

MENTE AFIADA

Mente Afiada - Ano 2, Nº 11 - Fevereiro, 2024

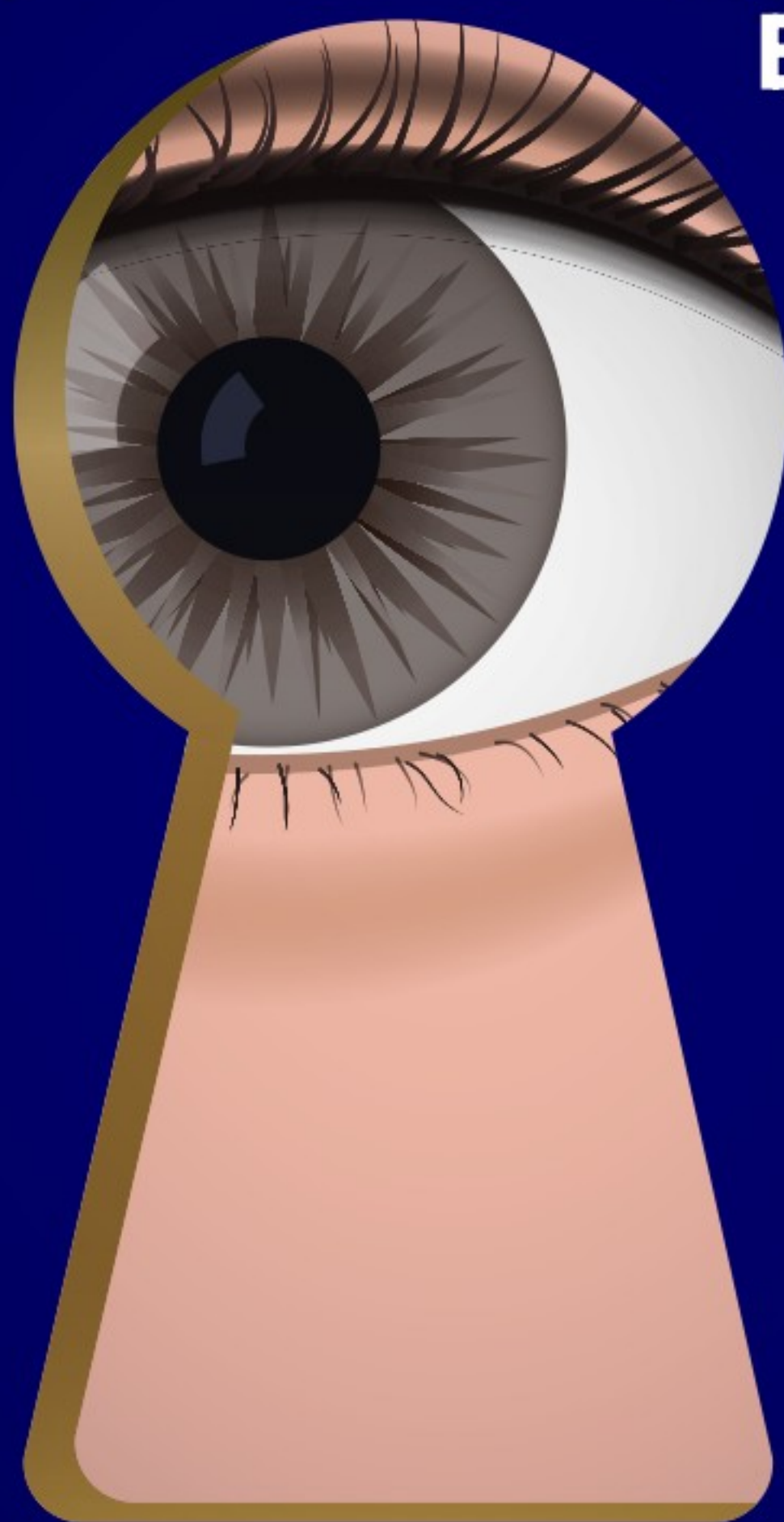
SEGUNDOS QUE ALUCINAM

Vídeos curtos
podem
comprometer
as funções
cerebrais



VICIADOS EM REMÉDIOS

Estudo aponta que
hipocondríacos
morrem
mais cedo



**5 BONS
HÁBITOS
para treinar
a mente!**

ISOLADOS E VIGIADOS

O *BBB* e todo tipo de
confinamento pode trazer sérias
consequências à saúde mental

TODO MUNDO DE OLHO...

Nós, que vivenciamos a pandemia da Covid-19, entendemos bem a angústia que é estar isolado do resto do mundo. Agora, imagina estar longe de todos que você conhece, confinado em uma casa com outros 25 desconhecidos, e ainda vigiado por milhões de pessoas pelo país? Sem dúvida, a dinâmica do *Big Brother Brasil* é capaz de mexer com o estado emocional de qualquer um! Por isso, a **Mente Afiada** buscou entender como o contexto de confinamento - e vigilância - pode impactar a mente humana e até a nossa percepção da realidade.

Nas próximas páginas, também vamos debater e explicar porque o consumo desenfreado dos vídeos de curta duração (*reels, tiktok, shorts*) podem comprometer nossas funções cerebrais a longo prazo.

E ainda nesta edição, vamos descobrir como funciona a cabeça dos hipocondríacos; também a forma como as experiências podem moldar nosso jeito de ser e aprender 5 hábitos para treinar o cérebro. Hora de afiar as mentes. Vamos juntos?

Boa leitura,
Ana Kubata

PRODUÇÃO GRÁFICA DA CAPA Roberta Lourenço ILUSTRAÇÃO Meggi/Shutterstock Images



MAPA DA MENTE
As últimas e mais curiosas descobertas da ciência



RESILIÊNCIA
A importância de cultivá-la para encarar adversidade



HIPOCONDRIACOS, CUIDADO!
O vício em remédio oferece grandes riscos à saúde



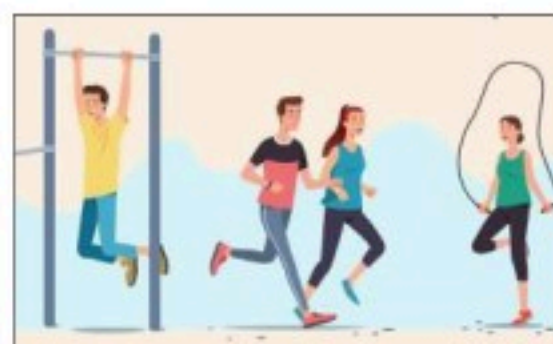
A PERSONALIDADE MUDA?
As diferentes experiências podem, sim, moldar nosso jeito de ser



SEGUNDOS QUE ALUCINAM
Os vídeos de curta duração podem afetar funções cerebrais



ISOLADOS E VIGIADOS
Como o BBB e o confinamento pode afetar a saúde emocional



CÉREBRO SAUDÁVEL
Aprenda 5 hábitos para treinar a mente



O PODER DA AMIZADE
Entenda o impacto positivo dessas relações para a saúde mental

sumário

MAPA DA MENTE

Texto: Gabrielle Aguiar

ALTAS VIAGENS

A agência de fármacos dos Estados Unidos, FDA, aceitou o pedido da *Lykos Therapeutics* para analisar seu protocolo de psicoterapia assistida por MDMA, ou ecstasy, para Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). A agência fará uma rápida revisão dos dados submetidos e apresentará a decisão sobre esse tratamento inovador em agosto deste ano. A Associação Multidisciplinar para Estudos Psicodélicos (Maps, sigla em inglês) conduziu testes clínicos por duas décadas com fundos filantrópicos. A ONG se tornou a *Lykos*, em janeiro deste ano.



ALTERAÇÕES PELO SUICÍDIO

Pesquisadores brasileiros publicaram na revista *Psychiatry Research* um artigo no qual descrevem um conjunto de alterações moleculares presentes no cérebro e no sangue de indivíduos que cometeram suicídio. Segundo os autores, a neurocientista Manuella Kaster, professora da UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina) e Daniel Martins-de-Souza, professor da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), o objetivo foi identificar fatores de suscetibilidade e potenciais alvos terapêuticos. Vale ressaltar que os mecanismos neurobiológicos associados às alterações comportamentais ainda são pouco elucidados, mas é um grande passo.

O AMOR DEIXA MARCAS

Publicado na revista científica *Current Biology*, um estudo sugeriu que o sentimento do amor pode deixar marcas químicas no cérebro. Realizado em arganazes, roedores que - assim como os humanos - formam laço monogâmicos, partilham um lar, criam descendentes e experimentam o sentimento de luto quando perdem o parceiro, a pesquisa mostrou que o encontro com pessoas muito queridas pode ativar fortemente a dopamina (hormônio da felicidade).

A autora do estudo, Zoe Donaldson, professora associada de neurociência comportamental na Universidade do Colorado, nos Estados Unidos, afirmou que eles descobriram uma assinatura biológica do desejo que nos ajuda a explicar por que queremos estar mais com algumas pessoas do que com outras.



SER BILÍNGUE TEM SEUS BENEFÍCIOS!

Depois de duas décadas de estudos com 746 pacientes com idades entre 59 e 76 anos, pesquisadores da Alemanha descobriram que aqueles que usam dois idiomas diariamente desde jovem pontuaram mais em testes de aprendizado, memória, linguagem e autocontrole do que aqueles que falavam apenas uma língua. As descobertas foram publicadas na revista *Neurobiology of Aging*, que sugerem que o bilinguismo protege contra a demência e o declínio cognitivo em pessoas mais velhas.

De acordo com os neurocientistas, como os bilíngues alternam com fluidez entre dois idiomas, eles podem implantar estratégias semelhantes em outras habilidades, como multitarefa, gerenciamento de emoções e autocontrole, que ajudam a retardar a demência em uma fase posterior.

COMO SUPERAR AS ADVERSIDADES?

A resiliência é a capacidade de resistir e se adaptar a situações estressantes

Texto: Gabrielle Aguiar

Muito se fala sobre a importância de ser uma pessoa resiliente, mas o que de fato significa esse termo? O psicólogo e professor no curso de Psicologia no UniCuritiba, Guilherme Alcântara Ramos, explica que a palavra resiliência, em sua origem, era um conceito físico que se refere à capacidade de um material de voltar à sua forma original após ser deformado por uma força.

“Quando aplicamos esse conceito direcionado às pessoas, significa que elas são capazes de resistir e se adaptar a situações estressantes. Algumas das características de uma pessoa resiliente são a inteligência emocional, flexibilidade e capacidade de adaptação e enfrentamento”, completa.



Ilustração: Flash Vector/Shutterstock Images

LEVA TEMPO...

A resiliência não é algo que nasce com você, mas sim algo que você adquire ao longo da sua vida. “A resiliência, semelhante a um treino de desenvolvimento pessoal, é fruto de um processo gradual que envolve diversas situações. Muitas vezes, esse processo é iniciado após um evento de grande estresse que a pessoa não consegue lidar, motivando a busca por estratégias para aprimorar sua inteligência emocional, autocontrole e capacidade de realização em situações estressantes e de menor controle.”

Ramos cita alguns pontos importantes que o desenvolvimento da resiliência engloba:

- **Autoconhecimento:** identificar quais situações e eventos impactam de forma positiva ou negativa;
- **Adaptabilidade:** treinar a flexibilidade, a criatividade e a tomada de decisão;
- **Autocontrole:** compreender o próprio comportamento e gerenciar as condições para aumentar a capacidade de realização, preservando a saúde física e mental;

“Ao investir nesse processo, você se torna mais capaz de lidar com os desafios da vida, adaptando-se, superando-os e até mesmo prosperando a partir deles. A resiliência é uma habilidade que pode ser desenvolvida por qualquer um, com tempo e esforço.”



É ESSENCIAL CULTIVÁ-LA

Desenvolver a resiliência através dos pontos citados pelo psicólogo pode ser de grande valia, até porque a vida envolve uma diversidade de eventos bons e ruins que não conseguimos controlar, seja uma doença, um imprevisto, uma opinião impactante, etc. “Na vida pessoal, acadêmica ou profissional, a resiliência irá nos auxiliar a manter o controle e a estabilidade cognitiva e emocional na situação, compreender a realidade e suas causas e tomar decisões mais assertivas, que possam resolver, ou pelo menos atenuar, os danos.”

Além disso, Ramos oferece um exemplo de resiliência na prática: “Se você fica muito nervosa em uma situação de conflito, uma capacitação em habilidades sociais e gestão de conflitos irá melhorar a sua desenvoltura para enfrentar tais eventos com maior eficácia e menor impacto emocional. Mas é normal que nas primeiras vezes em que enfrentamos um desafio, tenhamos um desempenho menor e uma ansiedade maior. E é reconhecendo isso que podemos nos desenvolver para conseguir superar e a cada vez mais nos tornarmos mais fortes e aptos”.

“É importante lembrar que o desenvolvimento de resiliência envolve prática, tempo e maturidade.”

ISSO SE APLICA AO TRABALHO

Já que nosso dia a dia também engloba o mundo corporativo, Ramos ressalta que ser uma pessoa resiliente também traz diversos benefícios no ambiente profissional. “No contexto organizacional, uma pessoa resiliente vai ter melhores condições de tomar decisões mais racionais em situações de crise, conflitos, metas desafiadoras, mudanças culturais, eventuais desligamentos, projetos mal sucedidos, etc. Uma pessoa com maior resiliência terá maior capacidade de atenuar os danos, tomar decisões assertivas e também dar suporte às pessoas ao seu redor. Essas competências podem ser diferenciais importantes, assim como servir de destaque profissional. É uma capacidade extremamente desejável para pessoas em cargos de liderança e gestão”, finaliza o especialista.

Ilustração: Mironov Konstantin/Shutterstock Images



PREOCUPAÇÃO PARA DAR E VENDER!

Um novo estudo aponta que os hipocondríacos morrem mais cedo do que quem se importa menos com a saúde

Texto: Gabrielle Aguiar



A grande maioria da população já ouviu falar sobre hipocondria. Trata-se de uma condição associada às pessoas que têm preocupação excessiva com a própria saúde. Mas, antes de entrarmos mais a fundo na matéria, Letícia Ruthes Niz, graduada em Medicina pela PUCPR e especialista em Psiquiatria pelo Hospital Heidelberg, alerta que esse é um termo que os médicos preferem evitar. “Desde a publicação da Quinta Edição do *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)*, em 2013, as pessoas antigamente diagnosticadas com Transtorno Hipocondríaco agora são classificadas, em sua maioria, com Transtorno de Sintomas Somáticos (TSS) ou, em menor parcela, com Transtorno de Ansiedade de Doença”, explica.

MAS O QUE PASSA NA CABEÇA DESSAS PESSOAS?

Letícia pontua que os pacientes com um desses dois transtornos têm como característica central a preocupação excessiva a respeito de doenças, associado à alta ansiedade com o agravamento de uma condição de saúde ou medo de contrair uma enfermidade. “Eles podem constantemente identificar reações normais do corpo como ameaçadoras, vasculhar o próprio corpo em busca de sinais de doença ou se convencer que a própria ausência desses sinais é um indicativo de algo oculto e que precisa ser investigado.”

Dois exemplos oferecidos pela especialista são:

- Uma pessoa que, ao se levantar da cama e sentir uma tontura devido a mudança rápida de posição, associe isso a um câncer no cérebro.
- Um paciente, por ter na família casos de pessoas que infartaram, pode, constantemente, achar que está em ameaça de sofrer o mesmo problema, mesmo não apresentando fatores de riscos para tal.



“Isso tudo gera prejuízos significativos no comportamento dessa pessoa.”

E O QUE ENGLOBA O ESTUDO?

Um estudo realizado na Suécia e publicado em dezembro de 2023 na revista *JAMA Psychiatry* acompanhou, ao longo de duas décadas, cerca de 42 mil pessoas – das quais 1.000 sofriam do distúrbio – e constatou que, durante esse período, as pessoas com o transtorno apresentaram maior risco de morte do que quem não se preocupava demasiadamente com a saúde.

Pessoas com o transtorno que morreram de causas natu-

rais apresentaram maior mortalidade por problemas cardiovasculares, respiratórias e desconhecidas. Letícia pontua que “esses transtornos estão fortemente associados a outros, como depressão e ansiedade, que já estão bem estabelecidos como sendo fatores de risco para diversas condições de saúde preocupantes, como distúrbios cardiovasculares e mortalidade prematura”.

Além disso, alguns experimentam níveis tão elevados de ansiedade em relação à saúde que realmente evitam o contato com serviços médicos. E é aí que mora o perigo, porque esses pacientes correm o risco de ignorar doenças potencialmente graves.

Já a principal causa de morte não natural pontuada pelos cientistas foi o suicídio, com uma taxa pelo menos quatro vezes maior. Patricia avalia que, por vezes, os sintomas são tão intensos que essas pessoas chegam a tirar a própria vida por não suportarem tal condição.



TEM OS QUE NÃO SAEM DOS MÉDICOS, E OS QUE EVITAM!

Tanto que o *DSM-5* criou subcategorias para especificar o comportamento do paciente, de acordo com Letícia. “Nós podemos classificá-lo como paciente com Transtorno de Ansiedade de Doença, com dois subtipos: 1-) tipo busca de cuidado; 2-) tipo evitação de cuidado.”

No tipo busca de cuidado, o paciente procura ativamente serviços de saúde, incluindo consultas com médicos, na esperança de realizar exames e procedimentos para a investigação do diagnóstico. “Apesar de não parecer arriscado buscar avaliação médica com frequência, esse perfil de paciente corre o risco de realizar, inadvertidamente, diversos exames laboratoriais e outros testes desnecessários e contraproducentes, que podem culminar com a realização de procedimentos tão desnecessários quanto. Por exemplo, uma cirurgia”, pontua.

Já no tipo evitação, o cuidado médico é evitado sempre que possível. Nesses casos, o paciente pode acabar negligente com a própria saúde e evoluir com desfechos negativos, que poderiam ser evitados com a busca precoce de tratamento.

DO DIAGNÓSTICO AO TRATAMENTO

Patrícia Dallago Chandoha Busquim, psiquiatra e professora no Centro Universitário Integrado, em Campo Mourão (PR), afirma que o diagnóstico é feito através de critérios clínicos que se enquadram nas características apresentadas pelo paciente, que são:

- Preocupação em ter ou contrair uma doença grave;
- Sintomas físicos não presentes, ou se estiverem, são de intensidade leve;
- No caso de ter outra condição médica ou risco elevado de desenvolvê-la, a preocupação é excessiva ou desproporcional;
- O indivíduo busca muito cuidado médico ou evita a todo custo.

A professora explica que, na maioria dos casos, não chega a cura ou remissão, mas o tratamento com acompanhamento psicológico e, eventualmente, com um psiquiatra, ajuda a controlar significativamente os sintomas e oferecer uma qualidade de vida maior ao paciente.



MUDAR É INEVITÁVEL!



Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

As relações humanas podem influenciar no jeito de ser, mas não são determinantes

Texto: Renan Pereira

Passamos a vida em constante mudança, o que é normal e necessário. São elas que moldam nossa jornada e influenciam nosso desenvolvimento. E embora muitas vezes

possam parecer assustadoras ou desconfortáveis, trazem oportunidades para crescimento, aprendizado e autoconhecimento. Mas, como elas interferem em nossa personalidade?

PERSONALIDADE: UM TEMA DIFÍCIL!

Antes de pensarmos em mudanças, é necessário entender que a personalidade é um tópico bem difícil para a ciência, como afirma a psicóloga Raquel Ferreira, da Casa de Saúde São José, no Rio de Janeiro.

“Esse tema é algo complexo nos estudos da psicologia e psiquiatria, sendo abordado por diferentes enfoques teóricos. Entenderemos aqui personalidade como o modo como cada ser é formado a partir de suas relações familiares e sociais. Dessa maneira, mudanças na vida de uma pessoa podem gerar efeitos em sua personalidade, tendo em vista que será necessário um processo de adaptação por estar em contato com situações e vivências novas e diferentes.”

O CONTEXTO E O SER

Raquel explica que alguns fatores podem trazer mudanças a nossa personalidade, como a inserção em novos meios, que acarreta a necessidade de adaptação e reconfiguração.

“Se uma pessoa trabalha em um local mais despojado, por exemplo, é comum se sentir mais à vontade em termos de vestimenta, interações com colegas, formas de falar e expressar opiniões. Entretanto, caso mude para um emprego que seja estritamente formal, ela passará a se vestir, se comunicar e a interagir de modo adequado ao novo ambiente. Assim, se adaptará ao novo local em que está inserida. Tais mudanças podem influenciar nos gostos, formas de ver a vida, foco e desejos, impactando, por vezes, a visão que temos de nossa identidade.”



MAS, CALMA, NINGUÉM SE TORNA O LUGAR...

A psicóloga alerta e afirma que os novos locais e contextos não vão alterar completamente a personalidade de alguém.

“Não quer dizer que tais experiências mudam por completo a personalidade, mas podemos dizer que é saudável e que, de alguma forma, saímos diferente de cada experiência que vivenciamos.”

MUDANÇAS EM MOMENTOS FRÁGEIS

Já a neuropsicóloga Roselene Espírito Santo Wagner ressalta que quando essas mudanças ocorrem em momentos em que o sujeito está vulnerável, pode causar impacto negativo ou positivo.

“Uma mudança geográfica gerada por uma contratação ou promoção, para um lugar agradável, irá contribuir para um estado de humor positivo que atravessará o comportamento e aparência. Já uma demissão pode gerar um luto e se desdobrar para uma depressão. Por isso, a idade, a fase e principalmente, a

existência (ou não) de rede de apoio são fatores que podem fazer total diferença na forma de lidar com determinadas mudanças. Podemos usar a experiência positiva como forma de conquista e celebração; e as negativas como aprendizado e lição, ou de forma devastadora”, explica.

NÃO DESISTA, ATRAVESSE ESSE MOMENTO!

Apesar das mudanças gerarem insegurança e medo, Roselene aposta que elas podem ser positivas. “Se atravessarmos momentos desafiadores com coragem para mudar e disciplina para manter as mudanças conquistadas, iremos formar uma personalidade mais resiliente, com maior flexibilidade cognitiva. Nosso estado emocional é dinâmico, porque a vida nos exige mudanças constantes, seja de fase, de idade ou de demanda. Compreender que nossa vida depende muito mais de nós mesmos é assustador, mas também libertador”, completa.



ERA SÓ UM VÍDEO... E FIQUEI PRESO NO *FEED* POR 2 HORAS

A sensação de recompensa imediata condiciona o cérebro a consumir conteúdos de curta duração de forma desenfreada, e isso pode ser prejudicial a longo prazo



Texto: Ana Kubata

Ilustração: Aleutie/Shutterstock Images

Quem nunca se viu preso em um *looping* sem fim ao assistir vídeos curtos nas redes sociais? Basta um deles chamar a nossa atenção por 30 segundos que, pronto, passamos pelo menos mais 10 minutos consumin-

do esse material. De fato, muitos deles podem ser divertidos e até compartilhar algum tipo de conhecimento importante, mas o vício por conteúdos de curta duração pode comprometer funções do cérebro, como o foco e a atenção.

É INFORMAÇÃO DEMAIS EM POUCO TEMPO

Aqui podemos citar os *reels* do *Instagram*, o *Tiktok*, ou os *short videos* do *Youtube*, todos eles trazem a mesma proposta: muito assunto em pouco tempo. É claro que a crítica não deve ser direcionada, necessariamente, aos vídeos de humor, nos quais a intenção é justamente a de nos divertir, mas sim àqueles que tentam explicar e debater temas profundos e difíceis em, no máximo, três minutos.

A verdade é que acabamos consumindo muita informação de forma tão rasa, que no fim não absorvemos nada do que foi dito. Ou seja, serão minutos, ou horas, que perderemos em frente à tela sem ter nenhum acréscimo positivo no nosso conhecimento, muito pelo contrário, podemos ser bastante prejudicados.



BUSCAR RECOMPENSA IMEDIATA SE TORNA UM VÍCIO

Jéssica Martani, médica psiquiatra, explica que o que acontece é que esse tipo de conteúdo oferece a quem está assistindo uma espécie de recompensa imediata (o fim do vídeo). “Ao longo do tempo, nosso cérebro se acostuma com a velocidade dessa compensação, o que dificulta o foco e a atenção em situações em que essa resposta não virá tão rápido. Isso ocasiona, então, a dificuldade em tarefas como ler livros, assistir a aulas ou vídeos mais longos.”

Jéssica alerta para as consequências dessa cultura dos *short videos* às novas gerações, que podem comprometer a forma como as crianças e adolescentes vão lidar com os compromissos e com as adversidades ao longo da vida. “No mundo atual, no qual somos bombardeados com diversos estímulos dopaminérgicos que ocasionam em recompensas imediatas, adolescentes e crianças imersas neste mundo podem, sim, ter maior dificuldade de foco, de atenção, serem mais impulsivas, com menor tolerância à frustração e terem maior predisposição a transtornos mentais”, pontua a profissional.

Ilustração: Daren Woodward/Shutterstock Images

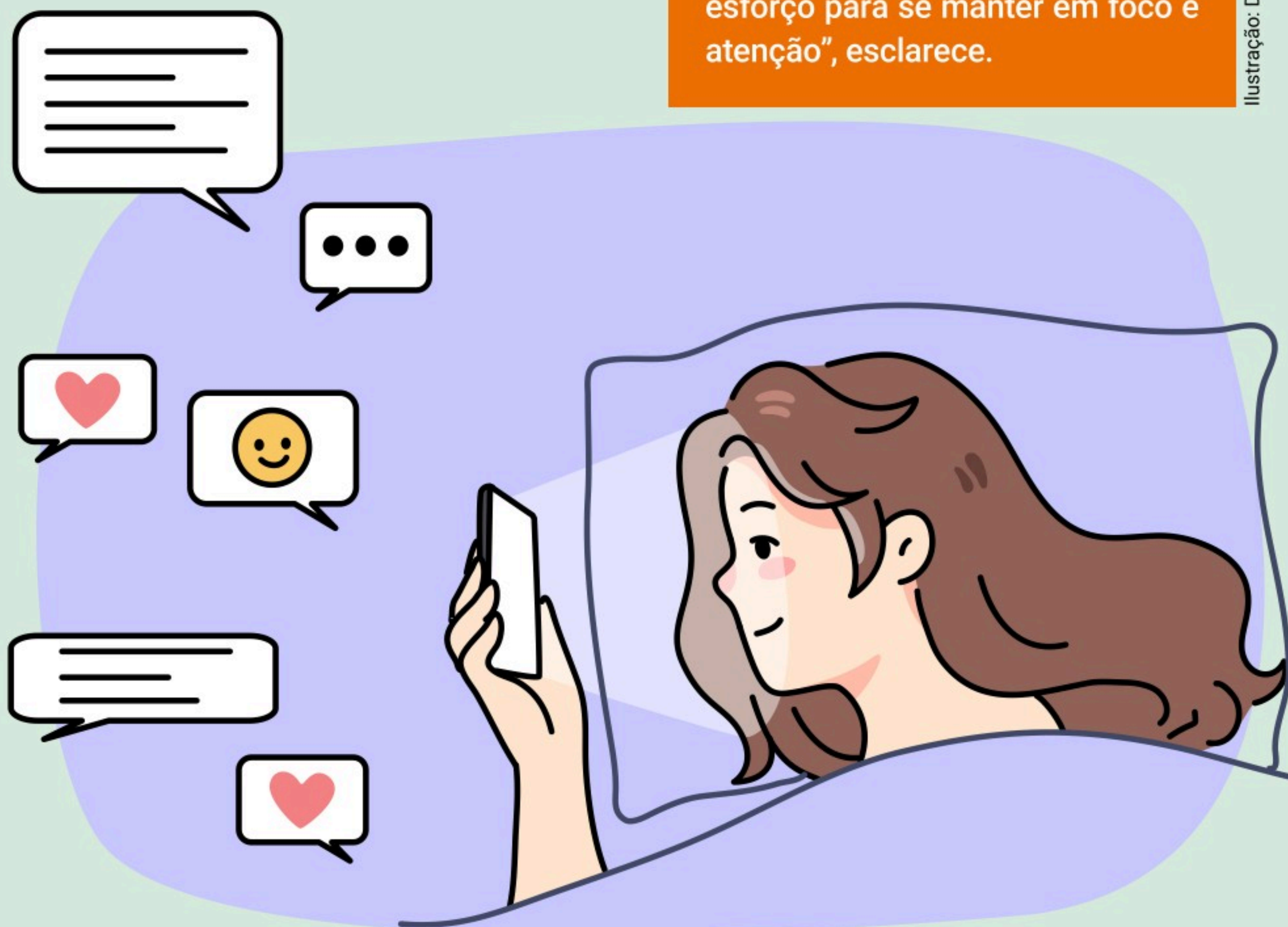
ATRAPALHA O CICLO DO SONO

Além dos efeitos diretos, o uso de telas sem freio, como é costume hoje em dia, pode ocasionar ainda a piora do cansaço, exaustão, ansiedade e sensação de frustração, condições que tendem a atrapalhar o descanso. “Se o uso for feito próximo ao horário de dormir, a irradiação da luz azul dos aparelhos eletrônicos faz com que o nosso cérebro a interprete como sendo a luz do dia. Com isso, a melatonina - hormônio que inicia o sono - não consegue ser reproduzida, o que pode alterar e atrapalhar toda a arquitetura do sono”, esclarece a médica.

A DIFERENÇA ESTÁ NA CONSTÂNCIA

Mas então, qual a diferença na forma como o cérebro processa e entende cada um desses conteúdos? De acordo com Jéssica, a distinção não está na compreensão na hora em que assistimos ao vídeo, e sim em como esse hábito pode limitar o consumo de outros formatos. “Em vídeos longos, há a necessidade de maiores processamentos do lobo frontal, trazendo maior tempo de atenção sustentada. É como se o cérebro precisasse fazer mais esforço para se manter em foco e atenção”, esclarece.

Ilustração: Drawlab19/Shutterstock Images



ATENÇÃO AOS PADRÕES IRREAIS

Há ainda um outro ponto superimportante para essa discussão. O consumo desenfreado de conteúdos nas redes sociais pode alterar a nossa percepção do que é real ou não. Passamos horas assistindo aos vídeos de influenciadores X ou Y e acabamos nos comparando com uma vida que, muitas vezes, nem existe - ou é, no mínimo, bem diferente do que está sendo compartilhada ali. E isso se aplica aos padrões de beleza, que são definidos através de filtros e efeitos usados continuamente. "O grande problema é que isso ajuda a 'ditar' novas normas de beleza e do que se deve ou não ser, alterando as referências de realidade", aponta a psiquiatra. "Os adolescentes acham que o improvável é o normal. Como se o normal fosse ser milionário aos 18 anos e ter o corpo dos sonhos aos 17, por exemplo", acrescenta.

"A régua para se alcançar é aumentada, o que piora o nível de satisfação consigo próprio, piora a autoestima e pode ocasionar sintomas ansiosos e depressivos."

Por isso, Jéssica pontua a importância de colocar limites no tempo de uso das telas. E não pense que isso vale apenas para as crianças e adolescentes, pois nós, adultos, também estamos sujeitos às consequências desse consumo exagerado. "Por serem extremamente dopaminérgicos, esses vídeos acabam fazendo com que as pessoas não consigam sair deles. O ideal é monitorar o tempo de telinhas e preencher o dia com outras tarefas que sejam mais saudáveis e também tenho uma recompensa prazerosa, como exercícios físicos, atividades ao ar livre, ouvir música, sair para conversar, entre outras coisas", indica a médica.

Ilustração: PCH.Vector/Shutterstock Images



CONFINAMENTO SOB OS HOLOFOTES

O isolamento, por si só, já tem potencial de impactar a saúde mental. Quando monitorado pelo Brasil inteiro, as consequências podem ser ainda piores



Ilustração: Ivan Vukovic/Shutterstock Images

Texto: Ana Kubata

Até que ponto o confinamento e o isolamento social podem afetar a saúde mental? Esse é um tema que começou a ser bastante debatido durante a pandemia de Covid-19, mas a doença não é a única que condiciona pessoas a essa realidade.

Aproveitando a onda do *Big Brother Brasil 24* e o comportamento dos participantes dentro do reality, a **Mente Afiada** trouxe à tona essa discussão importante para entender o impacto desse contexto no estado emocional dos *brothers*. De antemão, podemos adiantar que o conjunto de fatores - restrição,

vigilância, a pressão social e o medo do cancelamento - são grandes catalisadores para um quadro de falsa percepção da realidade, que podem acarretar diferentes condições e transtornos.

A CONFUSÃO MENTAL DE VANESSA LOPES (QUE NÃO FOI UM CASO ISOLADO)

Recentemente, a influenciadora Vanessa Lopes foi destaque nas notícias após um episódio de completo desequilíbrio emocional durante sua participação no *BBB*. No dia 19 de janeiro, só seis dias depois do início da competição, a tiktoker apertou o botão de desistência e pediu para deixar a casa. Dias antes disso acontecer, ela vinha apresentando comportamento preocupante, muito confuso e até criando teorias da conspiração - a favor e contra ela. A jovem chegou a conversar com diversos objetos na decoração da casa, como os quadros da sala e o dragão da academia, afirmando que lá haviam mensagens diretas para ela.

Apesar da enorme repercussão do caso, Vanessa Lopes não foi a única a ter sua saúde mental prejudicada no histórico das 24 edições do *BBB*. O confinamento já se mostrou ser um grande potencial para tirar as pessoas de seu estado "normal". Prova disso são os exemplos de outros participantes que também já tiveram momentos atípicos e de agitação dentro da casa, como Gil do Vigor e Lucas Penteado, em 2021; e Natália Deodato e Tina, em 2022.

Mas o que causou esse desequilíbrio em Vanessa e nos outros participantes citados? A dinâmica do reality é responsável por isso? Teria como ser evitado? O psiquiatra Flávio H. Nascimento nos ajuda a sanar todas essas dúvidas.

A ANSIEDADE E O ESTRESSE SÃO LEVADOS AO EXTREMO

Segundo o médico, o confinamento tem impactos diferentes de acordo com as condições de cada pessoa e do período em que ele ocorre, sendo os mais frequentes a incidência de ansiedade e depressão devido à falta de interação social externa. "O estresse também aumenta exponencialmente, o que pode estimular comportamentos agressivos ou solitários."

E além de problemas pontuais, Nascimento explica que a sensação de isolamento e restrição também pode gerar impactos psicológicos permanentes caso o confinamento seja associado a outras formas de estresse mental prolongado.



Ilustração: intueri/Shutterstock Images

OCORRE UMA MUDANÇA NO ESTADO NATURAL DO CÉREBRO

A ansiedade e a depressão são os sintomas mais comuns do isolamento. De acordo com o psiquiatra, elas são causadas pela sensação de perda de controle, de separação do mundo e solidão. Isso acontece, principalmente, porque as pessoas que experimentam esse confinamento são colocadas para viver em condições que não são naturais da vida humana. “O cérebro é orientado naturalmente para a interação social, e a ausência desse tipo de estímulo prejudica o equilíbrio mental. Além disso, a falta de estímulos sociais contribui para o aumento do estresse e ansiedade”, esclarece.

Quando falamos da restrição em realizar atividades externas, diversos são os fatores de ausência que contribuem para o impacto na saúde mental. “A falta de exposição ao sol, de interação social, de relaxamento mental - entre outras coisas -, tudo isso gera desequilíbrios que podem evoluir para problemas mais sérios, como depressão”, pontua Nascimento.

O MEDO DO CANCELAMENTO É REAL

Depois que as redes sociais tomaram conta de quase tudo que acontece no mundo, os impactos mentais do confinamento tendem a ser agravados. A fama repentina, assim como a chance de sair “cancelado” nas redes sociais, podem ser outros fatores perigosos para os participantes do programa, como confirmado pelo psiquiatra. “Há uma pressão muito grande para evitar determinadas atitudes, priorizar outras, ser socialmente correto, responsável com uma infinidade de temas e se podar minuto a minuto. Isso gera uma pressão psicológica muito grande ao pensar nos impactos de uma simples palavra em sua carreira.”

Ilustração: inspiring.team/Shutterstock Images

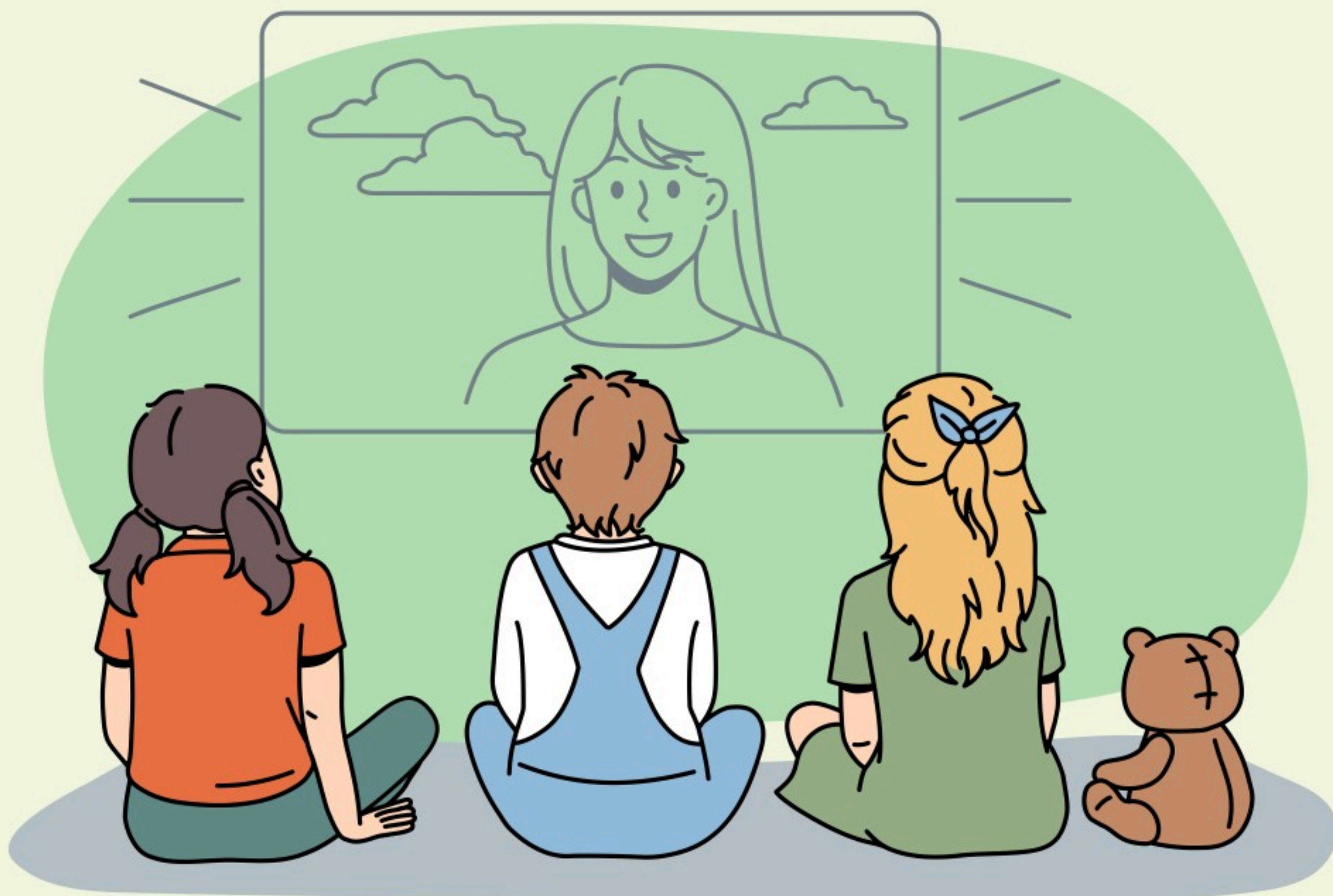


“Essa pressão, a preocupação com a aceitação social e o julgamento dos outros gera ansiedade e estresse.”

Ainda segundo Nascimento, o isolamento prolongado e, principalmente, a falta de percepção externa, podem distorcer a compreensão da passagem do tempo, da linguagem de outras pessoas, e ainda gerar uma sensação de desconexão. “Já a vigilância constante pode criar um sentimento de pressão, afetando a confiança e a percepção da liberdade individual”, diferencia. “Esses fatores, quando combinados, podem contribuir para uma visão alterada da realidade”, completa o especialista.

A VIGILÂNCIA CONSTANTE TAMBÉM AFETA O COMPORTAMENTO

Há também um outro ponto importante a ser considerado nesse contexto: a falta de privacidade. Como já sabemos, os participantes do *Big Brother Brasil*, assim como em outros reality shows pelo mundo, têm suas ações e comportamentos constantemente vigiados, o que pode potencializar o sentimento de desequilíbrio. “O maior impacto da falta de privacidade e da sensação de constante monitoramento são as mudanças comportamentais. Por exemplo, você se molda em determinadas atitudes quando sabe que está sendo observado e isso, por ser uma alteração consciente



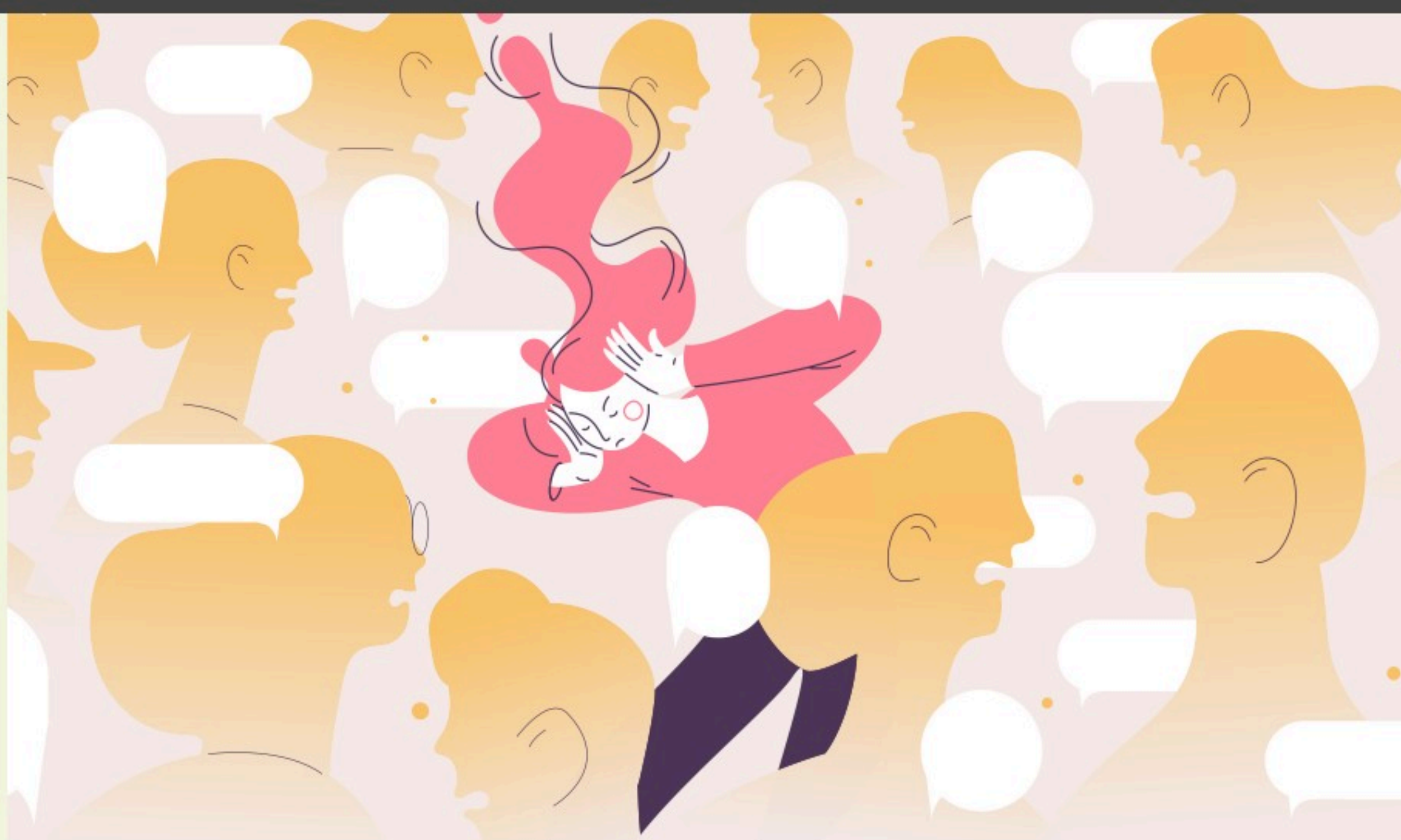


Ilustração: yokunen/Shutterstock Images

de um comportamento natural, gera estresse e ansiedade - que pioram quando não há perspectiva de mudança dessa situação”, descreve o médico.

RELAÇÕES INTENSAS TÊM CONSEQUÊNCIAS DE MESMA INTENSIDADE

A forma como as pessoas socializam durante o programa - relacionamentos intensos e rápidos - também têm impacto no cérebro. E isso pode ser um ponto controverso nessa discussão toda, já que o especialista pontua que, em um primeiro momento, essa intensidade pode ser absorvida de forma favorável. “Os relacionamentos intensos aumentam a produção de neurotransmissores associados ao prazer, como a dopamina, influenciando positivamente o humor, o que é uma ‘válvula de escape’ pela falta de estímulos no confinamento”, conta. Porém, a longo prazo,

a inconstância dessas relações pode causar problemas. “A rapidez dessas interações pode gerar estresse emocional e ansiedade, afetando a estabilidade emocional”, completa o profissional.

O AMBIENTE POTENCIALIZA O PROBLEMA

Será que as restrições podem agravar os sintomas em pessoas predispostas, ou é ele que dá origem a esse desequilíbrio? De acordo com o médico psiquiatra, existe, sim, predisposição genética a certos transtornos mentais, mas ele só é manifestado de forma mais intensa por fatores ambientais. “Um deles é o confinamento, que não precisa ser em um extremo como em um reality, mas também pode ser um isolamento social por questão de saúde, rejeição, e outros tipos de confinamento em menores proporções também podem desencadear essa predisposição.”

5 HÁBITOS PARA TREINAR A MENTE!

Sono adequado, exercício físico regular e alimentação saudável estão entre as recomendações



Texto: Renan Pereira

Você já ouviu falar que o nosso cérebro é o órgão mais importante do corpo humano, certo? Ele funciona como uma espécie de HD que armazena e comanda tudo, por isso merece cuidados e respeito.

Então que tal começar a colocar em prática cinco hábitos que nos ajudam a deixar a mente sempre saudável e em equilíbrio? Confira as dicas da Gabriela Borba, psicóloga clínica especialista em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Durante o exercício, o corpo libera substâncias químicas como endorfina e serotonina, que têm efeitos de proteção e, por isso, promovem o crescimento e a sobrevivência das células cerebrais, trazendo benefícios para a melhora dos sintomas relacionados à depressão e ansiedade. “Eles também ajudam a reduzir os níveis de estresse, favorecendo um estado mental mais calmo e claro. Afinal, o estresse pode

prejudicar a função cognitiva e o exercício é uma das maneiras de evitá-lo”, diz. A atividade física também contribui para a melhora da qualidade do sono, o que é crucial para a função cerebral adequada. Um sono de boa qualidade está associado a um melhor desempenho cognitivo, memória, concentração e regulação emocional.

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Alguns alimentos podem afetar o humor de maneira positiva pois ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo um estado mental mais equilibrado e positivo. Quando a alimentação é composta por alimentos ricos em nutrientes, ela pode fornecer a energia necessária para manter a concentração e a produtividade ao longo do dia. “A ciência mostra que alguns alimentos têm sido associados a melhorias na função cerebral, como o aprimoramento da memória, do foco e da cognição. Por isso, ser acompanhado por um profissional especialista pode fazer a diferença”, afirma Gabriela.



Ilustração: Salome Bitsadze/Shutterstock Images



MEDITAÇÃO

A meditação e o *mindfulness* são técnicas conhecidas para ajudar a reduzir os níveis de estresse, pois incentivam a focar a atenção no momento presente e cultivar uma atitude de não julgamento em relação aos pensamentos e emoções. “A meditação pode ajudar a diminuir a resposta do corpo ao estresse. Por consequência, a prática regular pode fortalecer a capacidade de concentração e foco mental. Outro benefício importante é que a prática guia as pessoas a desenvolverem maior consciência emocional, permitindo que reconheçam seus próprios pensamentos e emoções. Isso pode levar a uma maior capacidade de regular as emoções e responder de maneira mais adaptativa a situações estressantes.”

Ilustração: Cosmic_Latte/Shutterstock Images

SONO ADEQUADO

Manter o sono em dia é crucial para a formação e retenção de memórias. Enquanto dormimos, passamos por alguns estágios do sono, e durante o estágio REM (Rapid Eye Movement) acontece a consolidação da memória, ou seja, o processo em que as memórias recentes são armazenadas e integradas ao conhecimento existente. “Além disso, há uma melhora das funções executivas - conjunto de habilidades composta por: planejamento, a tomada de decisões, o controle inibitório e a flexibilidade mental. A privação do sono dificulta a regulação emocional, e aí criamos a tendência de sentir as emoções com mais intensidade.”

Ilustração: Tartila/Shutterstock Images



HÁBITO DE LEITURA

“O hábito da leitura gera estímulo intelectual e é uma forma eficaz de promover a agilidade mental, estimulando o cérebro, ampliando o repertório cognitivo e fornecendo benefícios emocionais para um funcionamento ágil e eficiente da nossa mente. A leitura regular pode servir como recurso para um momento de relaxamento e conforto, diminuindo o estresse e a ansiedade. Um estado mental mais tranquilo e equilibrado pode favorecer a agilidade mental, facilitando o processamento rápido de informações e a tomada de decisões práticas”, completa.

Ilustração: cosmaa/Shutterstock Images

AMIGO É MESMO PARA SE GUARDAR!

Entenda o impacto positivo das amizades no cuidado com a saúde mental

Texto: Renan Pereira

Somos seres que almejam conexões verdadeiras e momentos especiais com outras pessoas, por isso que as amizades desempenham um papel fundamental na vida de todos nós. Porém, você já parou para pensar sobre o impacto das amizades na saúde mental? Como elas podem influenciar positivamente o nosso bem-estar?

ACOLHIMENTO

Marina Leorne, psicóloga da Casa de Saúde São José, no Rio de Janeiro, afirma que uma rede sólida de amigos pode contribuir para promover a saúde mental. “Quando temos um espaço de confiança garantido para trocas de experiências, compartilhamento de opiniões, desabafos sobre questões aflitivas, apoio e reflexão no qual o sujeito se sinta acolhido, isso culmina em um bem-estar psicossocial.”

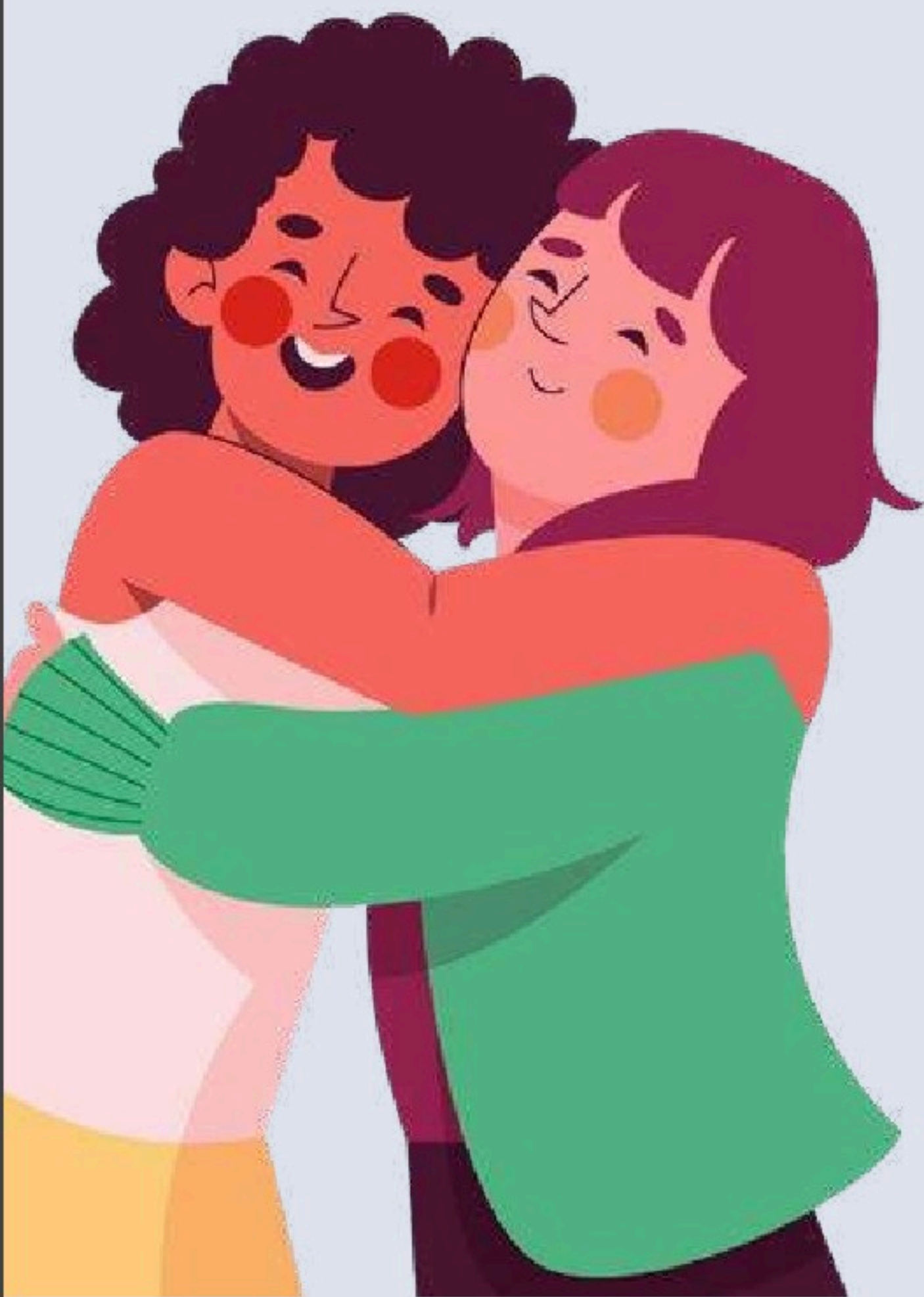


Ilustração: meow.meow/Shutterstock Images

Já Paulo Gomes, psicólogo da plataforma *Terapia de Bolso*, diz que dentro das possibilidades de interação social, a amizade é uma das mais satisfatórias. “Isso porque ela agrega em sua essência relações de afeto, confiança e pertencimento, que são elementos fundamentais para um conforto emocional que contribua significativamente para a nossa saúde mental.”

BENEFÍCIOS

O círculo de amigos pode gerar impactos positivos na vida de uma pessoa, e a qualidade das amizades está diretamente relacionada a esses impactos. Segundo Marina, os amigos podem ajudar a:

- Elevar a autoestima;
- Dar confiança pessoal;
- Melhorar o humor;
- Influenciar positivamente o bem-estar emocional.

ANTÍDOTO ANTIESTRESSE!

Marina também destaca que as amizades podem viabilizar espaços de desabafo, válvula de escape e acolhimento, que são fundamentais em momentos de estresse. “Tais fatores são importantes por possibilitarem meios de decompressão em momentos difíceis e acolhimento. Durante as trocas realizadas, por vezes é possível experimentar um espaço de leveza, trazendo alívio para o estresse e para a ansiedade.”

AMIGA, PRECISO DESABAFAR!

A psicóloga também destaca a importância do famoso “desabafo” com os amigos. “Através da fala e dos relatos de vivência, o sujeito se escuta e reorganiza os próprios pensamentos, o que auxilia na elaboração das questões narradas, contribuindo para uma maior compreensão e aceitação do momento vivido. Na troca, é possível perceber que pessoas próximas também passam por situações ou dificuldades semelhantes, o que favorece na percepção de que não se está sozinho, e que é ‘normal’ ter questões, favorecendo a autocompaixão.”

COLO E CARINHO

Paulo ainda destaca outros pontos positivos das grandes amizades:

- Encontrar um novo parceiro romântico ou superar a perda do atual;
- Superar problemas da própria saúde ou de entes queridos;
- Trazer apoio na hora das perdas de emprego, recursos ou de pessoas próximas;
- Indicar soluções para diversos problemas, pois algum amigo já passou por isso e transmite sua experiência.

“Ter amizades empáticas significa que essas pessoas tentarão ajudar de todas as formas possíveis, pois são capazes de se colocar em seu lugar”, completa o psicólogo.