



Mente Saudável

7 HÁBITOS
que ajudam a
preservar a memória

EDICASE
digital

ARTETERAPIA:
11 benefícios para a
saúde mental

TDAH E SONO:
A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO

PUBLICAÇÕES IMPRESSAS E DIGITAIS NO CONFORTO DA SUA CASA!



Confira sempre nossas **PROMOÇÕES**
e **DESCONTOS** imperdíveis.



FRETE GRÁTIS
EM CONDIÇÕES
ESPECIAIS!

Confira o que você pode
encontrar em nossa loja:

IMPRESSAS:

- Livros de Caça-Palavras
- Livros de Sudoku
- Livros Didáticos
- Livros Infantis

DIGITAIS:

- E-books e Minibooks
- Audiobooks
- Obras Literárias
- Concursos Públicos
- Enem

E MUITO MAIS!

VISITE AGORA!



Publicações diversas em um só lugar!
www.loja.portaledicase.com

EdiCASE

/// Gestão de Negócios

Mente Saudável ed.51 / 7.908.182.091.201

Direção Geral

Joaquim Carqueijó

Gestão Administrativa Financeira

Elisiane Freitas

Gestão de Canais Impressos

Marco Marcondes, Vanessa Santos e Vanusa Batista

Gestão de Canais Digitais

Clausilene Lima, Edilene Lima e Maylene Rocha

EdiCASE

/// publicações

Publisher

Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.

Vanusa Batista

Coordenação Editorial

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Chefe de Arte

Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Design

Diogo Pereira | dpmelo2003.wixsite.com/miogodel
Robson Araújo | be.net/robsonaraujo

Supervisão de Redação

Laleska Diniz

Assistente de Redação

Agnes Faria

Revisora

Gabriele Lisboa

Atendimento ao Leitor

Redação
atendimento@edicase.com.br

Vendas no Atacado

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

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.portaledicase.com

IMAGENS ILUSTRATIVAS

Créditos:
Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

total ou parcial sem prévia
autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO

compre sua revista
na banca

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



Portal EdiCase!

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

www.portaledicase.com

Nos acompanhe nas redes sociais!

portaledicase



Editora Filiada



Membro Colaborador





O CAMINHO PARA UMA MENTE SAUDÁVEL

Uma das melhores formas de garantir qualidade de vida é cuidar da saúde mental, o que envolve uma boa alimentação, exercícios físicos, noites de sono de qualidade e assistência terapêutica. Inclusive, esta edição traz conteúdos esclarecedores sobre o tema. Confira os principais comportamentos de uma pessoa procrastinadora. Veja a importância do descanso no controle do TDAH. Saiba quais hábitos ajudam a preservar a memória e o bem-estar cerebral. Conheça os benefícios da arteterapia. Descubra as atividades mais indicadas no combate ao estresse e à ansiedade. Entenda por que a dança e o yoga são boas opções de modalidade para quem deseja começar a se exercitar. E mais: especialistas explicam por que há o desejo por chocolate após as refeições.



5 COMPORTAMENTOS QUE INDICAM UMA PESSOA PROCRASTINADORA

Problema ocorre quando o indivíduo deseja cumprir determinada tarefa, reconhece sua importância, mas ainda assim adia sua execução

Por Angela Rocha

No dia a dia, adiar tarefas e decisões é um comportamento comum para muitas pessoas, mas o problema surge quando essa atitude se torna frequente e dá espaço à procrastinação. Diferentemente da preguiça, que está relacionada à falta de disposição ou interesse em realizar uma atividade, a procrastinação envolve o adiamento de compromissos mesmo quando existe a intenção de cumpri-los, podendo afetar a produtividade e o bem-estar.

Para a Dra. Mirian Coden, cofundadora da Nortus, especialista em desenvolvimento humano, PhD em Educação e doutoranda em Neurociências pela Logos University International, reconhecer os padrões ligados à procrastinação é o primeiro passo para desenvolver uma rotina mais eficiente.

“A procrastinação raramente acontece porque a pessoa não quer fazer algo. Na maioria das vezes, ela está relacionada à dificuldade de lidar com prioridades, desconfortos emocionais ou excesso de estímulos. Quando identificamos esses padrões, conseguimos desenvolver estratégias para mudar esse comportamento”, explica.

Abaixo, conheça 5 comportamentos que indicam uma pessoa procrastinadora:



1. VOCÊ SEMPRE DEIXA TAREFAS IMPORTANTES PARA A ÚLTIMA HORA

Um dos sinais mais conhecidos da procrastinação é adiar atividades relevantes até que o prazo esteja muito próximo. Embora algumas pessoas afirmem produzir melhor sob pressão, esse hábito costuma aumentar o estresse e reduzir a qualidade das entregas. “A sensação de urgência pode dar uma falsa impressão de produtividade, mas, no longo prazo, esse comportamento aumenta o desgaste mental e dificulta a organização”, alerta a Dra. Mirian Coden.



2. VOCÊ TROCA UMA TAREFA IMPORTANTE POR OUTRA MAIS FÁCIL

Organizar a mesa, responder mensagens ou realizar pequenas atividades pode parecer produtividade, mas muitas vezes serve apenas para evitar uma tarefa mais complexa ou desconfortável. “Nem toda pessoa que parece ocupada está realmente avançando no que importa. Às vezes, ela apenas substitui uma atividade difícil por várias tarefas mais simples. Outro comportamento bastante comum é interromper constantemente o trabalho para olhar o celular, redes sociais ou notificações”, explica.



3. VOCÊ ESPERA ESTAR COM VONTADE PARA COMEÇAR ALGO

Muitas pessoas acreditam que precisam sentir motivação antes de iniciar uma atividade. No entanto, na maioria das vezes, a motivação surge apenas depois que a tarefa já começou. “Esperar pela motivação perfeita costuma alimentar ainda mais a procrastinação. A ação geralmente vem antes da motivação, e não o contrário”, ressalta a Dra. Mirian Coden.



4. VOCÊ EVITA TAREFAS QUE PARECEM MUITO GRANDES

Projetos extensos ou complexos podem gerar sensação de sobrecarga antes mesmo de serem iniciados. Como consequência, muitas pessoas acabam adiando o começo indefinidamente. Dividir grandes objetivos em pequenas etapas costuma facilitar o início da execução e reduzir a resistência do cérebro diante da tarefa.



5. VOCÊ VIVE DIZENDO “DEPOIS EU FAÇO”

Quando o adiamento se torna um hábito automático, a procrastinação deixa de ser um comportamento isolado e passa a fazer parte da rotina. “A procrastinação é um comportamento que pode ser modificado. Quanto mais cedo a pessoa identifica esses sinais, maiores são as chances de construir hábitos mais saudáveis, melhorar a produtividade e reduzir o desgaste emocional”, diz a Dra. Mirian Coden.

COMO SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO?

A procrastinação pode ser enfrentada com mudanças graduais na rotina e no modo de lidar com as tarefas. Dividir atividades maiores em pequenas etapas, estabelecer metas realistas, definir prazos e reduzir distrações são estratégias que ajudam a facilitar o início das atividades e a manter a constância.

Quando a procrastinação se torna persistente, interfere no trabalho, nos estudos ou na vida pessoal e causa sofrimento, o mais indicado é procurar ajuda de um psicólogo. Em alguns casos, a avaliação de um psiquiatra também pode ser necessária, especialmente se houver suspeita de transtornos como ansiedade, depressão ou transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), que podem contribuir para esse comportamento.







TDAH E SONO: ENTENDA A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO NO CONTROLE DO TRANSTORNO

Dormir mal influencia a atenção, a memória, o controle emocional e o tratamento de quem convive com o transtorno

Por Sarah Carvalho

Dormir bem é essencial para o funcionamento adequado do cérebro, mas, para pessoas com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), a qualidade do sono pode fazer ainda mais diferença. Alterações no horário de dormir, dificuldade para adormecer e noites mal dormidas costumam intensificar sintomas como desatenção, impulsividade, irritabilidade e dificuldade de organização, comprometendo o desempenho nos estudos, no trabalho e nas relações pessoais.

Segundo o psiquiatra Dr. Rafael Fabri, cuidar da rotina de descanso faz parte do tratamento do TDAH e deve ser considerado uma estratégia importante para melhorar a qualidade de vida. “O sono não é apenas um momento de descanso; ele participa diretamente dos processos cognitivos, da memória, do controle emocional e da capacidade de manter o foco. Em pessoas com TDAH, uma rotina de sono inadequada pode potencializar dificuldades já existentes”, explica.

NÃO IGNORE DIFICULDADES FREQUENTES PARA DORMIR

Demorar para adormecer, acordar várias vezes durante a noite ou sentir cansaço excessivo ao longo do dia não deve ser encarado como algo normal. Esses sinais podem indicar que o sono está interferindo diretamente no controle dos sintomas do TDAH.

Segundo o médico, reconhecer essa relação é um passo importante para buscar estratégias mais eficazes de tratamento. “Alterações no sono podem ser tanto consequência quanto fator de piora dos sintomas do TDAH. Por isso, investigar essa relação é uma etapa importante para melhorar a qualidade de vida e o funcionamento diário”, alerta.



COMO MELHORAR A QUALIDADE DO SONO?

O cérebro funciona melhor quando há previsibilidade. Manter horários semelhantes para dormir e despertar ajuda a regular o relógio biológico e favorece um sono mais restaurador, reduzindo oscilações que podem afetar a atenção e o humor. Mesmo nos fins de semana, procurar manter uma rotina semelhante contribui para estabilizar o ritmo circadiano.

Além disso, evite telas antes de dormir. Celulares, computadores e televisores emitem luz azul, que interfere na produção de melatonina, hormônio responsável por preparar o organismo para o sono. Para pessoas com TDAH, que frequentemente já apresentam dificuldade para desacelerar o cérebro, esse hábito pode tornar o processo de adormecer ainda mais difícil. Criar um período sem telas antes de dormir ajuda o organismo a entender que é hora de descansar.

A prática regular de exercícios físicos também contribui para melhorar a qualidade do sono, reduzir o estresse e favorecer o equilíbrio emocional. Inclusive, a atividade física também pode auxiliar no controle de alguns sintomas do TDAH quando faz parte de uma rotina saudável. O importante é escolher opções compatíveis com a condição física e evitar atividades muito intensas próximo ao horário de dormir.



TRATAMENTO DO TDAH VAI ALÉM DOS SINTOMAS DE ATENÇÃO

Embora a dificuldade de concentração seja uma das principais características do transtorno, outros aspectos da rotina também devem ser avaliados durante o acompanhamento médico, incluindo hábitos de vida e saúde emocional. “A avaliação psiquiátrica precisa olhar para além dos sintomas de atenção. Sono, hábitos, saúde emocional, ambiente e estilo de vida fazem parte de uma abordagem integrada”, explica o Dr. Rafael Fabri.

Quando as dificuldades para dormir persistem por semanas ou começam a prejudicar o rendimento diário, é importante procurar avaliação médica especializada. O tratamento adequado costuma melhorar não apenas o sono, mas também a qualidade de vida e o controle dos sintomas do TDAH. Segundo o especialista, compreender essa conexão permite desenvolver estratégias mais completas e individualizadas para cada paciente.





7 HÁBITOS QUE AJUDAM A PRESERVAR A MEMÓRIA E FORTALECER A SAÚDE CEREBRAL

Especialistas explicam como estímulos cognitivos, rotina equilibrada e prevenção podem contribuir para um envelhecimento mais saudável

Por Sarah Carvalho

O cérebro chama atenção por ser um dos órgãos mais complexos e importantes do corpo humano. Responsável por controlar movimentos, emoções, pensamentos, memória e aprendizado, ele também precisa de cuidados constantes para manter seu funcionamento ao longo dos anos.

Durante muito tempo, a saúde cerebral foi associada apenas ao tratamento de doenças neurológicas. No entanto, a ciência mostra que hábitos incorporados à rotina podem influenciar diretamente a capacidade cognitiva, a autonomia e a qualidade de vida, inclusive durante o envelhecimento.

Um estudo realizado por pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), publicado na revista científica *International Psychogeriatrics*, acompanhou idosos durante 18 meses em um programa de estimulação cognitiva. Os resultados indicaram melhora em funções executivas, memória e aspectos emocionais dos participantes, reforçando o conceito de neuroplasticidade – a capacidade do cérebro de criar e reorganizar conexões ao longo da vida.

Preservar o cérebro depende de uma combinação de fatores que envolvem desde a prática de atividades físicas até desafios intelectuais, controle de doenças crônicas e manutenção de uma vida social ativa. Abaixo, confira hábitos que ajudam a preservar a memória e fortalecer a saúde cerebral!



1. ESTIMULAÇÃO COGNITIVA MANTÉM O CÉREBRO ATIVO E FAVORECE NOVAS CONEXÕES

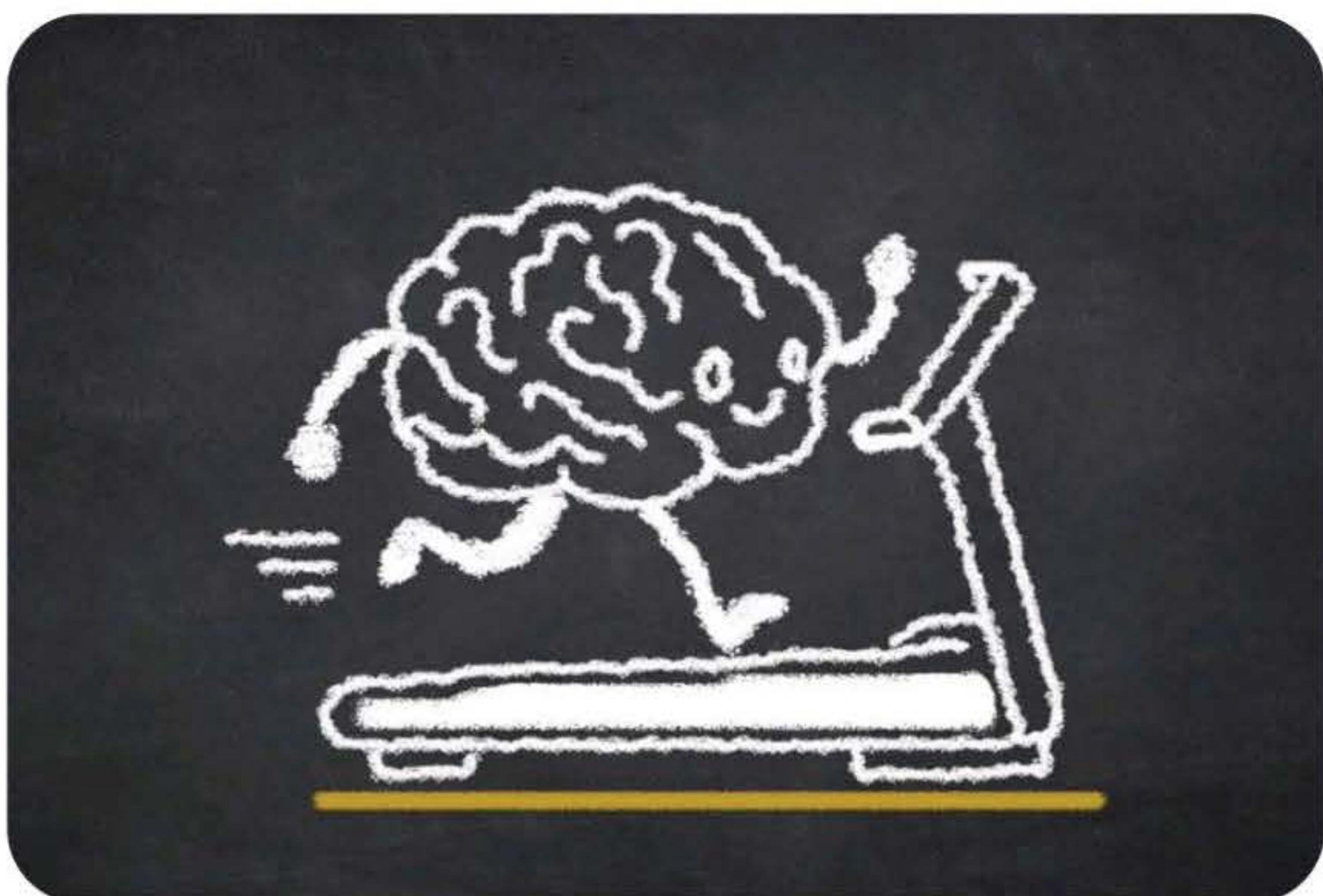
A ideia de que o envelhecimento está necessariamente ligado à perda da capacidade de aprender vem sendo desconstruída pela neurociência. Atualmente, estudos mostram que o cérebro permanece adaptável quando recebe estímulos adequados, independentemente da idade.

A gerontóloga Dra. Thais Bento, doutora em Neurologia pela USP e especialista do Supera Estimulação Cognitiva, conhecido também como Supera Ginástica para o Cérebro, explica que a estimulação cognitiva tem papel fundamental na preservação das funções mentais e na autonomia.

“Os resultados das pesquisas demonstram que a estimulação cognitiva promove ganhos importantes na memória, nas funções executivas e no desempenho cognitivo global. Isso reforça que o cérebro permanece capaz de aprender, adaptar-se e desenvolver novas conexões durante toda a vida. Quanto mais ele é estimulado, maiores são as possibilidades de preservar autonomia e qualidade de vida”, afirma.

A especialista destaca ainda que o cuidado com o cérebro não deve começar apenas quando surgem dificuldades de memória. A prevenção, segundo ela, é uma estratégia essencial para manter a independência ao longo dos anos.

“A estimulação cognitiva possui um importante papel preventivo. Não devemos esperar que a memória apresente falhas importantes para começar esse cuidado. Quanto mais cedo esses estímulos fizerem parte da rotina, maiores são as chances de preservar as funções cognitivas e a independência durante o envelhecimento”, completa a Dra. Thais Bento.



2. EXERCÍCIO FÍSICO, SONO E ALIMENTAÇÃO TAMBÉM PROTEGEM O SISTEMA NERVOSO

A saúde cerebral está diretamente ligada ao funcionamento de todo o organismo. Assim como a prática de atividade física fortalece músculos e coração, ela também beneficia a circulação cerebral, reduz inflamações e contribui para a prevenção de alterações neurológicas.

Para o neurocirurgião Dr. Wilson Faglioni Jr., formado pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), mestre e doutor em Ciências da Saúde, com especialização em cirurgia endoscópica da coluna pela USP Ribeirão Preto, cuidar do cérebro exige uma visão ampla sobre o estilo de vida.

“O cérebro não funciona de maneira isolada. Ele depende da qualidade do sono, da alimentação, da atividade física e do controle dos fatores de risco ao longo da vida. Pequenas escolhas diárias podem influenciar diretamente a preservação da memória, da capacidade de raciocínio e da saúde do sistema nervoso”, explica.

Além da atividade física, o médico ressalta que hábitos simples, como manter uma alimentação equilibrada e acompanhar regularmente condições como hipertensão, diabetes e colesterol elevado, são medidas importantes para reduzir riscos neurológicos.

“A prevenção de doenças como acidente vascular cerebral (AVC), demências e neuropatias passa pelo controle dos fatores modificáveis. O acompanhamento médico e a adoção de hábitos saudáveis ajudam a reduzir impactos no sistema nervoso e aumentam as chances de um envelhecimento com mais autonomia”, afirma.



3. SAIR DO PILOTO AUTOMÁTICO ESTIMULA A CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO DO CÉREBRO

A rotina repetitiva pode fazer com que o cérebro utilize cada vez menos recursos para realizar determinadas tarefas. Por isso, inserir novidades no dia a dia é uma maneira de estimular diferentes áreas cognitivas.

A terapeuta Glaucia Santana, do Espaço HI, explica que a novidade funciona como um estímulo natural para a mente. “Quando repetimos exatamente os mesmos comportamentos todos os dias, o cérebro passa a economizar energia. Alterar pequenos hábitos, como mudar um caminho, aprender uma atividade diferente ou utilizar a mão não dominante em tarefas simples, obriga o cérebro a reorganizar circuitos e fortalece sua capacidade de adaptação”, afirma.

Segundo a especialista, a curiosidade também tem um papel importante nesse processo. “O cérebro gosta de novidade. Sempre que aprendemos uma habilidade que foge da rotina, ativamos regiões relacionadas à memória, criatividade, coordenação motora e resolução de problemas. Esse aprendizado contínuo ajuda a manter a mente ativa e flexível em qualquer fase da vida”, destaca.



4. APRENDER E ENSINAR FORTALECEM O RACIOCÍNIO

Estudar um novo idioma, tocar um instrumento, fazer cursos ou desenvolver novos *hobbies* são atividades que exigem concentração, planejamento e armazenamento de informações. O aprendizado constante funciona como um treinamento para diferentes áreas cerebrais.

Além de aprender, ensinar também pode ser uma ferramenta poderosa para fortalecer a memória. Explicar um conteúdo ou compartilhar um conhecimento exige organização mental e recuperação de informações armazenadas.

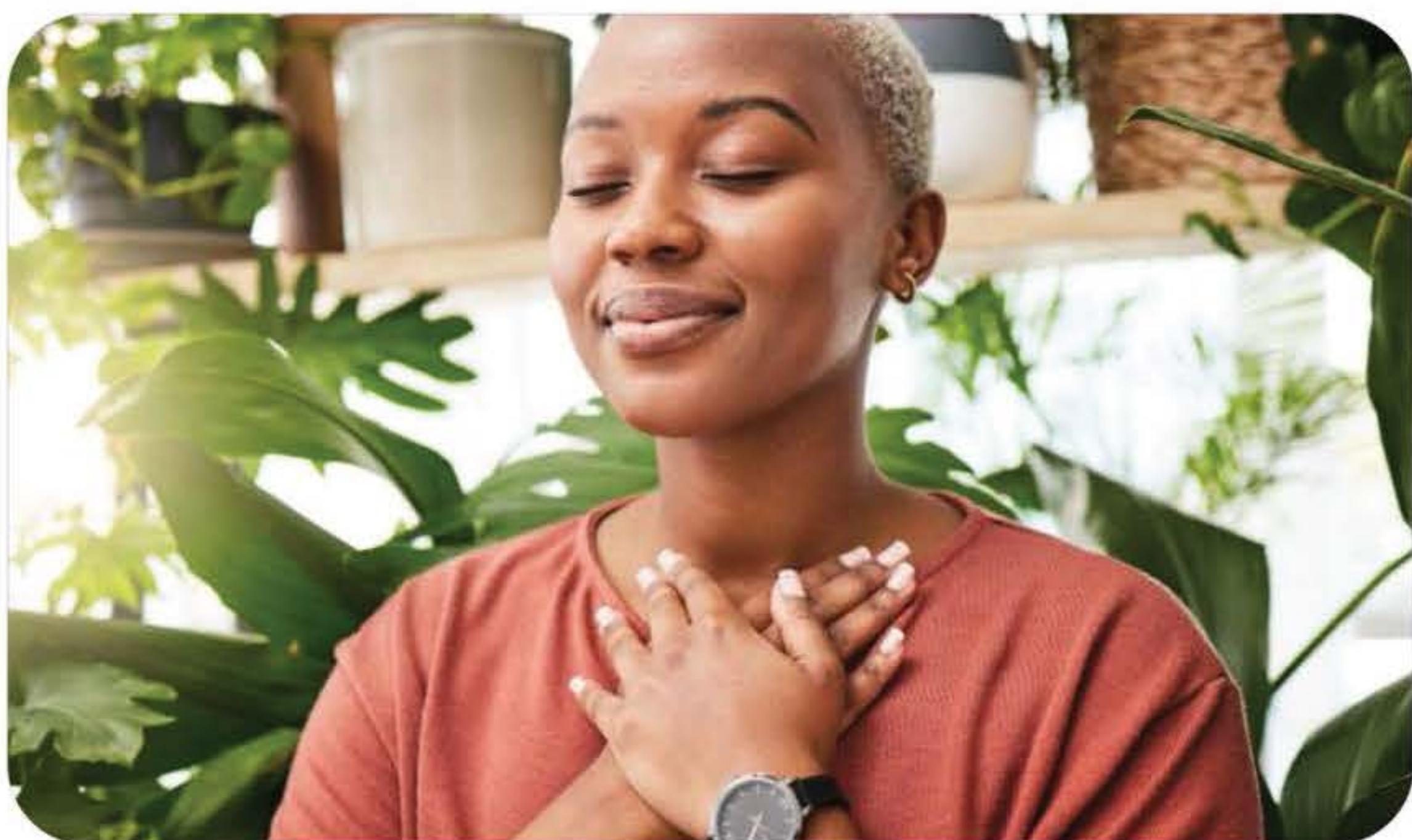
O professor de redação Júlio Amorim, sócio do curso Foco Medicina, explica que essa prática pode beneficiar estudantes e adultos em diferentes momentos da vida. “Quando conseguimos explicar um conteúdo utilizando nossas próprias palavras, mostramos ao cérebro que aquele conhecimento foi realmente compreendido. Esse exercício fortalece a memória de longo prazo, amplia a capacidade de organização do pensamento e melhora o raciocínio”, afirma.



5. PAUSAS AJUDAM A REDUZIR A SOBRECARGA MENTAL

Com o aumento do uso de telas, notificações constantes e excesso de informações, o cérebro passou a lidar diariamente com uma grande quantidade de estímulos. Por isso, momentos de pausa também fazem parte dos cuidados com a saúde cerebral.

A psiquiatra Juliane de Paula explica que desacelerar não significa improdutividade, mas uma forma de permitir que o cérebro reorganize informações e recupere a capacidade de concentração. “Muitas pessoas acreditam que descansar significa apenas interromper o trabalho, mas o cérebro precisa de pausas conscientes para reorganizar o processamento das informações. Exercícios de atenção plena ajudam a reduzir a sobrecarga cognitiva, diminuem a reatividade emocional e favorecem o foco”, diz.



6. SAÚDE DOS NERVOS E DA COLUNA TAMBÉM MERECE ATENÇÃO

Quando se fala em saúde cerebral, muitas pessoas pensam apenas em memória e doenças cognitivas. No entanto, o sistema nervoso envolve também a comunicação entre cérebro, medula, coluna e nervos periféricos.

Segundo o Dr. Wilson Faglioni Jr., problemas relacionados à coluna e aos nervos periféricos também precisam fazer parte da prevenção neurológica. “Alterações na coluna e compressões de nervos periféricos podem gerar dor, perda de força e limitações funcionais importantes. Por isso, a avaliação adequada e o tratamento precoce são fundamentais para evitar que esses problemas comprometam a autonomia do paciente”, explica.



7. RELAÇÕES SOCIAIS TAMBÉM EXERCITAM O CÉREBRO

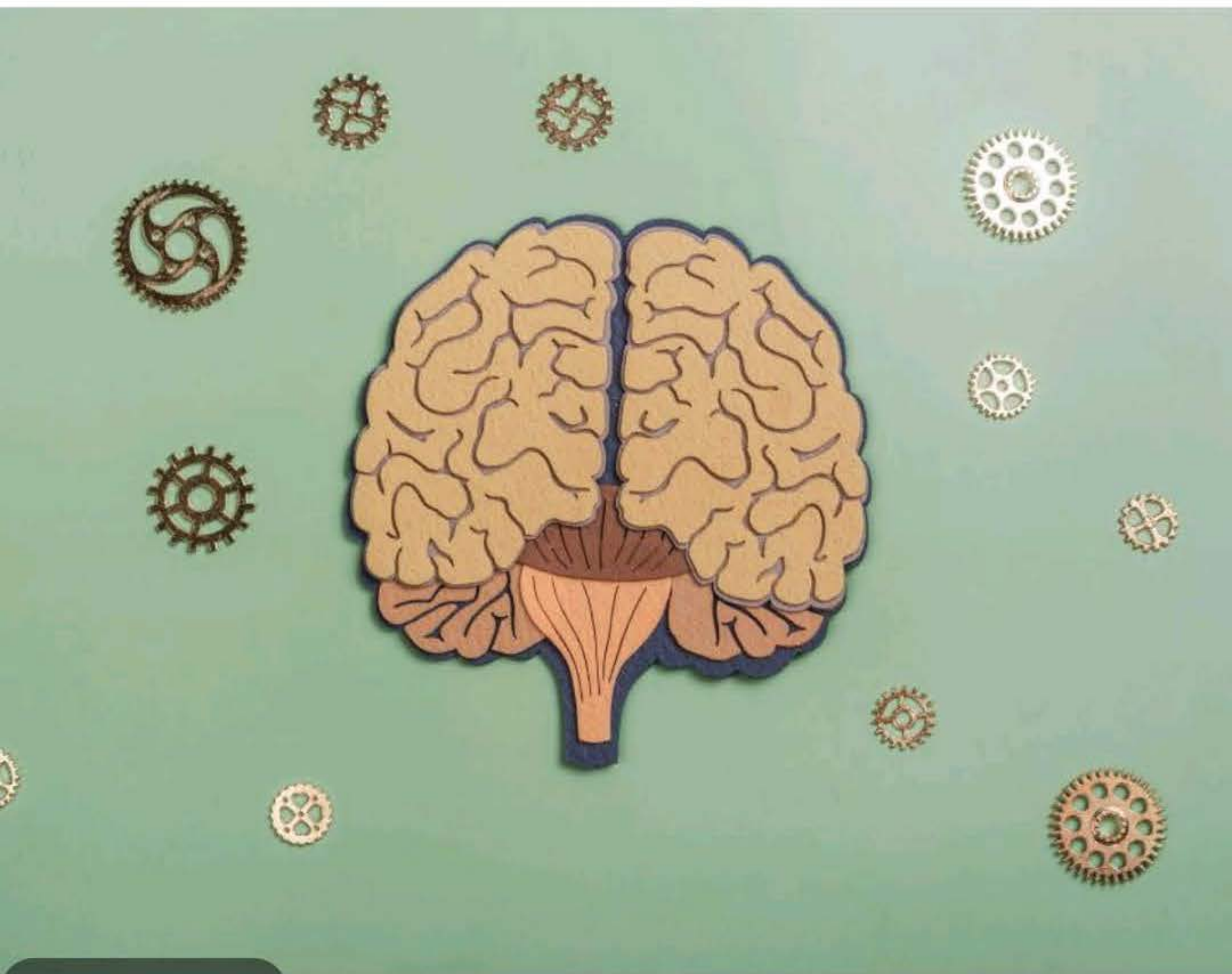
A convivência social também é considerada um fator de proteção cerebral. Para Glaucia Santana, as relações humanas funcionam como um estímulo cognitivo natural. “O cérebro é profundamente social. Toda conversa significativa exige interpretação, memória, atenção e inteligência emocional. Quando convivemos com pessoas que nos desafiam a aprender, refletir e enxergar novas perspectivas, estamos estimulando diferentes áreas cerebrais de maneira espontânea”, afirma.



MANTENDO A SAÚDE DO CÉREBRO

A ciência reforça que cuidar do cérebro não depende de uma única ação, mas de um conjunto de escolhas feitas diariamente. Manter uma rotina ativa, buscar novos aprendizados, cuidar da saúde física e emocional e realizar acompanhamento médico quando necessário são atitudes que contribuem para preservar a memória e a qualidade de vida.

A principal mensagem dos especialistas é que o envelhecimento saudável começa muito antes da velhice. O cérebro permanece em transformação durante toda a vida e responde positivamente aos estímulos que recebe.







ARTETERAPIA: 11 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA PARA A SAÚDE MENTAL

**Especialistas explicam como o
fazer artístico contribui para o
bem-estar emocional**

Por Beatriz Felício

Além da expressão criativa, a arte vem sendo reconhecida como uma importante aliada no cuidado emocional, contribuindo para aliviar tensões e favorecer o equilíbrio mental. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), atividades como música, dança e visitas a espaços culturais podem gerar impactos positivos duradouros, estimulando a autoestima e a qualidade de vida.

No Brasil, o uso da arte como ferramenta terapêutica tem raízes importantes. Na década de 1940, a psiquiatra alagoana Nise da Silveira revolucionou sua área de atuação ao substituir tratamentos agressivos,

como eletrochoques e intervenções exclusivamente medicamentosas, por atividades artísticas voltadas à expressão das emoções de seus pacientes. A iniciativa marcou uma mudança de paradigma no cuidado em saúde mental, priorizando abordagens mais humanizadas.



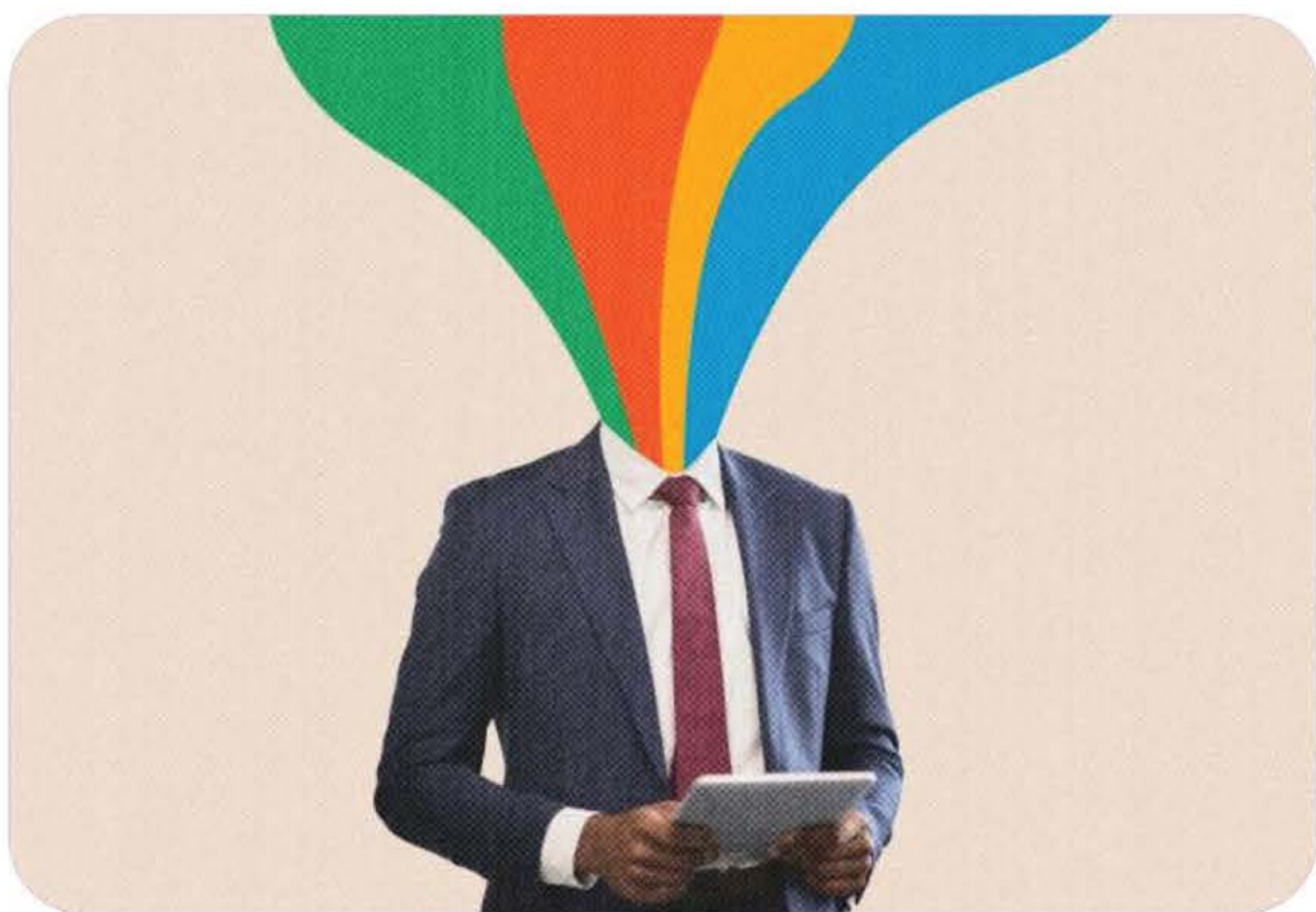
ARTETERAPIA GANHA ESPAÇO E RECONHECIMENTO

A chamada arteterapia se expandiu, se popularizou e passou por um processo de profissionalização. Hoje, é utilizada não apenas em tratamentos psiquiátricos, mas também em processos de desenvolvimento pessoal, reabilitação e promoção do bem-estar físico e mental. A prática é reconhecida pela OMS como uma estratégia válida de cuidado e, no Brasil, integra o conjunto de práticas integrativas e complementares oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

No campo da regulamentação, a profissão de arteterapeuta também avança no país. Um projeto aprovado pela Comissão de Educação do Senado prevê que, para atuar na área, será necessária formação específica, em nível de graduação ou especialização, ou comprovação de experiência prática por, no mínimo, quatro anos.

Segundo o Dr. Luis Bochenek, médico e professor de psiquiatria da Afya Goiânia, o reconhecimento institucional da arteterapia reforça sua relevância clínica. “A arteterapia não substitui tratamentos convencionais, como medicação ou psicoterapia: atua como complemento, potencializando os resultados ao ampliar formas de expressão e ajudar na redução de sintomas como ansiedade e estresse, além de fortalecer vínculos e promover o bem-estar”, afirma.

Para a Dra. Mariana Ramos, professora de psicologia da Afya Centro Universitário Itaperuna, a arte vai além da expressão estética e se consolida como um recurso terapêutico relevante. “Nem sempre conseguimos nomear o que sentimos, e a arte permite expressar emoções e conflitos de forma simbólica, o que facilita o contato com conteúdos internos e amplia a possibilidade de elaboração emocional”, explica.



COMO A ARTE ATUA NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL?

Segundo a psicóloga Mariana Ramos, o processo criativo pode atuar tanto no campo psicológico quanto no fisiológico. “Há evidências de que atividades artísticas ajudam a reduzir o estresse e favorecem estados de maior equilíbrio emocional, independentemente de experiência prévia com arte”, afirma. Ela também destaca que o valor terapêutico não está no resultado, mas na experiência. “O foco não é produzir algo bonito, mas permitir que o sujeito se envolva no processo, o que contribui para autoconhecimento e regulação emocional”, completa.

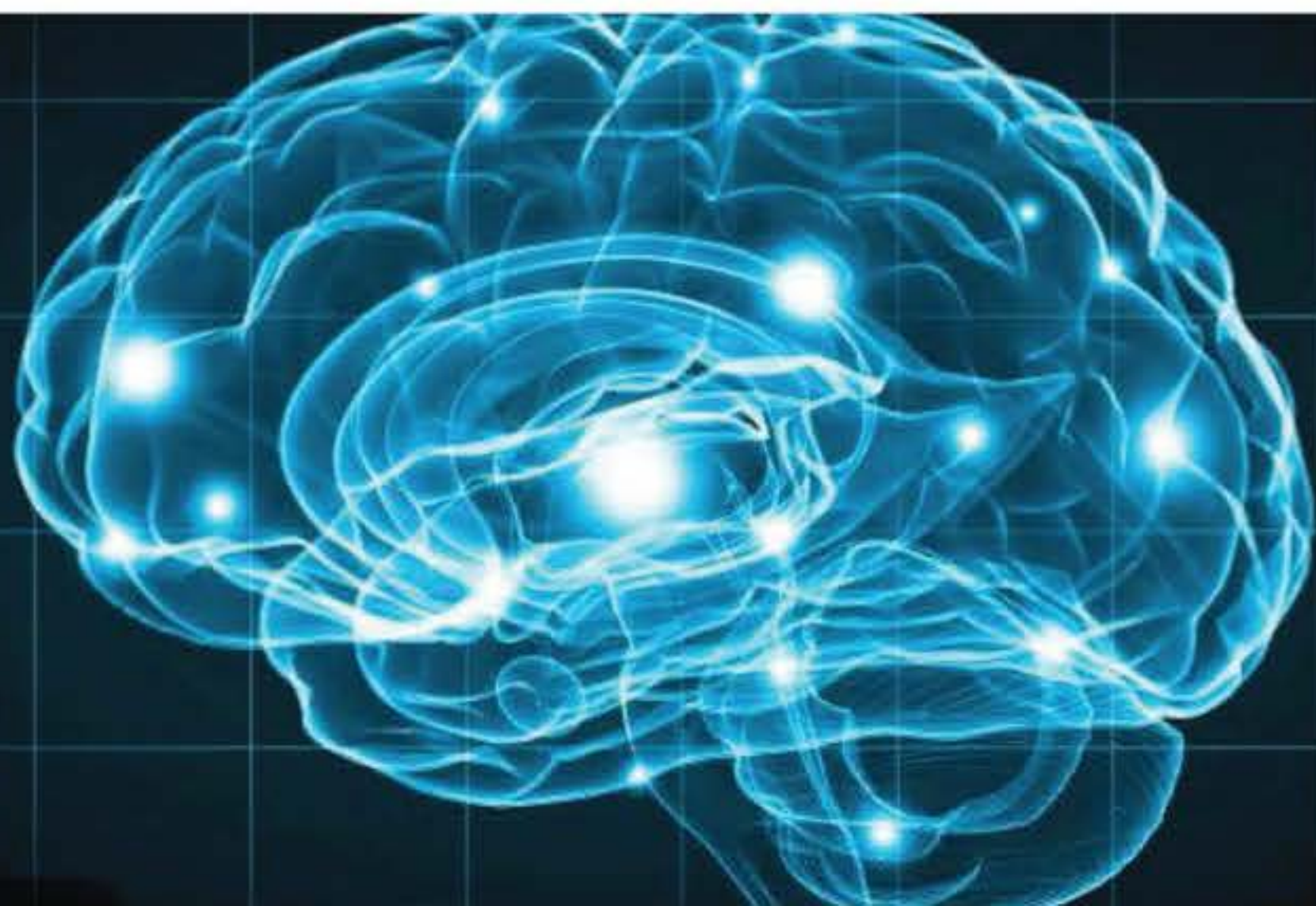
Além do contexto clínico, o contato com ambientes culturais também desempenha um papel importante. Museus, exposições e apresentações artísticas podem funcionar como pausas no cotidiano acelerado, estimulando reflexão, conexão e organização emocional.



OS EFEITOS DA ARTETERAPIA NO CÉREBRO

O Dr. Luis Bochenek acrescenta que esse impacto positivo da arte também pode ser compreendido do ponto de vista neurobiológico. “Atividades artísticas estimulam a liberação de neurotransmissores como dopamina e serotonina, substâncias diretamente associadas às sensações de prazer e bem-estar”, explica. Segundo ele, esses neurotransmissores não atuam apenas no cérebro, mas têm efeitos sistêmicos e estão envolvidos na regulação do humor, do sono, do apetite e do comportamento.

O especialista destaca ainda que o fazer artístico pode favorecer a plasticidade cerebral e otimizar o uso desses neurotransmissores pelo organismo, o que ajuda a entender a redução de sintomas de ansiedade e depressão. “A arteterapia amplia essa atividade neurobiológica de forma benéfica e se torna uma importante aliada no cuidado em saúde mental”, completa. O Dr. Luis Bochenek ressalta também os benefícios do uso integrado a outras abordagens terapêuticas, especialmente em contextos psiquiátricos.



11 BENEFÍCIOS DA ARTE PARA A SAÚDE MENTAL

A seguir, os especialistas destacam como as práticas artísticas contribuem para o equilíbrio emocional e o bem-estar:

1. Redução do estresse e dos níveis de cortisol;
2. Melhora da regulação emocional;
3. Facilitação da expressão de sentimentos difíceis;
4. Diminuição de pensamentos repetitivos negativos (ruminação);
5. Estímulo ao autoconhecimento;
6. Promoção de estados de atenção plena (semelhantes ao *mindfulness*);
7. Fortalecimento da autoestima e do senso de identidade;
8. Apoio na elaboração de experiências traumáticas;
9. Redução da ansiedade;
10. Contribuição na prevenção de transtornos mentais;
11. Estímulo à conexão social e ao senso de pertencimento.







ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: CONFIRA OS MELHORES EXERCÍCIOS PARA CONTROLAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE

Práticas com movimentos repetitivos, controle da respiração e contato com ambientes agradáveis favorecem o relaxamento, ajudando no alívio de crises ansiosas e nervosas

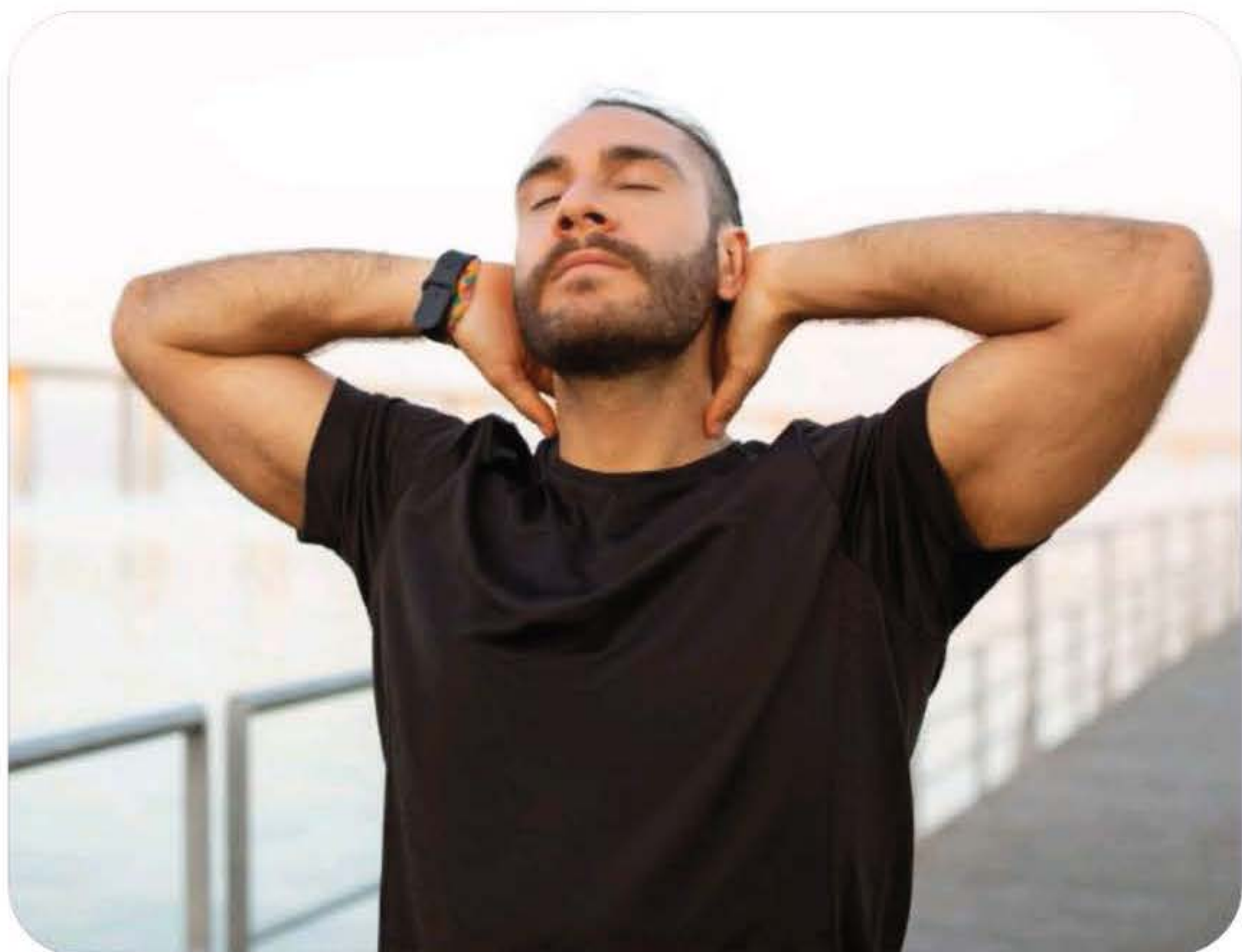
Por Agnes Faria

Além de ajudar no fortalecimento muscular, na redução de peso e na melhora da circulação sanguínea, as atividades físicas também podem ser grandes aliadas da saúde mental. Inclusive, algumas delas são muito potentes para o controle do estresse e da ansiedade.

Segundo os dados da Covitel (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia), em 2024, 56 milhões de brasileiros sofriam de ansiedade em algum grau, o que corresponde a cerca de 26,8% da população. Além disso, o relatório apontou que o Brasil ocupa o 4º lugar mundial em níveis de estresse.

Diante desse cenário, a introdução de atividades físicas na rotina da população se mostra mais essencial do que nunca. No entanto, vale lembrar que, em alguns casos, os exercícios precisam estar alinhados aos cuidados psiquiátricos e psicológicos.

A seguir, confira as atividades mais indicadas para o controle do estresse e da ansiedade:



ATIVIDADES INDICADAS E SEUS BENEFÍCIOS

Embora todos os tipos de atividades físicas sejam importantes para a saúde mental, algumas apresentam um efeito maior no controle do estresse e da ansiedade, justamente por reunirem fatores que favorecem o relaxamento, como movimentos repetitivos, controle da respiração e contato com ambientes agradáveis. Os principais exercícios que oferecem essas condições são:

- Caminhada ao ar livre;
- Corrida leve;
- Ciclismo;
- Natação;
- Dança;
- Musculação;
- Yoga;
- Pilates.

As atividades físicas listadas atuam em diferentes mecanismos do sistema nervoso, liberando substâncias relacionadas ao prazer e ao bem-estar, como endorfina, dopamina e serotonina. Também diminuem a tensão muscular, ajudando a desviar a atenção das preocupações e melhorando a qualidade do sono. Esses benefícios, por si só, já são fundamentais no controle do estresse e da ansiedade. Contudo, não é apenas isso.

Conforme o Dr. Gustavo Locatelli, médico do trabalho e especialista em saúde corporativa, ainda há um efeito psicológico na prática esportiva. “Ao se exercitar regularmente, a pessoa pode perceber maior capacidade de lidar com desconfortos, melhorar sua sensação de controle e reduzir a ruminação – aquele fluxo repetitivo de pensamentos e preocupações que frequentemente acompanha a ansiedade e o estresse”, explica.



QUAL É O TEMPO INDICADO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

De acordo com as diretrizes da OMS (Organização Mundial da Saúde), o tempo indicado semanalmente para adultos é de 150 a 300 minutos para atividades aeróbicas moderadas ou 75 a 150 minutos para exercícios intensos, além de treinos de fortalecimento muscular, pelo menos, duas vezes por semana.

“Mas é importante não transformar esses números em uma barreira. Para quem está sedentário, alguma atividade física é melhor que nenhuma. O objetivo inicial deve ser criar consistência e progredir gradualmente”, pontua o Dr. Gustavo Locatelli.

Inclusive, para introduzir a prática esportiva de forma consistente na rotina, o médico do trabalho recomenda escolher uma atividade compatível com os horários e com os gostos de cada pessoa. “O melhor exercício não é necessariamente aquele que parece mais sofisticado ou intenso, mas aquele que conseguimos incorporar à nossa vida e manter ao longo do tempo”, completa.



SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Antes de iniciar a atividade física, é importante consultar um médico, sobretudo no caso de pessoas que apresentam algum problema de saúde, como doenças cardiovasculares, musculares ou metabólicas. Esse profissional poderá avaliar as condições individuais e fornecer as orientações necessárias para que os exercícios sejam realizados com mais segurança.

Além disso, durante a prática, o Dr. Gustavo Locatelli recomenda redobrar a atenção com a hidratação, utilizar as roupas e equipamentos adequados, respeitar os períodos de descanso e aumentar a carga de forma progressiva, conforme a condição física atual.

“Também é importante evitar transformar a atividade física em mais uma fonte de cobrança. Exercício deve ser um recurso para a saúde, e não uma nova obrigação associada à culpa ou à busca obsessiva por desempenho”, acrescenta o médico do trabalho.



HÁBITOS DE VIDA QUE PRECISAM ESTAR ALINHADOS ÀS ATIVIDADES FÍSICAS

Para que haja uma melhora significativa na saúde física e mental, não basta investir em atividades aeróbicas e musculares. Também é necessário incluir hábitos saudáveis na rotina. O professor de educação física Timóteo Leandro Araújo, da Escola de Saúde do Centro Universitário FMU, cita os principais:

- Alimentação balanceada;
- Diminuição do tempo de tela;
- Noites de sono de qualidade;
- Suspensão do consumo de tabaco e álcool.

O professor de educação física também ressalta a importância de não se comparar aos outros caso os resultados físicos e emocionais não sejam os esperados, uma vez que a dinâmica de vida de cada pessoa influencia a prática esportiva. “Temos sempre que levar em conta as alterações ambientais e sociais em que estamos envolvidos, como trabalho, família e círculo de amizades”, finaliza.







YOGA E DANÇA: 5 VANTAGENS DAS MODALIDADES PARA A SAÚDE

Veja por que essas atividades são boas opções para quem deseja começar a se exercitar e adotar hábitos mais saudáveis

Por Bárbara Cheffer

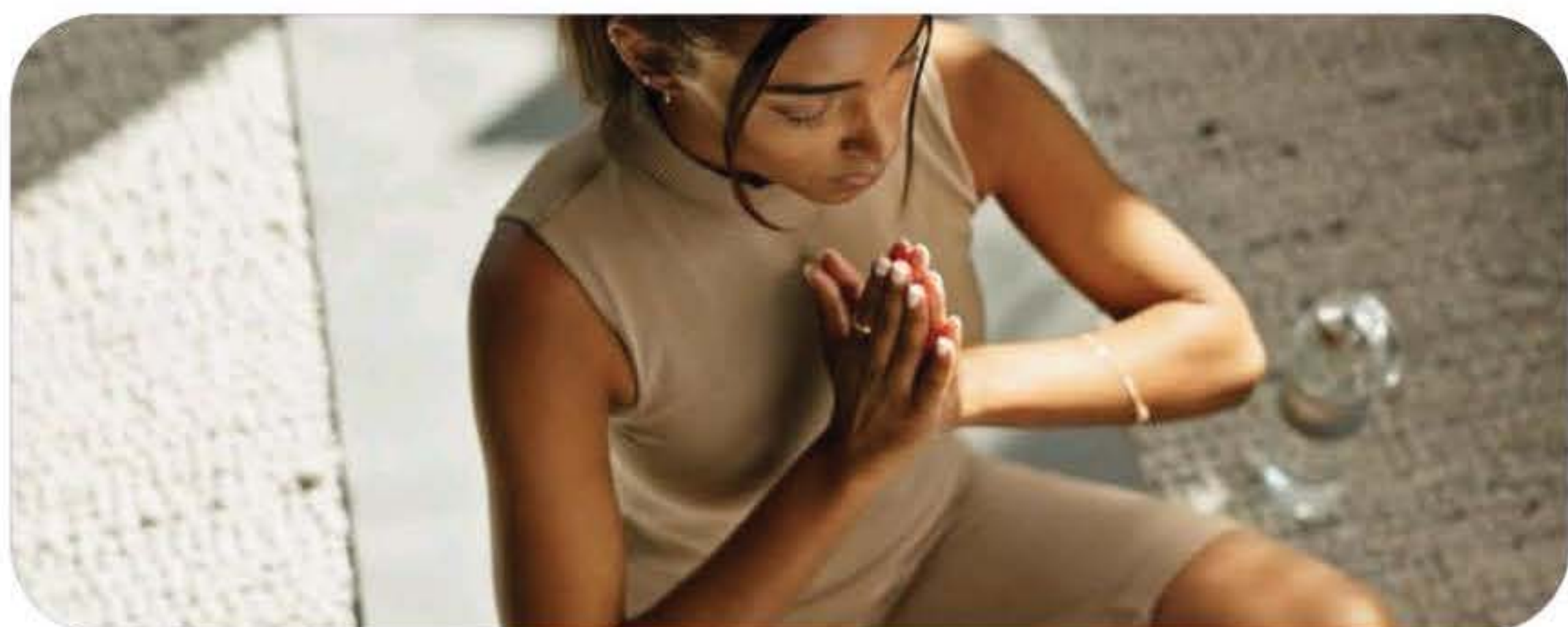
A atividade física é considerada um dos principais fatores de proteção para a saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), adultos devem praticar entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física moderada ou entre 75 e 150 minutos de atividade intensa, além de realizar exercícios de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana.

No entanto, o sedentarismo ainda faz parte da rotina de muitos brasileiros e continua sendo um dos principais fatores de risco para doenças crônicas. Além disso, dar o primeiro passo para o início da prática de atividade física ainda é um desafio para muitas pessoas.

De acordo com Carlos Eduardo Suaide Silva, cardiologista do Delboni, marca da Dasa em São Paulo, um dos principais equívocos de quem deseja iniciar uma rotina de exercícios é acreditar que é preciso começar com atividades intensas.

“O benefício da atividade física está na constância, não na intensidade. Muitas pessoas deixam de começar porque imaginam que precisam correr vários quilômetros ou frequentar a academia todos os dias. Modalidades como yoga e dança mostram justamente o contrário: é possível cuidar da saúde com atividades prazerosas, adaptáveis e que respeitam o ritmo de cada pessoa”, afirma.

Embora qualquer movimento seja melhor do que permanecer sedentário, algumas modalidades costumam ser mais indicadas conforme o perfil, os objetivos e as condições de saúde. Segundo o cardiologista, o exercício ideal é aquele que a pessoa consegue manter de forma consistente ao longo do tempo. Entre as opções que podem facilitar a criação desse hábito, estão o yoga e a dança. Abaixo, confira motivos para apostar nessas modalidades!



1. SÃO ATIVIDADES ACESSÍVEIS PARA QUEM ESTÁ COMEÇANDO

O yoga e a dança são modalidades que podem ser praticadas por pessoas de diferentes idades e níveis de condicionamento físico, com intensidade e desafios adaptados às necessidades e ao ritmo de cada indivíduo.

“O yoga reúne modalidades com características distintas, desde práticas mais suaves, focadas em respiração, equilíbrio e flexibilidade, até estilos mais dinâmicos. O mesmo ocorre com a dança, que pode incluir desde ritmos recreativos até aulas com maior intensidade cardiovascular. O primeiro passo é criar o hábito. A intensidade vem depois”, explica Carlos Eduardo Suaide Silva.



2. AJUDAM A PREVENIR DOENÇAS CRÔNICAS

A prática regular de atividade física reduz o risco de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade, além de contribuir para o controle da pressão arterial e dos níveis de colesterol e glicemia.



3. MELHORAM O EQUILÍBRIO, A FORÇA E A FLEXIBILIDADE

Além do condicionamento físico, essas modalidades fortalecem a musculatura, aumentam a mobilidade e contribuem para a prevenção de quedas e lesões, especialmente com o avanço da idade.



4. FAZEM BEM PARA A SAÚDE MENTAL

Movimentar o corpo também ajuda a reduzir o estresse, controlar a ansiedade e melhorar a qualidade do sono. “Os benefícios da atividade física vão muito além da parte cardiovascular. Ela influencia diretamente o bem-estar e a disposição para as atividades do dia a dia”, afirma o médico.



5. FACILITAM A CRIAÇÃO DE UM HÁBITO SAUDÁVEL

Escolher uma atividade que gere prazer aumenta as chances de continuidade. “Quando a atividade é agradável, ela deixa de ser uma obrigação e passa a fazer parte da rotina”, diz o cardiologista.



CUIDADOS ANTES DE INICIAR A PRÁTICA

A atividade física promove diversos benefícios para a saúde, mas é importante sempre respeitar os limites e as características de cada pessoa. “Antes de iniciar uma nova modalidade, especialmente para quem está sedentário ou possui algum fator de risco cardiovascular, a orientação médica é importante para avaliar as condições de saúde e indicar a prática mais adequada. O exercício deve promover saúde, e não gerar lesões ou sobrecarga. O segredo está em começar no seu ritmo, respeitar o próprio corpo e transformar o movimento em um hábito para a vida toda”, conclui Carlos Eduardo Suaide Silva.







CHOCOLATE DEPOIS DO ALMOÇO: ENTENDA POR QUE O CÉREBRO PEDE AÇÚCAR APÓS A REFEIÇÃO

O desejo por doce envolve neurotransmissores do prazer, mas o efeito é temporário e depende do tipo de chocolate consumido

Por Maria Clara Montanha

Depois do almoço, basta um quadradinho de chocolate para muita gente sentir que a refeição está completa. Em dias mais estressantes, a vontade parece ainda maior. O hábito, bastante comum entre os brasileiros, vai além da preferência pelo sabor doce: envolve mecanismos do cérebro relacionados ao prazer, à recompensa e até à busca por conforto emocional.

Estudos reunidos pela National Geographic Brasil em 2025, com base em pesquisas publicadas na revista Science e em análises do National Institutes of Health (NIH), mostram que compostos presentes no cacau, como a teobromina, associados ao açúcar, estimulam áreas cerebrais ligadas ao sistema de recompensa. Esse processo favorece a liberação de neurotransmissores, como dopamina e serotonina, relacionados à sensação de prazer e bem-estar.

Segundo o médico Renato Gama, professor de pós-graduação em Neurologia da Afya Educação Médica do Rio de Janeiro, essa resposta do organismo ajuda a explicar por que o chocolate costuma ser associado à sensação de conforto, principalmente após refeições ou em momentos de maior tensão.

“Quando comemos chocolate, principalmente os que combinam açúcar e gordura, ocorre a ativação do sistema de recompensa cerebral. Há liberação de dopamina, que está relacionada à sensação de prazer, e isso faz com que o cérebro registre aquele alimento como algo desejável. Em situações de estresse, quando os níveis de cortisol estão elevados, essa busca por alimentos altamente palatáveis tende a aumentar justamente porque o organismo procura uma recompensa rápida”, diz.

O EFEITO ESTIMULANTE DO CACAU

Além da sensação de prazer, muitas pessoas relatam sentir mais disposição após consumir chocolate. Esse efeito, segundo o neurologista, é real, mas costuma ser passageiro. Existe um aumento temporário da energia provocado principalmente pelo açúcar e pela presença da teobromina, um estimulante natural do cacau semelhante à cafeína, porém mais suave. Esse estímulo costuma durar pouco tempo e não deve ser confundido com um ganho real de desempenho físico ou cognitivo ao longo do dia.

Pesquisas continuam investigando como o cacau atua no cérebro. O estudo *"Astringent flavanol fires the locus-noradrenergic system, regulating neurobehavior and autonomic nerves"*, publicado na revista *Current Research in Food Science*, identificou, em experimentos com animais, que os flavonóis presentes no cacau podem estimular áreas cerebrais relacionadas ao estado de alerta e à atenção ainda durante a percepção do sabor, antes mesmo da absorção dos compostos pelo organismo. Embora os resultados ainda precisem ser confirmados em humanos, o trabalho amplia a compreensão sobre os efeitos do alimento além da ação do açúcar.



NEM TODO CHOCOLATE OFERECE OS MESMOS BENEFÍCIOS

Apesar dos benefícios atribuídos ao cacau, a nutricionista Andressa Cabral, professora da Afya Unigranrio nos *campi* Duque de Caxias e Nova Iguaçu, explica que a escolha do tipo de chocolate faz diferença para a saúde. “Quanto maior a concentração de cacau, maior também a quantidade de compostos bioativos, como os flavonoides, que possuem ação antioxidante. Já os chocolates ao leite e, principalmente, os brancos, apresentam maior quantidade de açúcar e gordura e menor teor desses compostos benéficos”, alerta.

Segundo a nutricionista, isso não significa que seja necessário eliminar completamente os chocolates mais doces da rotina, mas o consumo deve ocorrer com equilíbrio. “O chocolate pode fazer parte de uma alimentação saudável, desde que consumido com moderação. O ideal é que ele complemente uma rotina alimentar equilibrada e não seja utilizado como estratégia para aliviar emoções ou compensar situações de estresse. Quando isso acontece com frequência, vale observar se essa relação com a comida não está substituindo outras formas de lidar com as emoções”, afirma.



EDICASE

//// Gestão de Negócios

////
assessoria

////
publicações

////
digital

////
portal

////
operações

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

EdiCase, conteúdo de todas as formas.

SUDOKU

MUITO DIFÍCIL

BELEZA
ELEIRÃO

TABELA DO

Inspire-se
Beleza

Portal
EDICASE
BR digital

Home

Veja a importância da tosa higi