de que é insubstituível;

3 Negligenciar necessidades: como a dedicação ao trabalho é grande, atividades essenciais como sono e alimentação, além de convivência social, são negligenciadas;

4 Deslocamento dos conflitos: a pessoa tem conhecimento de que algo não vai bem, porém evita o assunto;

5 Revisão de valores: o que antes tinha importância – seja casa, família e amigos – é deixado de lado. E para evitar conflitos por isso, o indivíduo se torna apático e retraído emocionalmente;

6 Intolerância ao contato social: até mesmo em situações triviais, como reuniões. Cinismo, falta de sensibilidade e de empatia, agressividade e tendência a culpar os outros costumam ocorrer;

7 Retraimento: o isolamento também pode ser um sintoma, em que é comum evitar a convivência social;

8 Mudanças no comportamento: torna-se mais difícil manter uma boa relação pela dificuldade de aceitar brincadeiras e falta de humor;

9 Despersonalização: por evitar diálogos, atua como uma máquina, preferindo conversas por e-mail, por exemplo;

10 Vazio interior: tudo se torna complicado e desgastante. Para superar esse sentimento, é possível o desvio para atividades compulsivas como sexualidade exagerada, comer em excesso ou abuso de álcool e outras drogas;

11 Depressão: ocorrem sintomas de humor e cognitivos da doença, como indiferença, falta de esperança, exaustão e negligência em relação ao futuro;

12 Esgotamento final: esse é o estado derradeiro, que pode levar o indivíduo às crises de violência, aos colapsos físico e mental, e até mesmo ao suicídio.

CÉREBRO EM FOCO

As manifestações do burnout nada mais são do que respostas de um cérebro sobrecarregado. O órgão possui uma dinâmica de sinapses e interações químicas, compostas por hormônios e neurotransmissores como o cortisol – conhecido como o hormônio do estresse e um dos grandes responsáveis pela preparação do organismo para enfrentar desafios do cotidiano. Há também a influência da noradrenalina, responsável pela sensação de motivação e de atenção. Ou seja, para quem lida com a síndrome, é como se estivesse em estado de alerta permanente. Assim, em questão de segundos, o corpo fica pronto para enfrentar algum possível risco. Com a liberação de hormônios pelo hipotálamo, surgem diversas reações, como a maior produção de neurotransmissores (por exemplo, a adrenalina, que age em situações de medo, perigo e estresse) no cérebro.

Quando o cansaço mental ocorre, há a queda da produção dessas substâncias e, por consequência, surgem sintomas como desânimo, desatenção, esquecimentos, pensamentos mais vagarosos, alteração no sono, alta irritabilidade e exaustão. Nas reações de estresse, assim como na ansiedade, o cérebro reage por completo e, mesmo que apenas algumas regiões estejam diretamente envolvidas, o órgão todo pode sofrer alterações prejudiciais.

ÁREAS DE RISCO

Geralmente, o distúrbio se apresenta em empregos cujas exigências são altas, ou seja, onde há muita pressão e comportamentos compreendidos como agressivos. De forma geral, o burnout pode acometer trabalhadores de qualquer atividade, mas se mostra mais evidente em indivíduos cuja profissão exige envolvimento interpessoal intenso, com algum impacto direto à vida de outras pessoas. Entre elas, estão:

- Profissionais da área da saúde;
- Professores;
- Advogados;
- Psicólogos;
- Assistentes sociais;
- Jornalistas;
- Bombeiros;
- Policiais;
- Agentes penitenciários;
- Bancários.

INCIDÊNCIA

Mulheres são as mais propensas a procurarem ajuda mais cedo. As fontes do esgotamento total dos profissionais são as mesmas para ambos os sexos, mas os reais motivos podem ser diferentes: para eles, a incerteza em relação ao futuro é a principal razão para o estresse, enquanto a sobrecarga de trabalho é o ponto mais complicado de lidar entre as mulheres. Outros aspectos, como relacionamento interpessoal e perda de controle sobre as tarefas, também aparecem como importantes causas.

QUAL A MUDANÇA PARA AS EMPRESAS?

Segundo Leandro Francois, advogado especialista em Direito Trabalhista, a responsabilidade pelo ambiente de trabalho é da empresa, ou seja, ela é quem deve prezar por um local sadio e evitar o adoecimento de seus funcionários. “Caso haja constatação de que o ambiente de trabalho faça mal aos seus empregados, poderá o empresário ser responsabilizado não somente nas questões de patrimônio, mas também como sua reputação”, reforça o advogado.

O ideal é que as empresas tomem muito cuidado com essa questão. Se antes o burnout já era uma grande preocupação dos patrões com seus funcionários, agora ela também pode ser uma preocupação para o bolso. “Caso constatado, os gastos para a empresa podem ser enormes, desde o pagamento de condenações pesadas na Justiça do Trabalho, como ressarcimentos pelos gastos que a Previdência venha a ter com o funcionário afastado por este motivo”, alerta Francois.

ATENÇÃO AO TRABALHADOR!

Para o advogado, a falta de controle quanto a saúde dos empregados é uma das condições pelas quais o funcionário pode adquirir a síndrome e, para que isso seja evitado, o ideal é que o empregador fique sempre atento aos seus contratados e mantenha uma boa relação com todos eles. “Sim, é possível que o empregador consiga prevenir a doença oferecendo um ambiente de trabalho sadio aos seus funcionários, com programas de orientações em como agir nas situações cotidianas. Lembrando, ainda, que o empregador tem a responsabilidade dos atos de seus gestores”, explica.

Também é recomendado que a empresa tente prevenir a doença em seus colaboradores por meio de um ambiente de trabalho sadio, baseado em programas de orientações em como lidar com as situações de estresse no dia a dia. Vale ressaltar, ainda, que o empregador tem a responsabilidade dos atos de seus gestores.

É PRECISO JUSTIFICAR A SÍNDROME AO EMPREGADOR?

Assim como qualquer outra doença ocupacional, a síndrome de burnout não necessita de nenhuma justificativa, entretanto, existindo a hipótese de o funcionário estar com a doença, é necessário que o mesmo passe por perícia técnica, para que um profissional adequado faça o diagnóstico.

Leandro Francois destaca que, caso haja apresentação de atestado com indicação do CID relacionado a doença, o empregador deverá afastar seu colaborador, sem descontar quaisquer verbas em seu salário. Se o afastamento for superior a 15 dias, deve ser comunicado ao INSS, para que o empregado possa receber o auxílio-acidente.

FAÇA O TESTE!

Os psicólogos americanos Herbert Freudenberger e Gail North criaram uma lista que pode contribuir para identificar alguns sintomas do burnout. Por meio de 12 questões, você pode conferir se possui os sintomas que podem evoluir para o problema. Responda "sim" ou "não" e veja se você pode estar sofrendo com o esgotamento físico e mental. Lembre-se de que nem todas as pessoas apresentam todos os sinais na mesma ordem.

Mas atenção: o teste não deve ser encarado como um diagnóstico, que só deve ser feito por um especialista.

1 Você tem necessidade de mostrar seu valor e de ser reconhecido?

Dar o máximo nas tarefas executadas, ter a necessidade de demonstrar que sabe o que faz e que faz com qualidade, e querer a aprovação de colegas e superiores pode indicar a falta de reconhecimento, um dos fatores relacionados ao desenvolvimento do burnout.

2 Está sempre ligado ao trabalho?

Alguns comportamentos que mostram que você está se dedicando excessivamente é levar trabalho para casa com frequência, estar sempre atento ao celular mesmo nos momentos de lazer e assumir tarefas além do que é exigido, assim como a necessidade de fazer tudo sozinho.

3 Tem deixado as próprias necessidades de lado?

Uma boa noite de sono, alimentação equilibrada em horários adequados e tempo para se dedicar às atividades que dão prazer, como passeios, hobbies, estar com os amigos e família, além de fazer exercícios são essenciais para manter a mente saudável.

4 Você está vivendo dentro de uma bolha?

Ignora a existência de problemas para evitar se confrontar com situações que trazem desconforto e, com isso, acaba fugindo dos conflitos.

5 Os valores da empresa estão acima dos valores pessoais?

Quando o trabalho é colocado acima de tudo, mesmo dos valores pessoais nos quais acredita, há perda da motivação, a pessoa se torna insensível e apática, e a autoestima pode ser prejudicada quando começa a ser medida apenas pelas realizações profissionais.

6 Considera os colegas de trabalho preguiçosos e incompetentes?

Na fase de negação de problemas, a falta de tempo ou as tarefas de trabalho são usadas para explicar comportamentos como agressividade, ironia e intolerância nas relações com os colegas. Muitas vezes, as reuniões se tornam insuportáveis.

7 Está fugindo das reuniões?

Sente muita dificuldade em ir às reuniões do trabalho porque acredita serem extremamente improdutivas, chatas ou uma perda de tempo sem motivo.

8 As pessoas à sua volta notam mudanças no seu comportamento?

Alterações no humor e maior impulsividade podem ser causadas pela falta de realização no trabalho e começam a se tornar tão evidentes que as pessoas ao redor, como familiares e amigos, percebem – e se preocupam. Essa é uma boa oportunidade para conversar sobre o assunto.

9 Tem se tornado um espectador da própria vida?

A despersonalização faz com que o indivíduo não se valorize nem perante aos outros. Alguns sinais de que isso está ocorrendo é evitar o contato direto com as pessoas (preferir se comunicar por e-mail, por exemplo), ter dificuldade em expressar as emoções e sentimentos, e se distanciar dos outros, sejam pacientes, alunos, usuários dos serviços ou colegas de trabalho.

10 Você se sente vazio por dentro?

A sensação de desamparo ou que falta algo internamente pode levar ao uso de substâncias como álcool e drogas, além de deixar a pessoa mais suscetível a compulsões e a atos exagerados.

11 Acha que a vida não tem mais sentido ou propósito?

Essa falta de sentido é característica da depressão, ou seja, quando tudo parece mais difícil e desgastante, e a pessoa se torna indiferente, não se valoriza e é tomada pelas incertezas, inclusive sobre seu futuro.

12 Você se sente totalmente esgotado física e mentalmente?

O esgotamento caracteriza a síndrome de burnout e, se você chegou a esse ponto, é necessário buscar, o mais rápido possível, ajuda médica e psicológica.

RESPOSTAS

Se você se identificou com...

De uma a duas questões: seu risco de adoecimento no futuro devido ao estresse é baixo.

De duas a seis questões: sua chance de adoecer em um futuro próximo é moderada. Comece a se cuidar melhor para não deixar que a mente fique exausta.

Mais de seis questões: seu risco de adoecer em um curto prazo é muito alto. Chegou a hora de tomar uma providência para aliviar esses sentimentos buscando ajuda por meio de psicoterapia e demais hábitos que contribuam para afastar os sintomas de esgotamento.

PROCESSO DE ACEITAÇÃO

Se ficou preocupado com o resultado do teste, o primeiro passo para o diagnóstico é reconhecer a necessidade de pedir ajuda e procurar um profissional. Mas essa atitude pode não ser tão simples, uma vez que a síndrome de burnout é capaz de trazer à tona os preconceitos que cercam questões mentais. É necessária a compreensão de que o auxílio psicológico não é sinal de fraqueza ou loucura (esse termo, por si só, já indica uma definição popular equivocada). Quem admite a presença do quadro precisa lidar com julgamentos alheios e com as ideias de que simplesmente não "aguentam o tranco no trabalho". Portanto, o enfrentamento de questões como estas devem ser tratadas por meio das terapias. Além disso, os indivíduos precisam ter em mente que o diagnóstico deve ser fechado por psicólogos e psiquiatras, trabalhando em conjunto.

CONSULTORIA Leandro Francois, advogado especialista em Direito Trabalhista | **FOTOS** Nadya_Art/ Shutterstock Images



Toque aqui para retornar ao índice



Os gatilhos do **AMBIENTE CORPORATIVO**

Muitos podem ser os motivos pelos quais uma pessoa pode se sentir pressionada ou esgotada no trabalho. O medo de perder o emprego e uma relação difícil com os superiores são alguns exemplos

"Meu dia começa bem, com foco e disposição total! Porém, após duas ou três horas de trabalho, começo a sentir um esgotamento, perco a concentração com facilidade e me sinto improdutivo". Essa situação lhe parece familiar? O ambiente de trabalho, muitas vezes, pode ser um dos gatilhos para o cansaço mental extremo, por mais que se esteja satisfeito com o emprego e com o salário. Mas por que isso acontece?

MEDO DO DESEMPREGO

De acordo com informações do International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR), 72% da população economicamente ativa no país possui altos níveis de estresse. Desses, 32% desenvolveram síndrome de burnout. Pesquisadores aplicaram um questionário para mil pessoas, de Porto Alegre (RS) e São Paulo (SP). Segundo os dados, 92% dos profissionais com burnout se sentem incapacitados e esgotados, porém continuam exercendo seu trabalho por medo de uma demissão.

FALTA DE EMPATIA

Colocar-se no lugar do outro e reconhecer as necessidades dos funcionários é um ponto essencial. Uma coisa é certa: em qualquer empresa, haverá cobranças. O que acontece, muitas vezes – e há pesquisas que mostram isso –, é que as empresas não aproveitam bem os seus funcionários, ou seja, deixam de usufruir das qualidades mais fortes que eles poderiam desempenhar lá dentro. E isso traz certa frustração ao empregado, pois, a pessoa está fazendo o melhor que pode, mas, na verdade, sua maior afinidade é outra.

Ainda que ocupem a mesma função, os funcionários podem ter características, valores e motivações distintas, e é importante que a empresa considere isso. Dessa forma, tanto o trabalhador quanto a empresa saem ganhando.

PERFECCIONISMO

Desejar que tudo esteja perfeito é, muitas vezes, considerado uma qualidade. Entretanto, o perfeccionismo pode fazer com que as atividades sejam muito mais estressantes, demorem mais tempo para serem feitas e demandem mais energia. Mas você deve estar se perguntando: entregar um trabalho perfeito não é algo positivo? A resposta óbvia é sim, porém a perfeição é relativa. O que é considerado perfeito para um funcionário, pode não ser para seu superior. Ou seja, o trabalho pode precisar ser refeito inúmeras vezes, causando estresse e até problemas de relacionamento.

Para evitar esse tipo de conflito, a dica é entender que um trabalho deve ser feito da melhor forma possível, mas no tempo solicitado. Assim, ao realizar uma tarefa, saiba ao certo o que é esperado dela, entenda quais são os prazos e como a atividade deve ser executada. Além disso, mantenha os superiores e outros membros da equipe informados sobre o andamento do projeto, assim como problemas e dificuldades.

RELACIONAMENTO RUIM COM OS SUPERIORES

Uma boa relação com colegas e gestores, além de ferramentas para se trabalhar, faz toda a diferença. Isso porque, quando o funcionário não se sente livre e confiante para expor seus problemas, frustrações e desejos, por exemplo, acaba se sentindo ainda mais pressionado e infeliz.

Apesar de a qualidade de vida do trabalhador estar cada vez mais na pauta das empresas, uma pesquisa da Love Mondays, realizada com 4.492 pessoas, mostra que 70% das pessoas querem mudar de emprego: 29,6% desejam um trabalho mais conectado com seu propósito de vida; 28,9% buscam oportunidades de crescimento, e 24,6%, um salário melhor. Além disso, enquanto 6% reclamam da liderança, 5,8% da qualidade de vida e 5% criticam o ambiente de trabalho ruim. A conexão da empresa com os valores pessoais, por outro lado, aparece em segundo lugar entre as pessoas que querem permanecer no atual emprego, com 18,5%, atrás apenas da possibilidade de crescimento (25,1%).

RESOLVENDO O PROBLEMA

Existe uma série de atitudes que podem ser adotadas no dia a dia a fim de reduzir ou até mesmo eliminar de vez o cansaço mental no ambiente corporativo:

• **Fit Cultural:** O fit cultural nada mais é do que alinhar os valores do candidato aos da empresa já na seleção para uma vaga. Isso quer dizer que não apenas suas competências são avaliadas, mas também sua adequação à cultura do local de trabalho. Não necessariamente o profissional precisa ser o melhor técnico: ele precisa ser uma pessoa que está bem e, com isso, ele irá desempenhar melhor as funções, irá se sentir parte integrante e não vai criar um sentimento negativo pela empresa. É comum pessoas que não se enquadram na dinâmica da empresa, cultivarem raiva, tratarem os afazeres com desdém e acabarem trabalhando só pelo dinheiro. Funcionários que são otimistas trazem mais resultados em relação aos que estão insatisfeitos. Essa conexão funcionário-empresa tem sido vista como uma saída para evitar a alta rotatividade de trabalhadores.

• **Meditação:** A inspiração veio do Vale do Silício, na Califórnia (Estados Unidos), onde as empresas buscam estimular o empreendedorismo e a inovação com ambientes em que os funcionários podem relaxar, aliviar as tensões e, assim, ter mais energia e criatividade nos negócios. Muitas empresas já aderiram à meditação. Um momento de pausa e de silêncio ao longo do dia são como se "reiniciássemos a máquina". Os pensamentos se tornam mais claros e menos conturbados. Atualmente, não há muitos momentos de pausa na rotina das pessoas: o sistema nervoso simpático, que ativa a "luta ou fuga", está ativo o dia todo, liberando cortisol e adrenalina na corrente sanguínea, o que, a longo prazo, leva as pessoas à exaustão.

Portanto, meditar é uma saída simples e barata, que não toma muito tempo e dá grandes resultados, ou seja, mesmo pequenas empresas, com poucos recursos, podem se valer da prática para melhorar a saúde de seus funcionários e, consequentemente, do próprio negócio. Uma aula de meditação de trinta minutos por semana tem mostrado excelentes resultados quando os funcionários repetem a técnica diariamente. Mais criatividade, produtividade, foco e concentração, além de menos faltas por doenças são apenas alguns dos benefícios.

• **Medidas estimulantes:** Outras ações ajudam os trabalhadores a se conectarem ao ambiente de trabalho, aumentando o bem-estar e reduzindo o estresse. É o caso do pet day – quando os funcionários podem trabalhar

ao lado de seus animais de estimação –, ou da viagem fora do período de férias dada anualmente a um membro da equipe, escolhido com base em questionário anônimo respondido pelos próprios colegas. Há ainda empresas que estimulam o transporte saudável, com a reforma de vestiários e a instalação de bicicletário para atender as pessoas que vão ao trabalho de bicicleta. Outras ainda permitem que os pais levem os filhos, aproximando os ambientes familiar e profissional.

Portanto, para construir um ambiente corporativo agradável, a ênfase deve ser no local de trabalho, e não no trabalhador. Isso envolve a qualidade de relacionamentos e suporte dos colegas de trabalho e das lideranças e chefias, o grau de autonomia e interferência nas atividades, a efetividade e a transparência na comunicação, além da possibilidade de conciliar a vida pessoal com as atividades profissionais.

SEIS SINAIS DE QUE VOCÊ TRABALHA EM UM AMBIENTE DOS "SONHOS":

1 - Há liberdade para dar sugestões e decidir o que fazer (liderança circular)
2 - Seu trabalho é inspirador
3 - Você está satisfeito com sua remuneração
4 - Existe boa comunicação, trabalho em equipe e empatia
5 - Você se sente livre para dizer o que quiser, sem julgamentos e restrições
6 - Seus valores pessoais correspondem com os da empresa

MUDANÇA DE CULTURA

Fundada em 1991, em São Francisco, na Califórnia (EUA), a Great Place to Work incentiva a mudança de cultura organizacional e, além de prestar consultorias, tem um programa de certificação de boas práticas, com a concessão de selo às melhores empresas para trabalhar. A GPTW mantém escritórios em 59 países, incluindo o Brasil. Uma das empresas do ranking, por exemplo, oferece um valor mensal para ser usado em clubes de saúde, programas de treinamento esportivo, yoga e massagens. O resultado? Funcionários que interagem de forma mais harmoniosa, mais engajados e produtivos.

FOTOS GoodStudio/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

A mil
POR HORA

O cansaço físico e mental pode levar ao desenvolvimento de vários déficits na saúde, uma vez que o corpo e a mente precisam de descanso



Passar por momentos de irritação, ansiedade ou tristeza de vez em quando é normal. Afinal, ninguém consegue ficar feliz e tranquilo o tempo todo. A ansiedade, o estresse e o medo são sentimentos saudáveis, pois preparam o corpo para enfrentar possíveis situações de risco. Porém, estes sentimentos podem se tornar um problema quando são frequentes, já que liberam substâncias que não deveriam circular no organismo em grandes quantidades.

PROBLEMAS GRAVES

A ansiedade vira um transtorno quando traz prejuízos que dificultam a vida, impossibilitando atividades de trabalho, pessoais ou de lazer. O mesmo acontece com o estresse ou a depressão: quando se tornam condições crônicas, é preciso ajuda médica. A depressão já é a doença que mais torna pessoas inaptas no mundo. Assim como outros quadros, a exemplo de hipertensão ou diabetes, também requer tratamento.

Dependendo da causa e dos sintomas, um transtorno emocional pode ser caracterizado de diferentes formas e exigir tratamento específico. Daí a importância de se consultar um especialista e nunca praticar a automedicação.Além disso, o distúrbio pode vir isolado ou acompanhado de outros tipos de transtornos. Conheça, a seguir, as características de alguns deles:

TRANSTORNO DA ANSIEDADE GENERALIZADA

Possui relação com uma expectativa de que algo desagradável ou prejudicial aconteça, do ponto de vista psicológico. Contudo, nem sempre quem convive com esse transtorno sabe com o que ou por que está ansioso. A ansiedade se apresenta de diversas formas no dia a dia. Pode ser no humor, em que há uma angústia frequente, desespero, medo irracional e constante, insegurança, falta de disposição e ressentimento. Os pensamentos também se tornam confusos, descontrolados, e há uma preocupação fora do comum em relação ao presente e ao futuro. Existem diversas gradações das manifestações da ansiedade e todas precisam de cuidado.

ESTRESSE

OUTRAS FORMAS DE ANSIEDADE

Agorafobia: ansiedade manifestada em locais ou situações nas quais pode ser complicado ou embaraçoso, para o indivíduo, escapar, por exemplo, de multidões;

Estresse pós-traumático: após um trauma, a pessoa começa a reviver o evento e ser afetada pela lembrança. Em três meses, evolui para um quadro agudo. Acima disso, é classificado como crônico;

Ansiedade induzida por substâncias: álcool, cafeína e drogas ilícitas podem levar a transtornos de ansiedade. Os sintomas podem aparecer durante a intoxicação ou um mês após o consumo;

Fobias: medo excessivo e irracional por conta de um objeto ou situação que causa pavor. Também pode ocorrer por antecipação, dificultando a realização de tarefas e convívio social;

Síndrome do pânico: resulta em crises súbitas de mal-estar e alterações de comportamento associadas ao medo de ter novas crises;

Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC): causa pensamentos obsessivos e necessidade de cumprir rituais para suprimi-los.

É uma reação do organismo que inclui componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais, e ocorre quando surge a necessidade de uma grande adaptação a um evento ou situação de importância. Esse acontecimento pode ser algo negativo ou positivo. O estresse "bom" é aquele em sua fase inicial, ou seja, de alerta. O organismo produz adrenalina, que dá ânimo, vigor e energia, fazendo a pessoa produzir mais e ser muito criativa. Já o negativo acontece quando o indivíduo ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação.

O organismo fica destituído de nutrientes e a energia mental fica reduzida, além da produtividade e da capacidade de trabalho serem prejudicadas.

DEPRESSÃO

Entre os fatores que podem desencadear o transtorno, estão os biológicos, psicológicos e ambientais. Pesquisas indicam que filhos de pais depressivos têm maior tendência ao desenvolvimento do quadro. Isso ocorre porque a doença está relacionada à produção de serotonina no indivíduo, que é herdada geneticamente. Em relação aos fatores psicológicos, a depressão está ligada às experiências de perdas significativas, como a morte de um ente querido, perda de um emprego, local de moradia, mudança de status socioeconômico, doença grave ou crônica, ou ainda, algo puramente simbólico e importante para aquela pessoa, e que não pôde ser alcançado ou que tenha sido privado.

Episódio depressivo: é basicamente a forma mais recorrente do quadro. Pode durar semanas ou anos e tem os sintomas clássicos de contínua tristeza, apatia, perda de interesse por atividades antes prazerosas, além de alterações do sono e do apetite. Varia entre o estado leve, moderado e grave;

Depressão pós-parto: bastante conhecida, é o caso que se registra em mulheres que acabaram de dar à luz (e, em menor quantidade, em pais que participaram do processo também). Costuma estar acompanhada do sentimento de incapacidade de se criar um filho, baixa autoestima e até mesmo a rejeição ao bebê;

Depressão psicótica: é geralmente associada ao estado profundo do episódio depressivo. Os afetados por essa condição, além da imensa tristeza e da possível perda de interesse pela vida, passam a ter alucinações, delírios e chegam a entrar em transe;

Depressão sazonal: surge em casos de mudanças climáticas, principalmente, no inverno. A chegada do frio e a ambientação escura acabam levando a uma depressão passageira. Também se registram casos sazonais em festas de fim de ano, nas quais é recorrente o registro elevado de suicídios. Em países muito frios, também são alarmantes os números de suicidas.

SINTOMAS FÍSICOS



Normalmente, o estresse, a depressão e a ansiedade apresentam sintomas físicos que, na maioria dos casos, precisam de ajuda médica.

Enxaqueca: dores de cabeça de alta intensidade, capazes de impedir as atividades do dia a dia;

Bruxismo: é o ranger dos dentes de forma involuntária durante o sono, provocando desgaste e o amolecimento;

Tremedeira: percebidos na região das mãos e dos braços, os tremores podem afetar qualquer parte do corpo;

Manchas: nada mais são do que respostas do organismo ao estresse e às alterações psicossomáticas. O fenômeno, chamado de psicodermatose, é percebido em qualquer doença de pele, como vitiligo, acnes e manchas;

Zumbido: é a audição de um som constante ou que vai e vem, sem ter nenhuma relação de causa e efeito com o ambiente;

Taquicardia: é uma forma de arritmia cardíaca que indica as taxas de batimentos rápidos do coração, ou seja, maiores de 100 por minuto em pacientes adultos;

Problemas no intestino: a serotonina, hormônio que regula o humor, está presente também nesse órgão. Sua ausência, em quadros depressivos, pode causar dores abdominais e nas costas, perda de libido e de ritmo cardíaco e, até mesmo, alterar a temperatura corporal.

DIFERENTES NÍVEIS

A depressão pode se manifestar de diversas formas, a variar conforme o nível de comprometimento no dia a dia.

Tipo leve: a pessoa não se reconhece e apresenta menos energia para realizar atividades, porém, sua condição ainda não oferece prejuízo funcional e de socialização;

Moderada: além da perda de energia, já há o prejuízo funcional e social da pessoa;

Grave: há perda completa de interesse pelo trabalho e pela vida em geral. O quadro é disfuncional e há sérios riscos de que a pessoa cometa suicídio;

Dados divulgados pela OMS, em 2018, mostram que, nos últimos dez anos, o número de pessoas com depressão aumentou 18,4%, isso corresponde a 322 milhões de indivíduos, ou 4,4% da população mundial.

TRATAMENTOS

Dificilmente o indivíduo consegue se livrar de um transtorno ou doença psicológica apenas com a mudança de hábitos. Em casos mais leves, realizar acompanhamento psicoterapêutico é a solução mais indicada. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é um dos tipos mais comuns, mas há também outras vertentes que podem ajudar, como a psicanálise. Nesse caso, o importante é que o terapeuta e o indivíduo observem se aquele método está trazendo resultados e benefícios e, caso seja necessário, trocar a abordagem. Assim, as chances de a pessoa desistir do tra-

tamento se tornam menores. Outras opções são a psicologia analítica, a psicanálise lacaniana, a gestalt terapia, a humanista, a terapia breve, a transpessoal e a terapia em grupo.

O mais indicado pelos especialistas é que o tratamento seja feito em conjunto com psicólogos e psiquiatras, já que cada um oferece benefícios diferentes ao indivíduo.

Quando os casos de depressão e ansiedade se transformam em moderados ou graves, pode ser que o tratamento medicamentoso também seja indicado. A combinação das terapias com base na psicologia e o acompanhamento psiquiátrico são as opções mais recomendadas para os ansiosos. Só um psiquiatra pode determinar o tempo de uso e a dosagem dos remédios, sendo que todos possuem venda controlada. Geralmente, faz-se o tratamento e, depois, pode haver uma diminuição progressiva da medicação sob acompanhamento médico.

No caso da ansiedade, são utilizados os ansiolíticos, que inibem os comportamentos cerebrais que levam aos estados de vigilância, preocupação ou fuga. Por diminuírem a atividade cerebral, são considerados depressores do sistema nervoso. Dependendo do tipo e do diagnóstico, também podem ser receitados antidepressivos e ansiolíticos em conjunto.

Quem sofre com a depressão utiliza os antidepressivos, que aumentam a produção de hormônios como serotonina e noradrenalina ou equilibram suas quantidades, fazendo com que o cérebro passe a responder de forma mais positiva às situações do dia a dia.



Ansiolíticos, antidepressivos e quaisquer outras modalidades de fármacos devem ser consumidos apenas com a devida prescrição médica, especialmente a de um psiquiatra. A automedicação não é recomendada e oferece diversos riscos à saúde física e mental!

FOTOS Mary Long/Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

prof.com.partilhando

Um alívio em MEIO AO CAOS

Sejam tradicionais ou alternativas, as terapias ajudam a recuperar e estabelecer o equilíbrio mental



Viver a todo momento cercado de informações, obrigações e tarefas que demandam esforço psíquico acaba gerando cansaço mental, e isso não deve ser ignorado.

O esgotamento pode ser causado por quadros que, atualmente, são chamados de "doenças do século", como a ansiedade, o estresse e a depressão. Para lidar com essas questões, o indivíduo pode recorrer a diversas alternativas para conquistar o bem-estar emocional. Nesse grande leque de opções, há diferentes meios para obter alívio.

ACUPUNTURA

Prática oriunda da China, consiste na aplicação de diversas agulhas na pele. Ocorre uma variação na profundidade e nos modos de estímulo de acordo com as queixas do paciente. A acupuntura possui efeito analgésico, ansiolítico e antidepressivo, reduz as inflamações, melhora a imunidade e o fluxo sanguíneo e equilibra as taxas hormonais. Essa prática pode auxiliar no tratamento de transtornos físicos e emocionais.

As agulhas não são o único meio usado para causar estímulos. Pode-se utilizar calor, ventas, pressão e massagem.

PILATES

Esse método demanda maior concentração e foco durante os movimentos. A técnica atua tanto no corpo quanto na mente, mantendo-os em equilíbrio. O controle da respiração durante o exercício promove a sensação de bem-estar. Joseph Pilates, criador do método, baseou-se em seis princípios:

Precisão: nenhum movimento deve ser realizado sem um propósito ou isoladamente. O todo deve ser beneficiado pelos detalhes. Poucos (mas precisos) movimentos são mais proveitosos do que muitos realizados aleatoriamente e sem a devida vontade;

Controle: compete à coordenação motora, mantendo um padrão ideal de força e velocidade, eliminando movimentos e contrações musculares desnecessários, sem objetivo ou inadequados. O controle é essencial para evitar lesões e estresse muscular;

Concentração: prega que, durante a execução dos exercícios, deve-se manter atenção exclusiva na prática e em cada músculo. É preciso aprender a sentir a parte do corpo que está sendo trabalhada, pois, assim, é possível saber se há uma resposta satisfatória;

Centralização: é o conceito segundo o qual a força do corpo não está nos membros (braços e pernas), mas sim na região abdominal, que Pilates chama de powerhouse. Essa é a parte do corpo que forma a estrutura muscular e esquelética, capaz de dar sustentação para todo o corpo e irradiar energia para braços e pernas realizarem os exercícios;

Respiração: é a responsável pela oxigenação do sangue e dos músculos, por isso mereceu atenção especial de Pilates. Para ele, a maioria das pessoas respira de forma errada, principalmente durante a execução de exercícios físicos;

Fluidez: remete ao fato de que os movimentos devem ser realizados sempre de maneira controlada e suave, jamais de modo abrupto ou rápido demais. Os impactos devem ser absorvidos, pois assim evita-se o desperdício de energia quando há algum choque do corpo com o solo.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Não é novidade que realizar exercícios físicos produz inúmeros benefícios para o corpo e para a mente. Evidências científicas demonstram que ser ativo produz uma significativa melhora na qualidade de vida.

Para os pacientes com cansaço mental e burnout, os benefícios são ainda maiores. O exercício físico também é uma ferramenta muito conhecida para auxiliar no tratamento de quadros de ansiedade. Isso porque prati-

car atividades regularmente estimula a produção de endorfina, responsável por causar sensação de bem-estar, aliviando a depressão e normalizando os níveis de ansiedade. A noradrenalina e a serotonina, também responsáveis pelo equilíbrio do humor, são estabilizadas a partir da atividade física.

Para ajudar no tratamento de burnout, ansiedade e outros problemas, são recomendadas atividades físicas aeróbicas moderadas, de três a cinco vezes por semana. Alguns dos exercícios indicados são:

Natação: por exercitar todos os grupos musculares do corpo, é considerado um esporte completo. Além disso, nadar apresenta ação recuperativa, ajudando a aliviar dores musculares, a relaxar e a enfrentar o estresse;

Corrida: correr ajuda a regular as substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo sanguíneo no cérebro e auxilia na capacidade de lidar com o estresse. A atividade reduz a ansiedade e faz com que o paciente recupere a autoestima. Isso porque, durante a corrida, neurotransmissores são liberados para aliviar dores e tensões, proporcionando bem-estar e euforia;

Dança: por causa da diversão e energia positiva, dançar aumenta a autoestima. Também estimula a memória e a atenção para decorar os passos e acompanhar o ritmo.

PSICOTERAPIA

Conhecida popularmente pela imagem de um profissional dialogando com um indivíduo, a psicoterapia trata questões voltadas à emoção, ao comportamento e à cognição. Assim, a comunicação entre terapeuta e paciente é a porta de entrada para o campo psicológico, no qual é possível identificar a causa de eventuais incômodos e promover ferramentas para combatê-los. Existem diversas abordagens:

Gestalt-terapia: Essa técnica, datada no século XX, leva em consideração o paciente e seu espaço no mundo. Os Gestalt-terapeutas acreditam que seja impossível separar o sujeito do seu ambiente. Portanto, o profissional deve acompanhar seu paciente no seu universo particular, ajudando a pessoa a criar uma diferente percepção de si mesma.

A terapia, que tem duração média de um ano e meio, pode ocorrer com o paciente e se estender à sua família. Essa flexibilidade existe porque o terapeuta acredita na transformação do ser humano a partir de suas relações, ou seja, a pessoa deve se sentir protegida e confortável para se expor e se colocar em uma posição vulnerável e de autoconhecimento;

Psicoterapia junguiana ou analítica: Criada pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung, essa vertente prega a adequação do terapeuta de acordo com o tempo do paciente, que deve falar o que lhe aflige na velocidade que lhe convém. Os adeptos a essa corrente acreditam que o ser humano recebe influência do coletivo e das gerações passadas - arquétipos. Para Jung, o inconsciente humano possui duas instâncias:

- **Inconsciente pessoal:** é representado pelas experiências do indivíduo, que podem ser reprimidas, ignoradas e esquecidas.
- **Inconsciente coletivo:** é constituído por imagens virtuais e arquétipos herdados das outras gerações.

Os psicólogos junguianos defendem a ideia de que o sonho faz parte da psique do indivíduo. Eles seriam a maneira pela qual o inconsciente manda, por algum motivo, suas mensagens. Portanto, a análise e a interpretação dos sonhos deve ser ampla.

Psicanálise lacaniana: Fundada pelo psicanalista francês Jacques Lacan, essa corrente traz da linguística a forma de escrever e entender o inconsciente. Os terapeutas lacanianos fazem poucas - quase nenhuma - intervenções durante a fala do paciente. Entretanto, utilizam perguntas e observações para incentivar o indivíduo, promovendo clareza e compreensão.

Durante as consultas, o terapeuta presta atenção no que é falado, mas, principalmente, no que não é. Porém, a terapia só é eficiente quando o quadro estiver em estágio inicial ou em grau leve.

Terapia Cognitivo-Comportamental: Mais conhecida como TCC, essa terapia foi desenvolvida por Aaron Beck e pode ser indicada no tratamento da depressão, da ansiedade, de fobias, do Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), da síndrome do pânico e da dependência química. Diferentemente de outras técnicas, não procura fazer com que o paciente relembre de acontecimentos passados, que, mesmo que tenham sido traumatizantes e negativos.

Os terapeutas cognitivo-comportamentais procuram encontrar soluções para o futuro, preparar o indivíduo com estratégias para evitar malefícios e modificar ideias para melhorar o presente. Distinta da psicanálise lacaniana, essa possui maior colaboração do profissional. Aliás, o terapeuta é responsável por fazer perguntas com ampla possibilidade de respostas. O paciente percebe, assim, que seus pensamentos e ideias acerca de si mesmo não são "verdades universais".

A TCC defende que há uma interação entre eventos internos e externos, determinando como o paciente age em cada situação. crenças, pensamentos, comportamentos e sentimentos são todos interligados, formando quem o indivíduo é.

TERAPIAS ORIENTAIS

A medicina chinesa procura, inicialmente, prevenir que alguma doença apareça. Porém, quando já estabelecida, os profissionais investem em tratamentos sem os compostos químicos utilizados pela medicina ocidental e pela indústria farmacêutica.

Tuina ou massagem chinesa: Essa técnica estimula a circulação sanguínea e causa relaxamento no corpo e na mente por meio da massagem. A aplicação de pedras quentes provoca a sensação de bem-estar liberada pela energia Yang, princípio ativo luminoso e intenso.

Reflexologia: Consiste em uma massagem nos pés do paciente, em pontos específicos. Os terapeutas acreditam que essa parte do corpo possui ligações com todos os órgãos e músculos, portanto, massageá-los mostraria em que local está o problema, dependendo do lugar onde a pressão é aplicada.

Qi Gong: Praticada durante a execução das artes marciais com exercícios de respiração, essa terapia tem como objetivo equilibrar a energia e aprimorar aspectos físicos do indivíduo, além de clarear e cultivar o psicológico.

Shiatsu: Essa técnica surgiu no Japão no início do século XX e é derivada de uma junção de práticas de diferentes escolas da medicina oriental. A palavra significa "pressão nos dedos", o que basicamente resume esse método: trata-se de uma massagem que age nos mesmos locais que a acupuntura, mas sem as agulhas, pressionando os dedos ao longo de todo o corpo. É reconhecidamente eficaz para diminuir os níveis de estresse. O shiatsu auxilia no relaxamento físico, mental e emocional, amenizando sintomas de bruxismo, além de tratamento complementar em casos de depressão, síndrome do pânico, enxaqueca e burnout, por exemplo.

Musicoterapia: Apesar de ser tão antiga quanto à humanidade e ter naturalmente efeitos terapêuticos, a musicoterapia só foi reconhecida como tratamento com bases científicas em meados do século XX. Para surtir o efeito contra o estresse, as notas musicais agem diretamente sobre a mente, promovendo o equilíbrio entre o pensar e o sentir. A música é tão completa que cada aspecto de sua estrutura tem uma função específica na terapia. A melodia trabalha o emocional, enquanto a harmonia age sobre o lado racional e a inteligência. Já o ritmo provoca respostas motoras que, por meio da pulsação, dá suporte para a improvisação de movimentos e para a expressão corporal.



FOTO bsd studio/Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

prof.com.partilhando

Alimente SEU CÉREBRO!

Nutrir a mente é tão importante quanto manter o corpo saudável

Se você pensa que uma boa alimentação traz benefícios apenas para o corpo, está muito enganado! O cérebro é o órgão responsável pelo bom funcionamento de todo o organismo. Portanto, quando ele não está bem, os demais órgãos também são afetados.

É fundamental que se escolha bons alimentos durante todo o dia a fim de que seu cérebro consiga auxiliar todo o organismo de forma correta. O cansaço mental e as doenças neurodegenerativas (como o Alzheimer) podem ser amenizados e, em alguns casos, prevenidos, com a ingestão de alimentos específicos na quantidade correta.

Entenda quais nutrientes são essenciais para uma dieta - e uma mente - mais saudável!

Antioxidantes: protegem contra o estresse oxidativo. Encontram-se em castanhas e amêndoas brasileiras, alimentos que favorecem a circulação sanguínea e a chegada do oxigênio até as demais partes do corpo.

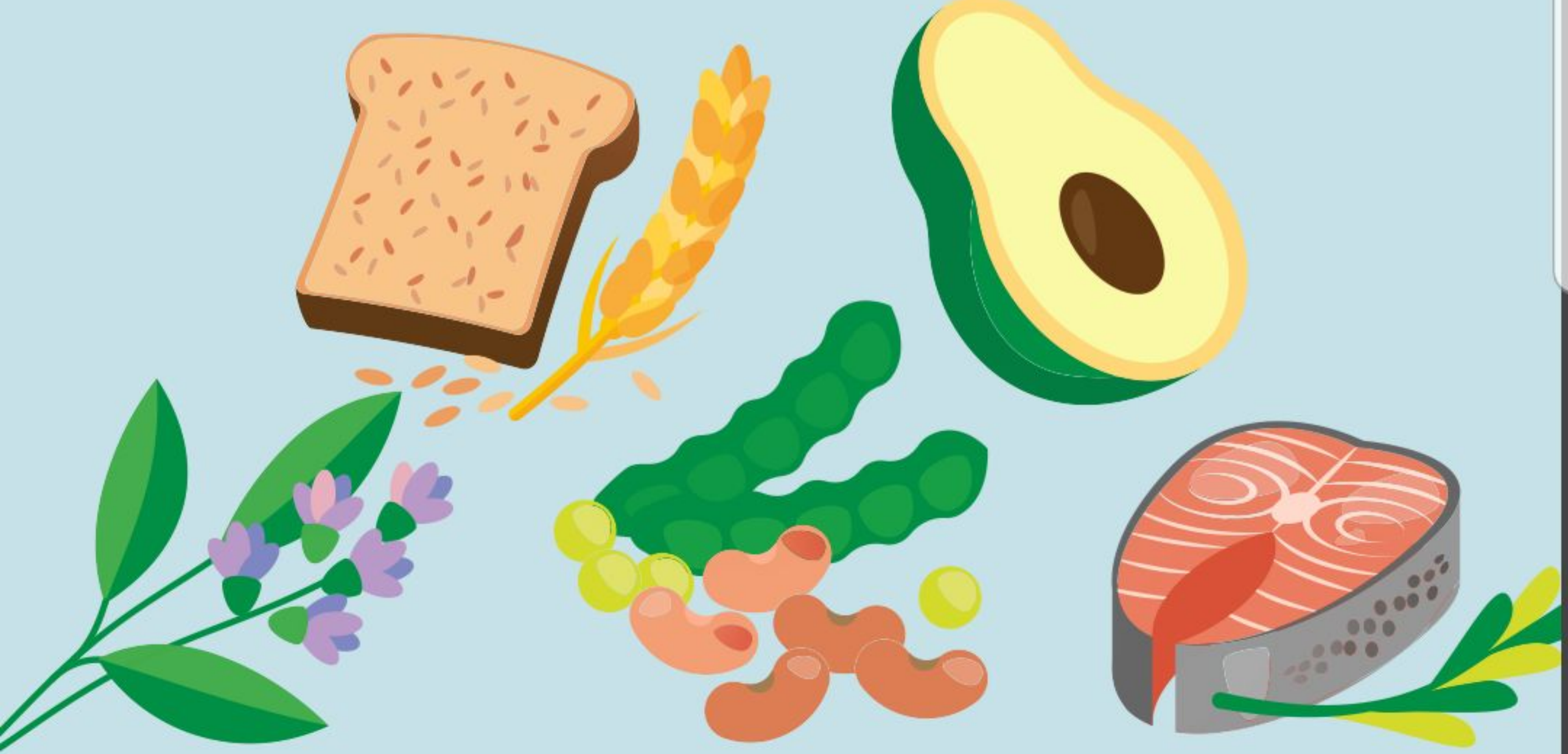
Fitonutrientes: possuem efeitos positivos na preservação da memória, além de serem neuroprotetores. Podem ser encontrados nos vegetais.

Aminoácidos: são obtidos pela quebra de proteínas, fundamentais para que o cérebro produza neurotransmissores. Podem ser encontrados nas carnes, ovos, laticínios e feijão.

Tirosina: necessária para que os neurotransmissores noradrenalina e dopamina existam. Podem ser encontrados em frutos do mar.

Zinco: melhora a capacidade cognitiva. Você vai encontrá-lo em alimentos como carne de peru, cogumelos e amendoim.

Colina: essencial para a memória, protege as membranas celulares que envolvem o sistema nervoso. Alguns alimentos que contêm colina são frutos do mar, fígado, gema de ovo, soja e brócolis.



Ácido fólico: ajuda a produzir substâncias químicas essenciais para o cérebro e o sistema nervoso. É encontrado no feijão e no espinafre.

Triptofano: responsável pela produção de serotonina, um neurotransmissor que atua na sensação de bem-estar. É encontrado em ovos, frango, atum, leite, e amendoim, entre outros alimentos.

Ômega-3: é uma gordura poli-insaturada que representa uma família de ácidos graxos. Ele aprimora o desempenho cognitivo, a atividade cerebral e a comunicação entre as células cerebrais. Seu consumo ainda contribui na melhora da memória, para a diminuição dos riscos de demência ao envelhecer, além de ajudar a retardar o surgimento do Alzheimer. Alguns alimentos ricos nesse nutriente são as sementes de linhaça, de chia e peixes.



A TODO VAPOR

Algumas estratégias impedem a fadiga mental e permitem que o cérebro atinja o seu potencial máximo!

- Pular o café da manhã é garantia de redução na nutrição do órgão. Não faça isso!
- O consumo de açúcares em excesso é prejudicial ao comportamento cerebral. A longo prazo, até as funções cognitivas podem ser prejudicadas. Modere-o!
- A ingestão de álcool pode afetar a estrutura do órgão. Evite seu excesso!
- A fome afeta a capacidade de tomar decisões mais racionais. Se alimente nos horários corretos!
- A frutose (açúcar encontrado em legumes e frutas), quando consumida em excesso, abre o apetite. Portanto, não tente "enganar" seu organismo consumindo várias frutas em vez de uma refeição completa!

FOTOS VectorMine/ Shutterstock Images

Toque aqui para retornar ao índice

Mente Curiosa
Ano 6, Nº118 - 2022

Editores Flávia Magalhães e Romano Paschoarelli
Design Roberta Lourenço e Tácia Mota

alto astral editora

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

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

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Saúde em dia!

Confira informações atualizadas sobre prevenção de doenças e bem-estar!

Toque na matéria para ver conteúdo completo no site



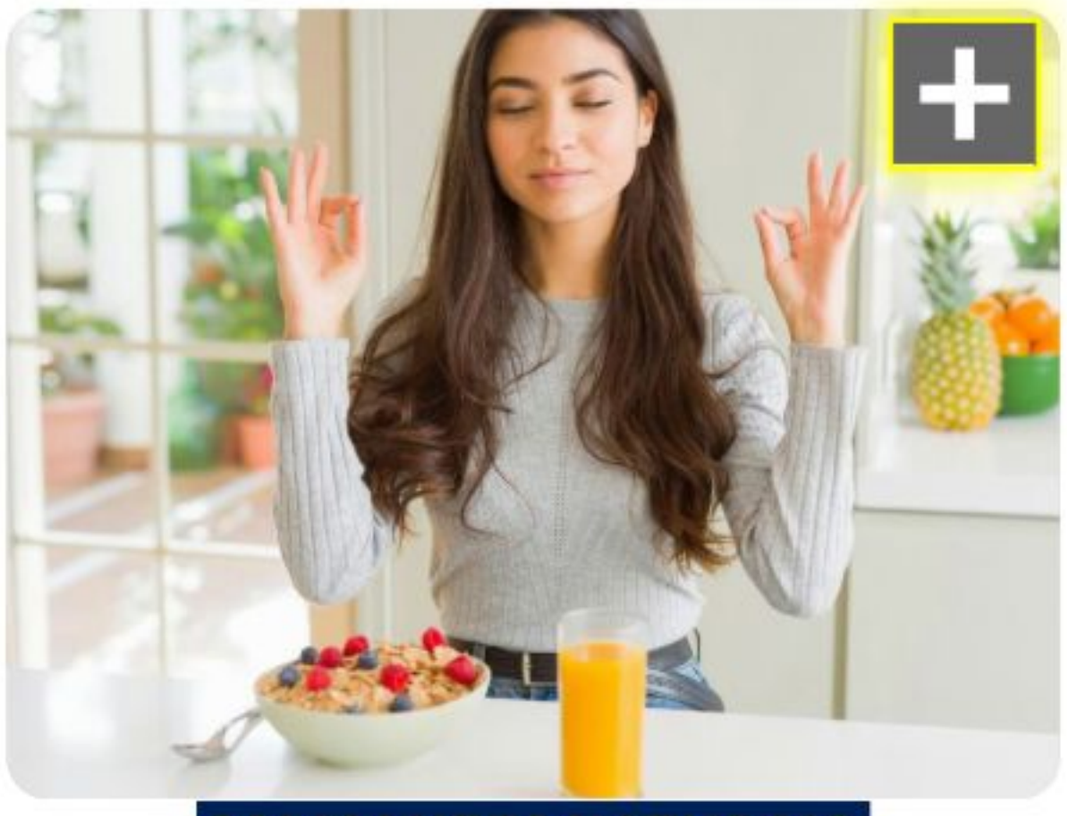
ESTUDO REVELA QUE O EXCESSO DE AÇÚCAR PODE DEIXAR AS PESSOAS MAIS CANSADAS



VOCÊ SABIA? ESTRESSE PODE PROVOCAR CÁRIES, GENGIVITE E MAU HÁLITO



JEJUM DE DOPAMINA: ENTENDA A PRÁTICA E DESCUBRA SE VALE A PENA ADERIR



CALMANTES NATURAIS: 7 ALIMENTOS PARA DORMIR MELHOR E RECARREGAR AS ENERGIAS

Saúde em dia