

DOENÇAS EMOCIONAIS

Todas as
matérias
com

CONSULTORIA DE
ESPECIALISTAS

Quando a cabeça faz o corpo ficar doente

ESPECIAL

Doenças Emocionais
Especial - Ano 2, Nº 2

**DEPRESSÃO,
ANSIEDADE,
TOC...**

Saiba identificar
e tratar os
problemas

**30
ALIMENTOS**
para ajudar
no equilíbrio
emocional

prof.com.partilhando



Como lidar
com o
**ESTRESSE
NO TRABALHO**

40 SOLUÇÕES
TERAPIAS ALTERNATIVAS E DICAS
PRÁTICAS PARA **CURAR A MENTE**



O corpo todo em sintonia!

Quando você sente alguma dor física, é comum que fique com o humor alterado, né? Mas sabia que o oposto também pode acontecer? Ou seja, quando algo vai mal com a saúde da sua mente, é possível que surjam problemas no seu corpo. Então, é essencial que todo o organismo esteja saudável e em sintonia para que você possa aproveitar a vida com plenitude! Pensando nisso, nas próximas páginas, explicamos algumas das doenças mais comuns que afetam a mente – como depressão e ansiedade – e damos dicas para acalmar os ânimos e combater o estresse do dia a dia. E o melhor: tudo isso com consultoria de profissionais que são especialistas no assunto. Aproveite e boa leitura!

A redação



CAPA:
Foto SHUTTERSTOCK IMAGES
Produção gráfica WILSON MONACO JR

Índice

3 QUANDO A MENTE FICA DOENTE

Entenda melhor de que forma as doenças emocionais podem comprometer a qualidade de vida

6 DEPRESSÃO

Ela afeta o bem-estar do paciente e, se não tratada, pode causar consequências graves

7 TOC

O transtorno é marcado pelas obsessões e compulsões, tornando o dia a dia mais difícil

8 ANSIEDADE

A aflição que surge com as crises pode evoluir para quadros mais graves e prejudicar a rotina do paciente

9 ESTRESSE

Ele pode até parecer comum para muitas pessoas, mas é possível que gere sintomas desagradáveis

10 É HORA DE VIRAR O JOGO!

15 dicas para você afastar os problemas da mente e ter uma vida mais feliz

12 PAPEL DA ALIMENTAÇÃO

Descubra como aquilo que se leva à mesa influencia nas reações do corpo

14 SUCOS DO BEM

Opções de bebidas que ajudam a acalmar os ânimos



Confira mais assuntos de saúde no portal altoastral.com.br ou baixe no seu celular qualquer aplicativo para leitura de QRCode (esse quadradinho na página) e escaneie a imagem. Ai, é só aproveitar todas as dicas para ter mais qualidade de vida!



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?

Dúvidas? Sugestões? Fale com a gente através do e-mail

redacaosaude@astral.com.br

Sua opinião garante a qualidade das nossas revistas!





Quando a **mente** **adoece...**

... O corpo padece! Saiba como
as doenças emocionais podem
interferir no estado físico



SIM, AS DORES E REAÇÕES FÍSICAS **PODEM VIR DA MENTE.** Não é de hoje que a ciência busca explicações psíquicas para as doenças, e já comprovou que muitos sintomas do corpo nascem de dores da alma. “O termo ‘psicossomática’ foi usado pela primeira vez em 1918. Alguns anos depois foi popularmente difundido pelo movimento psicanalítico. A psicossomática busca o tratamento das doenças físicas trabalhando a resolução também do aspecto psíquico envolvido”, explica a psicóloga Raquel Rocha, especialista em programação neurolinguística.

De acordo com ela, a dificuldade em se aceitar e avaliar as reações físicas a partir do prisma emocional se explica pela visão materialista da medicina atual, que foca na causa primária física das doenças, ou seja, se não tiver um agente físico para atestar os sintomas, o diagnóstico acaba ficando “vazio” e sem sentido. “O paciente, dessa forma, sofre com os sintomas e com a desconfiança social que questiona a autenticidade da doença”, frisa Raquel.

A boa notícia é que atualmente existem dados suficientes para afirmar que as emoções positivas potencializam a saúde, enquanto as emoções negativas tendem a comprometê-la. Em fases de muito estresse, quando as pessoas desenvolvem reações emocionais negativas, é mais provável que surjam certas doenças relacionadas com o sistema imunológico, como por exemplo, gripe, herpes, diarreias, ou outras infecções ocasionadas por vírus oportunistas. Por outro lado, o bom humor, o riso, a felicidade, ajudam a manter e/ou recuperar a saúde.

SOMATIZAÇÃO X DOENÇAS EMOCIONAIS

Na somatização, nem sempre se encontram alterações fisiológicas no paciente. Ele sente, mas não há a manifestação física. Já as doenças psicofisiológicas são aquelas nas quais o corpo responde ao estímulo da mente. Ou seja, situações de ansiedade extrema, estresse, angústia ou demais cargas negativas podem desencadear alterações no corpo.

ORGANISMO EM PANE

Quando a mente sofre, o organismo como um todo pode ficar predisposto a desenvolver doenças. “Sabemos que as emoções não são apenas elementos imateriais, mas têm correspondência bioquímica. Dessa forma, após um período irrigando o corpo com certos elementos há o adoecimento”, explica Raquel.

Algumas doenças foram mais estudadas, como é o caso da gastrite, das doenças de pele, problemas de pressão, gagueira, fibromialgia. “A lista é extensa, mas o que vale entender aqui é a dinâmica por trás da doença. Questões mal resolvidas que abalam a estrutura emocional do indivíduo acabam por ser atualizadas em forma de sintoma, o que se constitui em uma possibilidade de a pessoa olhar para sua dificuldade e trabalhá-la”, diz a psicóloga.

DIAGNÓSTICO

Descobrir que um sintoma físico tem por trás uma desordem emocional não é nada fácil. Primeiro porque a medicina, de maneira geral, trabalha com dados concretos em suas avaliações. Buscam-se vírus, bactérias, disfunções orgânicas e demais provas para averiguar o que o paciente tem. Quando nada é encontrado, normalmente a doença é descaracterizada, o que prejudica um diagnóstico preciso. “É necessário ir em busca de profissionais que entendam o ser humano em sua integralidade, e não privilegiem o corpo em detrimento da mente. Sendo assim, o trabalho multiprofissional é recomendado, ou seja, o médico, o psicólogo, o assistente social (se for o caso), o acupunturista, todos trabalhando em prol da saúde do paciente. Mas, o primeiro passo é o próprio paciente deixar os preconceitos de lado e entender que a solução não está unicamente na medicina”, explica Raquel.

“O primeiro passo é o próprio paciente deixar os preconceitos de lado e entender que a solução não está unicamente na medicina”, Raquel Rocha, psicóloga, especialista em Programação Neurolinguística

TRATAMENTO

Para o tratamento alcançar a eficácia desejada, o paciente deve ter o apoio de vários profissionais. Por exemplo, o médico, que possibilitará o alívio do sintoma físico; o psicólogo, que trabalhará a questão psíquica por trás da doença física e, se for o caso, o assistente social, o fisioterapeuta, o profissional das práticas integrativas e complementares (como o acupunturista, o fitoterapeuta, o massoterapeuta). “Dessa forma, o tratamento multidisciplinar deve ser privilegiado. Lembrando que se a divisão mente/corpo é puramente conceitual, devemos entender o paciente em sua totalidade como um ser social, corporal, psíquico e saúde (de acordo com a definição da Organização Mundial de Saúde) é a promoção do bem-estar em todos esses âmbitos”, frisa Raquel.

DOENÇAS PSICOFISIOLÓGICAS

Transtornos cardiovasculares

Doença arterial coronariana, hipertensão arterial, arritmias

Transtornos respiratórios

Asma brônquica, síndrome de hiperventilação, rinite alérgica

Transtornos endócrinos

Hiper ou hipotireoidismo, doença de Addison, Síndrome de Cushing, alterações das glândulas paratireóides, hipoglicemia, diabetes

Transtornos gastrintestinais

Transtornos esofágicos, dispepsia, úlcera péptica, síndrome do cólon irritável, colite ulcerosa, Doença de Crohn

Transtornos dermatológicos

Prurido, hiperidrose, urticária, dermatite atópica, alopecia areata, psoríase, herpes, vitiligo

Dor crônica

Lombalgias, cefaleias, dor pré-menstrual, fibromialgia

Reumatologia

Artrite reumatóide

Transtornos imunológicos

Lúpus, depressão imunológica inespecífica



DEPRESSÃO

O problema, que afeta milhões de pessoas, é caracterizado como uma doença emocional grave

CARACTERIZADA COMO UMA TRISTEZA INTERMINÁVEL, a depressão é definida como um distúrbio psiquiátrico e afeta cerca de 400 milhões de pessoas no mundo, sendo que só no Brasil são 17 milhões, de acordo com dados do Ministério da Saúde. O problema, que muitas vezes é ignorado pelo portador e por parte da família, é grave e, se não tratado, pode levar o indivíduo a cometer suicídio. “A doença pode prejudicar diversos setores da vida da pessoa, como social, familiar, profissional, pessoal e conjugal. É possível que o paciente desenvolva necessidade de isolamento ou fobia social, tenha problemas familiares por sua irritabilidade excessiva, apresente dificuldades no trabalho pela falta de concentração, ganhe ou perca peso de forma excessiva e inúmeros outros prejuízos a longo prazo”, salienta a psicóloga Marcella Mantovani Pazini. A seguir, conheça as outras faces do problema.

UM DISTÚRBIO SÉRIO

A falta de informação faz com que boa parte das pessoas não encare o problema como uma doença, mas, sim, como uma coisa passageira e sem importância. O fato é que, de acordo com o psiquiatra Leonard Vereá, a depressão é uma patologia que prejudica a condução dos estímulos através dos neurônios. “A doença atinge os mediadores bioquímicos envolvidos na condução dos estímulos através dos neurônios, que

possuem prolongamentos que não se tocam. Entre um e outro, há um espaço livre chamado sinapse, absolutamente fundamental para a troca de substâncias químicas, íons e correntes elétricas. Dessa forma, são essas substâncias trocadas na transmissão dos impulsos entre os neurônios, conhecidos como neurotransmissores, que vão modular a passagem do estímulo representado por sinais elétricos. Quando a pessoa tem depressão, há um comprometimento dos neurotransmissores responsáveis pelo funcionamento normal do cérebro”, aponta. Portanto, o distúrbio não deve ser encarado como frescura. Ele é um problema sério, que necessita de tratamento adequado para garantir qualidade de vida ao portador. “Embora muitas pessoas suponham que a depressão é frescura, ela é uma doença, um desequilíbrio bioquímico dos neurotransmissores. E há diversos agentes que causam as síndromes depressivas: podem ser fatores biológicos, genéticos ou neuroquímicos”, completa Leonard.

DOENÇA EMOCIONAL?

De acordo com a psicóloga Eglí Solé, a depressão é considerada, sim, uma doença emocional. “A depressão é um problema que se manifesta através de alterações do estado de humor. Em geral, a pessoa demonstra desalento, tristeza e desenvolve uma visão negativa de si mesma, da vida e do futuro. É considerada uma doença emocional e, geralmente, decorre de baixa produção de alguns neurotransmissores no cérebro, responsáveis pela manutenção de satisfação e bem estar da pessoa. Há casos em que é decorrente de fator genético, porém em menor porcentagem do que o que se origina na vivência de momentos que significaram excessivamente sensíveis para a pessoa”, completa.

A depressão causa grandes prejuízos à saúde, por isso, é necessário buscar um especialista para que seja feito o diagnóstico

TOC

(TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO)

Saiba como o problema pode afetar o seu dia a dia



O TOC PODE SER CARACTERIZADO COMO UM DESCONTROLE das próprias ações, em que ideias e rituais se manifestam constantemente e de maneira compulsiva. “As obsessões são ideias ou imagens que vêm à mente da pessoa repetidamente, independente de sua vontade. Embora o indivíduo saiba que essas ideias não fazem sentido, não consegue deixar de pensá-las. São frequentes pensamentos relacionados à religião, sexo, dúvidas e contaminação (a pessoa tem mania de achar que suas mãos estão contaminadas por ter tocado em objetos ‘sujos’, por exemplo)”, explica o psiquiatra Leonard Vereá.

PRIMEIROS SINAIS

Quando a pessoa começa a ter muitas ideias repetitivas e, principalmente, sentir culpa por não desempenhá-las, por mais simples que sejam, pode ser um sinal de que o problema está se manifestando. Por isso, quando essas sensações começam a atrapalhar as atividades cotidianas, é preciso ligar o sinal de alerta. Algumas das situações mais comuns relacionadas ao transtorno são:

- Limpar um determinado ambiente diversas vezes por nunca achar que ele está limpo o suficiente;
- Autoagressão pessoal por não conseguir controlar maus pensamentos;
- Obsessão por organização, alinhamento de objetos e demais formas de simetrias;

■ Acumular muitas coisas que poderiam ser descartadas por achar que poderá aproveitá-las um dia.

É PRECISO BUSCAR AJUDA

O que começa como uma simples ideia de perfeccionismo pode acabar em obsessões graves caso o tratamento adequado não seja realizado. E você sabia que uma das causas pelos quais o TOC se instala pode ser a repressão dos próprios sentimentos? Por isso, se os sintomas do transtorno têm insistido em fazer parte da rotina, é preciso buscar apoio de especialistas o mais rápido possível. “O TOC também tem a ver com repressão de sentimentos, porém, somado ao fator culpa. O paciente acredita que fez algo de errado e que isso gerou uma má consequência. Assim, ele forma rituais para tentar controlar as coisas e, dessa maneira, não haver mais erros”, explica a psicóloga e terapeuta Karina Rodrigues.

O TOC causa sofrimento tanto para o portador quanto para as pessoas em volta. Por isso, quando identificados os sintomas mostrados nesta matéria, procure ajuda especializada. Muitas vezes, quem sofre com o problema prefere ignorá-lo, agravando ainda mais a situação

TOC X MANIA

E muito comum a confusão dos dois termos, porém só podemos chamar de doença aquela mania que passa a ocupar muito tempo do seu dia e gasta mais energia do que o ideal. Por exemplo: levar mais de uma hora do dia passando por pensamentos e determinados rituais pode ser um indício do desenvolvimento do TOC.



ANSIEDADE

Apesar de ser uma reação normal do organismo, é preciso investigá-la quando tida com frequência

UMA PROVA IMPORTANTE PARA FAZER, uma entrevista de emprego, problemas financeiros... Tudo isso pode colaborar para o desenvolvimento da ansiedade, um distúrbio que pode se manifestar em diversas fases da vida. No entanto, é preciso saber identificar a partir de que ponto a sensação deixa de ser um sentimento normal e passa a afetar diretamente a rotina, fator que prejudica muito a qualidade de vida das pessoas. Isso porque, a sensação de frio na barriga que antecede o primeiro dia de aula das crianças, por exemplo, pode até ser identificado como ansiedade, mas em um grau normal e comum. Agora, quando uma fase difícil na vida é enfrentada e, como consequência, a sensação se instala de forma fixa e contínua, o distúrbio precisa ser investigado e tratado. “A ansiedade surge em situações de grandes expectativas e envolve um estado de excitabilidade fisiológica ancorada em uma configuração corporal de tensões musculares e sentimentos de apreensão. É uma reação natural do organismo que compõe o reflexo do susto”, explica a psicoterapeuta Iracema Teixeira.

PROBLEMA INSTALADO

Os quadros ansiosos são reações naturais do organismo, que podem se manifestar diante das mais diversas situações. “A ansiedade

passa a ser considerada uma doença psiquiátrica quando os episódios ansiosos ocorrem muitas vezes sem uma motivação aparente, com maior intensidade e duração e passa a interferir no dia a dia do paciente, sendo um dos principais problemas de saúde mental dos brasileiros”, esclarece o psiquiatra Leonard Vereá.

Sintomas característicos

Ainda de acordo com o profissional, as seguintes sensações, quando presentes com frequência na rotina, podem significar um quadro preocupante de ansiedade:

- Agitação;
- Medo ou preocupação exagerada;
- Dores nas costas e contrações musculares;
- Mudanças repentinas na temperatura do corpo;
- Dificuldades de locomoção ou excesso de energia;
- Palpitações;
- Suor excessivo.

“Na visão da Psicologia Formativa, a ansiedade torna-se um problema quando a pessoa não consegue desfazer as respostas ao estímulo estressor, fixando em um estado de excessiva excitabilidade, desencadeando um padrão fixo de comportamento”, Iracema Teixeira, psicoterapeuta

ESTRESSE

Ele se tornou parte do cotidiano, porém é preciso controlá-lo para evitar malefícios à saúde



NÃO É DIFÍCIL ENCONTRAR PESSOAS QUE, por algum motivo, se sintam estressadas, seja em casa, no trabalho ou até mesmo na rua. No entanto, é normal que o sentimento de estresse se manifeste por conta da correria do dia a dia, já que se trata de uma reação natural do organismo. Porém, cuidado: é preciso estar atento à persistência do problema. Caso isso aconteça, é primordial procurar ajuda especializada, já que o estresse em demasia pode prejudicar várias áreas da saúde. “Claro que, quanto mais sobrecarregada emocionalmente a pessoa estiver, maior será o impacto do trauma. Mas isso não quer dizer que necessariamente uma pessoa estressada tenha um estresse pós-traumático mais intenso. Isso vai depender mais dos recursos internos que a pessoa tem para lidar com uma situação dramática e também do apoio social que ela vai ter para que ela possa se recuperar”, pontua a psicóloga Ana Maria Rossi.

QUANDO O CORPO SENTE

Se o estresse ultrapassar o limite aceitável, alguns problemas podem surgir:

Imunidade baixa: “Ele prejudica a funcionalidade do sistema imunológico, tornando o organismo mais exposto às doenças infecciosas. O sistema imunológico responde às infecções liberando substâncias que provocam inflamações. Em resposta, as

glândulas suprarrenais produzem cortisona, que ‘apaga’ a resposta inflamatória quando desaparece o episódio infeccioso”, explica o psiquiatra Leonard Vereá.

Complicações estomacais: sabia que os hormônios responsáveis pelo estresse podem colaborar com o aparecimento de incômodos como diarreia, refluxo gastroesofágico e outros problemas relacionados ao estômago? “Os mesmos hormônios estimulam também os movimentos do colón, acelerando a passagem do conteúdo intestinal. Além disso, o estresse crônico pode manter os níveis de cortisona altos, que pode gerar apetite e, portanto, ajudar a aumentar o peso corpóreo”, frisa Vereá.

Sistema nervoso: os hormônios responsáveis pelo estresse são os mesmos que causam a sensação contínua de ansiedade, problema que também pode prejudicar o organismo. “Ela pode ter como origem o aspecto emocional ou mental, às vezes, os dois campos. Cada caso deve ser observado detalhadamente para que se possa estabelecer um parâmetro. Há, no entanto, nesses dois aspectos (emocional e mental), a necessidade de se observar a frequência e a motivação. Se o estado de ansiedade passar a ser diário, pode se tornar um hábito e isso é um sinal de alerta”, afirma o psicoterapeuta Robby Ares.

Dicas para aliviar o estresse no trabalho

- A ginástica laboral já é rotina dentro de muitas empresas, principalmente naquelas cujo trabalho é feito na mesma posição por muitas horas seguidas. Ela faz bem para o corpo e ajuda a afastar o estresse.
- Independente do cargo que ocupe, a educação é a base para qualquer relacionamento. Trate bem todos que trabalham com você. Isso fará a diferença no jeito que as pessoas te veem.
- Procure não colocar problema em tudo o que faz. Se surgir alguma complicação, busque alternativas para tentar resolver o problema, sempre cooperando com os seus colegas.

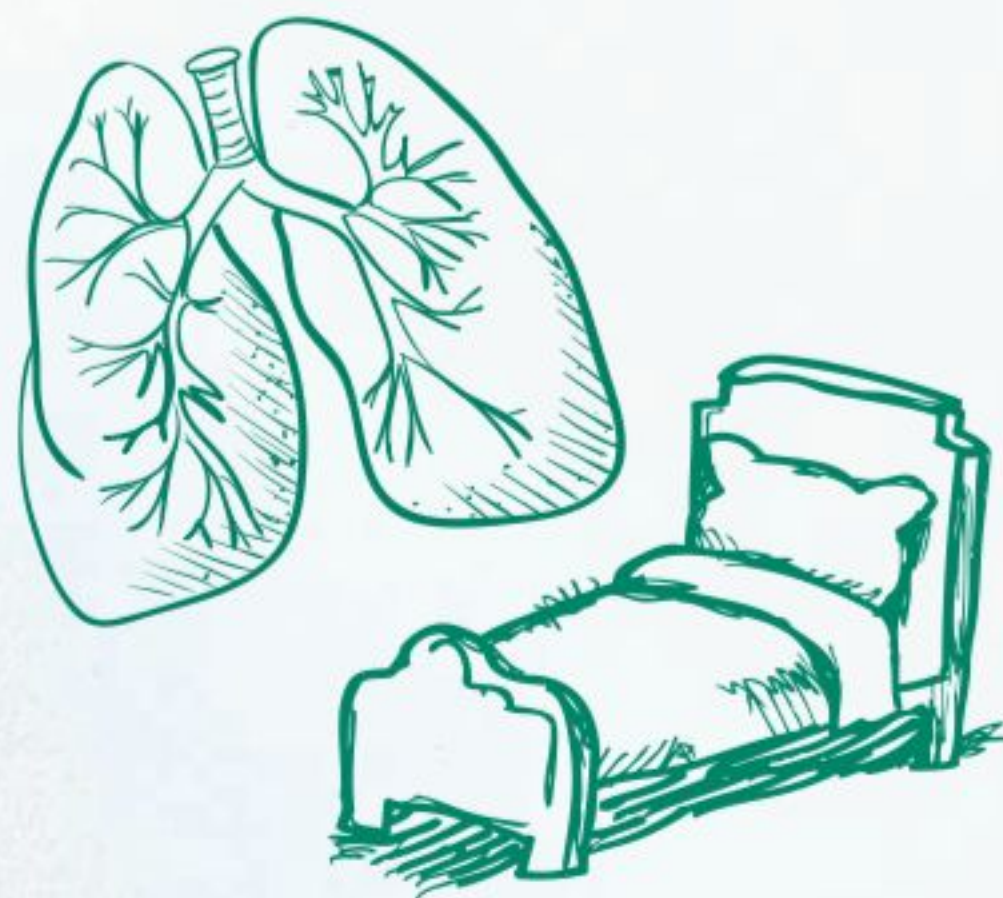
15 dicas de ouro

Confira maneiras de manter a mente saudável

AS DOENÇAS DA MENTE PODEM SER CONSIDERADAS UM RESULTADO DA INTERAÇÃO ENTRE A GENÉTICA E O AMBIENTE EM QUE SE VIVE. Por isso, cultivar um modo de vida saudável contribuirá de maneira positiva para a prevenção desses problemas. “De acordo com o ramo da medicina integrativa ‘psicoimunoendocrinologia’, os pensamentos e emoções se refletem nos processos bioquímicos e fisiológicos do corpo. Tristeza adoce, raiva e magoa inflamam, por exemplo”, explica Tauly Taunay, coach e master trainer. Segundo a profissional, as conexões neurais e os genes são ativados ou silenciados de acordo com o tipo de pensamento e de emoções cultivados, ou seja, alguns genes de doenças podem ser ativados de acordo com o estilo de vida. Pensando nisso, Tauly e o neurocientista Aristides Brito deram 15 dicas para cuidar da saúde mental. Confira!

1 CUIDAR DA RESPIRAÇÃO

Muitas pessoas respiram errado (com puxadas de ar ofegantes), o que prejudica os processos do corpo, principalmente a oxigenação do cérebro.



2 DORMIR, PELO MENOS, 6 HORAS CONTINUAMENTE

O cérebro trabalha durante o sono para se organizar, jogar as informações da memória de trabalho para a de longo prazo e outras atividades. Dormir significa ter a mente saudável por mais tempo.

3 RESERVAR UM TEMPO DO DIA PARA NÃO PENSAR EM NADA

Se possível, esvazie a mente, procure não pensar em nada. Fazendo isso, você vai ter mais tranquilidade em processar informações, melhora a concentração e, principalmente, a criatividade.

4 INTEGRAR-SE A GRUPOS

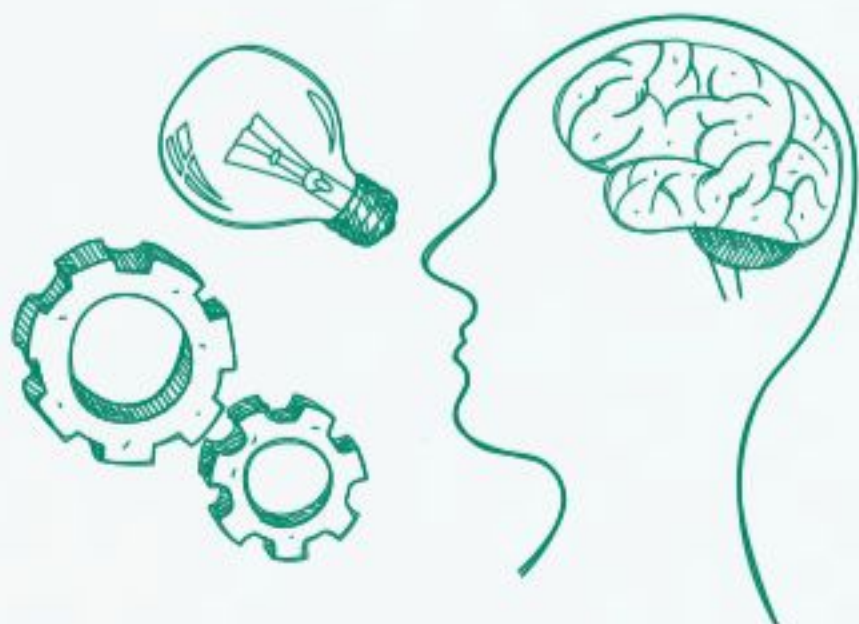
A convivência faz com que o lado emocional se desenvolva e desperte processos no cérebro que não são utilizados quando se está sozinho. Então, socializar significa melhorar o desempenho de áreas neurais.

5 VIVER INTENSAMENTE

Ao se comprometer com as relações, com o trabalho e com a vida, a pessoa passa a viver de forma mais saudável.

6 EXERCITAR O CÉREBRO

Seja praticando exercícios como palavras cruzadas, charadas ou jogando videogames. Segundo os profissionais, quanto mais exercitar o raciocínio, mais longevidade terá.



7 PENSAR POSITIVO

Mesmo nas situações mais difíceis, o fato de encontrar um significado positivo (re-significar) dá uma maior plasticidade e, portanto, mais saúde para o cérebro.

8 APAIXONAR-SE

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 Aristides.



9 ESTABELECEER METAS PARA ALCANÇAR OBJETIVOS

O cérebro processa essas metas e se ocupa buscando soluções e caminhos para chegar lá. Com isso, ele fica mais ativo e tem menores chances de adoecer.

10 MEDITAR DIARIAMENTE

Ativa 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 MUITAS VEZES

O ritual do réveillon é útil para recomençar todo ano e não ficar com a sensação de que a vida é um tédio. Por isso, a sociedade cria esses rituais, como festas de aniversário. O ideal é que não se espere essas datas para se reinventar, comece sempre que achar que está ficando entediado. O seu cérebro agradece.

12 PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Promove a liberação de endorfinas, substâncias do prazer, e de BDNF, substância do aprendizado, que facilita a formação de novas conexões no cérebro.

13 TER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Além de rica em triptofano, substância precursora da serotonina e dopamina, que estão relacionadas à sensação de felicidade e bem-estar.



14 TER UMA POSTURA CORPORAL DE FELICIDADE E CONFIANÇA

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 FAZER TERAPIA E COACHING

Trata-se de um processo de autoconhecimento. Favorece o entendimento das razões que o levam a fazer o que vem fazendo, buscando aliviar o sofrimento emocional. O coaching é bom para organizar as ideias, se planejar, se adaptar a novas circunstâncias de vida e conquistar objetivos.

Em busca do bem-estar

10 nutrientes que auxiliam no equilíbrio emocional



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



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



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



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

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

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”, explica Semadar Marques.

Sucos que acalmam

Conheça 8 bebidas
que ajudam a
relaxar e manter as
emoções sob controle

RECEITA 1

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de folhas frescas de capim-limão
- 1/2 xícara (100ml) de suco puro de limão
- 1 copo (250ml) de água gelada

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce se necessário. Sirva gelado.

RECEITA 2

INGREDIENTES:

- Polpa de 1/2 maracujá
- 2 fatias de abacaxi picadas
- 1 folha de alface
- 1 xícara (200ml) de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce se necessário. Sirva gelado.

RECEITA 3

INGREDIENTES:

- 1/2 fatia pequena de melancia
- 2 laranjas sem casca em gomos
- 2 folhas de capim-limão
- 1 xícara (200ml) de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce se necessário. Sirva gelado.

RECEITA 4

INGREDIENTES:

- 1/2 de polpa de maracujá
- 2 fatias de melão picadas
- 2 fatias de abacaxi picadas
- 1 folha de alface
- 1 xícara (200ml) de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce se necessário. Sirva gelado.

RECEITA 5

INGREDIENTES:

- Suco puro de 1 maracujá
- 2 fatias de melão
- 1 colher (sobremesa) de erva-cidreira picada
- 1 xícara (200ml) de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce se necessário. Sirva gelado.

RECEITA 6

INGREDIENTES:

- 1/4 de abacate ou avocado
- 1 copo (250ml) de suco de maracujá natural coado
- Gotas de limão

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no

liquidificador, adoce se necessário. Sirva gelado.

RECEITA 7

INGREDIENTES:

- 1 banana
- 1 xícara (chá) de morangos e amoras
- 1 copo grande (250ml) de água
- 1 colher (sopa) de nozes picadas ou castanhas

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce se necessário. Sirva gelado.

RECEITA 8

INGREDIENTES:

- 1 copo pequeno (200ml) de chá de camomila pronto
- 1 copo pequeno (200ml) de chá de erva-cidreira seca pronto
- Polpa de 1 maracujá

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce se necessário. Sirva gelado.

Queda de cabelo

A calvície está muito relacionada ao estresse e deve ser tratada não só com xampus antiqueda



VOCÊ TINHA UMA CABELEIRA FARTÁ, MAS, COM O PASSAR DO TEMPO, VAI NOTANDO QUE OS FIOS SAEM DA CABEÇA E VÃO FICANDO

DO PELO CAMINHO: NA ESCOVA, NO BOXE DO BANHEIRO, NO CHÃO... E a quantidade é tanta que os fios começam a deixar falhas no couro cabeludo. Assustador, não? Mas muitas pessoas passam por essa situação. E, em alguns casos, a alopecia (perda dos cabelos) é resultado de doenças emocionais. “Fatores emocionais para queda de cabelo estão se tornando cada vez mais frequentes nos diagnósticos médicos. Pode acontecer por estresse e também como resultado de alguma alteração psíquica repentina, ou ainda, por um trauma que venha seguido por depressão profunda”, explica o psicanalista Paulo Miguel Velasco.

Segundo ele, existem algumas doenças que têm relação direta com queda de cabelo, entre elas a depressão profunda, o estresse emocional, o TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) e a depressão pós-parto.

E isso já foi comprovado cientificamente. Uma pesquisa realizada na Escola de Medicina Charité, de Berlim, em 2003, pela pesquisadora Petra Clara Arck, mostrou a relação entre o estresse e queda de pelos em ratos. Os animais foram expostos a estresse gerado por ultrassom.

O resultado demonstrou um término

prematureo da duração normal do crescimento dos pelos; alterações das células que produzem o pelo, que é o componente epitelial mais sensível a agressões do folículo piloso; reações inflamatórias no bulbo pilar, o que reflete uma ativação da imunidade contra o mesmo. Ou seja, o estresse psicoemocional tem influência efetiva sobre o ciclo de atividade do folículo piloso e realmente pode causar queda de cabelos.

Não significa que toda perda de cabelo seja resultado do estresse, mas é preciso levar esse fator em consideração na hora de investigar as causas da alopecia.

COMO DIAGNOSTICAR?

O primeiro passo é procurar um dermatologista. Ele deverá levantar todas as possibilidades físicas na queda de cabelo – de hereditariedade a falta de vitaminas e minerais. No entanto, o ideal é avaliar a sua vida atual: nível de estresse, fatores que têm abalado o seu equilíbrio emocional e disposição para o enfrentamento da vida. A busca por um psicólogo também vai ser importante nesse momento, pois ele poderá detectar as alterações emocionais.

“Além dos tratamentos médicos convencionais, a psicoterapia pode também neutralizar os efeitos do estresse e da ansiedade, quando estes forem os causadores da queda de cabelo”, explica Paulo.

Causas para a queda de cabelo

- Genética (o problema passa de pais para filhos)
- Má-alimentação (falta de vitaminas)
- Doenças ou cirurgias de grande porte
- Anemia, deficiência de zinco ou de magnésio
- Tabaco
- Período pós-parto (2 a 4 meses, em média, após o parto)
- Tratamento quimioterápico (pode levar a uma perda geral e total de pelos e outros anexos da pele, em homens ou mulheres, fazendo com que fiquem carecas. Algum tempo após o final do tratamento, os cabelos crescem novamente e voltam ao seu normal).

OS MELHORES PRODUTOS MÍSTICOS EM UM SÓ LUGAR

Tudo para atrair boas energias para você e sua casa!



PEDRAS E CRISTAIS, VELAS AROMÁTICAS, LIVROS
SOBRE ESPIRITUALIDADE E AUTOCONHECIMENTO,
BANHOS ENERGÉTICOS E MUITO MAIS!

A loja João Bidu foi preparada com muito carinho para você ter mais
sorte, amor, prosperidade e equilíbrio. Confira nossos produtos em

loja.joaobidu.com.br