



Mente Saudável

LABILIDADE EMOCIONAL

Conheça as
causas, os
sintomas e os
tratamentos

**7 DICAS
ALIMENTARES
PARA MELHORAR
O DESEMPENHO
DO CÉREBRO**

**ENTENDA AS
DIFERENÇAS
ENTRE TDAH,
TDA E DISLEXIA**

EDI CASE
digital



**VEJA COMO A MUSCULAÇÃO MELHORA
A QUALIDADE DO SONO**

PUBLICAÇÕES IMPRESSAS E DIGITAIS NO CONFORTO DA SUA CASA!



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



FRETE GRÁTIS
EM CONDIÇÕES
ESPECIAIS!

Confira o que você pode encontrar em nossa loja:

IMPRESSAS:

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

DIGITAIS:

- E-books e Minibooks
- Audiobooks
- Obras Literárias
- Concursos Públicos
- Enem
- E MUITO MAIS!

VISITE AGORA!



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

Mente Saudável ed.36 / 7.908.182.075.270

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas

Gestão de Canais Impressos
Marco Marcondes e Vanusa Batista

Gestão de Canais Digitais
Clausilene Lima, Edilene Lima e
Vanessa Santos

EDI CASE
/// publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.
Vanusa Batista

Coordenação Editorial
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Chefe de Arte
Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Design
Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava
Robson Araújo | be.net/robsonaraudo

Supervisão de Redação
Laleska Diniz

Assistente de Redação
Agnes Faria

Revisora
Gabriele Lisboa

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@edicase.com.br

Vendas no Atacado
 (11) 98265-0223
vanusa@edicase.com.br

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.portaledicase.com

IMAGENS ILUSTRATIVAS

Créditos:
Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

total ou parcial sem prévia
autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALERO

compre sua revista
na banca

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



Portal EdiCase!

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

www.portaledicase.com

Nos acompanhe nas redes sociais!

portaledicase



Editora Filiada



Membro Colaborador





A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS MENTAIS

Para colher benefícios emocionais e físicos, bem como qualidade de vida de forma geral, é importante cuidar da saúde mental. Pensando nisso, esta edição traz alguns conteúdos sobre o tema. Conheça as causas, os sintomas e os tratamentos para a labilidade emocional. Veja as características que diferenciam o TDAH, o TDA e a dislexia. Saiba quais hábitos alimentares impactam positivamente o cérebro. Entenda o papel das proteínas para o bem-estar psicológico e neurológico. Confira a relação entre musculação e boas noites de sono. E mais: descubra as atividades e práticas que contribuem para o descanso cerebral.

Agnes Faria





VEJA AS CAUSAS E OS SINTOMAS DA LABILITYDE EMOCIONAL

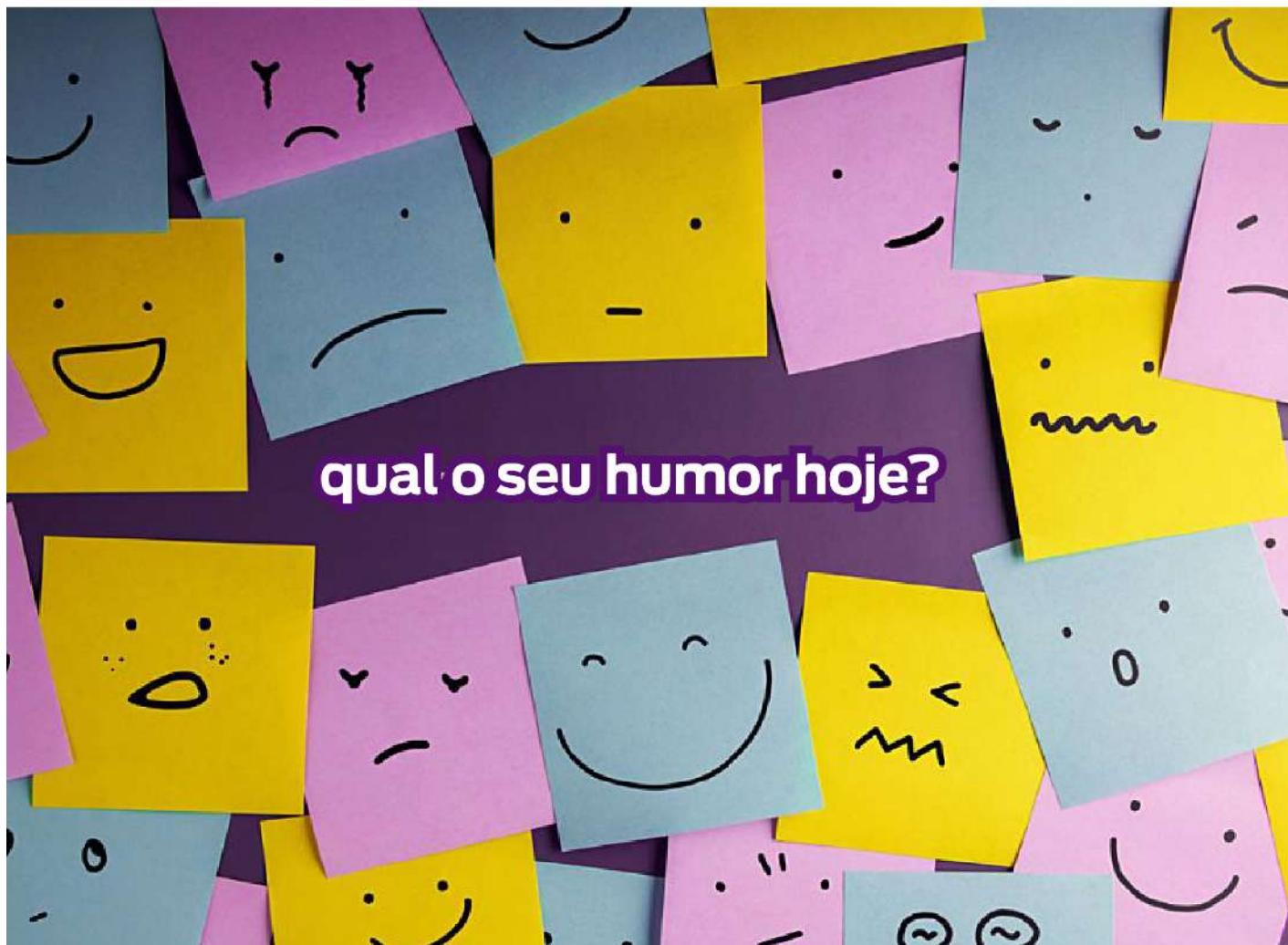
Condição se manifesta por meio de mudanças repentinhas e intensas de humor, com transições rápidas entre sentimentos

Por Nayara Campos

Você já se sentiu como se suas emoções estivessem em uma montanha-russa, alternando rapidamente entre alegria, tristeza, raiva e euforia, sem motivo aparente? Essa instabilidade pode ser um reflexo de labilidade emocional, problema mais comum do que se imagina e que afeta significativamente o dia a dia.

"A labilidade emocional se manifesta por meio de mudanças repentinhas e intensas no humor, com transições rápidas entre sentimentos, muitas vezes sem uma razão aparente ou com uma explicação que parece desproporcional à situação", explica Wagner Vinicius Moraes de Araújo, psicólogo do AmorSaúde, rede de clínicas parceiras do Cartão de TODOS.

Essa condição pode afetar vários aspectos da vida de uma pessoa, incluindo autoimagem e autoestima, além de causar dificuldade para tomar decisões, no desempenho profissional, nos relacionamentos e na interação social. "As variações rápidas de humor tendem a criar um ambiente instável, tanto para quem vivencia a condição quanto para aqueles ao seu redor", explica o psicólogo.



SINTOMAS DA LABILIDADE EMOCIONAL

Conforme Vagner Vinicius Moraes de Araújo, a labilidade emocional se manifesta de diversas maneiras no cotidiano de uma pessoa. O profissional explica que os sintomas podem ser observados nas emoções, no comportamento, nos relacionamentos e até na saúde física. Veja:

- **Emoções:** mudanças bruscas de humor, intensidade emocional elevada, sensibilidade exacerbada e flutuações emocionais rápidas;
- **Comportamentos:** impulsividade, comportamento errático, dificuldade em manter rotinas e comportamento agressivo ou passivo-agressivo;
- **Relacionamentos:** dificuldade em manter relações estáveis, conflitos frequentes, sensibilidade excessiva às críticas e dificuldade em estabelecer limites;
- **Saúde física:** problemas de sono, fadiga crônica, dores de cabeça ou de estômago relacionadas ao estresse e problemas de digestão.

CAUSAS DA LABILIDADE EMOCIONAL

Segundo Wagner Vinicius Moraes de Araújo, a labilidade emocional é um fenômeno complexo, influenciado por uma combinação de fatores. O psicólogo destaca que a predisposição genética pode aumentar a vulnerabilidade, mas as experiências de vida e o ambiente também desempenham um papel decisivo. As principais causas incluem:

- **Fatores genéticos:** herança genética de transtornos emocionais e variações nos genes relacionados à regulação emocional, como os genes serotoninérgicos. Desequilíbrios nos neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina também podem contribuir;
- **Fatores ambientais:** traumas de infância, estresse crônico, ambientes familiares disfuncionais e isolamento social;
- **Fatores psicológicos:** ansiedade e estresse, baixa autoestima, dificuldade em regular emoções e padrões de pensamentos negativos;
- **Fatores adicionais:** uso de substâncias, doenças médicas como hipotireoidismo e mudanças hormonais.

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE, ESTRESSE E PROBLEMAS NEUROLÓGICOS

Algumas condições de saúde também têm influência na labilidade emocional. “Condições como ansiedade, estresse e problemas neurológicos podem contribuir significativamente para a labilidade emocional, pois afetam diretamente a forma como o cérebro regula as emoções e como o corpo reage a estímulos emocionais”, explica Vagner Vinicius Moraes de Araújo.

- **Ansiedade:** pode levar a uma hipersensibilidade emocional, dificultando a regulação das emoções e causando preocupação excessiva;
- **Estresse:** o estresse crônico pode desregular o sistema nervoso, alterar os níveis hormonais e causar fadiga emocional;
- **Problemas neurológicos:** lesões cerebrais, acidente cerebral vascular, doenças degenerativas e epilepsia podem afetar a regulação emocional.

TRATAMENTOS E ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

De acordo com Vagner Vinicius Moraes de Araújo, o tratamento para labilidade emocional geralmente envolve uma combinação de terapias, medicamentos e

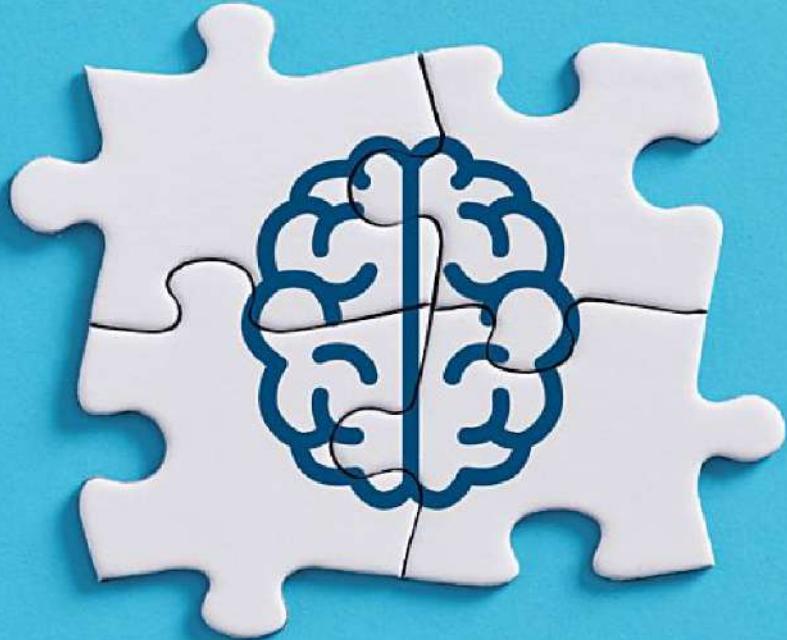
mudanças no estilo de vida. O psicólogo ressalta que o acompanhamento de um profissional de saúde mental é fundamental e explica que as principais formas de tratamento incluem:

- **Psicoterapia:** Terapia cognitivo-comportamental (TCC), terapia dialética comportamental (TDC), terapia focada nas emoções (TFE) e terapias psicanalíticas podem ajudar;
- **Medicamentos:** com orientação médica, antidepressivos, estabilizadores de humor, ansiolíticos e antipsicóticos podem ser prescritos analisando cada caso;
- **Mudanças no estilo de vida:** exercício físico, sono de qualidade e alimentação equilibrada têm grande impacto positivo.

Além disso, o profissional explica que estratégias como meditação, respiração profunda, diário emocional, comunicação assertiva e técnicas de gerenciamento de estresse são benéficas para este quadro.

“Buscar tratamento e estratégias de regulação emocional, como a psicoterapia e técnicas de relaxamento, pode ajudar a minimizar os impactos negativos, promovendo uma maior estabilidade emocional e um melhor gerenciamento das relações e responsabilidades”, completa.





DESCUBRA AS DIFERENÇAS ENTRE TDAH, TDA E DISLEXIA

Condições têm características específicas que afetam diferentes áreas do funcionamento cognitivo

Por Redação EdiCase

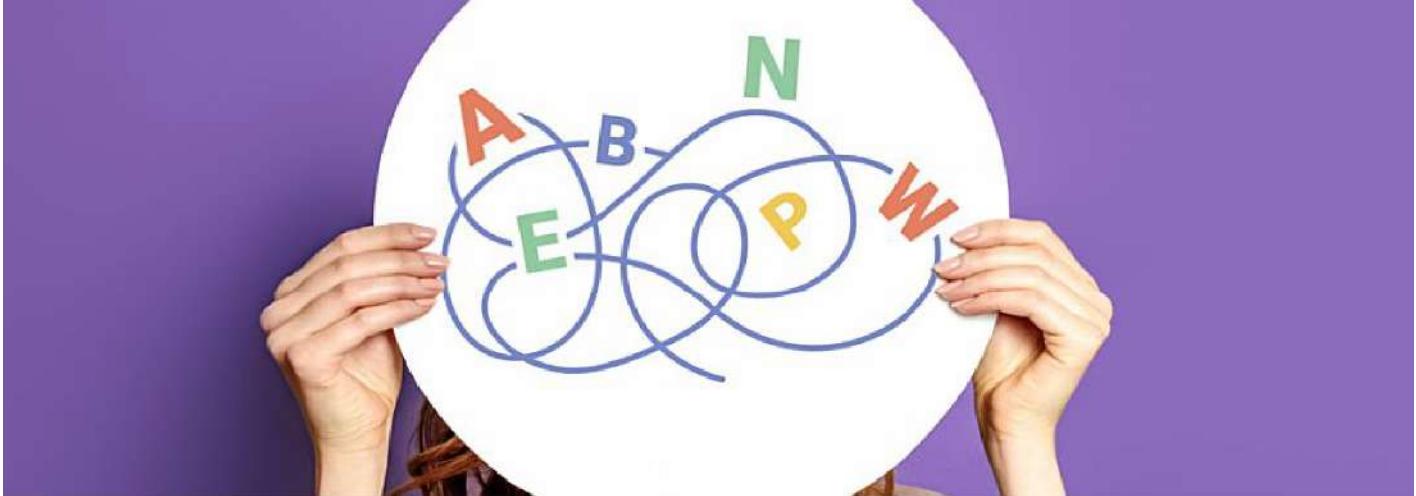
Embora possam coexistir em algumas pessoas, o TDAH (transtorno de déficit de atenção e hiperatividade), o TDA (transtorno de déficit de atenção) e a dislexia têm características distintas e impactos específicos no funcionamento cognitivo e no aprendizado dos pacientes. Além disso, as sobreposições de sintomas e a complexidade das condições podem levar a equívocos e à dificuldade em distingui-las. Por isso, a seguir, confira as principais diferenças!

TDAH

O transtorno de déficit de atenção e hiperatividade é um distúrbio neurobiológico que engloba dificuldades de atenção, impulsividade e, em alguns casos, hiperatividade. “O TDAH apresenta algumas doenças associadas, que podem aparecer ou não, como depressão, transtorno de ansiedade, tabagismo, distúrbio alimentar e transtorno do sono”, explica a psicóloga Carine Eleutério.

Pessoas com essa condição podem ter dificuldade em focar em uma tarefa por um período prolongado, são facilmente distraídas, têm problemas para organizar suas atividades e frequentemente agem sem pensar nas consequências. Em crianças, a hiperatividade pode ser evidente, enquanto, em adultos, predominam mais os sintomas de desatenção.

“Para definir as causas do TDAH, é preciso fazer uma investigação completa, de forma individualizada. Cada caso é um caso. No entanto, as causas mais comuns estão relacionadas a algumas pequenas alterações na região frontal do cérebro, que controla ou inibe os comportamentos inadequados e amplifica nossa capacidade de prestar atenção, memorizar, ter autocontrole, ser organizado e planejar”, explica a Dra. Andréa Ladislau, psicanalista e pós-graduada em Neuropsicologia.



TDA

O TDA (transtorno de déficit de atenção) é uma versão mais antiga do conceito de TDAH, caracterizado principalmente pela desatenção, sem a presença de hiperatividade ou impulsividade significativas. Embora a terminologia e classificação tenham sido atualizadas para TDAH, ainda há referências a esse termo mais antigo, especialmente em casos em que a hiperatividade não é proeminente.

DISLEXIA

A dislexia é um transtorno específico de aprendizagem que afeta a habilidade de ler, escrever e soletrar. Indivíduos com essa condição têm dificuldades na identificação e associação de sons com letras, o que pode impactar sua oralidade, escrita e leitura.

Além disso, o transtorno não está relacionado à falta de inteligência. “É importante observar que a dislexia não é apenas uma questão de dificuldade temporária na aprendizagem da oralidade, leitura e escrita. É uma condição persistente que afeta a maneira como o cérebro processa informações linguísticas”, complementa Ana Cristina Oliveira, psicóloga, educadora e psicopedagoga.





7 DICAS ALIMENTARES PARA MELHORAR O DESEMPENHO DO CÉREBRO

Nutricionista explica como uma alimentação rica e nutritiva pode impactar o funcionamento do órgão

Por Erica Fabiola e Barlera Gáspari

Uma alimentação saudável, nutritiva e balanceada desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças. Isso porque os alimentos que consumimos fornecem os nutrientes de que o corpo precisa para funcionar adequadamente, desde vitaminas e minerais até proteínas e gorduras saudáveis.

Além disso, uma dieta equilibrada não só fortalece o sistema imunológico, tornando o corpo mais resistente a doenças, mas também contribui para a manutenção de um peso saudável e a redução do risco de condições crônicas, como diabetes e doenças cardíacas. Inclusive, uma alimentação adequada também tem impacto significativo no funcionamento do cérebro.



1. ADICIONE ÔMEGA 3 NA ALIMENTAÇÃO

Nutrientes como ômega 3, vitaminas do complexo B e antioxidantes encontrados em frutas, vegetais, peixes e grãos integrais são essenciais para a saúde cerebral, melhorando a memória, a concentração, o humor e, até mesmo, ajudando na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

Conforme a nutricionista Fernanda Mangabeira, especialista do Vera Cruz Hospital, em Campinas (SP), o ômega 3 está presente em peixes (atum, salmão, arenque, sardinha, truta, entre outros), sementes (abóbora, linhaça e chia), vegetais (quinoa, algas e soja) e oleaginosas (castanha-do-pará, nozes, castanha-de-caju, pinhão, pistache, macadâmia, avelãs, amêndoas, entre outras).

2. ÁCIDO CAPRÍLICO TAMBÉM É UM ALIADO

Outro nutriente importante para o cérebro, conforme a profissional, é o ácido caprílico, pois ajuda a combater o déficit energético do órgão. Segundo Fernanda Mangabeira, ele está “presente principalmente no coco e no óleo de coco, além de pasta de amendoim, leite de vaca e leite materno”.

3. CONSUMA ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

As substâncias antioxidantes, por sua vez, ajudam a evitar danos aos neurônios e melhoram a função cognitiva, conforme a nutricionista. Elas podem ser encontradas em frutas e vegetais vermelhos e roxos, como morango, mirtilo e uva.

“Semente de abóbora é super-rica em antioxidantes. Além disso, contém minerais como ferro, zinco, cobre e magnésio. Então, você pode consumi-la na

forma assada, na forma cozida ou tostada, como um petisquinho. A quantidade recomendada é de uns 25/30 gramas por dia”, acrescenta.

4. ATENÇÃO COM A HIDRATAÇÃO

Além dos alimentos, manter uma boa hidratação também faz parte das ações que ajudam o cérebro a funcionar melhor. Por isso, é recomendada, em média, a ingestão de 2 litros de água por dia.



5. INSIRA CHÁ VERDE NA ROTINA

Segundo Fernanda Mangabeira, há outros alimentos considerados relevantes para o funcionamento do cérebro como um todo. “O chá verde proporciona uma dose de cafeína, o que melhora a quantidade de serotonina no cérebro, o estado de humor e a concentração. A bebida também possui um aminoácido importante para aumentar a atividade de

neurotransmissores como o gaba, que funciona como um mensageiro químico que transmite informações de um neurônio para o outro, regulando o sistema nervoso e, consequentemente, a ansiedade”, diz.

Com relação à quantidade, ela sugere 2 xícaras ao dia, tendo o cuidado para que a ingestão não ocorra próximo das refeições, uma vez que o chá verde prejudica a absorção de ferro, cálcio e vitamina C.

6. CHOCOLATE MEIO-AMARGO TAMBÉM É BENÉFICO

Outro alimento benéfico para o bom desempenho do cérebro é o chocolate meio-amargo, com cerca de 70% de cacau. Isso porque ele é rico em flavonoides, como catequinas e epicatequinas, que são antioxidantes e estimulam a oxigenação cerebral. Todavia, dois quadradinhos ao dia são suficientes.

7. ALIMENTOS PARA EVITAR NA ROTINA

Se, por um lado, há alimentos que são amigos do cérebro, também existem aqueles que convém evitar. “Aqui entram os alimentos industrializados, processados e ultraprocessados, dentre eles estão embutidos, frios, salsichas, linguiça, bacon, nuggets. Esses alimentos aceleram o envelhecimento celular, colocando em risco o funcionamento do cérebro”, explica a nutricionista.

Conforme a profissional, também é preciso cuidado com o uso de óleo. “Os óleos de sementes industrializados (canola, girassol e soja) podem ser substituídos por azeite de oliva ou óleo de abacate”, recomenda.

Outros alimentos que devem ser evitados, ou consumidos com moderação, são aqueles ricos em açúcares e farinha refinada, como pão de farinha branca, bolo, biscoito, bolacha, doces, refrigerantes e sucos industrializados. “O cérebro utiliza o açúcar como energia na forma de glicose. E aí, quando se ingere uma grande quantidade de açúcar, acaba afetando a memória. Por isso, é importante reduzir ao máximo!”, indica Fernanda Mangabeira.

Além disso, alimentos com adoçante podem aumentar as bactérias ruins intestinais, afetando negativamente o humor – lembrando que o intestino é nosso segundo cérebro. Por isso, deve-se evitar sacarina, sucralose, estévia, ciclamato e aspartame.

Há, ainda, as frituras, ricas em gorduras saturadas e trans, capazes de afetar o fluxo sanguíneo cerebral; e as bebidas alcoólicas, cujo consumo abusivo pode gerar danos ao cérebro, prejudicando a memória e funções cognitivas.





CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DAS PROTEÍNAS PARA A SAÚDE MENTAL E NEUROLÓGICA

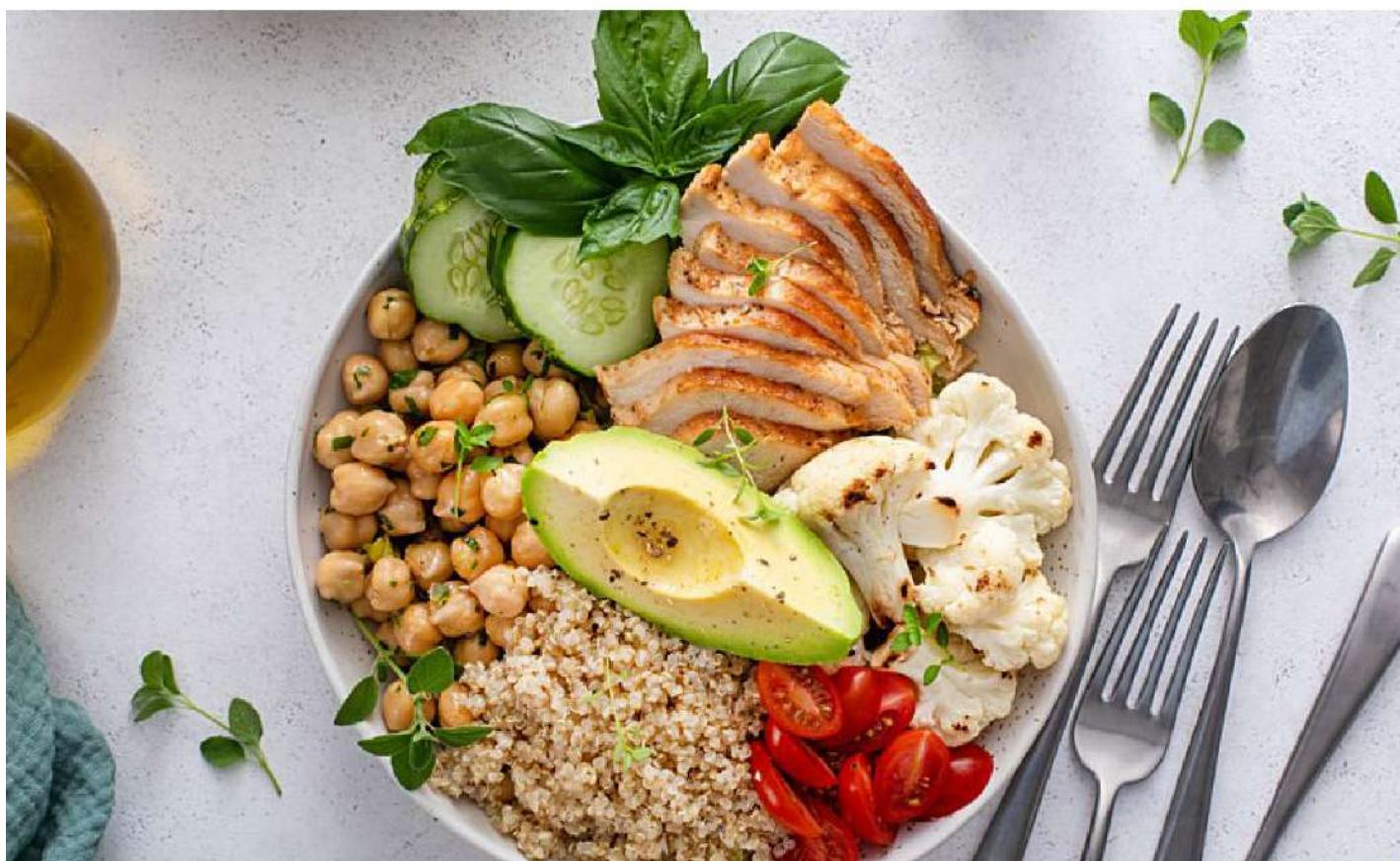
**Confira também os melhores
alimentos proteicos e como
consumi-los ao longo do dia**

Por Agnes Faria

Além de apresentar benefícios para o corpo, como o aumento da saciedade, o auxílio à formação dos músculos, o fornecimento de energia, a manutenção das articulações e a produção de anticorpos, a ingestão de proteínas também beneficia a saúde mental e neurológica.

"As proteínas são essenciais para a produção de alguns neurotransmissores, como serotonina, dopamina e noradrenalina, que influenciam diretamente o humor, a motivação e o nível de energia. O triptofano, por exemplo, é um aminoácido presente em fontes proteicas que atuam na síntese de serotonina, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade e depressão", explica Emília Ribeiro, nutricionista da clínica Revitalis, especializada no tratamento de saúde mental.

Em relação ao bem-estar neurológico, alguns aminoácidos presentes nas proteínas atuam na manutenção e reparação das células cerebrais. "Aminoácidos como a tirosina e a glutamina ajudam na produção de neurotransmissores, o que melhora a memória, a concentração e a capacidade de aprendizado", comenta a profissional, que ainda acrescenta que eles são capazes de prevenir doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.



QUANTIDADE IDEAL DE PROTEÍNAS

Para alcançar os benefícios das proteínas, é preciso consumi-las na quantidade correta. Segundo Aparecida Romão, nutricionista da clínica Revitalis, a ingestão diária de proteínas varia de acordo com a idade, o nível de atividade física e o estado de saúde. Contudo, de modo geral, as crianças devem ingerir de 1,0g a 1,2g do nutriente por kg de peso corporal, os adultos, de 0,8g a 1,2g, e os idosos, de 1,0g a 1,5g.

A profissional ainda alerta que, para saber a quantidade adequada de consumo de proteínas, é necessário consultar um nutricionista, pois a ingestão excessiva, em alguns casos, pode ser prejudicial aos rins.

ALIMENTOS QUE CONTÊM PROTEÍNAS

Para uma ingestão saudável de proteínas, é preciso saber escolher os melhores alimentos. De acordo com a nutricionista Rita Novais, que também atua com fitoterapia e terapia quântica, as opções de consumo ideais são:

- **Proteína de carne vermelha:** contém todos os aminoácidos essenciais para o nosso corpo;
- **Proteína de origem vegetal:** fontes como leguminosas, grãos integrais, nozes e sementes

também são opções saudáveis, sendo ricas em fibras e outros nutrientes benéficos;

- **Proteína de origem animal magra:** peixes, frango, ovos e laticínios com baixo teor de gordura são fontes saudáveis, contribuindo para a saúde muscular e óssea.

A profissional ainda explica que o ovo é uma proteína completa, pois apresenta todos os aminoácidos essenciais em sua composição. “O valor biológico do ovo (escala de retenção pelo corpo humano) chega a 94%, o que significa que quase todo o seu teor proteico é aproveitado pelo organismo”, complementa.

COMO INSERIR AS PROTEÍNAS NAS REFEIÇÕES?

Além de saber quais alimentos proteicos consumir, também é preciso entender como distribuí-los nas refeições. A nutricionista Emilia Ribeiro aponta um exemplo de como pode ser realizada essa distribuição. Mas lembre-se, apenas um nutricionista pode indicar um cardápio ideal para cada caso.

- **Café da manhã:** ovos mexidos com pão integral, acompanhado de iogurte com chia ou de um *shake* proteico;

- **Almoço e jantar:** frango, peixe, carne ou tofu, acompanhado de legumes e uma fonte de carboidrato saudável;
- **Lanche:** queijo com castanhas, sanduíche natural com atum ou um *smoothie* proteico.

“A ingestão de proteína animal ou vegetal no decorrer do dia deve ser feita preferencialmente na forma assada, grelhada ou ensopada, evitando as frituras”, alerta a nutricionista Rita Novais.

OUTROS HÁBITOS ALIMENTARES IMPORTANTES

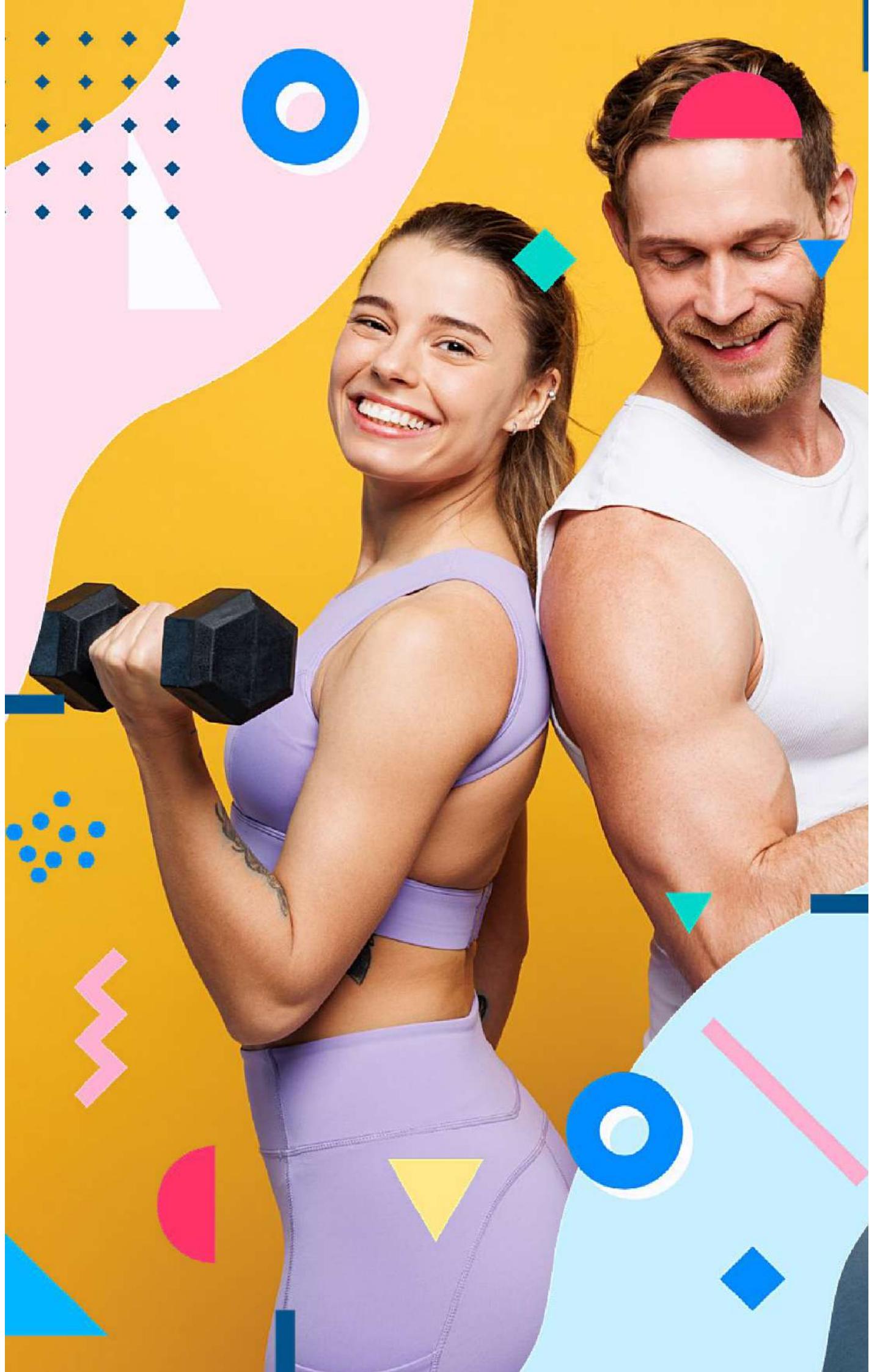
A fim de aproveitar da melhor forma possível os benefícios das proteínas, é preciso inserir outras práticas alimentares na rotina. “A ingestão de frutas, verduras, legumes e carboidratos complexos (mandioca, batata-doce, arroz integral, lentilha etc.), que são ricos em vitaminas do complexo B, é fundamental para o processo de neurotransmissão e produção de serotonina, triptofano, dentre outras funções”, comenta Rita Novais.

Por sua vez, a nutricionista Emilia Ribeiro ressalta que também é essencial manter uma hidratação adequada, incluir boas gorduras, como abacate, azeite de oliva e peixes ricos em ômega 3, bem como evitar açúcar e alimentos ultraprocessados.

MALEFÍCIOS DA FALTA DE PROTEÍNAS

Assim como o consumo ideal de proteínas beneficia a saúde mental e neurológica, a deficiência desse nutriente pode trazer inúmeros malefícios. A nutricionista Emilia Ribeiro cita o risco aumentado de ansiedade, depressão e fadiga mental, a dificuldade de concentração, as falhas na memória, a fraqueza muscular, a perda de massa magra e o maior risco de doenças neurodegenerativas.







ENTENDA COMO A MUSCULAÇÃO PODE BENEFICIAR O SONO

A atividade é considerada uma das melhores aliadas para a duração e qualidade do descanso

Por Agnes Faria

Além de trazer inúmeros benefícios para a saúde física e mental, como a prevenção de lesões, o aumento da massa muscular, o fortalecimento da imunidade, o alívio dos sintomas da depressão e a melhora do humor, a musculação também é uma grande aliada para um sono de qualidade.

De acordo com Alexandre Dias Rocha, fisioterapeuta da clínica Arthphysio, especialista em Fisioterapia Esportiva, pós-graduado em Fisioterapia Ortopédica

Esportiva e docente na Universidade Cruzeiro do Sul, os exercícios de musculação podem ajudar a aumentar a quantidade de sono REM (última fase do sono — em que acontecem os sonhos).

Com isso, há a reparação do organismo por meio da regulação de GH (hormônio do crescimento) e cortisol (hormônio do estresse), bem como uma melhora no relógio biológico e aumento da disposição física durante o dia.

MUSCULAÇÃO É A MELHOR ALIADA DO SONO

Segundo Alexandre Dias Rocha, a musculação inicia a liberação de hormônios neurotransmissores responsáveis pelo desenvolvimento de massa muscular, como a testosterona — que também está diretamente ligada à qualidade e duração do sono.

“Por mais que caminhar, nadar, praticar yoga, andar de bicicleta também auxiliem o sono de maneiras diferentes, a musculação tem um impacto muito direto no corpo, tornando-se uma excelente escolha para melhorar a qualidade do sono a longo prazo”, ressalta.



HORÁRIOS RECOMENDADOS PARA O TREINO

Para que a musculação beneficie o sono da melhor forma possível, é importante saber os horários adequados para os treinos. Conforme Bernardo Sampaio, fisioterapeuta e diretor clínico da ITC Vertebral, de Guarulhos, é preciso que o indivíduo adeque os exercícios musculares ao seu relógio biológico, ou seja, ao ritmo diário do próprio corpo.

Além disso, não é recomendável treinar com um espaço de, pelo menos, duas horas antes de dormir. “Se você treinar um pouco antes de dormir, isso pode atrapalhar a qualidade do sono ou fazer com que demore mais para dormir, diminuindo o tempo do sono”, explica.

INTENSIDADE IDEAL DO TREINO

Além da preocupação com o horário do treino, também é preciso se atentar à intensidade dos exercícios. “A intensidade do treino ideal para melhorar a qualidade do sono pode variar de pessoa para pessoa, dependendo do seu condicionamento físico. Contudo, de forma geral, exercícios de intensidade moderada são os mais eficazes para cansar o corpo, liberar os neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar e, assim, favorecer o descanso mais profundo”, pontua Alexandre Dias Rocha.

Por sua vez, Marco Túlio, educador físico e coordenador do Comitê de Educação Física da Associação Brasileira do Sono (ABS), comenta que os objetivos físicos da pessoa também devem ser levados em conta para a definição da intensidade do treino. Por isso, é fundamental o auxílio de um profissional de educação física.

O SONO INFLUENCIA OS RESULTADOS DO TREINO

Assim como a musculação apresenta benefícios para o sono, o inverso também ocorre, ou seja, noites bem dormidas melhoram os resultados dos treinos. “O sono tem papel crucial no ganho de massa muscular. Durante o sono, especialmente nas fases profundas, o corpo realiza os processos de recuperação e reparação muscular, principalmente pela liberação do hormônio de crescimento (GH), regulação do cortisol e síntese de proteínas e reparação do sistema nervoso”, esclarece Alexandre Dias Rocha.







SAIBA COMO CONSEGUIR ACALMAR E DESCANSAR A MENTE

Neurologista explica que novas atividades e momentos ao ar livre contribuem para o descanso do cérebro

Por Mayra Barreto Cinel

O hábito de pensar excessivamente é uma questão comum que afeta a maioria das pessoas, mesmo que a mente seja naturalmente propensa a se distrair. Muitos têm dificuldade em se desligar de pensamentos indesejados ou tarefas incessantes.

No entanto, para preservar a saúde mental e física, é crucial cultivar o ócio e o descanso. O Dr. Fernando

Gomes, neurocirurgião e neurocientista do Hospital das Clínicas de São Paulo, oferece algumas táticas para ajudar nesse processo.

“É comum ler por aí, na maioria dos livros de autoajuda e orientações, para eliminar os pensamentos negativos e aumentar os positivos. Esse é um ótimo conselho, mas, na prática, quando se usa demais o cérebro, positiva ou negativamente, ele pode ficar esgotado e, então, dá-se o cenário perfeito para o fracasso mental, para o pensamento desordenado, confuso e desesperado”, explica.

Pensar em tudo, ao mesmo tempo, continuamente, é sinônimo de não viver no presente. A única maneira de parar de se identificar com todos os pensamentos é parar de segui-los, descansando o cérebro para conseguir uma reprogramação mental essencial para o bom funcionamento das funções vitais.



O PRIMEIRO PASSO É SE DESLIGAR DA TECNOLOGIA

Nos últimos anos, as pesquisas têm conseguido demonstrar que isso de fato acontece. A alta demanda da tecnologia consegue inibir o funcionamento de regiões específicas do cérebro. Assim, o córtex pré-frontal determina ao que você vai prestar atenção e transmite essa informação para regiões mais profundas do órgão, como os gânglios da base e tálamo, que então fecham as barreiras para os estímulos concorrentes – essa é uma porta aberta para distração e para o pensamento inoportuno.

“Quando o desligamento acontece, o cérebro abaixa a guarda e então diminui a barreira para estímulos concorrentes, permitindo o monitoramento do ambiente, o olhar para dentro de si e o tão importante descanso e cultivo do ócio”, fala o Dr. Fernando Gomes.

EXPLORE LUGARES MAIS CALMOS

A neurociência já mostrou que o ócio cerebral provocado pelo contato com ambientes naturais pode melhorar o humor e a memória, além de diminuir o estresse e as chances de desenvolver doenças como a depressão e a ansiedade — outros grandes problemas desta era.

Para desligar a massa cinzenta, o neuro deixa algumas dicas:

- Evitar os alertas de celular, deixar de acompanhar redes sociais, de checar e-mails e mensagens e colocar o telefone no modo avião, quando possível;
- Buscar atividades que ajudem a distrair o pensamento, como regar uma planta, cozinhar ou ler um livro;
- Experimentar a calma, a tranquilidade, o silêncio e respirar o ar puro;
- Começar hoje mesmo!



**Acesse conteúdos
diários sobre:**

- Astrologia
- Beleza
- Culinária
- Cultura & Entretenimento
- Decoração
- Educação
- Empreendedorismo
- Pets
- Saúde & Bem-Estar



Conteúdos de qualidade em um só lugar!
www.portaledicase.com