

DOENÇAS EMOCIONAIS

Todas as
matérias
com

CONSULTORIA DE
ESPECIALISTAS

Quando a cabeça faz o corpo ficar doente

ESPECIAL

prof.com.partilhando

**DÍVIDAS? PRESSÃO?
PROBLEMAS EM CASA?**

Tudo isso pode resultar
em transtornos e doenças

**30 ALIMENTOS
PODEROSOS**

para trazer equilíbrio
e evitar a depressão

**DIETA DO
BEM-ESTAR**

Os nutrientes
certos contra
a ansiedade

**O CORPO
FALA!**

Os sintomas
físicos podem
vir das emoções

**AS 20 MELHORES
SOLUÇÕES**

PARA ACALMAR A MENTE E CURAR O ORGANISMO



Cuide das emoções

Mente e corpo são uma unidade só. Portanto, quando uma pessoa está com problemas emocionais, o organismo como um todo se ressentir. E pode adoecer. Não, não é apenas fruto da imaginação. As doenças emocionais precisam ser encaradas de frente e tratadas, para não comprometer o físico e levar a problemas mais graves. Nesta edição, mostramos como funciona essa relação mente e corpo, destacamos a ansiedade e o estresse como fatores de risco para muitos males e trazemos soluções para ajudar a amenizar o problema. Espero que este conteúdo seja bem útil para você! Um abraço,

Rose Araújo



CAPA:
Foto SHUTTERSTOCK IMAGES
Produção gráfica RENAN OLIVEIRA

Índice

4 CORPO E MENTE
Como acontece essa relação e como o organismo é afetado?

6 O 2º CÉREBRO
O intestino tem papel fundamental no bem-estar da mente

7 COISA DE PELE
Conheça os 7 principais problemas na derme que podem vir das emoções

8 A QUEM RECORRER?
Veja se você deve procurar um psicólogo ou um psiquiatra para ajudar nas angústias

9 ANSIEDADE E ESTRESSE
Esses dois sentimentos podem desencadear vários efeitos no organismo

10 PSICOSSOMÁTICAS
Entenda o que é esse termo e como o corpo se manifesta

12 ALIMENTOS FAVORÁVEIS
Os 10 melhores ingredientes para manter o equilíbrio interno

14 CARDÁPIO AMIGO
Um programa alimentar que vai colaborar para ter mais tranquilidade

16 DICAS PODEROSAS
Alivie as inquietações e encontre a paz com mudanças de hábitos

ATENÇÃO!

Esta revista tem caráter informativo e se baseia em dados seguros e consultorias a profissionais especializados, com o intuito de se tornar uma referência para a prevenção de doenças e a conscientização sobre cuidados com a saúde. No entanto, ela não substitui o acompanhamento médico e psicológico. Para saber mais, procure um especialista, ok?

Escute os sinais

Mente e corpo têm uma forte relação e, quando algo não vai bem lá em cima, todo o organismo pode sofrer

Texto **BÁRBARA GATTI**/COLABORADORA
Design **KARINA ARRUDA**

O SISTEMA NERVOSO CENTRAL, COMPOSTO PELO CÉREBRO, É DISSEMINADO POR TODO O CORPO ATRAVÉS DE RAMIFICAÇÕES NERVOSAS. Por isso as emoções têm relação direta com o organismo. “Quando sentimos uma emoção intensa, vamos apresentar reações em vários e diversos sistemas corporais, responsáveis por respostas orgânicas específicas. A adrenalina, por exemplo, é um neurotransmissor responsável pela ativação excitatória. Desencadeia a ativação das respostas sistêmicas”, explica a psiquiatra Maria Cristina De Stefano.

Atenção!

Doenças emocionais são problemas sérios e que precisam de tratamento. De acordo com a psiquiatra Maria Cristina, o alcoolismo pode facilitar a depressão, assim como o tabagismo favorece as crises de ansiedade. “Hoje conhecemos os três D's do Suicídio: dependência química + depressão + desespero. Tanto as dependências como os transtornos mentais têm forte ligação com a hereditariedade, porém se a pessoa não for exposta ao risco, pode não ocorrer a patologia”, afirma.



Por isso, pessoas que vivem ansiosas ou estressadas, por exemplo, têm mais facilidade em adquirir doenças. “Uma das mais graves alterações psicofísicas que podem ocorrer em nosso corpo são no sistema imunológico”, complementa.

SIM, É COISA DA SUA CABEÇA!

Isso porque, inicialmente, tudo vem de lá! “Todas as manifestações psíquicas, sejam emocionais, cognitivas ou ações são realizadas primeiramente em nossa cabeça”, afirma

Maria Cristina. Além disso, o hipotálamo é a área do cérebro responsável pelas manifestações físicas das emoções. “Ele gerencia as emoções mais primitivas, essenciais para a sobrevivência do ser e da espécie. As 5 emoções básicas são: alegria, tristeza, raiva, medo e nojo. Ele aciona a hipófise que libera hormônios que vão estimular outros hormônios viscerais”, indica a psiquiatra Maria Cristina De Stefano. O problema é que muitos não entendem que as emoções mal-resolvidas podem, sim, se tornar problemas de saúde e acabam menosprezando os sentimentos do outro, causando ainda mais sofrimento (veja sobre doenças psicossomáticas nas páginas 10 e 11).

Cérebro: sob estresse constante, as células nervosas cerebrais ficam danificadas e podem até morrer devido à liberação de substâncias tóxicas. Podem surgir problemas causados por transtornos psíquicos, como cefaleias crônicas, nevralgias, labirintite ou lesão de nervos.

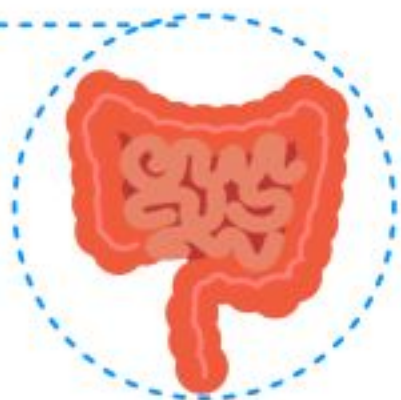
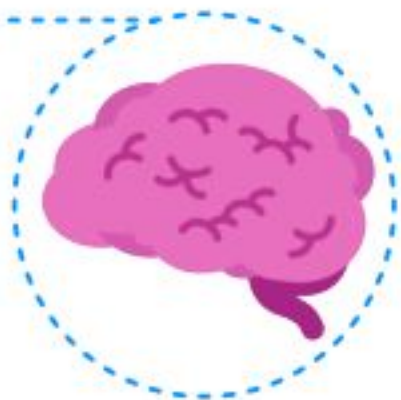
Sistema cardiovascular: o excesso de adrenalina e outros neurotransmissores excitatórios, causados, geralmente, por emoções da preocupação, podem desencadear dores e apertos no peito, angústia, pressão alta e arritmias cardíacas.

Sistema digestivo/excretor: a ansiedade pode atingir diretamente esse sistema. Diarreia, constipação, gases, síndrome do intestino irritável, úlcera de estresse, cólica e dor abdominal podem surgir durante crises de ansiedade.

Pele: o maior órgão do corpo humano não fica isento quando surgem problemas emocionais - ao contrário: de acordo com Maria Cristina, ela é repositório de muitas doenças de origem emocional. Alergias, coceiras, urticárias, psoríase, quedas de cabelos, cílios e sobrancelhas, são sintomas que podem indicar emoções desestabilizadas.

Procure ajuda!

Se algo não vai bem e seus exames estão normalizados, não hesite em procurar ajuda de um psicólogo ou psiquiatra (entenda qual é o ideal para o seu caso na página 8). “Eliminando as causas físicas de certos sintomas, é interessante que o indivíduo procure um acompanhamento psicológico para identificar a raiz emocional e psíquica do seu sofrimento”, alerta Milena Carbonari Krachevski, psicóloga.



Cuide do seu 2º cérebro

Entenda porque o intestino tem papel importante no bem-estar mental

Texto JÉSSICA FRABETTI Design KARINA ARRUDA

Um cérebro pelo outro!

Para que os dois trabalhem juntos, ou seja, para que haja um maior controle do funcionamento intestinal e das emoções, especialistas indicam a importância de uma alimentação balanceada. "Nossas escolhas, ou de nossos pais, quanto ao tipo e à qualidade alimentar, estão em maior ou menor grau relacionadas às doenças crônicas - depressão, pânico, ansiedade, enxaqueca, esquizofrenia - e a doenças gastrointestinais - intestino preso, síndrome do intestino irritável, colite e doença de Crohn", ressalta Katia.

E SSE ÓRGÃO ALONGADO E MAL FALADO DO NOSSO CORPO, APESAR DE FISICAMENTE ESTAR LONGE DA NOSSA CABEÇA, ESTÁ LADO A LADO COM O CÉREBRO EM GRAU DE IMPORTÂNCIA, de acordo com a ala médica - chegando até ser chamado de "segundo cérebro". "O intestino tem o seu próprio sistema nervoso, o sistema nervoso autônomo, formado por uma série de células nervosas e neurônios que possuem ligação direta com o sistema nervoso central e o cérebro", indica o cirurgião e nutrólogo Hamilton Funes. Por isso, a qualquer sinal de ansiedade, as chamadas entranhas respondem em tom de alerta. "O sistema digestivo é sensível às emoções, portanto ao passar por alteração de humor ou emocional, o indivíduo pode desencadear problemas no funcionamento intestinal", completa Hamilton. O mesmo acontece quando algo não cai muito bem, ocasionando problemas emocionais e outras alterações pelo corpo. A seguir, compreenda como o intestino funciona e como se relaciona com emoções - principalmente com a ansiedade!

ALÉM DA DIGESTÃO

Como o órgão é ligado ao processo digestivo e de excreção, outras funções acabam não sendo destacadas, como a

relação estreita com o cérebro e o emocional, o papel primordial para o sistema imunológico e a produção hormonal. "Nesse órgão estão presentes cerca de 100 milhões de neurônios conectados com o cérebro e mais de 70% das células de defesa do nosso corpo. O intestino tem também relação com o bem-estar, já que 80% da serotonina (hormônio responsável pelo bem-estar) do nosso corpo se origina nele", elenca o cirurgião.

TOMA LÁ, DÁ CÁ!

Da mesma forma que um quadro de ansiedade é capaz de fazer o intestino desandar, quando algo prejudica a saúde intestinal - seja por alergia, intoxicação ou alguma patologia específica - os nervos podem ficar agitados.



CONSULTORIA Hamilton Funes, especialista em cirurgia da obesidade mórbida, cirurgia video laparoscópica, cirurgia do câncer do aparelho digestivo, gastroenterologia, terapia intensiva, nutrologia e cirurgia geral, da clínica Nucleum, de São José Do Rio Preto; Katia Haranaka, cirurgiã plástica **FOTO** iStock.com/Getty Images

À tona

Os 7 problemas que atingem o maior órgão do corpo quando as emoções estão à flor da pele

Texto JÉSSICA FRABETTI Design KARINA ARRUDA

E LA COBRE TODO O NOSSO CORPO E ESTÁ EXPOSTA ÀS MAIS DIVERSAS AGRESSÕES, SEJAM NATURAIS, COMO SOL, POLUIÇÃO E FALTA DE UMIDADE, OU POR ACIDENTES. Entretanto, o que vem de dentro para fora, também influência na saúde da pele. "As psicodermatoses são problemas desencadeados ou agravados por fatores psicológicos. Sabe-se que o sistema nervoso está ligado diretamente à pele, o que faz com que problemas emocionais agravem ou desencadeiem essas doenças", explica o dermatologista Bruno Vargas.

COMO UMA ERUPÇÃO

As condições dermatológicas mais comuns desencadeadas, agravadas ou perpetuadas por fatores psicológicos são:

1 Vitiligo: é uma enfermidade cutânea com perda localizada da pigmentação. Especialistas acreditam que o alto estresse pode contribuir para o aparecimento da doença.

2 Psoríase: causa erupção e inflamações na pele, muitas vezes com escamas esbranquiçadas. Possui componente hereditário, porém costuma ser desencadeada principalmente por estresse ou depressão profundos.

3 Acne: uma das explicações para o problema está no fator emocional, uma vez que o estresse ocasiona uma descarga de cortisol,



que favorece a síntese do hormônio masculino e, consequentemente, a glândula sebácea trabalha com carga total. Assim, os poros se fecham, tornando mais fácil a ação de determinadas bactérias que causam acne.

4 Dermatite atópica e seborreica: aparecem em forma de lesões avermelhadas em grandes extensões, causando coceira (a seborreica pode se estender ao couro cabeludo). Aparecem devido à genética associada com determinados alimentos, contato com bactérias ou fungos, calor e transpiração, assim como exposição a ácaros e estresse recorrente.

5 Alopecia areata: provoca a queda de cabelo e pelos. "O estresse crônico pode afetar o fluxo de sangue que alimenta a raiz do fio de cabelo ou do pelo e assim levá-lo a queda frequente", afirma o psicólogo Armando Ribeiro.

6 Disidrose: a enfermidade gera bolhas de água na pele. Tanto micose ou alergia de contato quanto ansiedade e estresse podem desencadear esse quadro.

7 Herpes: está associada a diversos fatores, dentre eles, baixa imunidade, febre, infecções, traumas locais e estresse contínuo. O vírus HSV é o responsável por essa doença, que é muito comum e contagiosa.

Os mestres-cucas

Psicólogo e psiquiatra: o que difere na apresentação desses profissionais? Confira!

Texto JÉSSICA FRABETTI Design RAFAELLA BORTOLAN/COLABORADORA

AMBOS SÃO ESPECIALISTAS EM OFERECER UM BEM-ESTAR MENTAL AOS PACIENTES, MAS, CADA UM COM A SUA RECEITA. De um lado, o psicólogo age no comportamento humano e seus processos mentais e conscientes. De outro, o psiquiatra, que atua diretamente no diagnóstico e tratamento, principalmente, de doenças emocionais (como fobias), podendo ministrar fármacos. A seguir, entenda melhor sobre cada uma dessas funções.

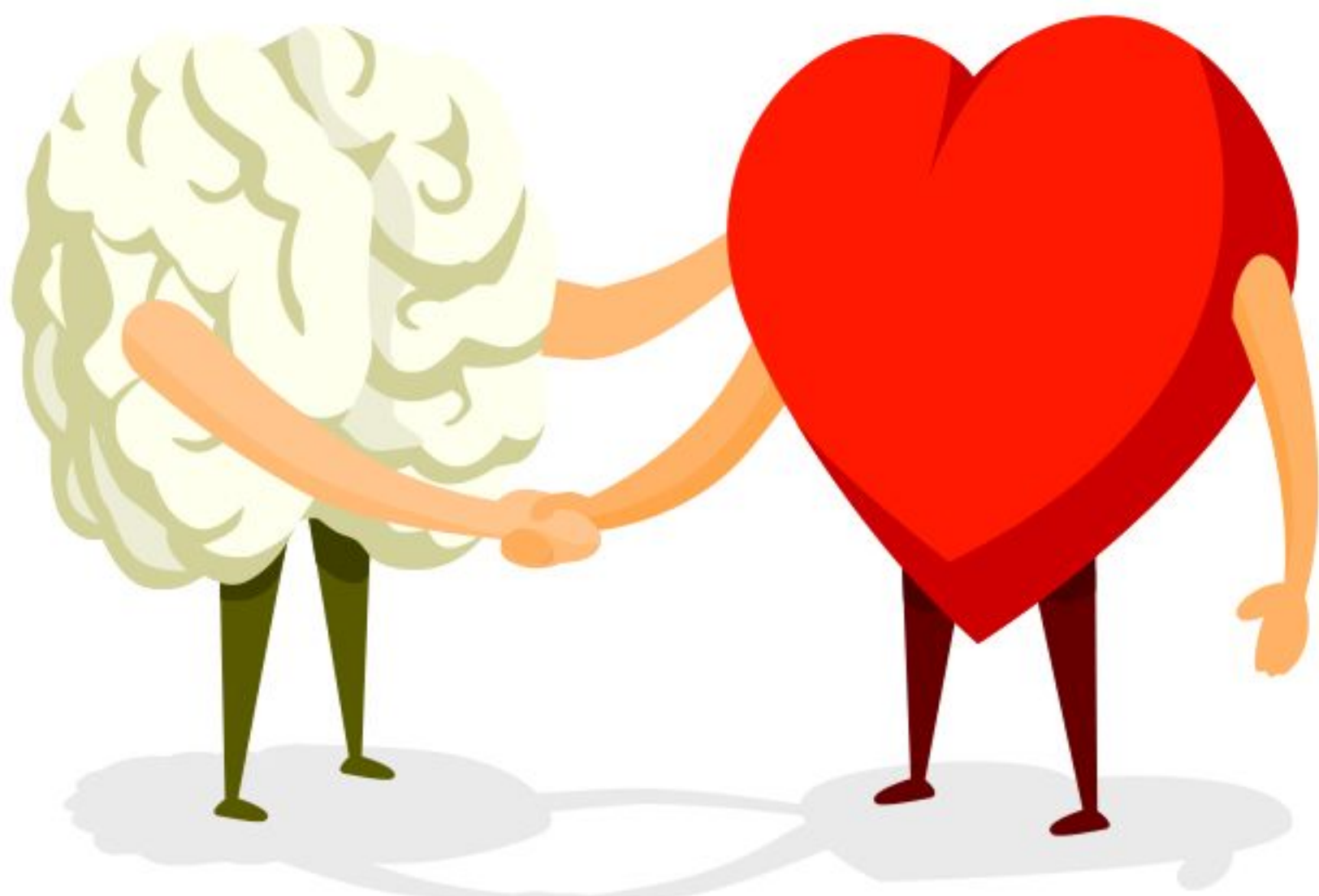
PSICÓLOGO

O campo em que esse profissional pertence, o da psicologia, estuda fenômenos psíquicos e comportamentais do ser humano. Apesar de existirem diversas formas de atuação, a formação acadêmica exige algumas técnicas para realização dos tratamentos. “Elas se dão por meio da fala, do aconselhamento psicológico e de uma escuta apropriada por parte do profissional que, por sua vez, visa propiciar a expressão e a organização dos sentimentos do paciente que se encontra em sofrimento psíquico”, esclarece o psicólogo Caio Henrique Vianna Baptista. Nesse processo não há prescrição de remédios, porém, alguns especialistas podem indicar tratamentos complementares para melhorar a qualidade de vida do paciente. Entretanto, não pense que é preciso de um problema grave para buscar auxílio desse profissional: o psicólogo dispõe de técnicas que auxiliam em situações de mudanças e desafios, terapia que, muitas vezes, ajuda na manutenção da saúde mental.

PSIQUIATRA

Neste caso é preciso de diploma de medicina e, só assim, uma opção pela área de psiquiatria - a chamada residência médica. Drusus Perez, professor de pós-graduação em Neurologia, dá exemplos de quando buscar auxílio psiquiátrico: “deve ser procurado para avaliação de doenças mais comuns na psiquiatria como depressão, ansiedade e dependência química. Outras doenças afetivas com alterações comportamentais e que devem ser abordadas pelo psiquiatra são esquizofrenia, bulimia, transtorno obsessivo compulsivo ou bipolar”. Geralmente esses transtornos têm gravidade o suficiente para impactar a vida social da pessoa, levando a perda de produtividade e sofrimento. Por isso, é importante dizer que, principalmente nesses casos, o profissional pode receitar medicamentos.

“Com frequência encontramos psicólogos e psiquiatras atuando em conjunto em prol da saúde mental de um paciente específico”, afirma a psicóloga Patrícia Mekler



CONSULTORIA Patrícia L. Mekler, coordenadora da equipe de psicologia do Hospital Sepaco; Caio Henrique Vianna Baptista, psicólogo; Drusus Perez, professor do Curso de Pós-graduação em Neurologia da Faculdade Instituto de Pesquisa e Ensino Médico (IPEMED) de Ciências Médicas **FOTO** Shutterstock Images

Sentimentos a florados

Estresse e ansiedade são capazes de intensificar - positivamente ou não - os sentimentos

Texto **BÁRBARA GATTI**/COLABORADORA Design **KARINA ARRUDA**

O **S ÍNDICES DE ESTRESSE E ANSIEDADE NO BRASIL SÃO ALTOS:** de acordo com a Organização Mundial da Saúde, cerca 70% da população brasileira sofre de estresse; já o Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, apontou que a ansiedade atinge aproximadamente 12% dos brasileiros. A seguir, conheça mais sobre os sentimentos e saiba até que ponto ter as emoções à flor da pele é saudável.

ESTRESSE

Ele surge em conjunto com a sensação de necessidade de adaptação em alguma situação. Por isso, pode ser bom ou ruim: a pessoa pode ficar estressada tanto pela promoção no emprego, quanto pela demissão, por exemplo. “O ser humano, por natureza, procura manter um equilíbrio de suas forças internas, com todos os órgãos trabalhando em harmonia. Quando algum evento importante, bom ou mau, ocorre em nossa vida, causando alguma mudança, nosso corpo faz um esforço para se adaptar à nova situação”, explica a psicóloga Marilda Novaes Lipp, especialista no tema. Frente à situações estressantes, podem surgir reações positivas ou negativas. A negativa está ligada ao desgaste emocional. É como se o copo estivesse cheio e uma pequena gota d’água o fizesse transbordar. Já o positivo faz com

que o indivíduo busque aumentar seu desempenho, o tornando confiante para enfrentar determinadas circunstâncias e causa sensação de realização quando elas são superadas.

ANSIEDADE

O pensamento constante em determinada situação pode ser um indício de que a ansiedade está atacando. Quem sofre com ela, vive com os pensamentos no futuro. “Esse é um fenômeno de ordem psico-orgânica, que explode sempre que o sujeito sofre antecipadamente diante de uma eventual situação de perigo, estresse ou desconforto que ele supõe que vai enfrentar”, explica o psicólogo Fabrício Maurício. Inicialmente, ela não precisa ser tratada como doença, pois, de acordo com o profissional, uma dose de ansiedade pode trazer benefícios. O problema surge quando ela começa a atrapalhar as atividades do dia a dia, impossibilitando o indivíduo de tomar atitudes referentes a outras circunstâncias, já que está preso em outros pensamentos.

Conheça os MITOS!

Veja a seguir quais são os principais mitos que existem sobre ansiedade e estresse.

1. Ansiedade não é somente genética.
2. Todas as pessoas tímidas sofrem com a ansiedade.
3. Transtorno de ansiedade é o mesmo que Síndrome do pânico.
4. Estresse é doença de rico.
5. Crianças não sofrem com o estresse.
6. O estresse não pode ser controlado.

A origem do problema...

...está na mente! Entenda o que são as doenças psicossomáticas

Texto ANA BEATRIZ CASALI/COLABORADORA
Design KARINA ARRUDA



VOCÊ, PROVAVELMENTE, JÁ OUVIU ALGUÉM DIZER QUE PENSAMENTOS POSITIVOS ATRAEM COISAS BOAS OU QUE TER UMA VISÃO NEGATIVA APROXIMA EPISÓDIOS IGUALMENTE DESAGRADÁVEIS. A lógica

é válida e, inclusive, comprovada pela ciência. Prova disso é o reconhecimento da existência das doenças psicossomáticas. Trata-se do tipo de patologia que tem motivação psicológica e causa alterações no corpo. “É comum que pessoas angustiadas, nervosas, preocupadas e tristes tenham problemas em seus sistemas imunológicos. O

sofrimento emocional produz cortisol, o hormônio do estresse, fazendo com que o organismo fique doente”, destaca a psiquiatra Maria Cristina De Stefano.

É DOENÇA, SIM

Apesar do não aceitação e até do preconceito (por vezes decorrente da falta de conhecimento) que rondam as doenças psicossomáticas, elas se manifestam e exigem tratamento especializado. De acordo com a individualidade do paciente é possível definir como o acompanhamento será realizado. Mas, atenção: doença psicossomática não é sinônimo de somatização. “A primeira apresenta evidência médica de comprometimento de um órgão ou sistema. Já a segunda ocorre em indivíduos com vasta história de queixas clínicas (somáticas) envolvendo múltiplos órgãos ou sistemas com duração de vários anos, busca por exames e tratamentos médicos sem evidência clínica”, explica o psiquiatra Eduardo Birman. De qualquer forma, ambas demandam cuidados profissionais.

Uma ajuda diferente

As soluções - ou melhorias - para as doenças psicossomáticas vão além da medicina tradicional. Um dos métodos complementares que pode auxiliar no combate e até na prevenção desse tipo de patologia é a microfisioterapia. A técnica busca eliminar os traumas que ficaram gravados no organismo através da autocura. O procedimento é indolor e ocorre, de forma simplificada, da seguinte maneira: o paciente permanece deitado enquanto o profissional “sente micromovimentos” em sua pele. A partir daí, o especialista cria, com movimentos das próprias mãos, estímulos para que o corpo do paciente extinga as memórias negativas.

NÃO CONFUNDA!

Doenças psicossomáticas e doenças emocionais são tipos diferentes de patologia. “As emocionais são caracterizadas pelo ‘exagero’ de certas emoções. Todos temos medo, por

exemplo, mas um medo patológico torna-se uma fobia”, pontua o psicanalista Cristian Boragan. Síndrome do pânico, crise de ansiedade, transtorno bipolar e transtorno obsessivo compulsivo são exemplos de doenças emocionais. Já as psicossomáticas são doenças físicas clinicamente comprovadas e com causas emocionais.

O corpo fala

Veja algumas doenças que podem ter origem emocional. Mas, cuidado! É importante consultar um profissional para um diagnóstico ou antes de tomar atitudes em relação ao tratamento (ou ingerir medicamentos).

1. Refluxo: é caracterizado por sensações de queimação no estômago e de que um líquido está voltando para a boca.

2. Diarreia: há um aumento na quantidade de vezes de evacuação e as fezes perdem a consistência.

3. Parkinson: possui sintomas como tremores e rigidez muscular.

4. Derrame: desenrola-se quando há o fechamento ou o rompimento de uma artéria no cérebro.

5. Enxaqueca: trata-se de um tipo de dor de cabeça com sintomas intensos.

6. Herpes: atinge, na maioria das vezes, lábios e genitália e é conhecida pelas vesículas (bolinhas) agrupadas.

7. Dermatite atópica: tem como principais sinais a vermelhidão, a coceira e o surgimento de acnes na pele.

8. Infarto: dá-se quando um coágulo sanguíneo bloqueia o fluxo de uma artéria coronária.

9. Arritmias: são alterações na frequência dos batimentos cardíacos.

10. Asma: acontece quando há o estreitamento dos bronquíolos, o que dificulta a respiração.

11. Bronquite: consiste na inflamação dos brônquios devido ao acúmulo de muco nas vias respiratórias.

Equilíbrio emocional

10 nutrientes que auxiliam na busca pelo bem-estar

Texto ANA BEATRIZ CASALI/COLABORADORA Design RAFAELLA BORTOLAN/COLABORADORA

ÁCIDO FÓLICO

A carência do nutriente, que também é conhecido como vitamina B9, aumenta os riscos de depressão, de acordo com dados do The Institute for Functional Medicine, nos Estados Unidos. A falta de ácido fólico é encontrada em 40% dos pacientes depressivos. A ingestão da vitamina é indicada, principalmente, antes e durante a gestação, já que ela auxilia na formação do feto e na proteção contra o autismo, segundo uma pesquisa realizada na Universidade da Califórnia, também nos Estados Unidos.

Fontes: ■ Feijão ■ Ervilha ■ Lentilha

TRIPTOFANO

É um aminoácido que participa da produção de serotonina, um neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar. “A serotonina vem sendo considerada fator indispensável para o humor. Ela tem sua produção aumentada através do consumo de alimentos ricos em carboidratos e no aminoácido triptofano”, complementa a nutricionista Patricia Ramos.

Fontes: ■ Grão-de-bico ■ Banana ■ Chia

VITAMINA C

Um estudo da Universidade do Alabama, dos Estados Unidos, descobriu que grandes doses de vitamina C podem aliviar a resposta do corpo ao estresse. Além disso, a vitamina tem ação antioxidante e, por isso, combate o estresse oxidativo, que se dá devido ao excesso de radicais livres e causa danos às células.

Fontes: ■ Tomate ■ Laranja ■ Kiwi

SELÊNIO

“Tem importante função antioxidante, capaz de remover os radicais livres”, indica a nutricionista Isabel Jereissati. Esses radicais, quando em excesso, propiciam o envelhecimento precoce. Apesar disso, o consumo do nutriente não deve acontecer em quantidade exagerada para que não proporcione efeito contrário à saúde.

Fontes: ■ Castanha-do-pará ■ Frutos do mar ■ Aveia

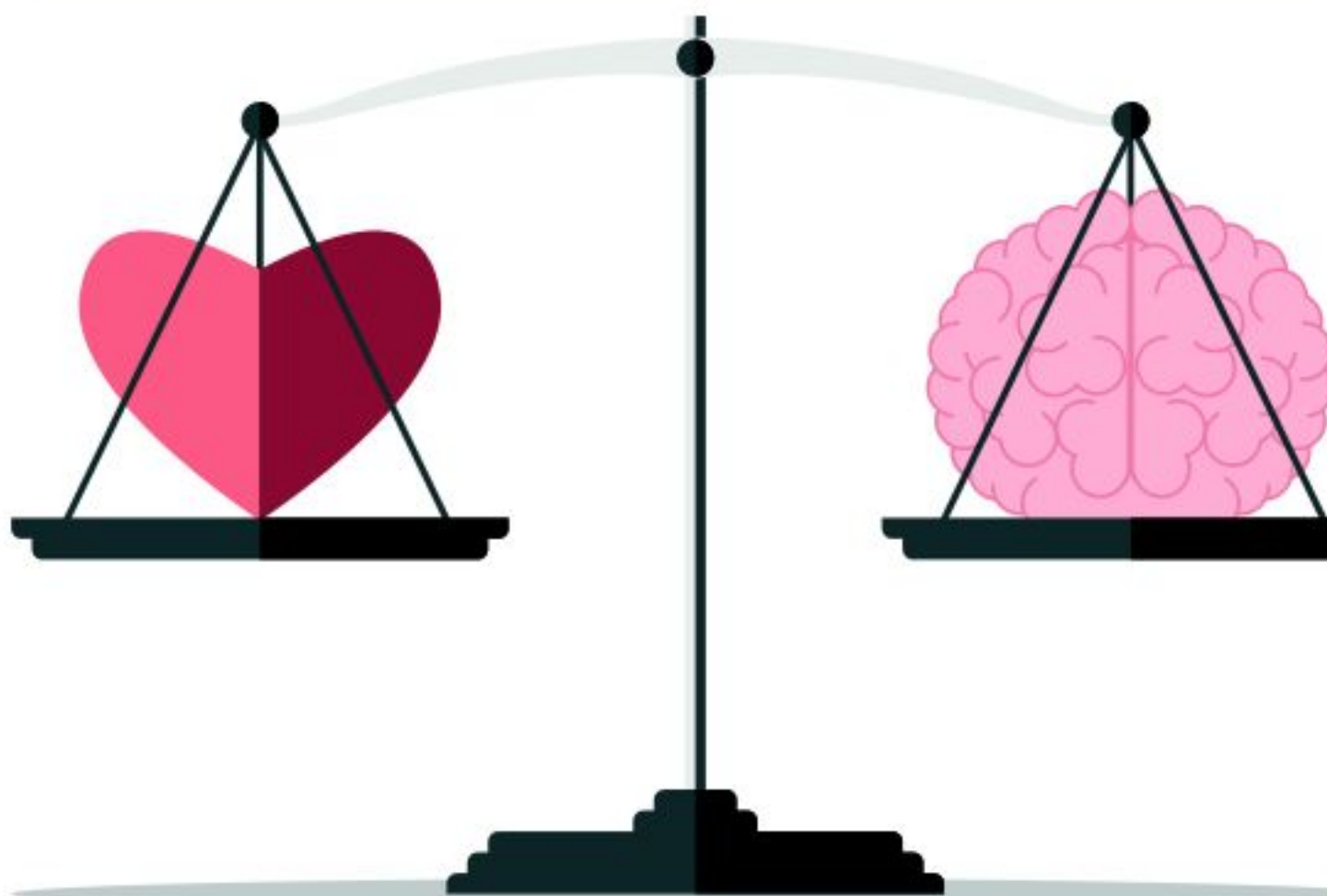
ZINCO

“O zinco consegue frear o processo de envelhecimento do cérebro”, afirma a nutricionista Bianca Innocencio. Por isso, favorece a capacidade de memória e de raciocínio.

Fontes: ■ Soja ■ Carne ■ Amêndoa

Cuide-se!

A alimentação é uma parte importante na prevenção e no tratamento das doenças emocionais, sim. Porém, não é a única. “Praticar exercícios físicos, ter um sono de qualidade e promover ações que sejam significativas para si mesmo, atendendo aos anseios mais profundos também é fundamental nesse processo. É preciso questionar padrões de pensamentos negativos, quebrando e desafiando crenças de baixa autoestima e desvalorização pessoal”, sintetiza a especialista em inteligência emocional Semadar Marques.





FÓSFORO

É um mineral que favorece a memória e, conseqüentemente, o cérebro. “O fósforo faz parte da estrutura das membranas das células, essencial à transmissão de impulsos nervosos e ao armazenamento e liberação de energia”, explica a nutricionista Greice Caroline Baggio.

Fontes: ■ Ovo ■ Leite ■ Peixes

CAFEÍNA

É muito usada para afastar o sono e ajudar em momentos que exigem concentração. “O café, por exemplo, contém os ácidos clorogênicos, antioxidantes naturais, que ajudam a prevenir a depressão e suas conseqüências. É um poderoso estimulante do sistema nervoso central, pois a cafeína atua bloqueando a adenosina, neurotransmissor do sono”, afirma a nutricionista Gabriela Marcelino.

Fontes: ■ Café ■ Chá verde ■ Chá branco

FLAVONOIDES

Uma pesquisa feita na Universidade de Loma Linda, na Califórnia (Estados Unidos), associou o consumo de flavonoides (do cacau, no caso do estudo) a áreas do cérebro responsáveis por aprendizado e memória.

Fontes: ■ Chocolate amargo ■ Uva ■ Alho

VITAMINA E

Protege o organismo contra o estresse oxidativo causado pelo excesso de radicais livres e atua em prol da saúde cerebral, sendo importante para a cognição (funções como aprendizado e memória).

Fontes: ■ Óleo de girassol ■ Gérmen de trigo ■ Espinafre

ÔMEGA 3

“Os ácidos graxos essenciais são precursores dos eicosanoides, substâncias que controlam e proporcionam o equilíbrio hormonal e todas as funções vitais do organismo, sendo útil para a circulação, as articulações, o sistema imune e as funções cerebrais. Assim, auxiliam a evitar sintomas depressivos, bem como podem prevenir doenças neurodegenerativas”, explica Greice.

Fontes: ■ Azeite de oliva ■ Brócolis ■ Linhaça



Alimentando a alma

Um cardápio equilibrado e com ingredientes certos são capazes de melhorar nosso estado de espírito. Confira!

Texto JÉSSICA FRABETTI

Design RAFAELLA BORTOLAN/COLABORADORA

O ATO DE COMER REPRESENTA MAIS QUE TAMPAR A BOCA DO ESTÔMAGO: é através da comida que encontramos conforto, relaxamento e bem-estar. Alguns alimentos, em destaque fornecem mais alívio emocional que outros - é o que a professora de nutrição, Nádia Neves, indica nesse cardápio, com sugestões alimentares balanceadas.

CONSULTORIA Nádia Neves, professora do curso de Nutrição da Faculdade Anhanguera de Brasília - Pistão Sul (DF) **FOTOS** Shutterstock Images e iStock.com/Getty Images

Dia 1

CAFÉ DA MANHÃ

- 2 fatias de pão integral com 1 fatia de queijo branco
- 1 copo (200ml) de leite de arroz com **cacau** em pó

LANCHE DA MANHÃ

- 1 **banana**

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada de alface e tomate
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão
- 1 posta de salmão grelhado
- 2 colheres (sopa) de purê de cenoura

LANCHE DA TARDE

- 1 pote (170g) de iogurte
- 3 **castanhas-do-pará**

JANTAR

- 1 filé de frango grelhado
- 3 pedaços médios de batata-doce

CEIA

- 1 taça pequena de gelatina

Dia 2

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 fatia média de cuscuz com queijo branco
- 1 xícara (50ml) de café
- 1 fatia de mamão

LANCHE DA MANHÃ

- 1 ovo cozido

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada de rúcula e beterraba ralada
- 3 colheres (sopa) de arroz
- 1 concha de feijão
- 3 colheres (sopa) de carne moída
- 3 colheres (sopa) de vagem e chuchu no vapor

LANCHE DA TARDE

- 1 **banana** com 2 colheres (sopa) de **aveia**

JANTAR

- 1 cumбуca de caldo verde apimentado

CEIA

- 1 pote (170g) de iogurte desnatado

Dia 3

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 tapioca média com 1 colher (sobremesa) de geleia
- 1 copo (200ml) de leite desnatado com café

LANCHE DA MANHÃ

- 10 unidades de uva

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada de acelga e manga
- 1 prato (raso) de macarrão integral ao molho de tomates frescos

- 1 filé de frango grelhado

LANCHE DA TARDE

- 1 fatia pequena de bolo de cenoura com cobertura de **chocolate amargo**

- 1 copo (200ml) de suco de abacaxi com hortelã

JANTAR

- 3 colheres (sopa) de purê de batata-doce

- 1 posta de tilápia grelhado

CEIA

- 1 xícara (chá) de camomila





Dia 4

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 pão francês integral com 2 pontas de faca de requeijão light
- 1 xícara (200ml) de chá verde

LANCHE DA MANHÃ

- 1 maçã com casca

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada verde escura
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão preto
- 3 colheres (sopa) de abóbora no vapor

LANCHE DA TARDE

- 1 copo (200ml) de vitamina de mamão com 1 colher (sobremesa) de chia

JANTAR

- 1 cumбуca pequena de caldo de frango **apimentado**

CEIA

- 1 xícara (chá) de erva-cidreira

Dia 5

CAFÉ DA MANHÃ

- 2 torradas com geleia
- 1 copo (200ml) de leite desnatado com cacau em pó
- 1 fatia fina de melão

LANCHE DA MANHÃ

- 4 castanhas de caju sem sal

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de couve picada com tomate
- 3 colheres (sopa) de arroz
- 1 concha de feijão
- 1 colher (sopa) de picadinho de carne

LANCHE DA TARDE

- 1 pão de queijo médio
- 1 copo (200ml) de suco verde

JANTAR

- 3 colheres (sopa) de brócolis no vapor
- 1 posta de tilápia grelhada

CEIA

- 1 taça de gelatina



Dia 6

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 tapioca média com 1 colher (sobremesa) de geleia
- 1 copo (200ml) de leite de arroz com cacau em pó

LANCHE DA MANHÃ

- 1 banana

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de **salada** de erva-doce, pepino e gergelim
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão-preto
- 1 frango grelhado
- 2 colheres (sopa) de purê de cenoura

LANCHE DA TARDE

- 1 fatia pequena de bolo de cenoura com cobertura de chocolate amargo
- 1 copo (200ml) de suco de abacaxi com hortelã

JANTAR

- 3 colheres (sopa) de purê de batata-doce
- 1 posta de tilápia grelhado

CEIA

- 1 taça pequena de gelatina

Dia 7

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 fatia média de cuscuz com queijo branco
- 1 copo (200ml) de leite desnatado com cacau em pó
- 1 fatia fina de melão

LANCHE DA MANHÃ

- 1 ovo cozido

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de couve picada com beterraba ralada
- 3 colheres (sopa) de arroz
- 1 concha de feijão
- 3 colheres (sopa) de carne moída
- 3 colheres (sopa) de vagem no vapor e tomate

LANCHE DA TARDE

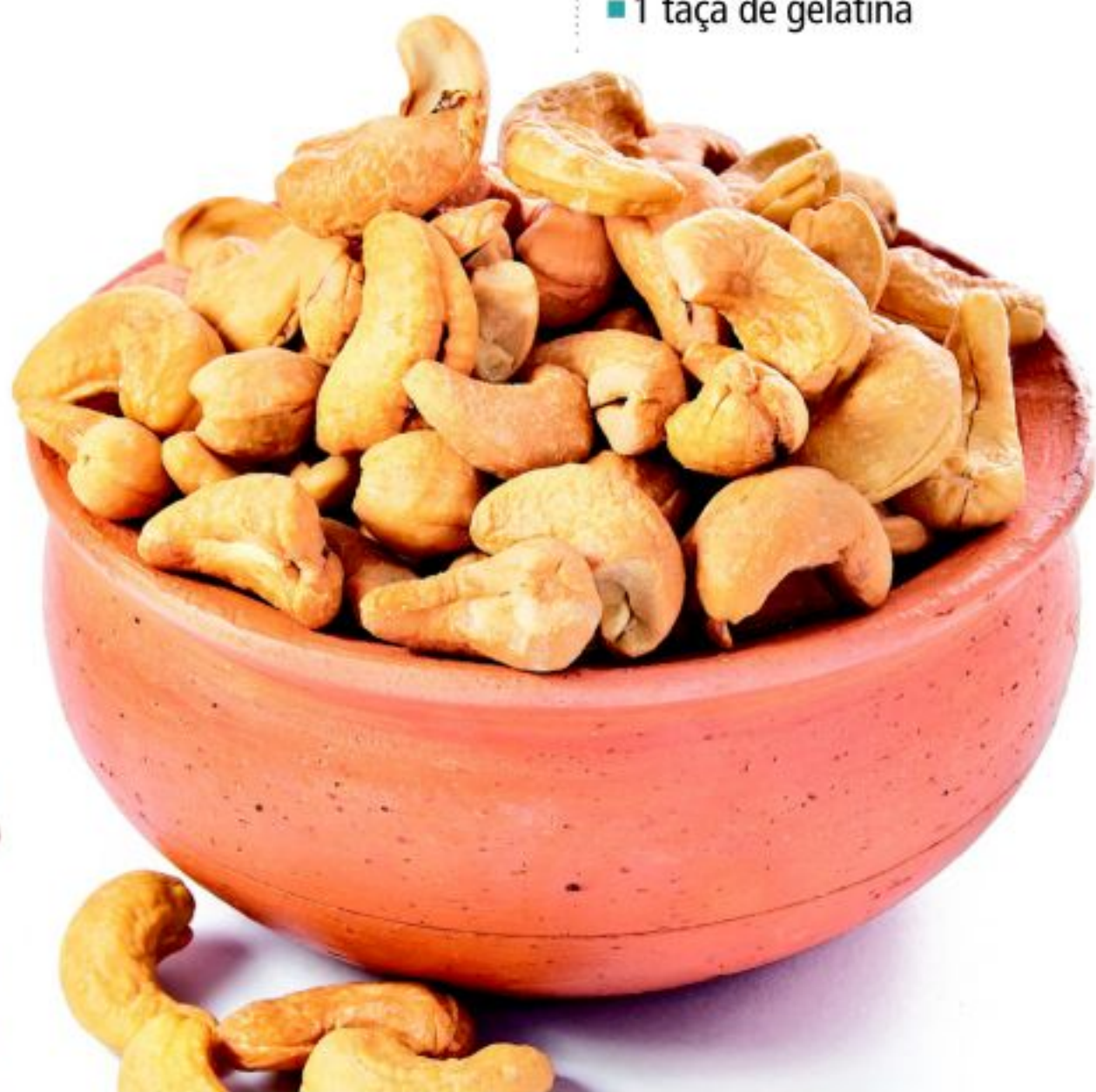
- 1 pão de queijo médio
- 1 copo (200ml) de suco verde

JANTAR

- 1 cumбуca de canja
- 3 colheres (sopa) de brócolis no vapor

CEIA

- 1 pote (170g) de iogurte desnatado



Sua mente, seu refúgio!

20 dicas para aliviar as inquietações
do mundo exterior e encontrar
abrigo nos pensamentos

Texto JÉSSICA FRABETTI
Design KARINA ARRUDA

PENSAMENTOS NÃO SÃO FATORES DETERMINANTES NA SAÚDE DOS INDIVÍDUOS, MAS PODEM SER LIMITANTES OU AGRAVANTES DE ALGUMAS DOENÇAS, PRINCIPALMENTE QUANDO O TEMA É BEM-ESTAR MENTAL. “Pensamentos negativos geram sentimentos e ações negativas. O pensamento ruim por muito tempo pode baixar a imunidade, predispondo a pessoa a processos infecciosos”, destaca João Jorge, médico psiquiatra, hipniatra e psicoterapeuta. Por isso, para manter-se saudável, a recomendação de especialistas é buscar a harmonia entre corpo e mente e otimismo nas decisões diárias - ou seja, a máxima “mente são, corpo são” deve ser lema! Confira, a seguir, 20 sugestões de hábitos diários capazes de mudar sua forma de vi(ver) a vida!



1 SUA RESPIRAÇÃO VALE OURO. É complicado, a princípio, atentar-se a um ato tão involuntário quanto o de respirar. Porém, prestar atenção em como entra e sai o ar, evitando puxadas ofegantes de oxigênio, pode trazer mais calma do que você imagina. Comece aos poucos, reservando alguns minutos por dia ao exercício.

2 COLOQUE-SE PARA DESCANSAR. Dormir bem não é somente deitar e acordar quando quiser. Um sono reparador acontece quando se dorme, ao menos, 6 horas contínuas. Para isso, alguns hábitos precisam ser adotados: evite tecnologia antes de dormir; reserve-se em um ambiente tranquilo e escuro e opte por não fazer refeições de difícil digestão nessa parte do dia. Dessa forma, sua mente fica muito mais disposta para os afazeres do dia a dia.

3 ÓCIO CRIATIVO. Quem disse que você precisa ser “produtivo” o dia todo? Procure reservar na agenda um tempo para não fazer ou pensar em nada. Assim, você tranquiliza sua mente e tem mais facilidade em resolver questões importantes.

4 VOCÊ + ALGUNS AMIGOS BONS. A soma é perfeita para desenvolver o lado emocional conjuntamente, em que um auxilia o outro. Além disso, socializar significa melhorar o desempenho de áreas neurais.

5 ALIMENTE SEU ÂNIMO. Nem sempre podemos ter o tipo de aventura que buscamos em nossas vidas, mas é possível trazer intensidade para suas ações, mesmo que no dia a dia. Se comprometa com seu trabalho, relações e viagens, tentando trazer emoção para cada área da sua vida.

6 CÉREBRO SEMPRE ATIVO, CLARO! Não endureça esse órgão com atividades pouco estimulantes. Procure fazer parte de atividades, seja sozinho ou em conjunto, que traga vigor ao seu órgão-mestre.

7 FOCO NA POSITIVIDADE. Mesmo nas situações mais difíceis, o fato de encontrar um significado positivo (resignificar) dá uma maior plasticidade e, portanto, mais saúde para o cérebro.

8 APAIXONE-SE (TODOS OS DIAS). Os neurotransmissores e hormônios produzidos ao se apaixonar são importantes para o desenvolvimento do cérebro. “Uma pessoa que ama alguém (hoje em dia até os pets ocupam este espaço) é mais saudável”, acrescenta o neurocientista Aristides Brito.

9 METAS, METAS E METAS. O importante é não esquecer o presente momento, mas fazê-lo valer a pena. Dessa forma nos mantemos mais ativos e determinados, não deixando espaço para desânimo.

10 MEDITAÇÃO, SIM! O assunto nunca esteve tão em alta, isso porque até a ciência concorda como a atenção plena pode favorecer o bem-estar físico e mental do indivíduo. O hábito (que pode começar tímido, pelo menos 5 minutos por dia) é capaz de ativar o sistema parassimpático, que acalma o corpo, aliviando o estresse e ajuda a fortalecer a região cerebral responsável pela tomada de decisões e pelo equilíbrio emocional.

11 RECOMEÇAR NUNCA É DEMAIS. Sempre é tempo de buscar novas metas e decisões, ou seja, não se limite. A autoimposição é severa para a mente e pode alimentar sentimentos como angústia e tristeza.

12 CONCENTRE-SE NO SEU CORPO. Busque alguma prática física regular e atente-se aos seus movimentos e o prazer liberado em cada aula. Ao ser ativo, você promove liberação de endorfinas, substâncias do prazer, e de BDNF, substância do aprendizado, que facilita a formação de novas conexões no cérebro.

13 A MENTE COME O QUE VOCÊ COME. Alimentar a mente com sentimentos positivos é uma ótima ação, mas ela se intensifica quando você busca uma alimentação mais saudável e equilibrada.

14 PROJETE FELICIDADE E CONFIANÇA NO SEU CORPO. Segundo estudos neurocientíficos, o modo como nos comportamos no que se refere a postura corporal, influencia as emoções que sentimos. Simular felicidade ajuda a liberar a química interna da felicidade, pela leitura que os neurônios da emoção fazem do semblante e da postura corporal.

15 UM TÉCNICO PARA A MENTE. Terapia e coaching não são só para quem está doente: trata-se de um processo de autoconhecimento que favorece o entendimento das razões que o levam a fazer o que vem fazendo, buscando aliviar o sofrimento emocional.

16 ACORDE COM UM "BOM DIA"! Cultive o hábito de despertar todos os dias com um pensamento positivo. Cada dia, concentre-se em uma frase que tenha a ver com a seu período de vida e o que mais almeja. Evite trazer para o seu dia pensamentos limitantes, principalmente ao acordar.

17 OI E TCHAU! Quando um pensamento ruim bater à porta, faça o exercício de enxergar por outro ponto de vista e tente não dar mais peso a ele.

CONSULTORIA Aristides Brito, neurocientista, coach e diretor da Marca Pessoal Treinamentos **FOTOS** iStock.com/Getty Images

18 UMA REDOMA SAUDÁVEL. Tenha a iniciativa de transmitir boas emoções para influenciar o ambiente em que está.

19 NÃO SE SABOTE! Busque, sempre que possível, tarefas que dão prazer e dê a elas um tom de compromisso. Assim você não vai ter a sensação de que está patinando e não sai do lugar.

20 UM VIVA! Agradecer pelo que você tem é um hábito que cultiva bons pensamentos. Persista e comemore a cada mudança de hábito, uma vez que eles correspondem a novas possibilidades, autoconhecimento e evolução pessoal.

