

MENTE AFIADA

Mente Afiada - Ano 3, Nº 24 - Março, 2025

**E SE VOCÊ
FOR A PESSOA
TÓXICA?**

**É preciso
autorreflexão
para não repetir
padrões**

**NÃO É
TARDE!**

**A maturidade é
uma aliada para
realizar sonhos**

**PENSAMENTO
LATERAL**

**A habilidade de
pensar além
do óbvio**



R\$ 9,90



**AFINAL, O QUE É
SER FELIZ?**

A verdadeira felicidade pode ser aprendida!

O QUE É SER FELIZ?

Essa pergunta nos acompanha há séculos, mas a resposta pode ser mais simples do que parece. A verdade é que a felicidade não é um destino, mas sim um conjunto de escolhas e hábitos diários. Nesta edição da **Mente Afiada**, exploramos o que realmente diferencia as pessoas felizes e como pequenas mudanças podem impactar profundamente nossa qualidade de vida.

Porém, a felicidade também tem a ver com o autoconhecimento e vale algumas reflexões: será que você pode estar sendo a pessoa tóxica da sua relação? Como gerenciar o estresse e desenvolver o autocontro-

le para viver melhor? E qual sua desculpa para não buscar apoio psicológico quando precisa? A discussão e, talvez, resposta para cada uma dessas perguntas, você pode encontrar nas próximas páginas!

Também trazemos reflexões sobre liderança feminina e saúde mental, além da importância do pensamento lateral para soluções criativas. A cada página, um convite para expandir e afiar sua mente...

Beijos e boa leitura,

Ana Kubata

anabeatriz.kubata@astral.com.br

PRODUÇÃO GRÁFICA DA CAPA Lilian Flaitt ILUSTRAÇÃO ArtMari/Shutterstock Images



MAPA DA MENTE
As últimas e mais curiosas descobertas da ciência



E SE VOCÊ FOR A PESSOA TÓXICA?
Refleta sobre os próprios comportamentos para evitar padrões abusivos



O ESTRESSE E O SEU PODER SOBRE NÓS
Aprender a gerenciá-lo pode ajudar a ter mais autocontrole



SONHOS NÃO TÊM PRAZO DE VALIDADE!
A maturidade traz sabedoria para corrermos atrás dos objetivos



MOTORISTAS OU PASSAGEIROS?
O colunista Bruno Burjaili discute o efeito da felicidade no cérebro



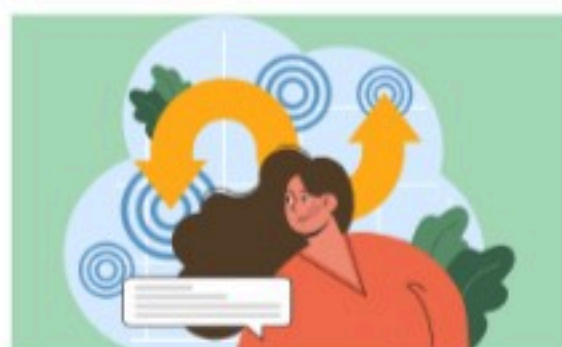
QUAL SUA DESCULPA PARA NÃO FAZER TERAPIA?
A terapia ainda enfrenta resistência, mas será que os motivos para evitá-la fazem sentido?



EM BUSCA DA FELICIDADE
Enxergar o lado bom da vida é uma habilidade que precisa ser desenvolvida



AGORA É QUE SÃO ELAS!
Mulheres avançaram, mas ainda enfrentam desafios para a equidade de gênero



O QUE É O PENSAMENTO LATERAL?
Essa habilidade de pensar em soluções além das deduções clássicas é mais simples do que se imagina

MAPA DA MENTE

Texto: Ana Carvalho

ALTERAÇÕES CEREBRAIS NOS MÉDIUNS?

Pesquisadores da Universidade Federal de Juiz de Fora mapearam 54 médiuns - indivíduos que, de acordo com as comunidades onde vivem, têm contato com o mundo sobrenatural - e chegaram à conclusão de que essas pessoas têm, sim, algumas alterações genéticas quando comparadas aos seus parentes 'não-médiuns', após um estudo de exoma, que avalia genes. Mas, apesar do estudo ter sido publicado no *Brazilian Journal of Psychiatry* e ter agitado as redes sociais, outros cientistas que avaliaram o material afirmam que não há como confirmar se essas alterações genéticas de fato acontecem em todos os médiuns ou se não são apenas alterações aleatórias. Então, não, não é hoje que a ciência comprovou que espíritos existem.

HORA DE FAZER O BEM!

Doar sangue salva vidas (e às vezes até garante uma folguinha do trabalho), mas o que esses cientistas descobriram é que os benefícios dessa prática podem ir além. Segundo um estudo liderado pelo Instituto Francis Crick, no Reino Unido, doar sangue com frequência ajuda na produção de células saudáveis, o que pode ser um fator protetivo contra a leucemia. A pesquisa foi realizada com mais de 400 homens entre 60 e 72 anos, entre doadores frequentes e ocasionais, e a conclusão foi de que quanto maior a quantidade de doações ao longo da vida, melhores as chances de suprimir células cancerígenas. Os resultados promissores foram publicados na revista *Blood*.



COMBATE À DEMÊNCIA

O declínio cognitivo assombra muitos idosos, mas pesquisadores da Unicamp descobriram um excelente aliado contra a doença: a musculação! Os estudos envolveram 44 pessoas com comprometimento leve, praticando os exercícios duas vezes por semana. Após seis meses de pesquisa, a conclusão é que, além da melhora física, a atividade fortalece a saúde cerebral, mesmo para pessoas com alto risco de desenvolver demência.



Ilustração: Seita/Shutterstock Images

CORAÇÃO DE TITÂNIO!

Literalmente! Um australiano completou 100 dias usando um coração artificial até encontrar um órgão compatível para o transplante, que foi realizado com sucesso em março, na cidade de Sydney. Ele, que tinha insuficiência cardíaca grave, se recupera bem em casa. Já o coração artificial, que, sim, é feito de liga de titânio, continuará em testes clínicos e representa uma esperança para os mais de 18 milhões de pacientes com alguma cardiopatia grave espalhados pelo mundo.

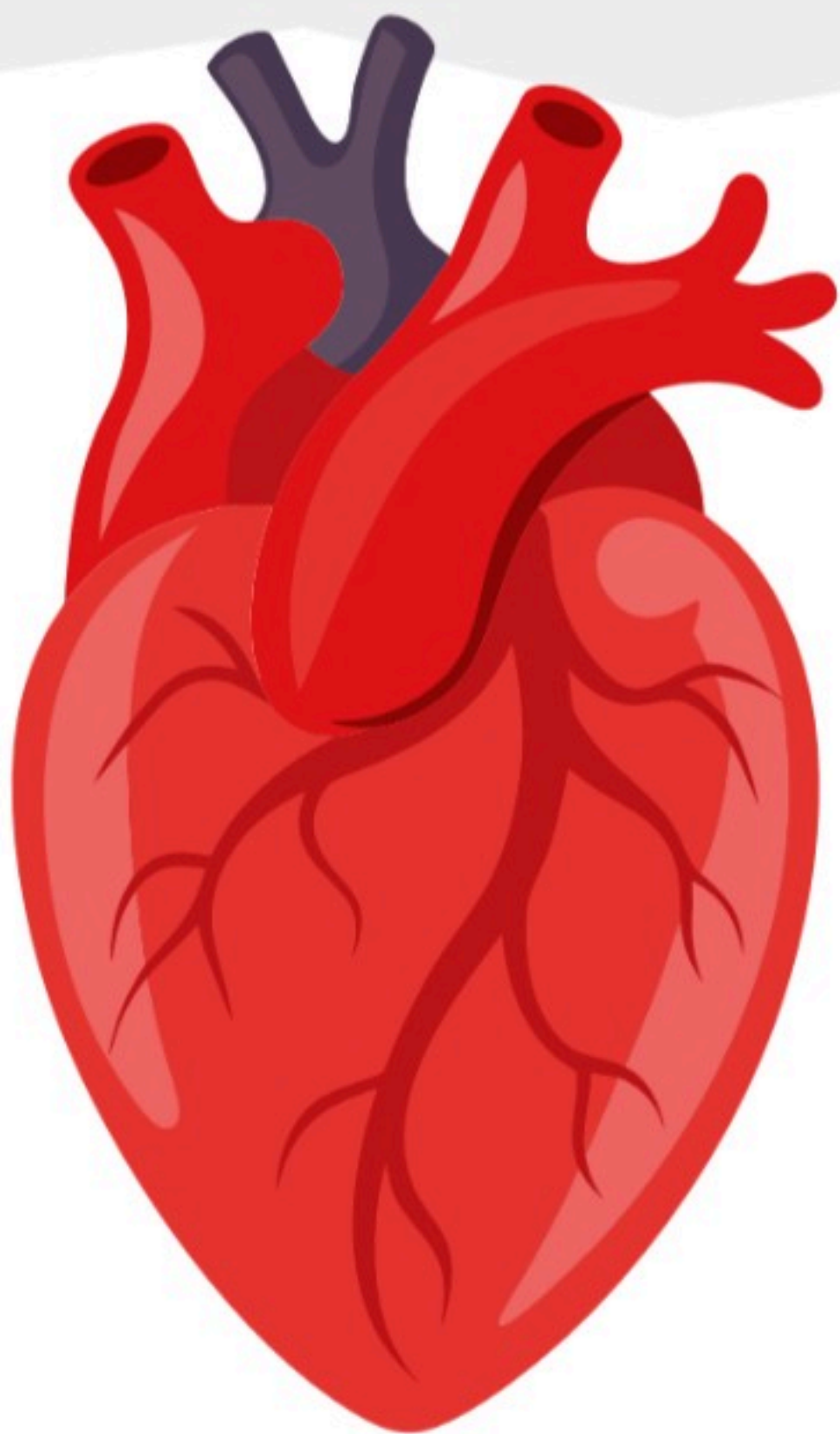


Ilustração: ismail19797/Shutterstock Images

E SE VOCÊ FOR A PESSOA TÓXICA?

É preciso refletir sobre os próprios comportamentos para evitar que padrões abusivos se perpetuem nas relações



Texto: Ana Kubata

Tudo o que ninguém quer é entrar em um relacionamento e, pouco tempo depois, descobrir que está vivendo uma relação abusiva. Por esse motivo, é normal estar sempre em alerta sobre o comportamento alheio para identificar possíveis “sinais vermelhos”. Mas, já parou para pensar que talvez você possa ser a pessoa tóxica em questão?

A AUTORREFLEXÃO É PRIMORDIAL

É claro que identificar esse tipo de coisa pode ser bastante complexo, pois envolve observar padrões de comportamento por um longo período e analisar se, acima de tudo, suas ações prejudicam o outro de alguma forma. Então, não tem como fugir: é preciso refletir sobre as próprias interações sociais e como você se relaciona com os outros. “Para

Ilustração: durantelallera/Shutterstock Images

reconhecer sua toxicidade, é imprescindível o autoconhecimento, refletir sobre seus pensamentos e atitudes, autoavaliação, saber quem realmente é. Por isso a dificuldade de se reconhecer”, confirma Rejane Sbrissa, psicóloga cognitivo-comportamental.

Para nos ajudar com isso, a profissional lista os comportamentos tóxicos básicos, que são: egoísmo, violência, negativismo, manipulação e crueldade. “Ciúmes e orgulho excessivos, pessimismo constante, mentiras, exagero ou omissão de informação conforme lhe interesse, chantagem emocional, desconsideração, desrespeito ao outro, violência física, psíquica e/ou emocional e vitimismo também revelam que a pessoa tem comportamento tóxico”, descreve.



HÁ CASOS E CASOS...

Mas calma! Rejane deixa claro que ter comportamentos tóxicos não te torna, necessariamente, uma má pessoa. “Ser tóxico significa que você acaba prejudicando emocional, física e/ou psicologicamente outras pessoas. Porém, acaba se prejudicando também, porque uma pessoa tóxica não é uma pessoa feliz”, esclarece. Ainda segundo a especialista, muitas vezes esses comportamentos não são propositais, mas sim o modo como a pessoa vê e pensa sobre a vida. “Os outros podem reconhecer e se afastar... mas o tóxico, se não reconhecer e modificar, vai conviver com sua toxicidade para sempre”, ressalta.

A psicóloga afirma que é possível ter comportamentos tóxicos de forma isolada, mas não ser, de fato, uma pessoa abusiva. “É possível, em uma situação de desagrado, reagir com violência psíquica, física ou emocional, ou com crueldade e manipulação, mas somente naquela situação específica”, pontua. Um exemplo disso é quando determinados comportamentos são aprendidos em relacionamentos ainda na infância. “Se seus pais e familiares não te respeitavam como ser humano, você pode ter aprendido que familiares não merecem respeito. Já com pessoas de fora da família, você tende a agir e tratar com respeito, não sendo tóxico”, revela Rejane.

PODEMOS SER TÓXICOS COM NÓS MESMOS!

Ela ainda faz um adendo: é preciso tomar cuidado com o abuso que pode ser praticado por nós mesmos e contra nós mesmos. Se você for do tipo de pessoa que exige demais de si e pratica autojulgamento constante, cuidado, isso pode ser extremamente nocivo. “Quando a autocobrança é exagerada, ela se torna tóxica”, alerta a especialista.

O PROBLEMA PEDE AJUDA TERAPÊUTICA

Qualquer que seja a situação, a psicóloga reforça a necessidade de trabalhar o autoconhecimento para mudar esses padrões, pois, segundo ela, se não houver essa reflexão, a pessoa jamais terá consciência de sua toxicidade. “O autoconhecimento é uma jornada individual que transforma o ser humano. Através dele, se compreende como agimos, pensamos e nos relacionamos com o mundo, nossos medos, desejos e potenciais, fazendo com que tomemos decisões mais conscientes e a nosso favor”, afirma.

“O autoconhecimento é um processo contínuo de descoberta de quem realmente somos.

Somente assim podemos não só modificar padrões tóxicos, como também quaisquer outros padrões que não tenham ressonância com quem queremos ser.”

UMA DICA!

A ajuda de um profissional da área de psicologia é indispensável para trabalhar essa autorreflexão. Contudo, Rejane compartilha uma técnica para ajudar nesse processo de reconhecimento. A atividade consiste em anotar tudo o que acontece, principalmente quando se percebe um padrão em sua vida. “Por exemplo: se todos os seus namorados foram aproveitadores, tente ver, dentro de si, o que te leva a atrair esse tipo de pessoa.”

Esse exercício, segundo ela, tem como objetivo criar maior consciência de si, dos seus sentimentos, comportamentos e pensamentos. “Ele ajuda a deixar de agir no automático, não ser impulsiva, pensar sempre em construção e crescimento pessoal. Parar e pensar sempre antes de agir, e assumir a responsabilidade de si mesma e de sua vida, sem culpas”, reforça.

O resultado disso? A chance de mudanças! “A pessoa tóxica sempre é vítima, a ‘culpa’ sempre é dos outros. O autoconhecimento fará com que você seja mais feliz, assuma suas responsabilidades e deixe de ser vitimista. Te ajudará a respeitar limites, oferecer desculpas sinceras a si mesma e aos outros. Ou seja, só te fará bem”, finaliza Rejane.

O ESTRESSE E O SEU PODER SOBRE NÓS

Aprender a gerenciá-lo pode ajudar a ter mais autocontrole e uma vida melhor

Texto: Gabrielle Aguiar

Não há como negar: com a vida cheia de demandas que a sociedade atual nos impõe, é difícil não se estressar. Por mais que o estresse seja algo normal e que vá ocorrer em algum momento, permitir que ele tome controle da sua vida pode causar diversos danos à saúde física e mental.

SINAIS

Thirza Reis, psicóloga, palestrante e especialista em inteligência relacional, explica que o estresse pode se manifestar de várias formas, e reconhecer seus primeiros sinais é essencial para evitar que ele tome proporções maiores. “No corpo, aparecem sintomas como tensão muscular, dores de cabeça, insônia ou cansaço



excessivo. Emocionalmente, podemos notar irritabilidade, dificuldade de concentração e uma sensação persistente de sobrecarga. Comportamentos como procrastinação, isolamento ou compensações exageradas (como comer em excesso ou recorrer ao álcool) também são indícios de que algo não vai bem. Se esses sinais forem ignorados, o estresse pode evoluir para ansiedade, depressão, burnout ou até problemas de saúde física”, descreve.

PODEMOS DESENVOLVER

Se você está pensando que não tem autocontrole e, por isso, acha difícil lidar com o estresse, fique tranquilo(a). Thirza reforça que o autocontrole é uma habilidade treinável e sua base é a autoconsciência. “O primeiro passo é aprender a reconhecer os gatilhos que disparam reações impulsivas. Depois, desenvolver estratégias de pausa e autorregulação, como a técnica dos seis segundos – inspirar profundamente e soltar o ar lentamente (em 6 segundos) antes de reagir. Outra ferramenta poderosa é a reinterpretação cognitiva, que nos ajuda a olhar para a situação sob outra perspectiva antes de agir. Treinar a paciência e a tolerância à frustração também são formas eficazes de fortalecer o autocontrole.”

ESTRATÉGIAS EFICAZES PARA LIDAR COM O ESTRESSE

- **Consciência emocional**

Reconheça e nomeie o que está sentindo e entenda o que está causando essa pressão.



- **Respire e planeje**

Elenque as prioridades. Em momentos de alta pressão, a tendência é tentar resolver tudo ao mesmo tempo, o que gera ainda mais estresse. Pare por alguns instantes, respire e se pergunte: “O que realmente precisa da minha atenção agora?”.



EQUILÍBRIO É TUDO!

Manter o equilíbrio emocional ao enfrentar desafios pessoais e profissionais ao mesmo tempo exige autorregulação e autocompaixão. “É importante reconhecer que você não precisa dar conta de tudo com perfeição – ajuste suas expectativas e respeite seus limites, acolhendo sua vulnerabilidade com coragem. Entenda que a vida é uma só e que é normal que, eventualmente, estresses do trabalho respinguem na vida pessoal e vice-versa. Então, quando isso aconte-

tecer, respire e tente balancear, estando presente no que você estiver resolvendo naquela hora. E então, quando for para outra atividade, também esteja inteiro e presente nela, para evitar sobreposições e sobrecargas”, comenta a especialista. Thirza também explica que o suporte emocional é essencial. “Conversar com pessoas de confiança e buscar ajuda quando necessário fortalece nossa resiliência e nossa sensação de que não estamos sozinhos.”

Ilustração: Olga Strel/Shutterstock Images



SONHOS NÃO TÊM PRAZO DE VALIDADE!

**Se, por um lado, na juventude temos a vitalidade tinindo
para corrermos atrás dos objetivos, por outro, a
maturidade pode tornar esse caminho mais leve**

Texto: Ana Kubata



Ilustração: Alphavector/Shutterstock Images

Há uma crença muito forte e enraizada no mundo de que os sonhos têm prazo de validade. Isso acontece porque, desde a infância, somos incentivados a idealizar um futuro que deve ser alcançado ainda na juventude, como se houvesse uma janela de tempo limitada para buscar o que nos faz felizes. Mas, e se a verdade for outra? E se a maturidade, em vez de ser um obstáculo, for um trunfo nessa jornada?

A psicóloga Leticia de Oliveira é uma das defensoras de que correr atrás de realizar sonhos não é exclusividade da juventude. “A gente está habituado a associar sonho à infância e adolescência, quando temos uma página em branco e menos responsabilidades. Mas não nos damos conta de que os sonhos mudam de formato. Na vida adulta, temos mais maturidade para escolher nossos sonhos e lidar com as consequências. Continuamos podendo sonhar, mas com mais propósito e responsabilidade”, explica.

O PODER DA MATURIDADE

Um dos principais mitos acerca desse assunto, e que pode acabar impedindo as pessoas de buscarem seus sonhos mais tarde na vida, é a ideia de que já é tarde demais. Porém, a profissional reforça que, na verdade, a maturidade oferece vantagens que muitas vezes são subestimadas. “Quando mais jovens, somos impulsionados por influências externas e nem sempre temos clareza sobre o que realmente queremos. Já na maturidade, temos mais noção do que somos, do que aguentamos e dos riscos que estamos dispostos a correr”, afirma Leticia.

E é esse amadurecimento emocional e cognitivo que nos torna mais preparados para enfrentar os desafios de perseguir um sonho. A capacidade de calcular riscos e agir com consciência, – habilidades que se tornam mais aprimoradas com o passar dos anos –, reduzem as chances de frustração e aumentam as probabilidades de sucesso.



SUPERANDO O JULGAMENTO ALHEIO

Outro fator que pode desmotivar alguém a correr atrás de um sonho é o medo do julgamento de outras pessoas. Comentários como “você já passou da idade para isso” ou “agora não é mais hora de mudar” podem destruir a confiança de quem deseja recomeçar. “Quem busca um sonho se diverte e curte o processo”, enfatiza a psicóloga. “As pessoas estão frustradas porque querem resultados imediatos. Mas a verdadeira satisfação vem da jornada, das dificuldades superadas, dos altos e baixos. Quem aprende a aproveitar o caminho, chega ao final com mais gratidão e sentido”, completa.

“Família e amigos têm o papel de apoiar, mas não de concordar ou patrocinar. Se ficarmos dependentes da aprovação alheia, corremos o risco de travar.”

É PRECISO DAR UM PASSO PARA O NOVO COMEÇO

Se, por um lado, o tempo perdido parece um obstáculo insuperável, Leticia alerta que essa é apenas uma justificativa para a inércia. “Pensar no que poderia ter sido feito no passado é uma forma de evitar agir no presente. O que aconteceu lá atrás não muda, mas o hoje e o futuro podem ser transformados. Se você está vivo, tem condição de tentar de novo”, comenta.

Ela também ressalta que não devemos viver sempre esperando a “hora certa”, porque nós nunca nos sentimos completamente prontos para dar um grande passo. “Essa ideia de estar pronto é um equívoco. Ninguém está 100% preparado para abrir um negócio, mudar de carreira ou iniciar um projeto pessoal. O importante é se estruturar emocionalmente para lidar com o que vier pela frente.”

O QUE REALMENTE SIGNIFICA REALIZAR UM SONHO?

Mais do que o resultado final, a conquista de um sonho está no processo. “Realizar um sonho não é só sobre chegar lá, é sobre viver a jornada. Quando entendemos isso, nos libertamos da pressão de resultados imediatos e aprendemos a valorizar cada passo do caminho”, conclui Leticia. Então, fica aqui o recado: se existe um momento certo para correr atrás de um sonho, ele é agora. Nunca é tarde demais para transformar desejos em realidade.

Ilustração: Simple Line/Shutterstock Images



Motoristas ou passageiros do cérebro?



O conhecimento sobre o sistema nervoso avança em grande velocidade, e cada vez mais conseguimos definir redes de informação fisicamente ancoradas dentro do nosso crânio que correspondem ao que sentimos e pensamos.

Em breve, pode ser que consigamos estimar os sentimentos de alguém ao verificar o funcionamento de seu cérebro em tempo real. Será que teremos sessões de psicoterapia com um capacete sofisticado, e que o terapeuta, além do nosso discurso, poderá dispor da leitura dessas redes neurais, correspondentes ao nosso comportamento?

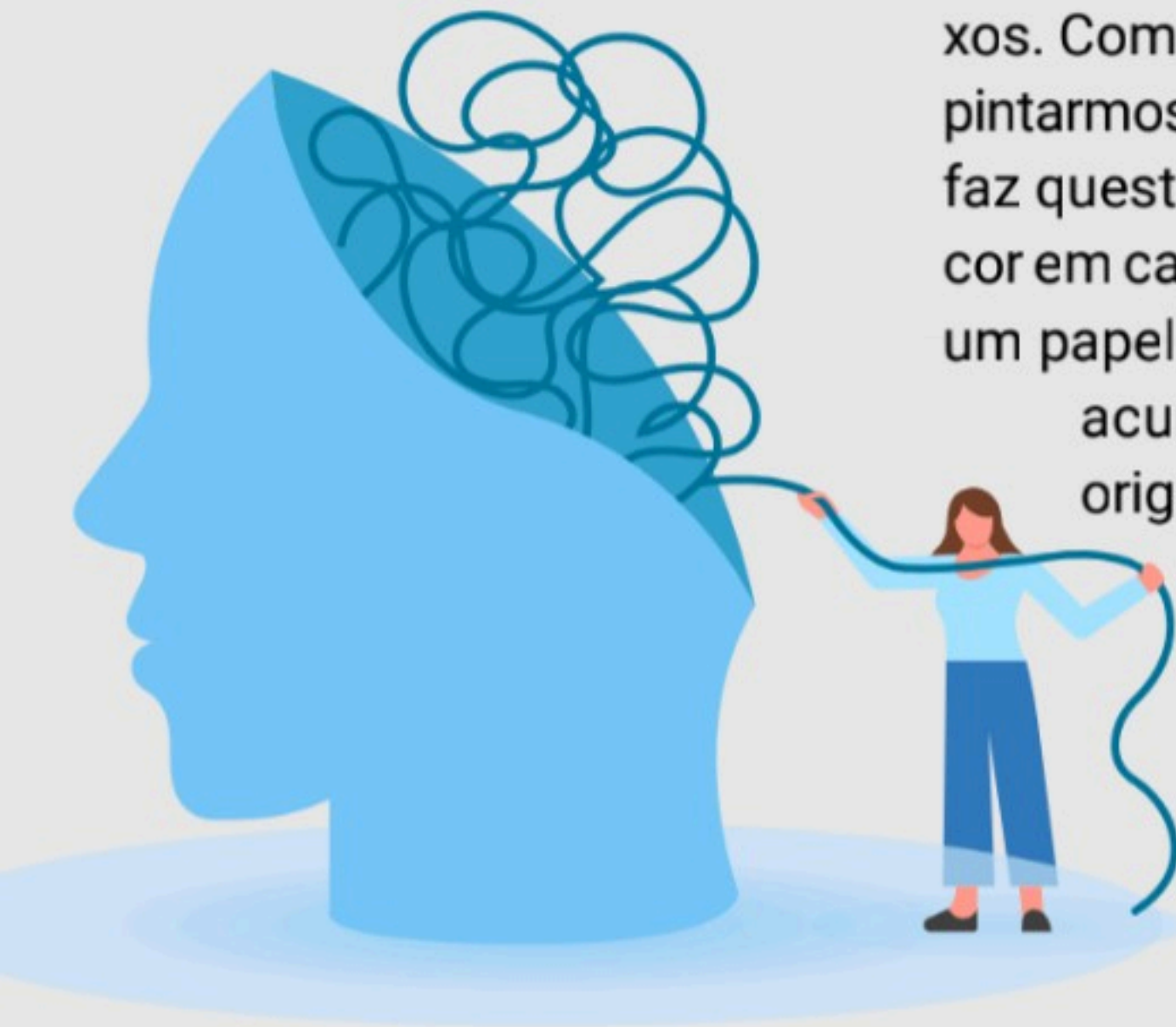
Então, surgem ambições sobre como definir onde está a felicidade no cérebro. Mas, para projetos tão ousados, a própria definição torna-se um dos primeiros problemas a serem abordados. Sabemos o quanto a humanidade pena para entender o que é ser feliz. Conforme o conceito que escolhermos, haverá regiões cerebrais distintas sendo ativadas. Será que isso implica que o cérebro de algumas pessoas seja incapaz de produzir felicidade, ou pelo menos, alguma de suas possíveis ma-

nifestações?

De modo geral, aceita-se que as sensações básicas potenciais são similares entre os indivíduos, e que a diferença na intensidade de expressão de cada uma, e da combinação subsequente, é o que determina as diversas expressões dos sentimentos, mais complexos. Como se usássemos cores parecidas, mas para pintarmos quadros únicos e personalizados. O que nos faz questionar: o que definiria a intensidade de cada cor em cada um de nós? Sabemos que a genética tem um papel fundamental, assim como as experiências acumuladas, trazendo novas informações às originalmente presentes e modificando as redes o tempo todo.

Finalmente, emerge um dos pontos mais polêmicos, que é a dúvida sobre até que ponto teríamos um “motorista” para dirigir o carro pintado por tantas cores, ou seríamos apenas “passageiros” passivos de uma matéria complexa que a evolução e os nossos pais nos teriam dado, moldada por interações circunstanciais do mundo exterior. Algo profundo dentro de nós, que nos define como ser individual, de fato existe, e nos permite escolher, ou essa é apenas uma ilusão?

De todo modo, se não há consenso sobre o conceito de felicidade, nem sobre a capacidade de escolha real dentro de nós, tampouco quanto à correlatos neurais para tanto, não conseguimos dizer categoricamente se algumas pessoas seriam neurologicamente impossibilitadas de serem felizes. Mas temos a licença poética de opinar, e segue o meu testemunho: escolho buscar uma felicidade em constante reconstrução, que só se realiza na felicidade de outros ao meu redor. Sinto que meu cérebro é muito mais potente quando ama, e quando busca incessantemente entender melhor o amor para amar ainda mais.



Bruno Burjaili
Neurocirurgião do
corpo clínico do
Hospital Sírio-Libanês

QUAL SUA DESCULPA PARA NÃO FAZER TERAPIA?

O tratamento psicológico ainda enfrenta resistência, mas será que os motivos para evitá-lo fazem sentido?

Texto: Gabrielle Aguiar



“N

ão tenho tempo para terapia.” “Custa caro demais.” “Não preciso, eu resolvo sozinho.” Essas são algumas das justificativas mais comuns usadas para

evitar a psicoterapia. Em uma sociedade que valoriza cada vez mais o bem-estar e a inteligência emocional, por que ainda insistimos em encontrar desculpas para não cuidar da própria mente?

DEIXE O PRECONCEITO DE LADO!

Ainda existe um forte estigma em torno da terapia. Muitas pessoas acreditam que terapia é “coisa de louco” e que ainda não chegaram a esse ponto, ou que pedir ajuda profissional é sinônimo de fraqueza. “Buscar um psicólogo é justamente o contrário de fraqueza. Reconhecer nossas vulnerabilidades e procurar apoio profissional demonstra maturidade emocional e coragem para crescer. A terapia não resolve problemas por nós, mas oferece ferramentas para enfrentá-los com clareza, autonomia e segurança emocional. Assim como buscamos médicos para cuidar do corpo, ter um psicólogo é cuidar da mente com responsabilidade e inteligência emocional”, explica Larissa Fonseca, psicóloga clínica e doutoranda em ansiedade, depressão, estresse, sono e sexualidade feminina.

NÃO PRECISA TER MEDO

Muitas pessoas têm receio de se expor ou reviver momentos dolorosos durante a terapia, mas Larissa garante que o terapeuta cria um ambiente acolhedor e seguro, construindo uma relação de confiança desde o início. “O profissional respeita o ritmo e os limites do paciente, conduzindo as sessões de maneira gradual e empática, reduzindo o impacto emocional das lembranças difíceis. Reviver momentos dolorosos, nesse contexto seguro e acolhedor, permite ressignificar experiências negativas, promovendo alívio e fortalecimento emocional.”

DÊ O PRIMEIRO PASSO

Pesquise, converse com uma psicóloga e faça uma primeira sessão. “Isso permite esclarecer dúvidas, avaliar como você se sente com o profissional e entender como é o processo terapêutico. Sentir empatia e acolhimento por parte do profissional é fundamental. Uma maneira de superar resistências é encarar esse primeiro contato como uma forma de aliviar pequenos sofrimentos e organizar melhor a vida. Isso abre as portas para o autoconhecimento e uma vida mais leve e feliz”, finaliza Larissa.



ESTÁ SEM DINHEIRO? VEJA ONDE FAZER TERAPIA GRATUITA OU DE BAIXO CUSTO:

- **SUS (Sistema Único de Saúde):** Oferece atendimento psicológico gratuito. Basta ter a carteirinha do SUS, dirigir-se ao posto de saúde mais próximo e solicitar o atendimento. Após uma triagem, o paciente pode ser encaminhado para um profissional no Centro de Atenção Psicossocial (Caps), que conta com uma equipe multidisciplinar para cuidados integrais de saúde mental.
- **Clínicas de faculdades:** Universidades que oferecem cursos de psicologia geralmente possuem clínicas onde os alunos, sob supervisão de professores experientes, realizam atendimentos gratuitos ou a baixo custo.
- **Clínicas populares:** Compostas por profissionais recém-formados, essas clínicas oferecem serviços a preços mais acessíveis. Alguns psicólogos também reservam horários em suas agendas para atender pessoas com menor capacidade financeira.
- **Planos de saúde:** Beneficiários de planos de saúde podem verificar a lista de psicólogos credenciados e se informar sobre o tipo de terapia oferecida e a quantidade de sessões cobertas.
- **Atendimento on-line:** A terapia virtual pode reduzir custos, já que o profissional tem menos despesas operacionais.
- **Benefícios corporativos:** Algumas empresas oferecem terapia on-line como benefício aos colaboradores, muitas vezes em parceria com plataformas de bem-estar.
- **Plataformas digitais:** Serviços como Vittude, Psicologia Viva, OrienteMe, Zenklub, Psy-meet e Televita democratizam o acesso à terapia, oferecendo atendimentos online a preços variados.

Além do aspecto financeiro, é fundamental que o paciente se sinta confortável e seguro com o profissional escolhido, garantindo uma relação de confiança essencial para o sucesso da terapia.





EM BUSCA DA FELICIDADE

**Enxergar o lado bom da vida é uma habilidade
que precisa ser desenvolvida**

Texto: Ana Carvalho

Comecemos com uma reflexão sincera: você se considera uma pessoa feliz? Por quê? E, independentemente da sua resposta, será que, como sociedade, nós sabemos o que realmente significa 'felicidade'?

O panorama atual não é muito animador, convenhamos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão será a doença mais comum no planeta até 2030 e, segundo o mesmo órgão, o Brasil já ocupa o posto de país mais deprimido da América Latina. São mais de 11 milhões de brasileiros com o transtorno, isso apenas entre os já diagnosticados. Em um mundo que parece valorizar um estado constante de bem-estar, mas que frequentemente cai na já famosa positividade tóxica, a tristeza permanece ao nosso redor, muitas vezes soando quase inescapável. Não dá mais para negar: muitos de nós estamos... infelizes.

Em tempos de instabilidade, desde as individuais até as crises sociopolíticas, a felicidade verdadeira pode parecer até um luxo. Mas Lucas Freire, psicólogo especializado em bem-estar e pioneiro no método playfulness no Brasil, garante que não precisa ser assim. O playfulness se baseia na capacidade de incorporar o lúdico no dia a dia como ferramenta para construir resiliência emocional e mental. E o especialista enxerga nessa habilidade, e em algumas outras, a possível resposta para essa que é a mãe

das perguntas existenciais: 'afinal, como ser feliz?'.

A FELICIDADE ESTÁ MAIS LIGADA A ASPECTOS INTERNOS OU EXTERNOS?

"Principalmente internos. Embora fatores externos possam impactar, o que realmente faz diferença é como interpretamos e reagimos ao que acontece. Pessoas que cultivam conexão social e brincadeiras como parte da rotina tendem a ser mais felizes, independentemente das circunstâncias externas. Claro que ter dinheiro para pagar os boletos ajuda, mas, depois de um certo ponto, mais dinheiro não significa mais felicidade, por exemplo. O problema é que a sociedade frequentemente vende a felicidade como consumo, como se ela estivesse no que adquirimos, quando na verdade está na maneira como vivemos e enxergamos a vida."

É POSSÍVEL SER FELIZ EM QUALQUER SITUAÇÃO, OU A VIDA, NA VERDADE, É FEITA DE MOMENTOS?

"A felicidade não é um estado constante e ininterrupto, mas sim uma construção dinâmica feita de momentos e experiências. A vida não é um gráfico linear; é mais como uma montanha-russa: tem altos, baixos e até aquele momento em que a gente fica de ponta-cabeça sem entender nada. O que realmente importa

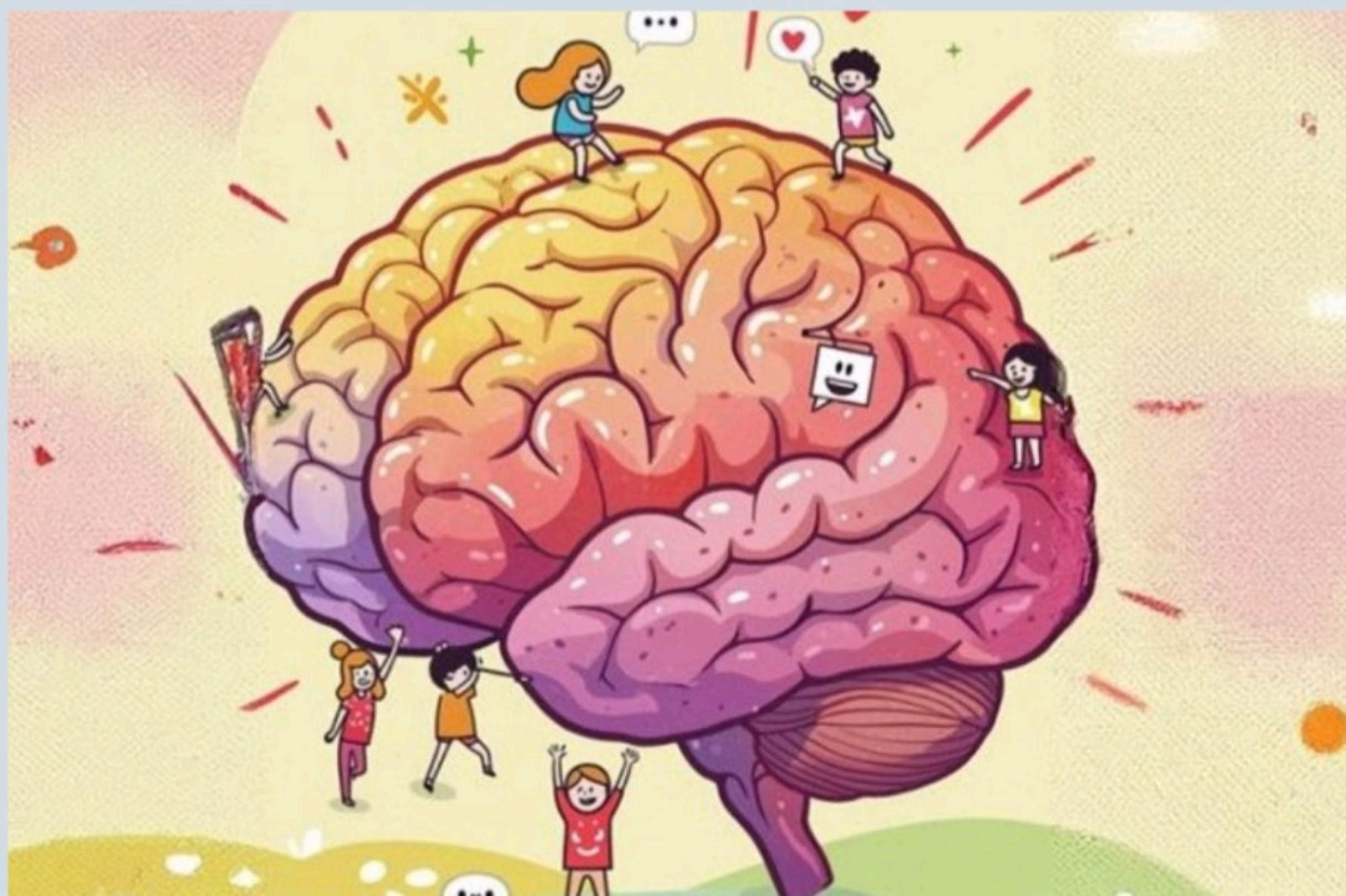
é desenvolver um repertório interno que nos permita elaborar de forma saudável as emoções positivas e negativas. É o que chamamos de bem-estar sustentável — uma felicidade que não depende apenas de picos de prazer, mas de uma base de autoconhecimento, conexão e brincadeiras com a vida.”

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES QUE INFLUENCIAM NA NOSSA FELICIDADE?

“Ela é influenciada por uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, que interagem de maneira dinâmica.

Embora exista sim uma predisposição genética que torna algumas pessoas mais propensas ao otimismo ou à resiliência, essa influência não é determinante. O ambiente, as experiências e, principalmente, as escolhas individuais desempenham um papel essencial na construção do bem-estar. Fatores externos, como condições socioeconômicas, acesso à saúde, qualidade dos relacionamentos e eventos de vida, também exercem influência significativa, mas seu impacto pode variar. Pessoas em situações adversas podem desenvolver estratégias para manter um senso de bem-estar,

“A felicidade não vem de esquecer o passado, mas de aprender a integrá-lo de uma maneira que fortaleça quem somos agora. O seu melhor termômetro é aquele ‘feeling’ interno: você sente que está vivendo ou só sobrevivendo?”



enquanto outras, mesmo em condições favoráveis, podem se sentir insatisfeitas. Isso acontece porque a felicidade está muito mais ligada à forma como interpretamos e respondemos ao mundo do que às circunstâncias em si.”

EXISTE UM LADO NEGATIVO EM SER FELIZ? A FELICIDADE PODE NOS TORNAR INSENSÍVEIS À DOR DO OUTRO, POR EXEMPLO?

“A felicidade genuína não nos torna insensíveis, mas a busca cega por felicidade pode ser problemática. Há esse fenômeno da ‘positividade tóxica’, onde a obsessão por ser feliz faz com que as pessoas evitem emoções naturais, como tristeza e raiva, gerando um efeito rebote. Além disso, quando a felicidade é extrema e descontextualizada, pode acabar reduzindo a empatia e a capacidade de perceber riscos. A harmonia é essencial: sentir-se bem, mas sem ignorar a complexidade da vida e as emoções, suas e dos outros.”

E COMO EVENTOS TRAUMÁTICOS IMPACTAM A CAPACIDADE DE ALGUÉM SER FELIZ?

“O trauma pode mudar a forma como percebemos o mundo, afetando nosso senso de segurança, confiança nos outros e até mesmo nossa neurobiologia. Mas isso não significa que a felicidade se torna impossível, pois o cérebro tem uma capacidade incrível de adaptação e

cura, chamada neuroplasticidade. Estudos sobre crescimento pós-traumático mostram que, com suporte adequado e estratégias como terapia, ressignificação e autocuidado, é possível recuperar (e até fortalecer) o senso de felicidade.”

ENTÃO, DÁ PARA APRENDER A SER FELIZ?

“Com certeza. Felicidade não é só um traço fixo, mas uma habilidade, que pode ser desenvolvida. Isso significa que, com práticas intencionais, podemos fortalecer nosso repertório emocional e nossa capacidade de experimentar bem-estar. Psicólogos como Martin Seligman mostraram que técnicas como gratidão, otimismo aprendido e engajamento podem aumentar significativamente os níveis de felicidade ao longo da vida. A felicidade não é um destino, mas uma forma de caminhar pelo mundo.”



APRENDENDO NA PRÁTICA

Falar é mais fácil que fazer, mas o psicólogo Lucas Freire deixa algumas dicas práticas para desenvolver a felicidade no dia a dia. “Claro que não é uma receita exata, mas a ciência já tem algumas ideias do que realmente nos faz felizes. Consiste principalmente em cultivar um cérebro treinado para focar no que realmente importa”, complementa.

Entre os conselhos do especialista, estão:

- **Conexões sociais:** Felicidade e relacionamentos de qualidade estão fortemente ligados.
- **Autocuidado físico:** Exercício, sono e alimentação impactam diretamente o bem-estar.
- **Vivenciar o momento presente:** Reduz a ansiedade e aumenta a apreciação da vida. Uma forma excelente de desenvolver essa habilidade é com a meditação mindfulness.
- **Ajudar os outros:** A generosidade ativa áreas do cérebro associadas ao prazer e à felicidade.
- **Brincar:** Além de te conectar com a sua criança interior, fortalece a criatividade, traz leveza e ajuda a rir mais. “E se levar menos a sério, o que também é super importante.”
- **Não ter medo de pedir ajuda:** principalmente ajuda profissional, quando necessário. Terapias como EMDR e terapia cognitivo-comportamental são excelentes, principalmente após experiências traumáticas.



AGORA É QUE SÃO ELAS!

Será mesmo? Mulheres avançaram no mercado de trabalho, mas ainda enfrentam desafios para a equidade de gênero

Texto: Ana Carvalho

O mercado de trabalho está, a cada dia que passa, mais ocupado por elas. Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), mais de 43 milhões de mulheres estavam trabalhando de forma remunerada no Brasil em 2023, um recorde para a época. No ensino superior, elas também já são maioria: em 2024, o levantamento do IBGE concluiu que elas representavam cerca de 58% dos estudantes.

Mas a luta por direitos, apesar das aparências, está bem longe do fim.

Isso porque, apesar de já serem empregadas no mercado formal, o desafio agora é justamente que a sobrecarga feminina seja reconhecida como um problema. Outra pesquisa, esta do Instituto Ipsos, mostra que 46% das mulheres da geração Z (nascidas entre 1998 e 2010) estavam estressa-

Ilustração: comicstocks/Shutterstock Images



das em 2024. Um dos motivos citados para isso foi justamente a falta de reconhecimento, inclusive profissional. Além disso, as mulheres saíram de casa e ocuparam postos de trabalho lá fora, mas o trabalho invisível no lar, como serviços domésticos e cuidados com parentes, continuou majoritariamente acumulado com elas. A sobrecarga é inevitável, mas pode acreditar: esse cenário pode ser mudado.

NÃO É NATURAL

Sabe aquela conversa de que mulheres sabem lidar com mil coisas ao mesmo tempo? Você já se perguntou o que aconteceria se elas não conseguissem? Bem, algumas estatísticas dão um norte: esses chamados “trabalhos invisíveis”, que na verdade são essenciais para manter uma casa funcionando, como limpeza, arrumação, levar as crianças e idosos da família ao médico, etc., se pudessem ser contabilizados, representariam cerca de 13% do PIB do Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getúlio Vargas (FGV IBRE).

Esse número é quase equivalente ao do PIB do estado do Rio de Janeiro, mas é realizado de graça e, em 65% das vezes, por elas. Não à toa, as mulheres são a maioria das diagnosticadas com burnout na rede pública, segundo o Ministério da Saúde. “Por conta

de como a sociedade foi construída, muitas mulheres têm uma enorme dificuldade em delegar tarefas ou mesmo de dizer não. Há uma enorme sensação de culpa, de não estar sendo o suficiente, fora o medo de ser vista como pouco profissional. É preciso entender que autocuidado não é luxo, mas sim parte da nossa performance”, comenta Thirza Reis, psicóloga, mentora e idealizadora de programas de desenvolvimento para mulheres.

Para a especialista, a saúde mental é um pilar para decisões assertivas, e um fator de proteção está justamente em reconhecer os sinais de sobrecarga. “A autocrítica exagerada aumenta muito o estresse. Mulheres são muito mais cobradas e acabam internalizando isso. Entre muitas de nós persiste a ideia de que o tempo para descansar é apenas para depois que tudo estiver feito, e esse tempo nunca chega”, explica.



SINAIS DE SOBRECARGA

A especialista reforça que sinais de desgaste emocional normalmente começam de forma sutil, mas quanto mais cedo forem notados, mais fácil será resolver a crise. Entre as sensações para ficar alerta, estão:

- Sensação persistente de cansaço, mesmo após o descanso;
- Insônia ou dificuldade para manter o sono, acordando já cansada;
- Dificuldade em tomar decisões ou resolver problemas simples;
- Irritabilidade constante ou sensação de impaciência com a equipe e familiares;
- Dores físicas sem explicação médica, como tensão muscular e enxaquecas frequentes;
- Desconexão com atividades que antes eram prazerosas;
- Vontade frequente de se isolar.

A especialista reforça que esses sinais não devem ser ignorados. “Precisamos pausar antes que o corpo nos obrigue a parar. Buscar apoio, inclusive com ajuda psicológica se for preciso, delegar e reorganizar prioridades são passos fundamentais para manter uma liderança saudável e sustentável.”

ELAS SÃO LÍDERES EXCELENTES!

E vai muito além de representatividade. Uma pesquisa da organização Leadership Circle, em 2023, analisou mais de 84 mil funcionários em cargos de liderança e chegou à conclusão de que as mulheres performam melhor que os homens na mesma posição em todos os parâmetros avaliados, que incluíam criatividade e melhor construção de relacionamentos. Mas engana-se quem pensa que isso é uma questão de guerra dos sexos. “Em geral, até por conta de uma questão sócio-histórica, as mulheres têm um estilo de liderança mais colaborativo, empático e voltado para o desenvolvimento das pessoas, o que tende a gerar equipes mais engajadas e produtivas”, adiciona Thirza.

Ilustração: ProStockStudio/Shutterstock Images



HORA DE DELEGAR!

Para Thirza, é essencial combater a 'cultura do cansaço', que valoriza longas jornadas de trabalho como o auge da produtividade. "Sem saúde mental, não há saúde, e sem saúde, qualquer trabalho acaba prejudicado. Priorizar a si mesma não significa descaso, mas sim melhor gestão de tempo e energia."

A especialista reforça que é essencial que mulheres construam redes de apoio com conexões genuínas, limites, e onde o autocuidado seja tão importante quanto as responsabilidades, tanto no trabalho quanto fora dele. "Costumo falar da diferença entre dedicação e esforço. Ser dedicada significa que você

tem intencionalidade e propósito. Mas o esforço excessivo, que te leva ao seu limite, vai consequentemente te causar exaustão", adiciona.

Mas, para além das mulheres se cuidarem, vale aquele alerta: se elas estão sobrecarregadas de tarefas, é porque, em algum ponto, estão fazendo as de outras pessoas. Elas já chegaram aos postos de trabalho fora de casa, mas agora cabe aos homens também se responsabilizarem pelas responsabilidades que ficam do lado de dentro. Equidade de gênero não será alcançada enquanto não houver igualdade real porque, afinal: quem inventou o machismo não foram as mulheres.

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images



O QUE É O PENSAMENTO LATERAL?

Essa habilidade de pensar em soluções além das deduções clássicas é mais simples do que se imagina

Texto: Gabrielle Aguiar



Ilustração: inspiring team/Shutterstock Images

Nosso cérebro é complexo e cheio de detalhes que jamais imaginávamos que ele seria capaz de executar. A curiosidade que vamos explorar hoje é sobre o pensamento lateral, algo que poucas pessoas conhecem, mas que, na verdade, é mais simples do que parece.

A Dra. Leninha Wagner, PhD em neurociências, explica que o pensamento lateral é um processo cognitivo que nos permite enxergar problemas de um jeito novo, encontrando soluções inesperadas. “Ele acontece quando consegui-

mos escapar da rigidez do pensamento linear e ativamos novas conexões no cérebro”, complementa.

COMO O CÉREBRO PROCESSA O PENSAMENTO LATERAL?

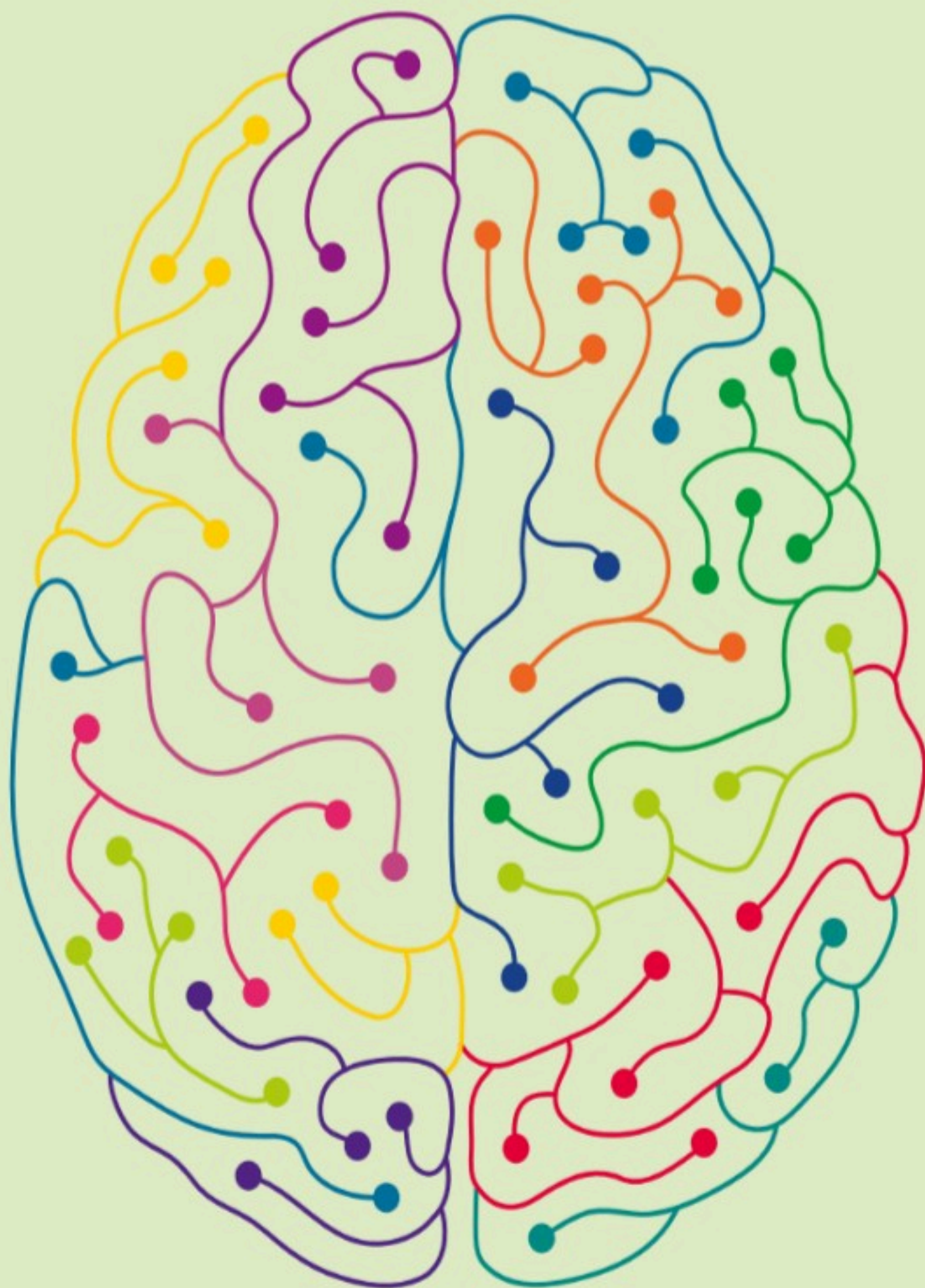
Nosso cérebro funciona como uma rede elétrica altamente eficiente. “Na maior parte do tempo, ele segue caminhos neurais bem estabelecidos (pensamento lógico) porque isso economiza energia. Quando enfrentamos um problema, nosso córtex pré-frontal busca rapidamente soluções familiares e já testadas.”

O pensamento lateral, porém, ocorre quando forçamos o cérebro a buscar conexões menos óbvias. Isso ativa diferentes regiões do cérebro, como:

- **Lobo frontal:** Criatividade, planejamento e quebra de padrões;
- **Hipocampo:** Conexão de novas ideias com memórias antigas;
- **Córtex associativo:** Integra informações de diferentes sentidos e experiências.

DESENVOLVER O PENSAMENTO LATERAL

Para desenvolver o pensamento lateral, algumas técnicas podem ser bastante úteis no dia a dia, de acordo com Vanessa. “Os mapas mentais, por exemplo, ajudam a organizar ideias de forma visual, partindo de um conceito central e ramificando outras possibilidades ao



redor. Esse método facilita a conexão entre diferentes informações e a busca por soluções criativas.”

Outra abordagem interessante é a inversão do problema, que consiste em olhar para a questão de forma oposta para encontrar uma resposta mais simples. “Além disso, enigmas e desafios lógicos são formas práticas e divertidas de treinar o cérebro para pensar de maneira não convencional, estimulando a criatividade e ampliando a flexibilidade mental”, destaca a médica neurologista.

BENEFÍCIOS

Como tudo que é bom para nós, o pensamento lateral oferece diversos benefícios. Confira alguns listados pela neurocientista Dra. Leninha:

- **Resolução de problemas de forma inovadora:** Pessoas que usam o pensamento lateral encontram soluções criativas para desafios pessoais e profissionais.
- **Flexibilidade mental:** Ele nos permite ver as situações de diferentes ângulos. Isso melhora a inteligência emocional, a empatia e a capacidade de adaptação.

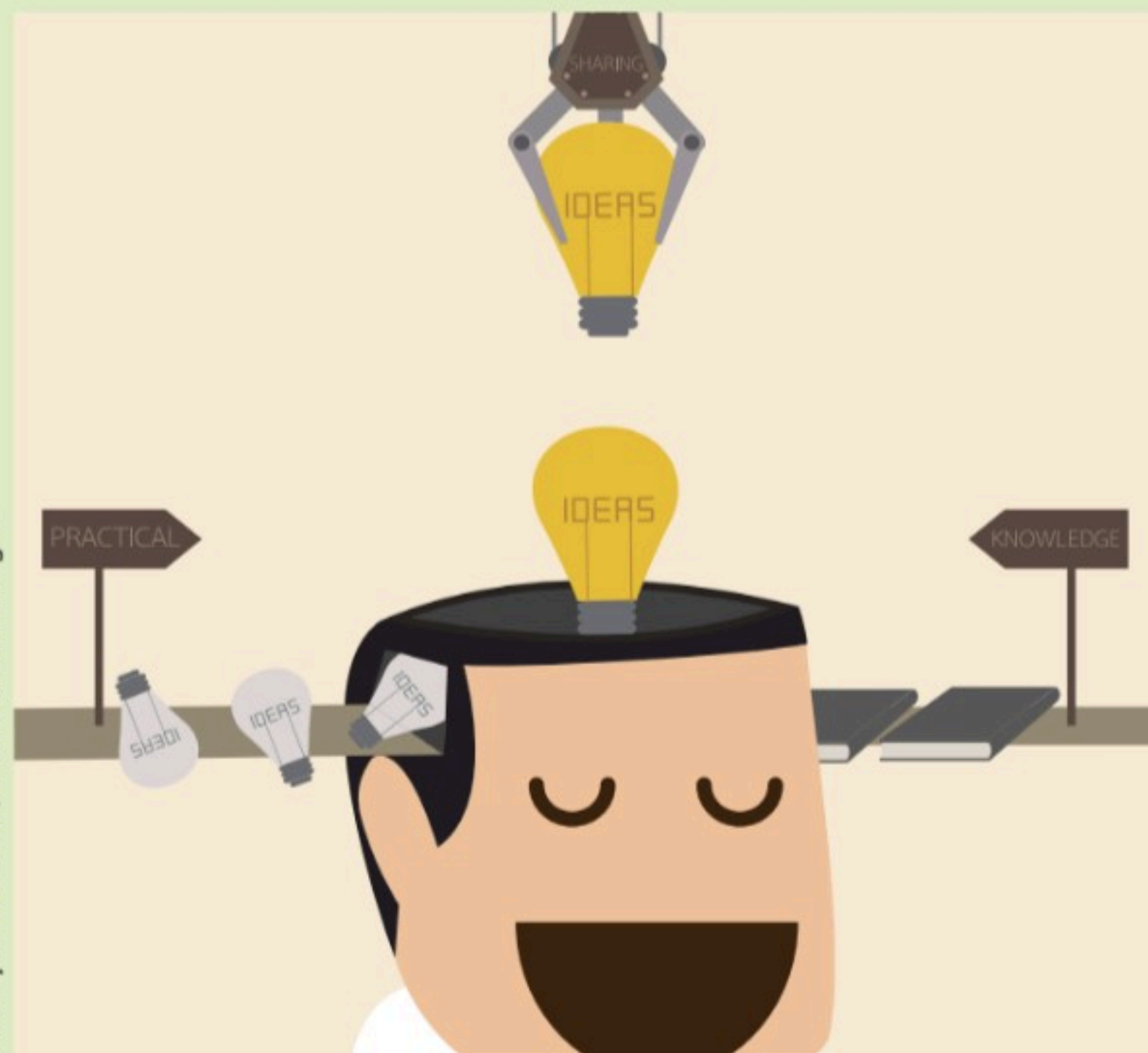


Ilustração: B Studio/Shutterstock Images

UM EXEMPLO DO MUNDO

“Imagine que você está tentando abrir um frasco com tampa de rosca, mas ela está presa. Seu primeiro instinto é usar força (pensamento lógico). Mas e se, em vez disso, você aquecesse a tampa para expandi-la? Isso é pensamento lateral – explorar soluções inesperadas”, explica Leninha.

É assim que podemos diferenciar o pensamento lógico do lateral. “O pensamento lógico segue um caminho linear e bem definido, avançando de forma estruturada. Já o pensamento lateral é mais flexível e inovador, explorando diferentes possibilidades e conexões inesperadas. Em vez de se limitar à solução mais óbvia, ele propõe enxergar o problema sob novas perspectivas, abrindo espaço para descobertas criativas”, exemplifica a médica neurologista Vanessa Gil.

- **Redução do estresse e ansiedade:** Quando percebemos que há múltiplas soluções para um problema, sentimos mais controle sobre a vida. Isso reduz o impacto da ansiedade e do estresse.
- **Curiosidade neurocientífica:** Estudos mostram que pessoas que treinam a criatividade têm níveis mais baixos de cortisol, o hormônio do estresse.

O pensamento lateral não é magia – é um músculo que podemos fortalecer. Quanto mais treinamos, mais conseguimos enxergar soluções que os outros ignoram. E isso pode mudar carreiras, relações e até a forma como lidamos com desafios diários.

Agora me conta: qual desafio você está enfrentando que poderia ser resolvido com pensamento lateral?

NÃO É UM DOM!

Algumas pessoas acreditam que o pensamento lateral é um dom, enquanto outras defendem que ele pode ser aprendido. Mas Vanessa Gil afirma que o pensamento lateral não é um dom inato, mas sim uma habilidade que pode ser desenvolvida com prática e estímulo. “Algumas pessoas podem ter mais facilidade para pensar de forma criativa, mas isso não significa que seja algo exclusivo delas. Com exercícios, desafios e mudanças na forma de enxergar problemas, qualquer pessoa pode aprimorar essa capacidade. O segredo está em sair da zona de conforto, questionar padrões e estar aberto a novas perspectivas. Quanto mais treinamos nossa mente para explorar diferentes possibilidades, mais natural o pensamento lateral se torna no dia a dia”, finaliza.



CONTOS ERÓTICOS excitantes

40
HISTÓRIAS
de sedução

Cath Brandão



Em *Contos Eróticos Excitantes*, um lançamento da Editora Alto Astral, a única regra é liberar a imaginação! Esse e-book permite que você se afaste por uns instantes da realidade para dar vazão aos seus sonhos secretos. Você é nossa convidada para mergulhar nesse oceano de delícias!



Já disponível na **amazon**