

ADRIANA ÁLVARES MADEIRA DA SILVA
BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA

DESCOBERTAS DA
Neurociência
PARA UMA VIDA MELHOR



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

D445

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Descobertas da neurociência para uma vida melhor / Adriana Madeira Álvares da Silva, Bárbara Freitas Freire Mesquita. – Rio Branco: Stricto Sensu, 2025.

80 p. : il

ISBN: 978-65-80261-47-5

Este material foi produzido no âmbito do Projeto Mens Sana, desenvolvido pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) com financiamento da Secretaria de Segurança Pública do Espírito Santo (SESP-ES), recurso federal da Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP), e apoio da Comissão Permanente de Atenção à Saúde dos Profissionais de Segurança Pública, Defesa Social e Justiça do ES (COPAS).

1. Neurociência. 2. Qualidade de vida. 3. Comportamento. I. Título. II. Silva, Adriana Madeira Alvares da. III. Mesquita, Bárbara Freitas Freire.

CDD 23. ed. 612.823

CDD: 613

Bibliotecária Responsável: Tábata Nunes Tavares Bonin / CRB 11-935

Stricto Sensu Editora

CNPJ: 32.249.055/001-26

Prefixos Editorial: ISBN: 80261 – 86283 / DOI: 10.35170

Editora Geral: Profa. Dra. Naila Fernanda Sbsczk Pereira Meneguetti

Editor Científico: Prof. Dr. Dionatas Ulises de Oliveira Meneguetti

Bibliotecária: Tábata Nunes Tavares Bonin – CRB 11/935

Revisão: Realizada pelos autores e organizadores

Conselho Editorial

Profa. Dra. Ageane Mota da Silva (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Acre)

Prof. Dr. Amilton José Freire de Queiroz (Universidade Federal do Acre)

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto (Universidade Federal de Goiás – UFG)

Prof. Dr. Edson da Silva (Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri)

Profa. Dra. Denise Jovê Cesar (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Santa Catarina)

Prof. Dr. Francisco Carlos da Silva (Centro Universitário São Lucas)

Prof. Dr. Humberto Hissashi Takeda (Universidade Federal de Rondônia)

Prof. Msc. Herley da Luz Brasil (Juiz Federal – Acre)

Prof. Dr. Jader de Oliveira (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – UNESP – Araraquara)

Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos (Universidade Federal do Piauí – UFPI)

Prof. Dr. Leandro José Ramos (Universidade Federal do Acre – UFAC)

Prof. Dr. Luís Eduardo Maggi (Universidade Federal do Acre – UFAC)

Prof. Dr. Marco Aurélio de Jesus (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia)

Profa. Dra. Mariluce Paes de Souza (Universidade Federal de Rondônia)

Prof. Dr. Paulo Sérgio Bernarde (Universidade Federal do Acre)

Prof. Dr. Romeu Paulo Martins Silva (Universidade Federal de Goiás)

Prof. Dr. Renato Abreu Lima (Universidade Federal do Amazonas)

Prof. Dr. Rodrigo de Jesus Silva (Universidade Federal Rural da Amazônia)

PREFÁCIO

Vivemos em uma era de estímulos excessivos, informação acelerada e relações fragmentadas, desafios que a neurociência pode ajudar a enfrentar. Mais do que nunca, torna-se urgente traduzir os avanços da ciência em ferramentas acessíveis, aplicáveis e humanizadas: a isso chamamos Literacia em Saúde. E este é justamente o mérito deste livro: transformar descobertas da neurociência em práticas cotidianas capazes de restaurar o equilíbrio emocional, fortalecer o corpo e cultivar uma mente mais saudável e resiliente.

Descobertas da Neurociência para uma Vida Melhor é mais que um compêndio informativo, é um convite à reconexão com nossa integralidade: práticas de autocuidado como respiração, sono e alimentação; relações afetivas e vínculos sociais; atividades como movimento, exposição à natureza e atividade física; recursos criativos e emocionais como musicalidade, leitura, escrita e gratidão; práticas introspectivas como silêncio, meditação e espiritualidade; e atenção às tomadas de decisão, talentos e hábitos nocivos como uso exagerado de telas e consumo de álcool.

Cada capítulo, baseado em sólidas evidências científicas, enfatiza como atitudes simples promovem mudanças estruturais no cérebro através da neuroplasticidade e da Epigenética. Esses dois princípios demonstram que nossas escolhas cotidianas podem continuamente recalibrar corpo e mente, promovendo saúde integral e sentido de vida.

Com embasamento científico, linguagem acessível e profundo respeito à complexidade humana, a cartilha oferece caminhos para quem deseja não apenas sobreviver, mas viver com mais presença, clareza e bem-estar. Os QR codes que acompanham os capítulos são convites à autonomia e à confiança na ciência, reforçando o compromisso com o combate à desinformação.

Destaco também o valor ético e afetivo deste projeto, nascido do genuíno desejo dos autores em compartilhar conhecimento como forma de cuidado. Os pesquisadores compreendem que saúde mental não se constrói com fórmulas prontas, mas com escuta, empatia e consciência das múltiplas dimensões que moldam o ser humano.

Como médico e pesquisador, pude acompanhar ao longo das décadas o impacto dos hábitos e das relações na saúde do cérebro, um tema caro à Dra. Adriana, uma das autoras. E como ser humano, reconheço que o afeto, o silêncio, os vínculos e os sonhos são tão importantes quanto qualquer prescrição. Aqui, ciência e compaixão andam lado a lado, integrando razão e emoção, técnica e vida, mente e corpo.

A cartilha também dialoga com os fundamentos da medicina personalizada e de precisão, que valorizam a singularidade biológica, emocional e social de cada indivíduo. Esse olhar embasa igualmente o trabalho da Associação Brasileira de Medicina Personalizada e de Precisão (ABMPP), da qual sou presidente fundador.

Sinto-me honrado em prefaciar esta obra. Que ela chegue às mãos de estudantes, educadores, profissionais da saúde, cuidadores, gestores, mães, pais, jovens e idosos. Que inspire reflexões e, sobretudo, atitudes. Porque cuidar do cérebro é cuidar do futuro — e o futuro começa agora, em cada escolha que fazemos no presente.

***Prof. Dr. Rubens Harb Bollos é médico,
mentor, pesquisador e presidente-
fundador da Associação Brasileira de
Medicina Personalizada e de Precisão
(www.ABMPP.org)***

AUTORES DOS CAPÍTULOS



Adriana Madeira Álvares da Silva



Amanda Sgrancio Olinda



Bárbara Freitas Freire Mesquita



Carlos Pagani



Draus Rosa



Eugênia Cenini



Geanderson Sampaio de Oliveira



Lívia Carla de Melo



Luciane Daniele
Cardoso



Luma Barbara de
Oliveira



Manuela Schade da Mota



Nicole Ribeiro
Schayder da Silva



Neila de Oliveira Cabral



Pierre Augusto
Victor da Silva



Polyana Lima M. Dalpiaz



Rubens Harb Bollos



Sônia Alves Gouvea



Victoria Brandão
Spadetto



Weverton Pereira de Medeiros

CONTEÚDO

01

Corpo, emoções e
consciência: decidir com
integração >>>> 10

02

Respiração e Estimulação
do Nervo Vago >>>> 14

03

Gratidão e Bem-Estar
Mental >>>> 18

04

Bons Hábitos e Estrutura
Cerebral >>>> 21

05

Leitura Diária e o Córtex
Pré-Frontal >>>> 25

06

Alimentação e Função
Cognitiva >>>> 28

07

O Efeito da Socialização
no Cérebro >>>> 31

08

O Contato com a
Natureza e o Cérebro >>>> 34

09

Os Impactos do Álcool no
Sistema Nervoso >>>> 37

10

Atividade Física e Saúde
Cognitiva >>>> 40

11

Sono e Regeneração >>>> 43



CONTEÚDO

12

O Poder da
Exposição ao Sol

»»»» 47

13

A Força da
Espiritualidade e da
Reflexão

»»»» 50

14

Redução do uso de
tecnologias digitais

»»»» 53

15

Escrita Terapêutica

»»»» 57

16

Os efeitos da
Musicalidade no
Cérebro

»»»» 60

17

Trabalhar com
Propósito

»»»» 63

18

Rir e seus Benefícios
para a Mente

»»»» 66

19

Meditação e
Resiliência Mental

»»»» 69

20

Quando o
Diagnóstico Revela
um Superpoder

»»»» 72

21

A Ciência do Sentir:
Emoções, Cérebro e a
Complexidade Humana.

»»»» 76



MARCO ZERO: DESCOBERTAS DA NEUROCIÊNCIA PARA UMA VIDA MELHOR

POR ADRIANA MADEIRA

Nos últimos anos, a neurociência tem revelado como pequenas mudanças no nosso dia a dia podem impactar positivamente nosso cérebro e bem-estar geral. Nosso cérebro possui a capacidade de se modificar ao longo da vida, um fenômeno conhecido como neuroplasticidade. Isso significa que podemos fortalecer nossa saúde mental ao adotar hábitos positivos e cientificamente comprovados. O que ocorre é que modificações no ambiente promovem modificações epigenéticas que alteram a expressão dos genes.

Este guia apresenta uma seleção de práticas validadas pela neurociência e embasadas na modulação epigenética para a melhoria da função cognitiva, redução do estresse e promoção de uma vida mais equilibrada. Cada capítulo aborda uma descoberta científica relevante, e é acompanhada de um estudo e sugestões práticas para a implementação no cotidiano.

A Importância das Evidências Científicas

A ciência tem um papel fundamental na compreensão do funcionamento do cérebro e de como é possível otimizar a saúde mental. No entanto, em um mundo repleto de informações, nem sempre o que é encontrado na internet possui embasamento científico.

Sendo assim, esta cartilha foi desenvolvida com base em pesquisas sérias e publicadas em revistas científicas renomadas. Ao longo do material, cada capítulo faz referências de artigos científicos que fundamentam as informações apresentadas. Para facilitar o acesso a esses estudos, cada seção contém um QR code que direciona o leitor ao artigo original, permitindo a leitura na íntegra de uma das algumas das pesquisas utilizadas sobre o tema.

Acreditamos que o conhecimento baseado em evidências é essencial para combater a desinformação e garantir que nossas práticas para uma vida melhor sejam eficazes e seguras. A comunidade científica se dedica constantemente ao estudo do cérebro humano, suas potencialidades e fatores que influenciam seu desenvolvimento e funcionamento. A compreensão e valorização dos esforços da ciência são passos importantes para a aquisição de uma sociedade mais informada e consciente sobre a própria saúde.

Esperamos que esta cartilha sirva como um guia confiável e acessível para todos que desejam aproveitar o melhor que a neurociência tem a oferecer. Agora, vamos explorar como pequenas ações podem transformar sua mente e sua vida!

CORPO, EMOÇÕES E CONSCIÊNCIA: DECIDIR COM INTEGRAÇÃO

DO SENTIR AO ESCOLHER: O CORPO COMO BASE DA CONSCIÊNCIA

Antes de pensar, sentimos. Antes de agir, reagimos. E, só então, nos relacionamos — primeiro conosco mesmos, depois com o outro. Essa ordem não é apenas biológica, mas existencial: nos lembra que o corpo é a primeira linguagem da vida.

Opinião | Publicado: 18 de janeiro de 2013

A natureza dos sentimentos: origens evolutivas e neurobiológicas

Salvar

Artigos relacionados

Bate-papo com papel

[Antônio Damásio](#) & [Gil B. Carvalho](#)



CORPO, EMOÇÕES E CONSCIÊNCIA: DECIDIR COM INTEGRAÇÃO

"O CORPO, AS
EMOÇÕES E A
CONSCIÊNCIA SÃO
PROFUNDAMENTE
INTERLIGADOS ÀS
TOMADAS DE DECISÕES
E À SAÚDE MENTAL. "

RUBENS HARB BOLLOS

Somos Corpo que Sente, Mente que Decide

O corpo é o primeiro território da mente — é nele que emoções nascem, decisões se preparam e a consciência se manifesta. Todos viemos de uma longa linhagem evolutiva iniciada há bilhões de anos a partir de uma mesma protocélula. Somos a única espécie conhecida capaz de transformar o mundo por meio da ciência, da linguagem simbólica, da tecnologia e da memória. Essa conquista, porém, traz responsabilidades: nosso cérebro é também nossa vulnerabilidade. Evoluímos com um sistema nervoso que guarda memórias profundas e inconscientes e ao acessá-las, com atenção e discernimento, podemos tomar decisões mais conscientes, éticas e sustentáveis.

A ciência mostra que não há pensamento sem sensação, nem escolha sem emoção. Sensações são respostas corporais primárias, muitas vezes inconscientes, que sinalizam alterações internas ou externas. Emoções organizam essas sensações em padrões de resposta adaptativa. Já os sentimentos surgem quando tomamos consciência dessas emoções — são a experiência subjetiva de algo que o corpo já começou a viver — e muitas dessas experiências ficam registradas em nossas memórias corporais, moldando reações futuras mesmo sem que tenhamos plena consciência. Somos seres sensíveis antes de sermos racionais, e compreender essa distinção ajuda a escutar melhor o corpo antes de tomar decisões.

Exemplo: ao ver um cachorro bravo, sentimos uma tensão corporal imediata (o coração dispara, as mãos suam, há um frio pelo corpo) — essa é a sensação. Em seguida, nosso cérebro interpreta esse estado como ameaça — essa é a emoção. Quando temos consciência dessa emoção e a nomeamos como medo, estamos diante de um sentimento. A partir disso, podemos optar por recuar.

O corpo, as emoções e a consciência são profundamente interligados às tomadas de decisões e à saúde mental. A mente, as emoções e o corpo funcionam como um sistema interconectado, onde as emoções influenciam a fisiologia e as decisões, e a consciência permite o reconhecimento e a regulação dessas influências.

**“PORQUE É NO CORPO QUE HABITA A MEMÓRIA DA VIDA, E É NA
CONSCIÊNCIA QUE ELA ENCONTRA DIREÇÃO. ”**

Como as emoções e o corpo interagem:

- **Emoções e fisiologia:** as emoções desencadeiam respostas fisiológicas, como a liberação de hormônios (serotonina, dopamina, endorfina, adrenalina, cortisol), que afetam diversos sistemas do corpo, incluindo o sistema nervoso, cardiovascular e imunológico.
- **Emoções e cognição:** as emoções influenciam a forma como processamos informações, tomamos decisões e nos percebemos no mundo, podendo levar a vieses e reações automáticas. No nosso corpo possuímos a história da protocélula até o ser humano, do filo ao ontogenético.
- **Consciência e autorregulação:** a consciência, incluindo a inteligência emocional (corporal), permite reconhecer nossas emoções, suas causas e impactos, e regulá-las para tomar decisões mais saudáveis.

A respiração consciente, ao estimular o nervo vago, oferece uma ferramenta poderosa e acessível para a redução do estresse e a promoção da saúde mental. A prática regular dessas técnicas pode trazer benefícios duradouros, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar emocional.

Dica final: Pratique diariamente, mesmo que por poucos minutos, e observe os efeitos positivos na sua saúde física e mental.

Importância da consciência

- **Tomada de decisão:** a consciência ajuda a identificar e gerenciar emoções que influenciam nossas decisões, evitando escolhas impulsivas ou baseadas em emoções extremas.
- **Saúde mental:** a consciência e a capacidade de lidar com emoções contribuem para o bem-estar, prevenindo transtornos emocionais.
- **Bem-estar físico:** a saúde mental influencia diretamente a saúde física, e a consciência das emoções ajuda a reduzir o impacto de distúrbios psíquicos sobre órgãos e sistemas corporais.

Tomar decisões envolve mais do que o exercício da lógica. O cérebro opera com dois sistemas complementares: um rápido, intuitivo e emocional, e outro mais lento, deliberado e analítico. O primeiro decide com base em impulsos e atalhos. O segundo pondera e calcula. Ambas as formas são úteis – mas é o equilíbrio entre elas que permite escolhas conscientes.

Na prática, isso significa aprender a escutar o corpo: a respiração curta diante de uma ameaça, o aperto no estômago que sinaliza desconforto, o coração acelerado que antecipa o medo ou o entusiasmo. Esses sinais fazem parte de um conjunto de pistas corporais que ajudam a orientar decisões. Não devem ser ignorados nem absolutizados. São parte de um diálogo interno. A autorregulação emocional nasce dessa escuta sensível e consciente.

Em tempos acelerados e intensos, decidir com o corpo é um gesto de sabedoria. É dar tempo ao tempo interno. É reconhecer que há inteligência na pausa, lucidez no silêncio e coerência no sentir. Só assim podemos tomar decisões não apenas eficazes, mas também humanas.

Essa perspectiva tem influenciado práticas contemporâneas em psicoterapia corporal, educação e saúde coletiva. Ao reconhecer o corpo como fonte legítima de conhecimento e autorregulação, essas áreas valorizam cada vez mais a escuta somática, a empatia corporificada e a promoção do bem-estar integral como base para decisões mais conscientes, relações mais saudáveis e sociedades mais equilibradas.

Assim, também estimulamos a salutogênese – o que nos cura, protege e nos faz evoluir – e seguimos os passos de tempos de outrora, como bem nos legaram os gregos nos preceitos delficos: “conhece-te a ti mesmo”, “nada em demasia” e “não faças promessas que não possas cumprir”. Esses preceitos orientavam o equilíbrio, o autoconhecimento e a moderação como caminhos para a sabedoria prática. Ainda hoje, oferecem um horizonte ético para escolhas mais conscientes e humanas. Cada decisão lúcida é um passo de cuidado com o presente. E um gesto de confiança no futuro que queremos construir.

NA PRÁTICA

Dicas para decisões mais conscientes

1. **Respire antes de agir** — A pausa organiza o cérebro. Exemplo: ao receber uma crítica, respire fundo antes de responder.
2. **Nomeie o que sente** — Dar nome dá forma e reduz o impacto. Exemplo: dizer "sinto frustração" ajuda mais do que apenas se irritar.
3. **Observe seu corpo** — Sensações são bússolas internas. Exemplo: tensão no pescoço pode sinalizar sobrecarga ou medo.
4. **Duvide da impulsividade** — Nem tudo que é urgente é imprescindível. Exemplo: evite decidir algo importante no calor de uma discussão.
5. **Espere, se puder** — O tempo regula e clareia. Exemplo: dormir antes de responder um e-mail difícil pode evitar arrependimentos.
6. **Sinta antes de escolher** — Emoções fazem parte da decisão. Exemplo: avalie se a vontade de aceitar um convite vem de entusiasmo ou medo de rejeição.
7. **Ouçá o outro e a si mesmo** — Decisões evolutivas incluem a escuta. Exemplo: numa divergência, escute com presença antes de reagir.
8. **Cuide do que te move** — O desejo lúcido é o melhor guia. Exemplo: se algo te empolga, mas conflita com seus valores, talvez seja hora de repensar.[A1]



Referências:

- Damasio, A., & Carvalho, C. B. (2013). The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(2), 143-152. <https://doi.org/10.1038/nrn3403>
- Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697-720. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.9.697>
- Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1-23. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw154>

RESPIRAÇÃO E ESTIMULAÇÃO DO NERVO VAGO

COMO A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE REDUZ O ESTRESSE E MELHORA A SAÚDE MENTAL

A prática da respiração consciente tem demonstrado grandes benefícios na redução do estresse e na promoção da saúde mental, sendo um dos principais mecanismos envolvidos na estimulação do nervo vago. Este nervo, é um componente-chave do sistema nervoso parassimpático e desempenha um papel crucial na regulação de funções fisiológicas e emocionais

Análise > Reumatol Int. Janeiro de 2024;44(1):1-8. doi: 10.1007/s00296-023-05477-1.

Epub 2023 9 de outubro.

Estimulação do nervo vago como opção terapêutica em doenças reumáticas inflamatórias

Burhan Fatih Kocyigit¹, Meirgul I Assilbeque^{2 3 4}, Ahmet Akyol⁵, Ruslan Abdurakhmanov⁶, Marlen Yessirkepov⁶

Afiliações + expandir

PMID: 37814148 DOI: 10.1007/s00296-023-05477-1



RESPIRAÇÃO E ESTIMULAÇÃO DO NERVO VAGO

"PRATICAR RESPIRAÇÃO PROFUNDA PODE DIMINUIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA E MELHORAR A RESPOSTA DO CORPO AO ESTRESSE."

**PIERRE AUGUSTO VICTOR DA SILVA
LIVIA CARLA DE MELO RODRIGUES
SONIA ALVES GOUVEA
MANUELA SCHADE DA MOTA**

O Papel do Nervo Vago na Regulação do Estresse

O nervo vago conecta o cérebro a diversos órgãos, como coração, pulmões e intestino, promovendo uma comunicação bidirecional essencial para a homeostase do organismo (Kocyigit et al., 2024). A estimulação do nervo vago ativa a via anti-inflamatória, reduzindo a liberação de citocinas pró-inflamatórias, com o aumento da produção de citocinas anti-inflamatórias, o que contribui para a diminuição de processos inflamatórios auxílio na redução do risco ou da progressão de diversas doenças.

Respiração Consciente como Ferramenta de Estímulo do Nervo Vago

A respiração diafragmática profunda — aquela em que respiramos devagar, enchendo o abdômen ao inspirar e soltando o ar lentamente ao expirar — é uma das maneiras mais poderosas de acalmar o corpo e a mente. Esse tipo de respiração estimula o nervo vago, uma estrutura essencial para o equilíbrio do nosso sistema nervoso, e aumenta a Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC), um sinal de que estamos mais relaxados e em harmonia. Pesquisas mostram que pessoas com maior VFC lidam melhor com o estresse e conseguem regular suas emoções de forma mais tranquila. Práticas como a respiração consciente, além de estimularem o nervo vago, são caminhos acessíveis e eficazes para promover um maior bem-estar e qualidade de vida.

Benefícios da Estimulação do Nervo Vago

A estimulação do nervo vago através da respiração consciente promove diversos efeitos positivos:

- **Redução da inflamação e de doenças reumáticas:** A estimulação do nervo vago ajuda a equilibrar o sistema nervoso e fortalece a resposta do sistema imunológico. Além de regular funções autonômicas do corpo, ela reduz a inflamação de forma eficaz. Por isso, a estimulação do nervo vago surge como uma abordagem promissora no tratamento de doenças inflamatórias, como as reumáticas.
- **Melhora do Humor:** Estímulos vagais podem modular a inflamação e promover a liberação de neurotransmissores que melhoram o humor, como a serotonina. A estimulação do nervo vago tem mostrado potencial terapêutico para combater sintomas depressivos.

"ESTUDOS MOSTRAM QUE A RESPIRAÇÃO CONTROLADA PODE DIMINUIR A ANSIEDADE E MELHORAR O BEM-ESTAR EMOCIONAL."

Práticas de Respiração Consciente

Para incorporar a respiração consciente no dia a dia, considere as seguintes técnicas:

- **Respiração Diafragmática:** Inspire pelo nariz contando até quatro, expandindo o abdômen, e expire lentamente pela boca contando até seis.
- **Respiração Quadrática (4-4-4-4):** Inspire pelo nariz por quatro segundos, segure a respiração por quatro segundos, expire lentamente pela boca por quatro segundos e mantenha os pulmões vazios por quatro segundos.
- **Respiração Alternada:** Tape uma narina e inspire profundamente pela outra, alternando a cada ciclo de respiração.

A respiração consciente, ao estimular o nervo vago, oferece uma ferramenta poderosa e acessível para a redução do estresse e a promoção da saúde mental. A prática regular dessas técnicas pode trazer benefícios duradouros, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar emocional.

Dica final: Pratique diariamente, mesmo que por poucos minutos, e observe os efeitos positivos na sua saúde física e mental.

Super Dica

Identifique Momentos de Estresse

Esteja atento aos momentos em que você se sente estressado, ansioso ou sobrecarregado. O estresse pode se manifestar de diferentes formas — como irritação, cansaço excessivo, dificuldade de concentração ou até sintomas físicos, como dores de cabeça e tensão muscular. Esses sinais podem surgir em diversas situações: no ambiente de trabalho, durante interações sociais, em meio a responsabilidades familiares ou mesmo em momentos de descanso, quando a mente continua acelerada.

Ao reconhecer esses gatilhos e padrões, você dá o primeiro passo para lidar melhor com o estresse. Mantenha um diário ou registre mentalmente quando e onde esses sentimentos costumam aparecer. Isso ajuda a entender as causas e a frequência, possibilitando estratégias mais eficazes de enfrentamento.

Escolha um Local

Quando perceber que está se aproximando de um momento de estresse, procure um espaço tranquilo para se recolher. Pode ser um cômodo silencioso da casa, um banco em uma praça mais vazia, ou até um cantinho reservado no trabalho. O importante é que seja um ambiente em que você se sinta seguro, confortável e possa se concentrar sem interrupções.



Referências

- Baerwald, C. (2024). Stimulation of the vagus nerve as a therapeutic principle. *Zeitschrift für Rheumatologie*, 83(Suppl 1), S1-S7. <https://doi.org/10.1007/s00393-023-01398-3>
- Flux, M. C., & Lowry, C. A. (2020). Finding intestinal fortitude: Integrating the microbiome into a holistic view of depression mechanisms, treatment, and resilience. *Neurobiology of Disease*, 135, 104578. <https://doi.org/10.1016/j.nbd.2019.104578>
- Kocyigit, B.F., Assylbek, M.I., Akyol, A. et al. Vagus nerve stimulation as a therapeutic option in inflammatory rheumatic diseases. *Rheumatol Int* 44, 1-8 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00296-023-05477-1>



3 - Integração na Rotina Diária - Manhã:

Comece o dia com cinco minutos de respiração consciente antes de se levantar da cama. Isso ajuda a preparar sua mente e corpo para o dia.

Intervalos no Trabalho: Durante o dia, faça pausas curtas a cada hora para realizar a técnica de respiração. Isso pode ajudar a reduzir a tensão acumulada.

Antes de Dormir: Pratique a respiração consciente antes de dormir para acalmar a mente e preparar-se para uma boa noite de sono.

4 - Uso de Aplicativos e Guias - Aplicativos de Meditação:

Considere usar aplicativos como Headspace, Calm ou Insight Timer, que oferecem guias de respiração e meditação.

Vídeos Online: Procure vídeos no YouTube que ensinem técnicas de respiração consciente e meditação guiada.

5 - Prática de Mindfulness - Consciência Plena:

Enquanto respira, traga sua atenção para o momento presente. Observe seus pensamentos e sentimentos sem julgá-los. Isso pode ajudar a aumentar a autoconsciência e a regulação emocional. -

Anotações: Após a prática, considere anotar como você se sente. Isso pode ajudar a monitorar seu progresso e a identificar padrões de estresse.

6 - Estímulo do Nervo Vago - Exercícios Físicos:

Atividades como yoga e tai chi também podem estimular o nervo vago e complementar a prática de respiração consciente.

Cantar ou Gargarejar: Essas atividades podem ativar o nervo vago e promover um estado de relaxamento.

Referências:

- Prata et al. "Tecnologias não invasivas de cuidado utilizadas por enfermeiras obstétricas: contribuições terapêuticas" Escola Anna Nery (2022) doi:10.1590/2177-9465-ean-2021-0182
2. Coelho et al. "ESTUDO SOBRE SISTEMAS TERAPÊUTICOS INTERATIVOS PARA ALIVIAR ESTRESSE E MELHORAR DESEMPENHO" (2018) doi:10.29327/cobecseb.78844
3. Silva et al. "EFEITOS DO MINDFULNESS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DEPRESSÃO E ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA" (2023) doi:10.58871/ed.academic.00028.v1

GRATIDÃO E BEM-ESTAR MENTAL

COMO PRATICAR GRATIDÃO ALTERA NOSSA PERCEPÇÃO DE FELICIDADE E REDUZ A ANSIEDADE

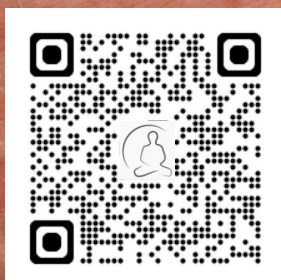
Você já parou para pensar no poder da gratidão? Mais do que um simples "obrigado", ela envolve reconhecimento e satisfação, conectando-se diretamente ao bem-estar. Derivada do latim gratus e gratia, a gratidão fortalece os vínculos sociais, melhora a saúde e ajuda a equilibrar nossa percepção da vida, sem ignorar seus desafios. Neste conteúdo, convidamos você a descobrir como praticar a gratidão pode transformar sua mente e seu dia a dia.

Meta-Análise > Einstein (São Paulo).2023 agosto 11:21:eRW0371.

doi: 10.31744/einstein_journal/2023RW0371. Coleção eletrônica 2023.

Os efeitos das intervenções de gratidão: uma revisão sistemática e meta-análise

Geyze Diniz ¹, Lígia Korkes ¹, Luca Schiliró Tristão ², Rosângela Pelegrini ³,
Patrícia Lacerda Bellodi ⁴, Wanderley Marques Bernardo ⁴



GRATIDÃO E BEM-ESTAR MENTAL

“GRATIDÃO TEM UM EFEITO PROTETOR EM VÁRIOS TRANSTORNOS MENTAIS, LEVANDO A UM MELHOR BEM-ESTAR.”

POLYANA LIMA MEIRELES DALPIAZ

A palavra gratidão é derivada de 2 palavras em latim: “**gratus**”, que significa agradável e “**gratia**”, que significa favor. Em português, o adjetivo grato pode significar agradecido (exemplo: “ficarei eternamente grata pela ajuda”) ou algo agradável (Exemplo: “Que grata lembrança do nosso amor”).

Embora haja divergências no conceito de gratidão, dois elementos essenciais estão presentes do seu significado: a satisfação e o reconhecimento. Para vários autores a gratidão consiste em uma emoção que ocorre em reconhecimento de ser beneficiário de ajuda que é percebida como de grande valor e desinteressada, direcionada para apreciar as ações úteis de outras pessoas. Ela desempenha papel importante na construção e manutenção de relacionamentos sociais e no aumento do bem-estar interno, incluindo a melhoria da saúde física e a percepção de solidão.

Praticar a gratidão não significa necessariamente “pensar positivamente” ou ignorar os aspectos estressantes ou negativos da vida. Praticar a gratidão ajuda a neutralizar o viés da negatividade e estimula os indivíduos a perceberem, apreciarem e lembrarem das coisas boas que já estão presentes em suas vidas, dando-lhes assim uma visão mais equilibrada e precisa.

Benefícios da gratidão:

- Pessoas gratas interpretam as situações de forma mais positiva e enfrentam os desafios mais positivamente.
- São menos propensas a negar que o problema existe, promovendo maior resolutividade.
- Emoções positivas, incluindo gratidão, têm um efeito protetor em vários transtornos mentais, levando a um melhor bem-estar
- Estados afetivos positivos ampliam os repertórios momentâneos de pensamento e mobilizam a ação das pessoas para ajudá-las a desenvolver recursos para melhorar o bem-estar a longo prazo.
- As práticas de gratidão são simples, baratas, fáceis de aprender e manter e podem levar a vários benefícios psicológicos, como maior satisfação com a vida, otimismo, bem-estar e autoestima, entusiasmo, confiança, simpatia e bom humor. Também promove menor afeto negativo: tais como raiva, culpa e medo.

"A GRATIDÃO TRANSFORMA O QUE TEMOS EM SUFICIENTE E ABRE PORTAS PARA UMA VIDA CHEIA DE ABUNDÂNCIA E PAZ."

PRATIQUE GRATIDÃO: EXERCÍCIOS PARA O DIA A DIA

1. Lista de gratidão: mantenha um diário e todas as noites antes de dormir escreva uma lista de pelo menos três coisas as quais você é grato. Busque na sua memória, o dia de hoje, a semana passada, semana antepassada...

2. Pausa para respirar e agradecer: duas vezes ao dia coloque a mão sobre o coração, feche os olhos, respire profundamente e se concentre por alguns momentos em algo ou alguém pelo qual é grato.

3. Anotação da gratidão: Escolha um horario durante o dia, de preferência associado a outra atividade que já lhe é habitual (por exemplo: todos os dias no café da manhã, ou no almoço...), escreva por 2 a 5 minutos coisas ou pessoas pelas quais você é grato.

4. Caminhada da gratidão: para aqueles que não tem nenhum problema de mobilidade e mora ou trabalha próximo a natureza essa é uma boa alternativa. Caminhe devagar, se concentre no seu entorno, observe ao seu redor, perceba os sons, o cheiro, observe os animais, a natureza, o céu, as arvores, seus galhos e folhas. Pense no mundo como sua casa e agradeça.

5. Pote da gratidão: essa é uma alternativa que pode ser feita para presentear alguém que precisa dos benefícios da prática da gratidão ou para você mesmo. Materiais: uma caixa ou pote, papel, caneta e lápis para fazer as anotações e glitter, canetinha, fotos ou impressões, desenhos e tudo que possa incrementar o pote e torná-lo mais atrativo. Faça alguns temas coloridos (exemplo: por que gosto de você / momentos em que rimos juntos / músicas que me fazem pensar em você / imagens de comidas / pessoas ou animais que você adora). Retire todos os dias um papelzinho e agradeça por aquele momento.

Referências:

Wood AM, Froh JJ, Geraghty AW. Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. Clin Psychol Rev. 2010 Nov;30(7):890-905. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005. Epub 2010 Mar 20. PMID: 20451313.
Diniz G, Korkes L, Tristão LS, Pelegrini R, Bellodi PL, Bernardo WM. The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. Einstein (Sao Paulo). 2023 Aug 11;21:eRW0371. doi: 10.31744/einstein_journal/2023RW0371. PMID: 37585888; PMCID: PMC10393216.
Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). Gratitude and Loneliness: Enhancing Health and Well-Being in Older Adults. Research on Aging, 41(8), 772-793. <https://doi.org/10.1177/0164027519845354>



BONS HÁBITOS E ESTRUTURA CEREBRAL

SEU CÉREBRO PODE EVOLUIR A VIDA TODA—DESCUBRA COMO FORTALECÊ-LO COM HÁBITOS SIMPLES E PODEROSOS!

Seu cérebro tem o incrível poder de se transformar ao longo da vida! Pequenas mudanças nos hábitos diários, como se movimentar mais, aprender algo novo e dormir bem, podem fortalecer sua mente, melhorar sua memória e turbinar sua criatividade. Descubra como cuidar do seu cérebro e manter sua cognição afiada por muitos anos!

ARTIGO DE REVISÃO

Artigo recebido: 4/1/2023

Aprovado: 19/2/2023

Neuroplasticidade, memória e aprendizagem: Uma relação atemporal

Neuroplasticity, memory and learning: A timeless relationship

José Mário Chaves¹

DOI: 10.51207/2179-4057.20230006



BONS HÁBITOS E ESTRUTURA CEREBRAL

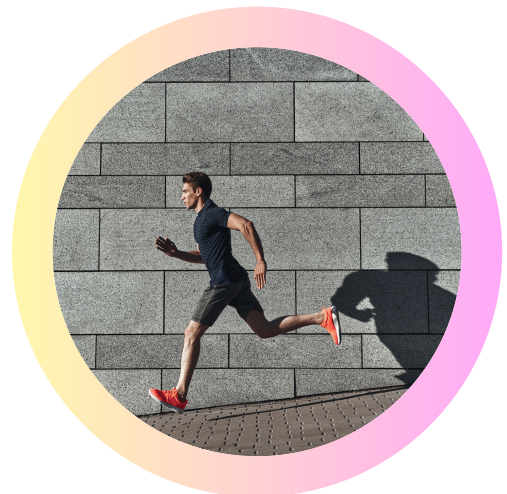
"O CÉREBRO É COMO UM MÚSCULO: QUANTO MAIS O DESAFIAMOS, MAIS FORTE E ÁGIL ELE SE TORNA."

DRAUS ROSA
NEILA DE OLIVEIRA CABRAL

A neurociência mostra que o cérebro pode se modificar ao longo da vida por meio da neuroplasticidade. Hábitos saudáveis, como exercício físico, aprendizado contínuo, sono de qualidade, alimentação equilibrada e práticas de mindfulness, são essenciais para fortalecer as conexões neurais, melhorar a memória e prevenir o declínio cognitivo. Por outro lado, o sedentarismo, a falta de desafios intelectuais, noites mal dormidas e o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados podem comprometer a saúde do cérebro. Adotar um estilo de vida que favoreça a neuroplasticidade é fundamental para manter a mente ativa e saudável em qualquer fase da vida.

1 - Exercício Físico: Estimula o Crescimento de Novos Neurônios e Melhora a Memória

O exercício físico promove a neurogênese, melhora a memória e protege contra o declínio cognitivo. Atividades aeróbicas, treinamento de força e exercícios coordenativos são benéficos. O sedentarismo e o excesso de exercício sem descanso prejudicam a neuroplasticidade.



2 - Aprendizado Contínuo: Estudar Algo Novo Mantém o Cérebro Ativo

A aprendizagem fortalece circuitos neurais, preserva a cognição e reduz o risco de declínio mental. Estudar novos temas, tocar instrumentos e resolver desafios cognitivos são formas eficazes de estimular o cérebro. Falta de desafios intelectuais e multitarefas excessivas prejudicam a cognição.



3 - Sono de Qualidade: Essencial para a Memória e a Saúde do Cérebro

O sono consolida memórias, fortalece conexões neurais e remove toxinas. Manter uma rotina regular, evitar telas antes de dormir e criar um ambiente adequado são fundamentais. Uso excessivo de eletrônicos à noite e horários irregulares prejudicam o descanso.



4 - Alimentação Saudável: O Combustível do Cérebro

Nutrientes como ômega-3, antioxidantes e vitaminas do complexo B favorecem a neuroplasticidade. Alimentos como peixes, frutas vermelhas e castanhas protegem os neurônios. O excesso de açúcar, ultraprocessados e álcool impacta negativamente a cognição.



5 - Meditação e Mindfulness: Redução do Estresse e Fortalecimento da Concentração

A meditação reduz o estresse, melhora a atenção e fortalece a neuroplasticidade. Práticas como respiração consciente, mindfulness e gratidão contribuem para o bem-estar mental. Excesso de estímulos digitais e rotina estressante sem pausas prejudicam a concentração.



Adotar hábitos que fortalecem a neuroplasticidade é a chave para um cérebro mais saudável, ágil e resiliente. Pequenas mudanças diárias podem transformar sua cognição, melhorar sua memória e prevenir o declínio mental. Invista no seu potencial e colha os benefícios de uma mente ativa ao longo da vida!

"CULTIVAR A MENTE É INVESTIR EM UM FUTURO DE CLAREZA, CRIATIVIDADE E LONGEVIDADE."

BONS HÁBITOS COMO FORMA DE ENTRETENIMENTO

Socialização: Fortalecendo a Memória e a Neuroplasticidade

A socialização é fundamental para a saúde cerebral, pois o contato regular com outras pessoas estimula várias áreas do cérebro e melhora a neuroplasticidade, a capacidade do cérebro de formar novas conexões. Estudos mostram que pessoas socialmente ativas apresentam melhor memória e têm menor risco de doenças cognitivas com o envelhecimento. Além disso, interações sociais fortalecem o bem-estar emocional, o que contribui para a saúde mental geral.

Música e Artes: Estímulo à Criatividade e ao Desenvolvimento Cognitivo

A prática musical e o envolvimento em atividades artísticas têm um impacto positivo na neuroplasticidade, ativando múltiplas áreas cerebrais e melhorando funções como memória, coordenação e criatividade. Pesquisas indicam que músicos, devido ao treinamento prolongado, apresentam diferenças cognitivas benéficas. Além disso, participar de atividades culturais também promove um senso de propósito, fundamental para o bem-estar e longevidade.

Jogos Mentais e Resolução de Problemas: A Chave para Manter o Cérebro Ativo

Atividades como xadrez, sudoku e quebra-cabeças ajudam a manter o cérebro saudável, estimulando o pensamento crítico, memória e concentração. Esses jogos são eficazes na promoção da neuroplasticidade e na melhoria de habilidades cognitivas, como a resolução de problemas. Além disso, podem retardar o declínio cognitivo com a idade, sendo uma ótima forma de manter a mente ativa ao longo da vida.

Contato com a Natureza: Benefícios Psicológicos e Cognitivos

Passar tempo em ambientes naturais reduz o estresse, melhora o fluxo sanguíneo e contribui para uma melhor saúde cerebral. A natureza diminui os níveis de cortisol, melhora a concentração e a memória, e promove uma sensação geral de bem-estar. Estar em contato com a natureza, portanto, é uma maneira eficaz de aliviar a sobrecarga mental e fortalecer a função cognitiva, além de melhorar o humor e a qualidade de vida.

Consistência na Prática: Mantendo o Cérebro Saudável e Ativo

A chave para obter benefícios duradouros com atividades que estimulam o cérebro é a consistência. Manter hábitos regulares de socialização, prática artística, jogos mentais e contato com a natureza fortalece a neuroplasticidade e melhora as funções cognitivas. Incorporar essas práticas na rotina diária ajuda a retardar o envelhecimento cerebral, aumentar a memória e melhorar a criatividade, além de promover uma saúde mental mais equilibrada.

Referências:

CHAVES, J. M. Neuroplasticidade, memória e aprendizagem: Uma relação atemporal. Revista Psicopedagogia, v. 40, n. 121, p. 66-75, 2023.
RAIMUNDO, R. Actividad Física y Mente: Cómo el ejercicio mejora la memoria, la atención y la salud mental. MLS Sport Research, v. 5, n. 1, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.54716/mlssr.v5i1.3463>. Acesso em: 1 mar. 2025.
VARGAS, A. R.; BENTO, C. T.; LOPES, G. C.; UEHARA, S. K. Saiba como cuidar e manter o seu cérebro saudável através de uma alimentação equilibrada. Rio de Janeiro: Dos Autores, 2021.

LEITURA DIÁRIA E O CÓRTEX PRÉ FRONTAL

A LEITURA REGULAR FORTALECE A MENTE, ATIVANDO ÁREAS DO CÉREBRO RESPONSÁVEIS PELA ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E CONTROLE EMOCIONAL.

A leitura é uma poderosa ferramenta para fortalecer a mente. Ela ativa regiões chave do cérebro, como o córtex pré-frontal, melhorando a atenção, a concentração e o controle executivo. Com a prática regular, há aumento da agilidade mental e da resiliência emocional, ajudando a enfrentar desafios com mais eficiência.

Dinâmica do fluxo sanguíneo bilateral do córtex pré-frontal durante a leitura silenciosa e oral usando espectroscopia no infravermelho próximo

Natsue Nozaki, Kenji Mori, Tetsuya Tanioka, Keiko Mori, Kumi Takahashi, Hiroko Hashimoto, Takahiro Tayama, Aya Goji, Tatsuo Mori

[+ Informações do autor](#)

Palavras-chave: **espectroscopia no infravermelho próximo (NIRS)**, **lobo frontal**, **leitura oral e silenciosa**, **dislexia do desenvolvimento**

JORNAL **ACESSO LIVRE**

2024 Volume 71 Edição 1.2 Páginas 92-101

DOI <https://doi.org/10.2152/jmi.71.92>



Baixa

Baixa

[RIS](#)

(compa

Manag

[Tex](#)

(compa

[Tex](#)

Como

Conta

LEITURA DIÁRIA E O CÓRTEX PRÉ FRONTAL

"A LEITURA TORNA O
CÉREBRO MAIS ÁGIL E
RESILIENTE."

LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
LUCIANE DANIELE CARDOSO

A Leitura e o Córtex Pré-Frontal: Ativação e Fortalecimento Cognitivo

A prática constante de leitura tem um impacto direto no córtex pré-frontal, a região do cérebro responsável por funções executivas essenciais, como tomada de decisões, planejamento, controle de impulsos e resolução de problemas. Esse processo de ativação constante fortalece as habilidades cognitivas e emocionais, permitindo que o cérebro se torne mais ágil e preparado para enfrentar desafios complexos. A leitura exige um alto nível de concentração e foco, pois envolve a decodificação de palavras, a compreensão de ideias e a retenção de informações. Isso coloca o córtex pré-frontal em constante atividade, o que, com o tempo, melhora a sua eficiência. A habilidade de tomar decisões rápidas e eficazes em situações cotidianas, por exemplo, é aprimorada quando o cérebro é exercitado por meio de tarefas cognitivas como a leitura, que exigem raciocínio rápido e flexibilidade mental.

Leitura: Estímulo à Atenção e Concentração

Além de ativar o córtex pré-frontal, a leitura também fortalece as regiões do cérebro responsáveis pela atenção e concentração. Ao se concentrar em um texto, seja ele técnico, literário ou informativo, o cérebro é desafiado a manter o foco por períodos prolongados, o que melhora a capacidade de atenção em outras áreas da vida. A prática regular de leitura envolve um processo ativo de manutenção da atenção, já que o leitor precisa se dedicar ao entendimento do conteúdo, evitando distrações e interrupções. Esse fortalecimento da atenção também se traduz em uma maior capacidade de concentração em outras tarefas cotidianas e profissionais. O aumento da atividade cerebral nas áreas responsáveis pela atenção é um reflexo direto da exigência mental que a leitura impõe ao cérebro, resultando em um aprimoramento da concentração, não apenas durante a leitura, mas também em outras atividades cognitivas.





O Papel da Leitura na Melhora do Controle Executivo

O controle executivo, que engloba habilidades como planejamento, organização, avaliação e adaptação de estratégias, é uma função crucial para o desempenho cognitivo eficiente. A leitura regular ativa essas regiões responsáveis pelo controle executivo, promovendo a maior oxigenação das áreas cerebrais envolvidas nesse processo. Com uma melhor oxigenação e ativação dessas áreas, o cérebro se torna mais eficiente em lidar com tarefas cognitivas complexas, que exigem habilidades de planejamento e tomada de decisões. Além disso, ao se engajar em leituras que desafiem o entendimento, como livros técnicos ou acadêmicos, a mente é estimulada a organizar as informações de forma lógica e coerente, aprimorando a capacidade de processar dados e tomar decisões com base em raciocínios mais complexos. Esse aprimoramento do controle executivo é fundamental para o bom desempenho em várias áreas da vida, especialmente em contextos profissionais e pessoais que demandam alto nível de organização e resolução de problemas.

Neuroplasticidade: Como a Leitura Pode Reorganizar o Cérebro

A neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de reorganizar suas conexões neuronais em resposta à experiência e ao aprendizado. A leitura, como uma prática cognitiva desafiadora e envolvente, é uma das atividades mais eficazes para estimular a neuroplasticidade. Cada novo livro ou artigo lido representa uma oportunidade para o cérebro formar novas conexões neuronais, fortalecendo as redes responsáveis pela memória, raciocínio lógico, e resolução de problemas. Além disso, a neuroplasticidade promovida pela leitura não apenas fortalece as funções cognitivas, mas também as emocionais. Ao ler sobre diferentes perspectivas e experiências humanas, o leitor pode aprimorar sua empatia e compreensão emocional, o que contribui para uma maior resiliência emocional e capacidade de lidar com desafios psicológicos. Dessa forma, a leitura não apenas melhora as funções cognitivas, mas também favorece um desenvolvimento emocional mais equilibrado e saudável.

Leitura: Prevenção do Declínio Cognitivo

Um dos benefícios a longo prazo da prática regular de leitura é a prevenção do declínio cognitivo associado ao envelhecimento. Com o tempo, o cérebro pode sofrer o desgaste de suas funções, levando a dificuldades de memória, concentração e resolução de problemas. No entanto, a leitura constante pode atuar como uma forma de exercício mental, mantendo as áreas cerebrais ativas e saudáveis. Estudos indicam que a atividade cerebral contínua, como a leitura, pode ajudar a retardar os efeitos do envelhecimento cognitivo, reduzindo os riscos de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e demência. Além disso, a leitura contribui para o aumento da plasticidade cerebral, o que ajuda o cérebro a se adaptar a novos desafios e a manter sua agilidade ao longo dos anos. Portanto, a prática regular de leitura não apenas promove um cérebro mais ágil e eficiente, mas também é uma ferramenta importante para preservar a saúde cognitiva a longo prazo.

Referências:

Nozaki N, Mori K, Tanioka T, Mori K, Takahashi K, Hashimoto H, Tayama T, Goji A, Mori T. Bilateral Prefrontal Cortex Blood Flow Dynamics during Silent and Oral Reading Using Near-Infrared Spectroscopy. J Med Invest. 2024;71(1.2):92-101. doi: 10.2152/jmi.71.92. PMID: 38735731.
Ouerchefani R, Ouerchefani N, Ben Rejeb MR, Le Gall D. Neurocognitive and neural mechanisms underlying deficit on the Reading Mind In The Eyes Task: Evidence from patients with focal prefrontal cortex damage. J Clin Exp Neuropsychol. 2022 Feb;44(1):1-18. doi: 10.1080/13803395.2022.2057928. Epub 2022 Apr 11. PMID: 35404183.

ALIMENTAÇÃO E FUNÇÃO COGNITIVA

O PODER DOS NUTRIENTES ESSENCIAIS NO FUNCIONAMENTO CEREBRAL

A alimentação desempenha um papel fundamental na saúde do cérebro, sendo essencial para o bom funcionamento cognitivo. Nutrientes como vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais são cruciais para manter a mente saudável, influenciando diretamente a memória, a concentração e o bem-estar emocional. Uma dieta equilibrada não só sustenta as funções cognitivas, mas também protege o cérebro contra danos e doenças, promovendo uma vida mental mais ativa e resiliente.

► *Nutrientes*. 2021 Mar 12;13(3):923. doi: [10.3390/nu13030923](https://doi.org/10.3390/nu13030923) 

Efeitos da suplementação de vitamina B12 na função cognitiva, sintomas depressivos e fadiga: uma revisão sistemática, meta-análise e meta-regressão

[Stefan Markun](#)^{1,†}, [Isaac Gravestock](#)^{2,†}, [Levy Jäger](#)¹, [Thomas Rosemann](#)¹, [Giuseppe Pichierri](#)^{1,2}, [Jakob M Burgstaller](#)^{1,2,*}

Editora: Ebba Nexø



ALIMENTAÇÃO E FUNÇÃO COGNITIVA

LUCIANE DANIELE CARDOSO
LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
WEVERTON PEREIRA DE MEDEIROS

"ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA É A CHAVE
PARA UM DESEMPENHO
COGNITIVO SUPERIOR."

Alimentação e Função Cognitiva - O Poder dos Nutrientes Essenciais no Funcionamento Cerebral

A nutrição adequada é um dos pilares para o equilíbrio das funções cerebrais. Diversos estudos apontam que uma alimentação rica em vitaminas, minerais e gorduras saudáveis está diretamente associada à melhora da memória, da atenção e do estado emocional. Esses nutrientes contribuem para a manutenção das conexões neurais e oferecem suporte à saúde mental em todas as fases da vida. Nutrientes como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, antioxidantes e minerais como o magnésio, têm efeitos benéficos diretos na memória, no foco e na capacidade de resolução de problemas.

Impacto da Deficiência Nutricional no Funcionamento Cognitivo

A deficiência de certos nutrientes pode prejudicar severamente as funções cognitivas. Por exemplo, a falta de vitamina B12 está associada a dificuldades de memória e concentração, enquanto a escassez de ácidos graxos essenciais pode levar a problemas no processamento de informações e no humor. Deficiências nutricionais crônicas podem contribuir para o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, afetando as funções cognitivas ao longo do tempo. Portanto, uma alimentação desequilibrada pode ter consequências sérias para a saúde cerebral, afetando a memória, o aprendizado e até o comportamento.

Benefícios de uma Dieta Equilibrada para o Cérebro

Por outro lado, uma dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais pode promover a saúde cerebral, melhorando o humor, a memória e a capacidade de concentração. Nutrientes como o ômega-3, encontrado em peixes gordurosos, são essenciais para a formação de células cerebrais e para o aumento da plasticidade cerebral, permitindo que o cérebro se adapte e aprenda novas habilidades com mais eficiência. Vitaminas antioxidantes, como a vitamina E e C, ajudam a proteger as células cerebrais contra os danos causados pelos radicais livres, promovendo uma função cognitiva mais estável ao longo da vida. Além disso, minerais como o magnésio ajudam a regular a atividade elétrica no cérebro, melhorando a comunicação entre as células nervosas e, conseqüentemente, a memória e o foco.

"O PODER DE UMA MENTE SAUDÁVEL COMEÇA NO QUE VOCÊ ESCOLHE
COLOCAR NO PRATO."

EXPERIMENTE BENEFÍCIOS REAIS EM SUA VIDA

O Impacto a Longo Prazo de Uma Boa Nutrição Cerebral

Adotar uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes essenciais, pode ter efeitos duradouros no funcionamento cerebral, não só no presente, mas também no futuro. Manter o cérebro nutrido de maneira adequada pode retardar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento, melhorando a qualidade de vida ao longo dos anos. Estudos sugerem que uma dieta rica em alimentos naturais, como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas de alta qualidade, pode ajudar a preservar as funções cerebrais e prevenir doenças relacionadas à idade. Portanto, investir em uma alimentação saudável e balanceada é um dos maiores aliados para manter a saúde cognitiva em dia, protegendo o cérebro contra danos e promovendo um desempenho mental de alto nível.

Viva a Diferença na Prática

Agora que você conhece os benefícios de uma alimentação equilibrada para o cérebro, que tal colocar em prática essas escolhas no seu dia a dia? Substitua alimentos processados por opções naturais e nutritivas, aposte em alimentos ricos em vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais. Ao adotar esses hábitos saudáveis, você não estará apenas alimentando seu corpo, mas também investindo na saúde do seu cérebro. Experimente e sinta as mudanças em sua memória, concentração e bem-estar geral. O poder da mente saudável começa na sua alimentação!



Referências:

Markun S, Gravestock I, Jäger L, Rosemann T, Pichierri G, Burgstaller JM. Effects of Vitamin B12 Supplementation on Cognitive Function, Depressive Symptoms, and Fatigue: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Nutrients*. 2021 Mar 12;13(3):923. doi: 10.3390/nu13030923. PMID: 33809274; PMCID: PMC8000524.

Muth AK, Park SQ. The impact of dietary macronutrient intake on cognitive function and the brain. *Clin Nutr*. 2021 Jun;40(6):3999-4010. doi: 10.1016/j.clnu.2021.04.043. Epub 2021 May 1. PMID: 34139473.

O EFEITO DA SOCIALIZAÇÃO NO CÉREBRO

**MANTER CONEXÕES SOCIAIS
SAUDÁVEIS PROTEGE CONTRA
DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS.**

A alimentação desempenha um papel fundamental na saúde do cérebro, sendo essencial para o bom funcionamento cognitivo. Nutrientes como vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais são cruciais para manter a mente saudável, influenciando diretamente a memória, a concentração e o bem-estar emocional. Uma dieta equilibrada não só sustenta as funções cognitivas, mas também protege o cérebro contra danos e doenças, promovendo uma vida mental mais ativa e resiliente.



Cornell University

Agradecemos o apoio da Fundação Simons

arXiv > q-bio > arXiv:1904.09504

Procurar...

Ajuda | Pesquisa avançada

Biologia Quantitativa > Neurônios e Cognição

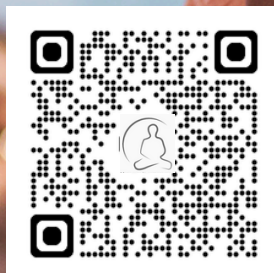
[Enviado em 20 de abril de 2019]

Arquitetura de rede cerebral funcional que apoia a aprendizagem de redes sociais em humanos

Salvar Artigos relacionados Bate-papo com papel

Steven H. Tompson , Ari E. Kahn , Emily B. Falk , Jean M. Vettel , Danielle S. Bassett

A maioria dos humanos tem a sorte de viver suas vidas inseridas em grupos sociais ricamente estruturados. No entanto, ainda não está claro como os humanos adquirem conhecimento sobre essas estruturas sociais para navegar com sucesso em relacionamentos sociais. Aqui, abordamos essa lacuna de conhecimento com um estudo de neuroimagem interdisciplinar com base em avanços recentes na ciência de redes e aprendizado estatístico. Especificamente, coletamos dados de fMRI enquanto os participantes aprendiam a estrutura da comunidade de redes sociais e não sociais, a fim de examinar se o aprendizado desses dois tipos de



O EFEITO DA SOCIALIZAÇÃO NO CÉREBRO

"CONECTAR-SE É
FORTALECER O
CÉREBRO E PROTEGER
A MENTE AO LONGO DA
VIDA."

VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
LUCIANE DANIELE CARDOSO



O Efeito da Socialização no Cérebro: Conexões que Fortalecem a Mente

A socialização é um pilar essencial para a saúde cerebral e a preservação da função cognitiva ao longo da vida. Manter conexões sociais saudáveis não apenas fortalece redes neurais, mas também estimula diversas regiões do cérebro envolvidas na memória, linguagem e tomada de decisões. Interações frequentes promovem a formação de novas sinapses, permitindo que o cérebro se adapte e se reorganize constantemente.



Socialização e Neuroplasticidade: Um Cérebro Sempre Ativo

Como mencionado em outros capítulos, a neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de modificar sua estrutura e funções em resposta a estímulos externos. Estudos demonstram que a socialização ativa circuitos neurais importantes, facilitando a criação de novas conexões entre neurônios. Quando nos comunicamos, compartilhamos experiências e participamos de atividades em grupo, nosso cérebro recebe estímulos constantes, o que ajuda a manter sua flexibilidade e eficiência.

Essa adaptação contínua tem efeitos positivos tanto para o aprendizado quanto para a recuperação de danos cerebrais. Pessoas que mantêm interações sociais regulares apresentam maior reserva cognitiva, ou seja, uma capacidade ampliada do cérebro para lidar com desafios e compensar perdas neuronais associadas ao envelhecimento.



"A SOCIALIZAÇÃO MANTÉM O CÉREBRO ATIVO, REFORÇANDO SUA
CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO E APRENDIZADO CONTÍNUO."

Proteção Contra Doenças Neurodegenerativas

O isolamento social é um dos fatores de risco para doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e outras demências. A falta de interações reduz a estimulação cognitiva e pode levar ao enfraquecimento de circuitos neurais essenciais. Por outro lado, pessoas que mantêm uma rede de relacionamentos ativa apresentam menor declínio cognitivo e melhor desempenho em tarefas que exigem memória e raciocínio.

Estudos indicam que a socialização frequente contribui para a regulação de hormônios e neurotransmissores, como serotonina e dopamina, fundamentais para a saúde mental e emocional. Esses elementos ajudam a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, fatores que podem acelerar o declínio cognitivo e comprometer a flexibilidade neuronal.

Benefícios Emocionais e Psicológicos

Além dos impactos diretos na função cerebral, a socialização desempenha um papel crucial no bem-estar emocional. O contato com outras pessoas estimula a sensação de pertencimento e reforça laços afetivos, promovendo um maior equilíbrio emocional. Relações saudáveis e interações frequentes aumentam os níveis de ocitocina, um hormônio ligado à empatia e ao fortalecimento dos vínculos sociais.

A troca de experiências, o apoio emocional e o simples ato de conversar contribuem para a estabilidade psicológica, reduzindo o impacto de eventos estressantes e aumentando a resiliência mental. Pessoas que mantêm conexões sociais próximas tendem a lidar melhor com desafios e adversidades, o que fortalece sua capacidade de enfrentamento diante de situações difíceis.

Como Aplicar na Prática?

Diante dos benefícios inegáveis da socialização para a saúde cerebral, é essencial adotar hábitos que favoreçam a interação social no dia a dia. Algumas práticas simples incluem:

- Participar de atividades em grupo, como clubes, associações ou cursos.
- Manter contato frequente com amigos e familiares, seja presencialmente ou virtualmente.
- Engajar-se em voluntariado, criando oportunidades para interações significativas.
- Desenvolver hobbies que envolvam outras pessoas, como esportes, dança ou artes.
- Evitar longos períodos de isolamento, buscando sempre estar em ambientes sociais estimulantes.

Conectar é desfrutar: Conecte-se para um Cérebro Mais Saudável

A socialização não é apenas uma necessidade emocional, mas também uma estratégia poderosa para preservar a saúde cerebral. Manter relações interpessoais ativas fortalece redes neurais, estimula a neuroplasticidade e protege contra doenças neurodegenerativas. Além disso, promove bem-estar emocional e fortalece a resiliência psicológica. Investir em conexões sociais é investir em um cérebro mais ágil, adaptável e saudável ao longo da vida.



Referências:

- SCHAEFER, J.; RAO, R. P. N.; BRAUN, D. A. Functional brain network architecture supporting the learning of social networks in humans. 2019. Disponível em: <https://arxiv.org/abs/1904.09504>. Acesso em: 24 fev. 2025.
- RIBEIRO, F. S.; MORAES, R. C.; LIMA, F. R. S.; et al. Plasticidade neural: relações com o comportamento e abordagens. Psicologia: Teoria e Prática, v. 21, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/ysvrdSJm8fSR5fTsdYjMFXM>. Acesso em: 25 fev. 2025

O CONTATO COM A NATUREZA E O CÉREBRO

COMO AMBIENTES NATURAIS ESTIMULAM A CALMA E A CRIATIVIDADE

A conexão com a natureza reduz o estresse, estimula a criatividade e restaura a atenção, fortalecendo redes neurais essenciais para o bem-estar. Estudos mostram que ambientes naturais melhoram a saúde mental e a produtividade. Descubra neste capítulo como a natureza pode ser uma poderosa aliada para a mente.

➤ Representante Científico. 13 de junho de 2019;9(1):7730. doi: 10.1038/s41598-019-44097-3.

Passar pelo menos 120 minutos por semana na natureza está associado à boa saúde e bem-estar

Mateus P Branco ¹, Ian Alcock ², James Grellier ², Bento W Wheeler ², Terry Hartig ³, Sara L Warber ^{2 4}, Osso de Angie ², Michael H Depledge ², Lora E Fleming ²

Afiliações + expandir

Número de identificação pessoal: 31197192 Código de Processo Penal (CIDP): PMC6565732

DOI: 10.1038/s41598-019-44097-3



O CONTATO COM A NATUREZA E O CÉREBRO

**LUCIANE DANIELE CARDOSO
VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA**

A Relação Entre a Natureza e o Funcionamento do Cérebro

O contato com a natureza tem sido amplamente estudado por neurocientistas e psicólogos devido aos seus inúmeros benefícios para a cognição, a saúde mental e o bem-estar geral. Diferente dos ambientes urbanos, que frequentemente expõem o cérebro a uma sobrecarga de estímulos artificiais — como barulhos, luzes intensas e informações excessivas —, os ambientes naturais favorecem estados mentais mais relaxados, promovendo melhor processamento cognitivo e emocional.

Segundo a Teoria da Restauração da Atenção (ART), proposta por Kaplan & Kaplan (1989), a natureza promove a recuperação da fadiga mental ao ativar a atenção involuntária, permitindo que a mente descanse de esforços cognitivos intensos. Isso acontece porque cenários naturais oferecem estímulos suaves e previsíveis, permitindo que o cérebro recupere sua capacidade de concentração e foco. Essa teoria foi reforçada por diversos estudos, incluindo um experimento realizado por Berman, Jonides e Kaplan (2008), no qual indivíduos que caminharam em ambientes naturais demonstraram melhora significativa em testes de memória operacional e atenção sustentada em comparação com aqueles que caminharam em áreas urbanas.

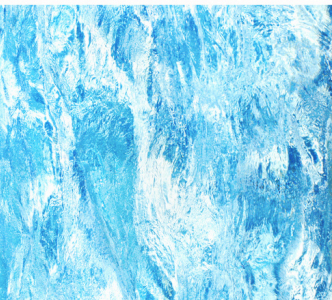
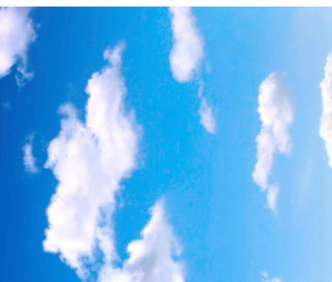
Natureza e a Regulação do Estresse

Os benefícios do contato com a natureza vão além da restauração da atenção. A exposição a ambientes naturais tem sido associada à redução da ativação da amígdala, estrutura cerebral responsável pelo processamento do estresse e das emoções negativas. Um estudo conduzido por Bratman et al. (2015) demonstrou que participantes que passaram 90 minutos em áreas verdes apresentaram menor atividade na amígdala e menor tendência a ruminações negativas, um dos principais fatores de risco para transtornos depressivos.

Além disso, pesquisas indicam que a exposição a espaços naturais reduz a produção de cortisol, o hormônio do estresse. Em um estudo japonês sobre a prática de Shinrin-yoku (banho de floresta), Park et al. (2010) observaram que indivíduos que passaram tempo em florestas apresentaram níveis mais baixos de cortisol, menor pressão arterial e maior atividade do sistema nervoso parassimpático, responsável pelo relaxamento e recuperação do organismo. Esses achados reforçam a ideia de que a natureza pode atuar como um regulador natural do estresse e da ansiedade.

**"A NATUREZA NÃO
APENAS ACALMA A
MENTE, MAS TAMBÉM
DESPERTA A
CRIATIVIDADE."**

**"A EXPOSIÇÃO À NATUREZA PROMOVE MELHORA COMPROVADA NO
HUMOR, MEMÓRIA E CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO."**



O Papel da Natureza na Criatividade e na Função Cognitiva

A influência dos ambientes naturais na criatividade também tem sido objeto de estudo. O contato com a natureza não apenas reduz a carga cognitiva, mas também promove estados mentais propícios para o pensamento divergente, essencial para a resolução de problemas e o desenvolvimento de novas ideias.

Um estudo de Atchley, Strayer & Atchley (2012) analisou o impacto da imersão em ambientes naturais na criatividade e descobriu que pessoas que passaram quatro dias desconectadas da tecnologia e imersas na natureza apresentaram um aumento de 50% na capacidade de resolver problemas criativos. Isso sugere que ambientes naturais favorecem o funcionamento das redes neurais associadas à imaginação e ao insight, fundamentais para a criatividade.

Do ponto de vista neurológico, essas descobertas podem estar ligadas ao aumento da conectividade funcional no default mode network (DMN), um conjunto de regiões cerebrais ativadas durante momentos de introspecção e pensamento criativo. A natureza, ao reduzir os estímulos externos competitivos, permite que o cérebro entre em um estado mais propício à reflexão e à criatividade.

Benefícios da Natureza para a Saúde Mental

Além dos efeitos sobre a cognição e a criatividade, a interação com ambientes naturais tem demonstrado ser uma ferramenta poderosa na prevenção e tratamento de transtornos mentais. Estudos indicam que o contato frequente com a natureza pode:

- Reduzir sintomas de depressão e ansiedade: Uma revisão de estudos publicada por Twohig-Bennett & Jones (2018) na revista *Environmental Research* revelou que indivíduos que vivem próximos a áreas verdes apresentam menor incidência de transtornos psiquiátricos.
- Melhorar o humor e a sensação de bem-estar: Um estudo conduzido por MacKerron & Mourato (2013) mostrou que as pessoas relatam maiores níveis de felicidade quando estão em contato com a natureza, especialmente em ambientes costeiros e florestais.
- Favorecer a socialização e o senso de pertencimento: Espaços naturais incentivam atividades coletivas e recreativas, promovendo a interação social e fortalecendo o suporte emocional entre os indivíduos.

A Importância de Integrar a Natureza ao Cotidiano

Diante desses achados científicos, torna-se evidente que a natureza deve ser incorporada à rotina diária para maximizar seus benefícios. Algumas estratégias incluem:

- Caminhadas ao ar livre: Passar pelo menos 30 minutos por dia em parques, trilhas ou áreas verdes pode contribuir para a redução do estresse e a melhoria da função cognitiva.
- Contato visual com elementos naturais: Estudos indicam que simplesmente observar imagens de natureza ou ter uma vista para áreas verdes pode promover relaxamento e melhorar o desempenho em tarefas cognitivas.
- Uso de plantas e espaços verdes no ambiente de trabalho: Pesquisas demonstram que escritórios com plantas e iluminação natural favorecem a produtividade, a criatividade e o bem-estar dos funcionários.
- Imersões mais longas na natureza: Fins de semana em locais afastados dos centros urbanos podem ter efeitos duradouros na saúde mental e emocional.

Referências:

BRATMAN, G. N. et al. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 112, n. 28, p. 8567-8572, 2015.

WHITE, M. P. et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, v. 9, n. 1, p. 7730, 2019.

OS IMPACTOS DO ÁLCOOL NO SISTEMA NERVOSO

CONSEQUÊNCIAS NEURAIS E COGNITIVAS

O consumo de álcool afeta diretamente o sistema nervoso central, interferindo na comunicação entre os neurônios e comprometendo diversas funções cognitivas. Substância psicoativa depressora, o álcool reduz a atividade dos neurotransmissores inibitórios e excitatórios, resultando em prejuízos que vão desde dificuldades momentâneas de memória e coordenação motora até alterações cerebrais permanentes quando consumido de forma crônica.

Análise > Nutrientes.4 de novembro de 2021;13(11):3938. doi: 10.3390/nu13113938.

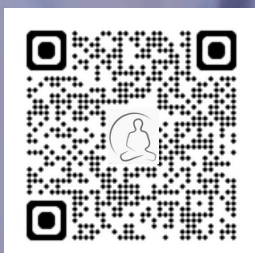
Álcool e o Cérebro

David Nutt ¹, Alexandra Hayes ¹, Léon Fonville ¹, Rayyan Zafar ¹, Emily O. C. Palmer ¹,
Luísa Paterson ¹, Anne Lingford-Hughes ¹

Afiliações + expandir

Número de identificação pessoal: 34836193 Código de Processo Penal (CIDP): PMC8625009

DOI: 10.3390/nu13113938



OS IMPACTOS DO ÁLCOOL NO SISTEMA NERVOSO

O ÁLCOOL PODE
DESENCADear DOENÇAS
NEURODEGENERATIVAS
E COMPROMETER A
QUALIDADE DE VIDA.

LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
LIVIA CARLA DE MELO RODRIGUES
LUCIANE DANIELE CARDOSO

Efeitos do Álcool na Neurotransmissão

O álcool afeta a transmissão sináptica ao interagir com os principais neurotransmissores do cérebro. Ele potencializa a ação do ácido gama-aminobutírico (GABA), um neurotransmissor inibitório, o que causa efeito sedativo e redução da atividade cerebral. Ao mesmo tempo, inibe a ação do glutamato, um neurotransmissor excitatório, essencial para a aprendizagem e memória. Essa combinação leva a dificuldades cognitivas imediatas e, com o consumo prolongado, pode comprometer a plasticidade sináptica.

Danos Estruturais ao Cérebro

Estudos de neuroimagem demonstram que o consumo crônico de álcool pode levar à atrofia cerebral, com redução significativa do volume do cérebro, especialmente no córtex pré-frontal e no hipocampo, regiões essenciais para o controle executivo, tomada de decisões e memória (Harper, 2009). Essas alterações estruturais podem resultar em prejuízos irreversíveis, como a demência alcoólica, caracterizada por graves dificuldades de memória e alterações comportamentais.

Impacto no Córtex Pré-Frontal e Funções Executivas

O córtex pré-frontal, área responsável por planejamento, controle inibitório e tomada de decisões, é particularmente sensível aos efeitos do álcool. Seu funcionamento comprometido leva a impulsividade, menor capacidade de julgamento e dificuldade de regular emoções. O consumo prolongado pode resultar em alterações duradouras nesse sistema, aumentando o risco de transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade.

- 
- A quantidade mais segura de álcool para evitar estresse oxidativo e neurodegeneração é nenhuma.
 - Doses ocasionais e muito baixas podem ter risco pequeno, mas não são totalmente neutras.
 - Se o foco é neuroproteção, longevidade e clareza mental no longo prazo, o ideal é evitar ou reduzir ao mínimo.

DO ESTRESSE OXIDATIVO À NEURODEGENERAÇÃO

Estresse Oxidativo

O álcool também promove estresse oxidativo, um processo em que há um desequilíbrio entre a produção de radicais livres e a capacidade do organismo de neutralizá-los. Essas moléculas altamente reativas atacam as membranas celulares, proteínas e o DNA neuronal, resultando em danos estruturais e funcionais irreversíveis às células do sistema nervoso. No cérebro, o estresse oxidativo afeta particularmente os neurônios do hipocampo e do córtex pré-frontal, áreas críticas para a memória, aprendizado e funções executivas.

A exposição prolongada ao álcool reduz os níveis de antioxidantes naturais, como a glutatona e a superóxido dismutase (SOD), deixando o cérebro mais vulnerável a danos oxidativos. Esse efeito está associado à apoptose neuronal, ou seja, à morte programada de células nervosas, um fator determinante no desenvolvimento de doenças neurodegenerativas.

Risco de Doenças Neurodegenerativas

Pesquisas indicam que o consumo excessivo e prolongado de álcool pode estar diretamente ligado ao aumento do risco de doenças neurodegenerativas. A demência alcoólica, por exemplo, resulta da perda acelerada de neurônios e da degeneração da substância branca, levando a déficits cognitivos progressivos. Além disso, há evidências de que o alcoolismo crônico contribui para a formação e o acúmulo de placas beta-amiloides no cérebro, um dos principais biomarcadores da doença de Alzheimer.

Estudos também demonstram que o consumo excessivo de álcool pode afetar os mecanismos neuroprotetores da dopamina, contribuindo para a degeneração de neurônios dopaminérgicos na substância negra do cérebro, aumentando o risco de desenvolvimento da doença de Parkinson. Esse impacto reforça a relação entre o alcoolismo crônico e a aceleração de processos neurodegenerativos que comprometem a qualidade de vida e a longevidade cerebral.



Referências:

MTURCATEL, Elias; FUNCHAL, Cláudia da Silva; GOMEZ, Rosane. Alterações Comportamentais e de Estresse Oxidativo no Sistema Nervoso Central pelo Uso de Álcool e Tabaco. Revista Neurociências, v. 20, n. 3, p. 444-454, 31 mar. 2001.
Ndumwa HP, Njiro BJ, Francis JM, Kawala T, Msenga CJ, Matola E, Mhonda J, Corbin H, Ubuguyu O, Likindikoki S. Prevalence and factors associated with potential substance use disorders among police officers in urban Tanzania: a cross-sectional study. BMC Psychiatry. 2023 Mar 16;23(1):175. doi: 10.1186/s12888-023-04663-6. PMID: 36927411; PMCID: PMC10022246

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE COGNITIVA

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA MELHORA O HUMOR, A COGNIÇÃO E PROMOVE A NEUROPLASTICIDADE

A rotina diária pode ser desgastante e estressante, afetando o humor e a saúde mental das pessoas. Entretanto, diversos estudos apontam que a prática de atividades físicas estimulam a liberação de substâncias como serotonina, dopamina e endorfinas, que ajudam na regulação do humor e na melhora da cognição. Neste capítulo, iremos compreender como a prática de exercícios impacta positivamente a saúde e o bem-estar mental.

Análise > Comportamento Brain Res.2024 fev 29;459:114791. doi: 10.1016/j.bbr.2023.114791.

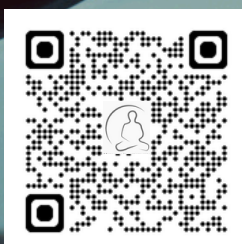
Epub 2023 2 de dezembro.

Possível papel da terapia por exercícios na depressão: neurotransmissores efetores como atores-chave

Hamed Alizadeh Pahlavani ¹

Afiliações + expandir

Número de identificação pessoal: 38048912 DOI: 10.1016/j.bbr.2023.114791



ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE COGNITIVA

A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA
DEMONSTROU SER
EFICAZ EM PROMOVER A
NEUROPLASTICIDADE

**MANUELA SCHADE DA MOTA
PIERRE AUGUSTO VICTOR DA SILVA
NICOLE RIBEIRO SCHAYDER DA SILVA
LÍVIA CARLA DE MELO RODRIGUES**

Atividade física e a liberação de neurotransmissores

O cérebro é um órgão que desempenha um papel central na regulação das mais diversas funções do corpo humano. Ele é responsável pela atenção, aprendizagem, memória, emoções, comportamentos e movimento, além de controlar e coordenar processos fisiológicos essenciais, como a respiração, a manutenção da temperatura corporal, a pressão arterial, o sono, a sede e a fome. Essas funções garantem a homeostase, ou seja, o equilíbrio necessário para o bom funcionamento do organismo.

Os neurotransmissores são substâncias químicas que permitem a comunicação entre os neurônios, transmitindo sinais de uma célula nervosa para outra. Eles desempenham um papel crucial na regulação de diversas funções fisiológicas e comportamentais, sendo fundamentais para o equilíbrio e o bom funcionamento do corpo.

A serotonina, por exemplo, é um neurotransmissor essencial, amplamente reconhecido por seu papel na regulação do humor, sono, apetite e diversas outras funções corporais. Essa substância química é fundamental para manter a homeostase do organismo, e alterações nos seus níveis estão frequentemente associadas a distúrbios como a depressão e a ansiedade, nas quais se acredita que os níveis de serotonina estejam reduzidos no cérebro.

Outro neurotransmissor que também está ligado à fisiopatologia da depressão é a dopamina. Além de sua atuação na regulação do humor, a dopamina também está envolvida em processos como atenção, aprendizado e a percepção de prazer, desempenhando um papel crucial na motivação e no bem-estar. Assim como a serotonina, a dopamina destaca-se pela sua importância na comunicação eficiente entre os neurônios, contribuindo para o equilíbrio e a saúde mental.

Além da serotonina e dopamina, as endorfinas, popularmente conhecidas como “hormônios da felicidade”, atuam como analgésicos naturais, regulando a dor e intensificando o humor positivo.

Durante as práticas de atividades físicas, essas substâncias são liberadas, promovendo bem-estar e alívio do estresse, além de melhorar o humor, a memória, a aprendizagem e a qualidade do sono, e reduzir sintomas depressivos, de ansiedade e estresse.

Atividade física e a neuroplasticidade

A prática de exercícios, também aumenta a liberação de fatores de crescimento, como o Fator Neurotrófico Derivado do Encéfalo (BDNF), um membro da família das neurotrofinas, essencial para o desenvolvimento, manutenção e sobrevivência dos neurônios.

DEIXE A ATIVIDADE FÍSICA FAZER PARTE DO SEU DIA A DIA

A prática de atividade física demonstrou ser eficaz em promover a neuroplasticidade, melhorar a cognição, o humor, o sono, além de reduzir sintomas depressivos, sentimentos de ansiedade e estresse. Esses benefícios para a saúde e o bem-estar mental reforçam a importância da prática regular de atividade física. Por isso, separamos algumas estratégias que podem ajudá-lo(a) a incorporá-la à sua rotina diária:

- **No tempo livre**, pratique atividades que você goste, tais como caminhada, corrida, ciclismo, dança, natação, surfe, hidroginástica, futebol, vôlei, basquete, tênis, frescobol, ginástica, musculação, yoga, artes marciais, entre outras de seu interesse.
- **No deslocamento**, sempre que possível, opte por deslocar-se de bicicleta ou a pé, mas sempre priorizando a sua segurança ao escolher um meio de locomoção.



Referências:

Chen, Chong; Nakagawa, Shin. Physical activity for cognitive health promotion: An overview of the underlying neurobiological mechanisms. *Ageing Research Reviews*, v. 86, p. 101868, 2023.

Fernandes, Matheus Santos de Sousa; Ordônio, Tayrine Figueira; Santos, Gabriela Carvalho Jurema; Santos, Lucas Eduardo R.; Calazans, Camila Tenório; Gomes, Dayane Aparecida; Santos, Tony Meireles. Effects of physical exercise on neuroplasticity and brain function: a systematic review in human and animal studies. *Neural plasticity*, v. 2020, n. 1, p. 8856621, 2020.

Nimgampalle, Mallikarjuna; Chakravarthy, Harshini; Sharma, Sapana; Shree, Shruti; Bhat, Anoop Ramachandra; Pradeepkiran, Jangampalli Adi; Devanathan, Vasudharani. Neurotransmitter systems in the etiology of major neurological disorders: Emerging insights and therapeutic implications. *Ageing Research Reviews*, v. 89, p. 101994, 2023.

SONO E REGENERAÇÃO

O PODER RESTAURADOR DO DESCANSO

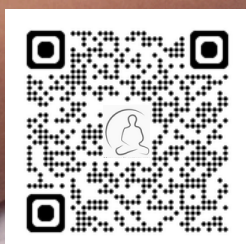
O sono é um dos pilares fundamentais para a saúde e o bem-estar humano. Durante o repouso noturno, nosso corpo passa por um complexo processo de regeneração celular, equilíbrio hormonal e consolidação da memória. Entender a importância do sono e seus mecanismos fisiológicos é essencial para otimizar sua qualidade e colher seus benefícios.

Por que o sono é importante para a saúde: uma perspectiva psiconeuroimunológica

[Michael R Irwin](#)¹

► [Informações do autor](#) ► [Notas do artigo](#) ► [Informações sobre direitos autorais e licença](#)

Código de Processo Penal da Índia: PMC4961463 Código de Processo Penal da Índia: NIHMS804179 Código de



SONO E REGENERAÇÃO

EM CADA NOITE NOSSO CORPO SE DEDICA À REPARAÇÃO DE TECIDOS, PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS E REMOÇÃO DE TOXINAS CEREBRAIS.

SONIA ALVES GOUVEA
YTALO GONÇALVES BORGES
BÁRBARA CAETANO FERREIRA
MARIA TERESA MARTINS DE ARAÚJO
POLYANA LIMA MEIRELES DALPIAZ

1. O Ciclo do Sono e suas Fases

O sono é dividido em duas fases:

Fase NÃO-REM:

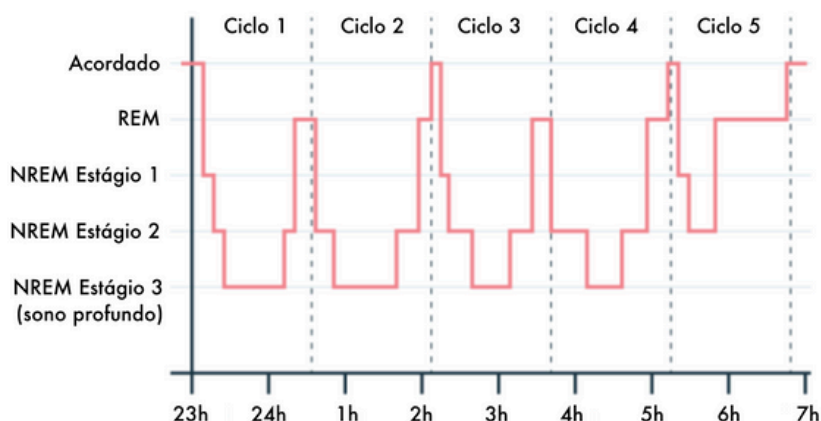
- Estágio 1 (Sono Leve): A transição entre a vigília e o sono. A atividade cerebral começa a diminuir, e os músculos relaxam.
- Estágio 2: O corpo entra em um estado de sono mais profundo, a temperatura corporal cai, e a atividade cerebral reduz.
- Estágio 3 (Sono Profundo ou de Ondas Lentas): Essa é a fase essencial para a recuperação física. Durante esse período, ocorre a liberação de hormônio do crescimento, essencial para a regeneração celular e a recuperação muscular.

Fase REM (Rapid Eye Movement ou Movimento Rápido dos Olhos):

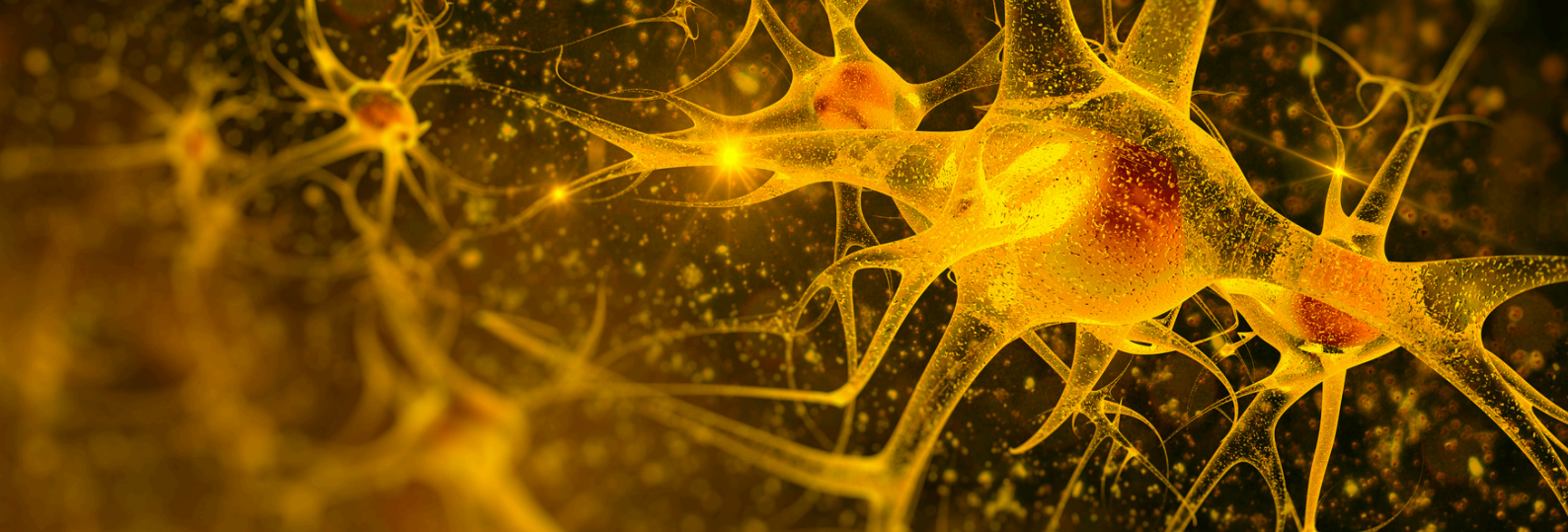
Essa fase está ligada à consolidação da memória, ao aprendizado e à regulação emocional. Durante o REM, os sonhos são mais frequentes.

Cada ciclo dura aproximadamente 90 minutos, e uma noite de sono restauradora é composta por 4 a 5 ciclos por noite.

A arquitetura do sono



Adaptado de: Why we sleep



2. Regeneração Celular e Sono

Cada noite, enquanto dormimos, nosso corpo se dedica à reparação de tecidos, produção de hormônios e remoção de toxinas cerebrais. O sistema linfático, que atua na remoção de resíduos, intensifica sua atividade durante o sono profundo, auxiliando na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer (Xie et al., 2013).

A produção do hormônio do crescimento (GH) também está intimamente ligada ao sono, especialmente nas fases mais profundas. Esse hormônio é essencial para a regeneração celular e a manutenção da massa muscular e óssea (Van Cauter et al., 2000).

Durante o sono profundo, ocorrem processos vitais para a manutenção da saúde:

- Reparo muscular: As fibras musculares danificadas ao longo do dia são reparadas.
- Desintoxicação cerebral: O sistema linfático remove toxinas acumuladas no cérebro, prevenindo doenças neurodegenerativas.
- Produção hormonal: O hormônio do crescimento e a melatonina desempenham papel crucial na regeneração celular.
- Fortalecimento do sistema imunológico: O sono reforça a produção de células imunes, tornando o organismo mais resistente a infecções.

3. Sono e Restauração do Cérebro

O cérebro também passa por processos essenciais de restauração durante o sono. Estudos demonstram que, enquanto dormimos, ocorre um aumento na atividade do sistema glinfático, responsável pela eliminação de subprodutos metabólicos que se acumulam durante o dia (Nedergaard & Goldman, 2020).

O sono REM (movimento rápido dos olhos) é particularmente importante para a consolidação da memória e o processamento emocional. É nessa fase que o cérebro organiza informações adquiridas, reforça conexões neurais e descarta dados irrelevantes (Walker & Stickgold, 2010). Assim, um sono de qualidade contribui para a aprendizagem, a criatividade e a resiliência emocional.

4. Os Efeitos da Privação do Sono

Quando o sono é comprometido, os efeitos na saúde são imediatos e cumulativos. Privar-se de sono afeta negativamente o sistema imunológico, aumenta os níveis de estresse e pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares (Irwin, 2015). A longo prazo, noites mal dormidas aceleram o envelhecimento celular e comprometem a capacidade regenerativa do organismo.

A falta de sono de qualidade pode trazer diversas consequências para a saúde, incluindo:

- Comprometimento cognitivo: Dificuldade de concentração, memória e tomada de decisão.
- Envelhecimento precoce: A redução na produção de colágeno e o aumento dos radicais livres afetam a pele e os tecidos.
- Redução da imunidade: O corpo fica mais vulnerável a doenças.
- Desequilíbrio hormonal: A privação de sono afeta os hormônios do estresse (cortisol) e os relacionados à fome, podendo levar ao ganho de peso.

COMO MELHORAR A QUALIDADE DO SONO

Garantir um sono reparador requer a adoção de hábitos saudáveis, conhecidos como "higiene do sono". Algumas estratégias incluem:

- **Manter um horário regular para dormir e acordar.**
- **Reduzir a exposição à luz azul de dispositivos eletrônicos antes de dormir.**
- **Criar um ambiente escuro, silencioso e fresco no quarto.**
- **Evitar cafeína e alimentos pesados antes do horário de dormir.**
- **Praticar técnicas de relaxamento, como meditação e respiração profunda.**

Adotar essas práticas pode melhorar significativamente a qualidade do sono, potencializando sua função regenerativa e promovendo um bem-estar geral duradouro.

O sono não é apenas um período de descanso, mas um momento essencial para a regeneração do corpo e da mente. Ter hábitos saudáveis e priorizar a qualidade do sono é fundamental para uma vida longa, produtiva e equilibrada. Investir em boas noites de descanso é investir na própria saúde e bem-estar.



Referência:

Irwin, M. R. (2015). Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. *Annual Review of Psychology*, 66, 143-172.
Nedergaard, M., & Goldman, S. A. (2020). Glymphatic failure as a final common pathway to dementia. *Science*, 370(6512), 50-56.
Van Cauter, E., Leproult, R., & Plat, L. (2000). Age-related changes in slow wave sleep and REM sleep and relationship with growth hormone and cortisol levels in healthy men. *Journal of the American Medical Association*, 284(7), 861-868.
Walker, M. P., & Stickgold, R. (2010). Overnight alchemy: Sleep-dependent memory evolution. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(3), 218-230.
Xie, L., Kang, H., Xu, Q., et al. (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science*, 342(6156), 373-377.

O PODER DA EXPOSIÇÃO AO SOL

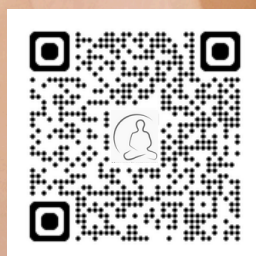
O PAPEL DA VITAMINA D E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE

A vitamina D é essencial para diversas funções no organismo, entre elas, manter o equilíbrio de absorção de cálcio e fósforo, que é fundamental para a manutenção da saúde óssea. Participa do fortalecimento do sistema imunológico, previne o diabetes e doenças cardiovasculares.

➤ J Endocr Sociedade. 9 de novembro de 2022;7(1):bvac171. doi: 10.1210/jendso/bvac171. eCollection 2022 17 de novembro.

Epidemiologia da Vitamina D (EpiVida) – Um Estudo do Estado da Vitamina D entre Adultos Saudáveis no Brasil

Victoria Zeghbi Cochenski Borba ¹, Marise Lazaretti-Castro ², Sandra da Silva Moreira ^{3 4}, Maria Conceição Chagas de Almeida ³, Edson Duarte Moreira Jr ^{3 4}



O PODER DA EXPOSIÇÃO AO SOL

CONCENTRAÇÕES ELEVADAS DE VITAMINA D EVITAM A PERDA DE MASSA ÓSSEA E A FRAQUEZA MUSCULAR.

**AMANDA SGRANCIO OLINDA
PIERRE AUGUSTO VICTOR DA SILVA
MANUELA SCHADE DA MOTA
NICOLE RIBEIRO SCHAYDER DA SILVA**

Produção e Importância

A exposição aos raios solares e ultravioleta estimula a produção de vitamina D no interior do nosso organismo. Além disso, a vitamina D pode ser absorvida da suplementação e da ingestão de alimentos específicos, como, por exemplo, gema de ovo, peixes oleosos (atum, tilápia, sardinha), gordura vegetal (azeite de oliva), entre outros.

É importante destacar que a vitamina D pode ser encontrada sob duas formas: a D2 (ergocalciferol) e a D3 (colecalfiferol). Ambas as formas possuem uma estrutura química semelhante, no entanto, diferem quanto a sua origem. A vitamina D2 pode ser encontrada em plantas, como os cogumelos expostos à luz solar, ela também foi produzida comercialmente a partir de levedura irradiada por luz ultravioleta. Já a vitamina D3 pode ser produzida no tecido cutâneo durante exposição solar ou até mesmo na ingestão de certos alimentos.

A manutenção de níveis elevados de vitamina D no organismo humano é vital para o bem-estar, visto que, esta vitamina mantém as concentrações adequadas de cálcio e fósforo, elementos essenciais em diversas funções metabólicas. Concentrações elevadas de vitamina D evitam a perda de massa óssea, a fraqueza muscular e diminuem as chances de desenvolvimento de diabetes, obesidade e hipertensão.

Saúde em Alerta: Quando o Problema é de Todos!

Níveis baixos de vitamina D na população mundial estão sendo relatados com bastante frequência pelas entidades governamentais. Estima-se que 40% dos europeus apresentam baixos níveis de vitamina D, na Índia aproximadamente 490 milhões de indivíduos estão com níveis insuficientes de vitamina D. Um estudo epidemiológico realizado no Brasil relatou que 15,3% dos brasileiros possuem níveis deficientes de vitamina D. Essas estimativas acendem um alerta sobre os níveis de vitamina D, uma vez que níveis baixos estão associados ao desenvolvimento de diversas doenças.

Diante desse cenário, torna-se essencial a implementação de estratégias para reverter essa carência observada globalmente. As entidades governamentais podem desempenhar um papel fundamental ao propor ações e políticas públicas que promovam o aumento dos níveis de vitamina D na população. Medidas como o incentivo à prática de atividades físicas e de lazer ao ar livre, a ampliação do acesso a alimentos ricos em vitamina D e campanhas de conscientização sobre a importância da exposição solar controlada são algumas das iniciativas que podem contribuir para a melhora desse quadro.

"VITAMINA D: ESSENCIAL PARA OSSOS FORTES, IMUNIDADE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS."

Sol no Corpo, Leveza na Mente

Como mencionado, a vitamina D desempenha um papel fundamental na saúde óssea e imunológica. No entanto, nos últimos anos, pesquisadores têm explorado sua relação com a saúde mental, especialmente em transtornos como depressão e ansiedade.

Estudos indicam que baixos níveis de vitamina D são frequentemente observados em pacientes com depressão. Um ensaio clínico de 8 semanas realizado com pacientes diagnosticados com depressão leve a moderada investigou os efeitos da suplementação de vitamina D. Durante o período do estudo, parte dos participantes recebeu a suplementação, e ao final do ensaio, observou-se um aumento significativo nas concentrações séricas de vitamina D, acompanhado por uma melhora significativa no humor desses indivíduos.

Esses achados ressaltam a importância da vitamina D não apenas para a saúde física, mas também para o bem-estar mental. Manter os níveis de vitamina D conforme o recomendado pode desempenhar um papel relevante na regulação do humor e na prevenção de transtornos psicológicos.

Riscos em relação a deficiência de vitamina D

A insuficiência e a deficiência de vitamina D são condições que podem desencadear uma série de problemas de saúde, afetando tanto o sistema ósseo quanto outros sistemas do organismo. Entre os principais riscos estão a osteomalácia em adultos e o raquitismo em crianças, doenças que enfraquecem os ossos e aumentam a suscetibilidade a fraturas. No entanto, os impactos da deficiência de vitamina D vão muito além da saúde óssea, estando associada a um risco aumentado de diversas condições agudas e crônicas.

Evidências científicas apontam sua relação com um risco aumentado de doenças cardiovasculares, como hipertensão e insuficiência cardíaca, além do desenvolvimento de diabetes tipo 2 e síndrome metabólica. Também há evidências de sua associação com condições como pré-eclâmpsia, cárie dentária infantil, periodontite, distúrbios autoimunes, infecções, tipos graves de câncer e distúrbios neurológicos. Diante da amplitude dessas implicações, torna-se essencial compreender, prevenir e tratar a deficiência de vitamina D de forma adequada.

Uma dose de sol diária com estilo

Passear na praia, além de ser uma excelente opção de lazer, também contribui para aumentar a exposição diária à luz solar, essencial para a produção de vitamina D. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, especialmente no verão, cerca de 15 minutos de exposição ao sol no rosto, braços e mãos, de duas a três vezes por semana.

Para ajudar você a obter sua dose ideal de sol, confira algumas dicas práticas:

- ✅ Tome sol diariamente por pelo menos 10 a 30 minutos, dependendo do seu tom de pele e da intensidade solar.
- 🏖️ Aproveite a praia duas a três vezes por semana, seja para relaxar, tomar sol ou praticar atividades físicas ao ar livre.
- 🚶♂️ Incorpore atividades ao ar livre na sua rotina sempre que possível, como caminhadas, corridas ou esportes ao ar livre.
- 🍷 Adicione alimentos ricos em vitamina D à sua alimentação, como peixes gordurosos (sardinha e atum), ovos e alimentos fortificados, como sucos, cereais, iogurte e leite.
- 💊 Considere a suplementação, se necessário. Para isso, consulte um médico ou nutricionista e avalie seus níveis de vitamina D antes de iniciar qualquer suplementação.

Referências:

AMREIN, Karin et al. Vitamin D deficiency 2.0: an update on the current status worldwide. *European journal of clinical nutrition*, v. 74, n. 11, p. 1498-1513, 2020.
BORBA, Victoria Zeghibi Cochenski et al. Epidemiology of vitamin D (EpiVida)—a study of vitamin D status among healthy adults in Brazil. *Journal of the Endocrine Society*, v. 7, n. 1, p. bvac171, 2023.

A FORÇA DA ESPIRITUALIDADE E DA REFLEXÃO

COMO PRÁTICAS ESPIRITUAIS INFLUENCIAM POSITIVAMENTE A SAÚDE MENTAL

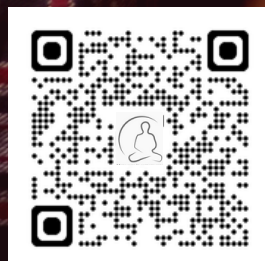
A espiritualidade e a prática de reflexão são elementos que têm acompanhado a humanidade ao longo da história, promovendo bem-estar, equilíbrio e um senso de propósito. Nos últimos anos, diversos estudos têm demonstrado como essas práticas podem impactar positivamente a saúde mental, ajudando a lidar com o estresse, a ansiedade e a depressão, além de favorecerem o autoconhecimento e a resiliência emocional.

Pesquisar | [Acesso aberto](#) | Publicado: 10 de outubro de 2023

Religiosidade e espiritualidade na prevenção e manejo da depressão e ansiedade em jovens: uma revisão sistemática e meta-análise

[Shilpa Aggarwal](#) , [Judith Wright](#), [Amy Morgan](#), [George Patton](#) e [Nicola Reavley](#)

[Psiquiatria BMC](#) 23, Número do artigo: 729 (2023) | [Citar este artigo](#)



A FORÇA DA ESPIRITUALIDA- DE E DA REFLEXÃO

A ESPIRITUALIDADE
MODULA CIRCUITOS
CEREBRAIS LIGADOS À
RESILIÊNCIA, BEM-
ESTAR E SENTIDO DA
VIDA.

**PIERRE AUGUSTO VICTOR DA SILVA
AMANDA SGRANCIO OLINDA
MANUELA SCHADE DA MOTA
NICOLE RIBEIRO SCHAYDER DA SILVA
LÍVIA CARLA DE MELO RODRIGUES**

O Papel da Espiritualidade na Saúde Mental

A espiritualidade tem ganhado cada vez mais espaço nas discussões sobre cuidados com a saúde. Um número crescente de estudos, comentários e revisões têm explorado a conexão entre religiosidade, espiritualidade e saúde, além de seu potencial para prevenir, tratar, curar ou auxiliar no enfrentamento de doenças.

É importante destacar que a espiritualidade não se restringe à prática religiosa. Ela envolve a busca por sentido na vida, uma conexão com algo maior e a vivência de valores como gratidão, compaixão e esperança. Pessoas que cultivam a espiritualidade costumam apresentar níveis mais elevados de bem-estar psicológico, autoestima e satisfação com a vida.

A Importância da Reflexão para o Equilíbrio Emocional

Podemos reconhecer a reflexão como um processo de autoanálise e autocompreensão, um convite ao autoconhecimento, e que permite identificar emoções, padrões de comportamento e crenças. Por meio dela, é possível desenvolver maior consciência sobre si mesmo e sobre o impacto das ações nas próprias emoções e nas relações interpessoais.

Diários de gratidão, momentos de introspecção e práticas de mindfulness são maneiras simples e poderosas de promover a reflexão e a regulação emocional. Essas atividades nos ajudam a reconhecer o valor das pequenas coisas, a entender melhor nossos sentimentos e a encontrar mais equilíbrio no dia a dia. Estudos mostram que pessoas que refletem, meditam, e oram regularmente desenvolvem uma maior capacidade de lidar com situações difíceis e cultivam uma visão mais positiva da vida.

Benefícios Comprovados

- **Redução da ansiedade e depressão:** A meditação e a oração estimulam áreas do cérebro associadas à regulação emocional, promovendo assim uma melhor sensação de bem-estar.
- **Aumento da resiliência:** A conexão com valores espirituais fortalece a capacidade de enfrentar desafios e se recuperar em momentos de adversidades.
- **Melhora nos relacionamentos:** A prática de compaixão e empatia, comuns na espiritualidade, favorece vínculos interpessoais mais saudáveis.

NA PRÁTICA

Reserve momentos diários para meditação ou oração.

Reservar momentos diários para meditação ou oração acalma a mente, reduz o estresse e fortalece a resiliência emocional, promovendo equilíbrio e bem-estar.



Pratique gratidão, anotando coisas pelas quais você é grato(a)

Praticar a gratidão diariamente ajuda a fortalecer emoções positivas, reduzir o estresse e trazer mais felicidade, promovendo um olhar mais leve e equilibrado sobre a vida.



Passe mais tempo em contato com a natureza, buscando momentos de silêncio e contemplação.

Passar tempo na natureza acalma a mente, reduz o estresse e favorece a clareza mental, trazendo mais leveza ao dia a dia.



Participe de grupos, igrejas ou comunidades que compartilhem valores semelhantes aos seus.

Estar em grupos ou comunidades com valores semelhantes fortalece os vínculos, proporciona apoio emocional e traz um senso de pertencimento.



Referências:

Taves, A., Asprem, E., & Ihm, E. (2018). Psychology, meaning making, and the study of worldviews: Beyond religion and non-religion. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(3), 207-217. <https://doi.org/10.1037/rel0000201>
Aggarwal S, Wright J, Morgan A, Patton G, Reavley N. Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2023 Oct 10;23(1):729. doi: 10.1186/s12888-023-05091-2. PMID: 37817143; PMCID: PMC10563335.

REDUÇÃO DO USO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS

COMO MINIMIZAR OS IMPACTOS NEGATIVOS DO EXCESSO DE TELAS

A era digital trouxe inúmeros benefícios, mas o excesso de telas tem gerado impactos preocupantes, especialmente entre crianças e adolescentes. Este capítulo aborda os riscos do uso excessivo de tecnologias digitais e oferece recomendações para um consumo mais equilibrado. Descubra como pequenas mudanças podem melhorar a atenção, o aprendizado e a saúde mental, promovendo um desenvolvimento mais saudável na era digital.

[Open Access](#)
[Review](#)

Digital Device Usage and Childhood Cognitive Development: Exploring Effects on Cognitive Abilities

[Save](#)
[Related Papers](#)
[Chat with paper](#)

by Vicente Javier Clemente-Suárez ^{1,2} , Ana Isabel Beltrán-Velasco ³ , Silvia Herrero-Roldán ⁴ ,
Stephanie Rodriguez-Besteiro ¹ , Ismael Martínez-Guardado ⁵ ,
Alexandra Martín-Rodríguez ^{1,4,*}  and Jose Francisco Tornero-Aguilera ¹ 



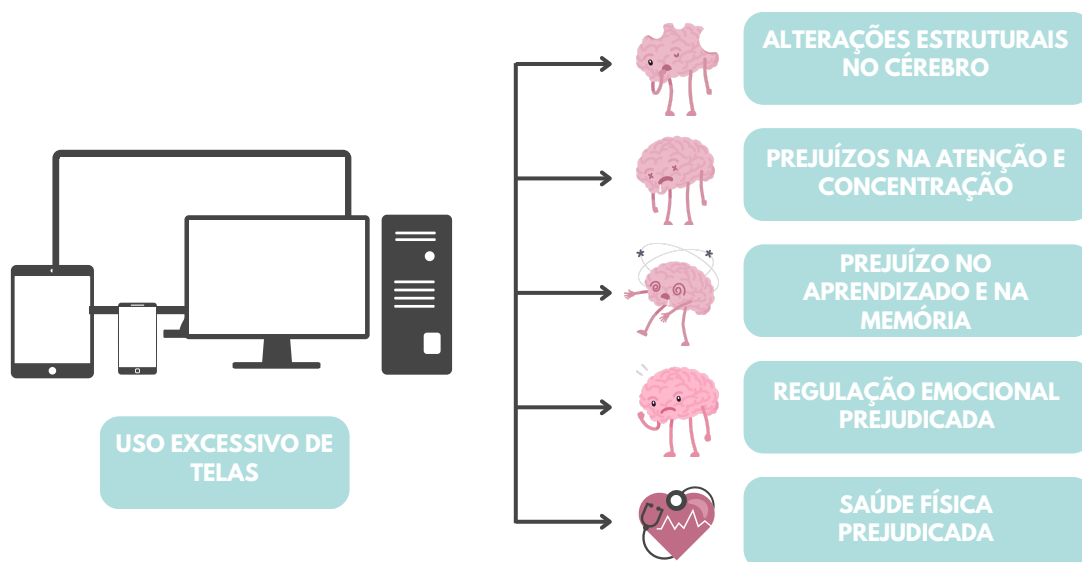
REDUÇÃO DO USO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS

POLYANA LIMA MEIRELES DALPIAZ
MANUELA SCHADE DA MOTA
NICOLE RIBEIRO SCHAYDER DA SILVA

CONECTAR-SE AO
MUNDO DIGITAL É
INEVITÁVEL, MAS
EQUILIBRAR O TEMPO
DE TELA É ESSENCIAL
PARA UM FUTURO
SAUDÁVEL.

A Era das Telas: Benefícios e Riscos do Uso Excessivo da Tecnologia

O uso de dispositivos eletrônicos interativos, como smartphones e tablets, tornou-se essencial para a comunicação, especialmente entre adolescentes, a geração mais conectada da história. No entanto, preocupações sobre os impactos negativos do uso excessivo dessas tecnologias levantam alertas entre educadores, profissionais de saúde mental e pais, tornando-se uma questão relevante para a saúde pública. Com o avanço das tecnologias móveis, os adolescentes passam mais tempo em telas do que em salas de aula, chegando a uma média de 7,5 horas diárias apenas com mídia de entretenimento, fora o período de atividades escolares. Esse tempo excede significativamente as recomendações da Organização mundial de Saúde, que sugere limites diários mais restritivos para diferentes faixas etárias. O remodelamento dos ambientes escolares, familiares e pessoais com a rápida integração de dispositivos digitais na vida diária tornou-se imprescindível, amplo e possui muitos pontos positivos como: acesso à informação, comunicação, conectividade, entretenimento e relaxamento, desenvolvimento e aprimoramento de habilidades técnicas, desenvolvimento e uso de ferramentas digitais essenciais para o mercado de trabalho, saúde e bem-estar, acesso à cultura e arte. No entanto, em qualquer fase da vida, especialmente na infância e adolescência, quando o cérebro ainda está em desenvolvimento, o uso precoce e excessivo de tecnologia digitais, com conteúdo inadequados e fora de contexto, pode representar riscos significativos para o desenvolvimento físico, cognitivo, mental e psicológico, causando prejuízos tanto imediatos quanto a longo prazo.



TECNOLOGIA EM EXCESSO, SAÚDE EM RISCO

Alterações estruturais do cérebro

Redução do volume cerebral, e de estruturas envolvidas com memória e aprendizado e com isso redução da conectividade entre áreas do cérebro.

Atenção e concentração

Prejuízo na atenção, no controle inibitório, na memória de trabalho, diminuindo o processamento de informações e as funções executivas, acarretando grande distratibilidade.

Aprendizado e memória

Prejuízo na habilidade de coordenação motora, equilíbrio, aquisição de linguagens, memória de eventos e palavras, auto regulação emocional, menor capacidade de resolver problemas e analisar situações, pobre desempenho acadêmico.

Regulação emocional e funcionamento social

- Prejuízo emocional, autoestima, autocuidado aumento de ansiedade, humor depressivo e isolamento social;
- Desordens mentais e uso de substâncias;
- Aumento do risco de psicopatologias associadas, déficit de atenção, hiperatividade, oposição a regras, agressão, ansiedade, depressão e adicção.

Saúde física

Redução da quantidade e qualidade do sono, estilo de vida sedentário, menor desempenho cardiovascular, obesidade, desequilíbrio metabólico.



RECOMENDAÇÕES

- **Até 2 anos de idade:** Evitar a exposição às telas, mesmo que passivamente;

- **Entre 2 e 5 anos:** Limitar o tempo de telas ao máximo de uma hora por dia e sempre com supervisão;

- **Entre 6 e 10 anos:** Limitar o tempo de telas ao máximo de uma ou duas horas por dia, sempre com supervisão;

- **Entre 11 e 18 anos:** Limitar o tempo de telas e jogos de videogames a duas ou três horas, sempre com supervisão;

- **Para todas as idades:** nada de telas durante as refeições e desconectar uma a duas horas antes de dormir.

A tecnologia está ao alcance de todos e é um caminho sem volta. Mas precisamos aprender a utilizá-la de forma produtiva e consciente. Para uma infância mais saudável na era digital Nada de celular na escola, durante todo período de aula, em todas as escolas, desde o ensino fundamental até o médio. Os alunos devem deixar trancados os celulares, smartwatches e quaisquer outros dispositivos pessoais que possam enviar ou receber mensagens, assim sua atenção está disponível para se concentrar nos colegas e nos professores. Nada de redes sociais antes dos dezesseis anos. As crianças devem passar pelo período mais vulnerável do desenvolvimento cerebral sem ter acesso a um filtro de comparações sociais e influenciadores escolhidos por algoritmos. Nada de smartphone antes do nono ano escolar. Os pais devem adiar o acesso à internet 24 horas por dia, dando aos filhos celulares básicos (com aplicativos limitados e sem internet).



Referências:

Clemente-Suárez, V. J.; Beltrán-Velasco, A. I.; Herrero-Roldán, S.; Rodríguez-Besteiro, S.; Martínez-Guardado, I.; Martín-Rodríguez, A.; Tornero-Aguilera, J. F. Digital Device Usage and Childhood Cognitive Development: Exploring Effects on Cognitive Abilities. **Children**, v. 11, n. 11, p. 1299, 2024.

Manwell, L. A.; Tadros, M.; Ciccarelli, T. M.; Eikelboom, R. Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood. **Journal of integrative neuroscience**, v. 21, n. 1, p. 28, 2022

Haidt, Jonathan. A Geração Ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. Companhia das Letras, 2024.

ESCRITA TERAPÊUTICA

ALGO SIMPLES E ACESSÍVEL COM BENEFÍCIOS ENORMES

De acordo com o psicólogo clínico Ricardo Milito, diretor científico do Instituto Bem do Estar, o ato de escrever sobre nossos sentimentos e pensamentos nos ajuda a organizar a mente, compreender melhor nossas emoções e aceitar quem somos. Além disso, a prática pode proporcionar alívio ao reduzir sensações desconfortáveis e emoções intensas.

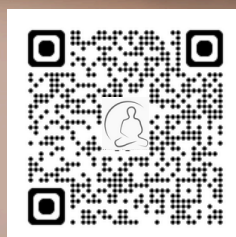
➤ Scand J Caring Sci. 2022 Dec;36(4):1217-1227. doi: 10.1111/scs.13095. Epub 2022 Jun 23.

Therapeutic writing in a programme for binge eating disorder—A tool to come closer to clarifying feelings

Eileen Oftedal ^{1 2}, Venke Ueland ¹, Kristine Rørtveit ^{1 3}

Affiliations + expand

PMID: 35735107 PMCID: PMC9796451 DOI: 10.1111/scs.13095



ESCRITA TERAPÊUTICA

ESCREVER CURA: A
ESCRITA TERAPÊUTICA
TRANSFORMA
SENTIMENTOS EM
COMPREENSÃO E
ALÍVIO.

EUGENIA CENINI

O que é Escrita Terapêutica?

A escrita terapêutica é uma ferramenta que utiliza a escrita como meio de expressão emocional, autoconhecimento e reflexão. Diferente de um diário tradicional, onde apenas registramos acontecimentos do dia a dia, essa abordagem tem um propósito específico: auxiliar no processamento de emoções, traumas e pensamentos confusos.

Essa técnica pode ser aplicada de forma espontânea ou guiada, sendo usada tanto para melhorar a saúde mental quanto para promover o crescimento pessoal e o desenvolvimento da inteligência emocional.

Porque a Escrita Terapêutica é Relevante?

No mundo acelerado em que vivemos, o estresse e a ansiedade se tornaram comuns. Muitas pessoas carregam emoções e pensamentos não resolvidos, que podem impactar negativamente a saúde mental e física. A escrita terapêutica funciona como uma ferramenta de liberação emocional, permitindo que sentimentos reprimidos sejam externalizados. Profissionais da área da psicologia frequentemente recomendam essa prática para auxiliar em diversas questões, como:

- **Ansiedade e depressão:**

Colocar os sentimentos no papel contribui para aliviar a tensão emocional. Muitas vezes, nossas emoções parecem confusas, mas ao escrevê-las, conseguimos enxergá-las de forma mais clara e organizada.

- **Autoconhecimento e Desenvolvimento da Inteligência Emocional:**

Registrar experiências e emoções permite identificar padrões de comportamento, crenças limitantes e sentimentos reprimidos, favorecendo uma maior compreensão sobre si mesmo.

- **Melhora da Saúde Mental:**

A escrita terapêutica pode ser um complemento eficaz para tratamentos psicológicos, auxiliando no enfrentamento de momentos difíceis e no processamento de traumas.

- **Aprimoramento do Sono e do Bem-Estar Geral:**

Muitas pessoas que adotam essa prática relatam benefícios como uma maior sensação de tranquilidade e uma melhora na qualidade do sono. Isso ocorre porque a mente consegue "descarregar" pensamentos antes de dormir.



- Estímulo à criatividade e clareza mental: Escrever sem preocupação com regras gramaticais ou julgamentos permite que a criatividade flua livremente, ajudando no desbloqueio criativo e no desenvolvimento da expressividade.
- A escrita pode superar as limitações cognitivas do escritor e ajudar a lidar com baixa autoestima. Embora cada indivíduo possa encontrar sua própria forma de lidar com desafios na escrita, é importante que os profissionais de saúde estejam atentos, pois esse processo pode desencadear turbulências emocionais e dificuldades de formulação.

A escrita terapêutica é uma prática criativa e transformadora que estimula a clareza mental e a expressão emocional, permitindo que pensamentos fluam sem a preocupação com regras gramaticais ou julgamentos. Esse processo facilita o desbloqueio criativo e fortalece a expressividade, sendo especialmente útil para pessoas com baixa autoestima ou dificuldades cognitivas. No entanto, por mexer com emoções profundas, é importante que profissionais de saúde estejam atentos, pois o ato de escrever pode desencadear momentos emocionalmente turbulentos.

Diversos estudos apontam que expressar sentimentos no papel pode reduzir o estresse, melhorar o bem-estar geral e até fortalecer o sistema imunológico. Ao externalizar emoções e organizar ideias, a escrita ajuda a amenizar pensamentos repetitivos e negativos. Quando combinada com consciência afetiva, torna-se uma poderosa aliada para lidar com temas difíceis e promover o autoconhecimento.

No tratamento do Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), por exemplo, a escrita terapêutica auxilia na identificação de sentimentos e na compreensão da própria identidade. Pacientes relataram que, ao escrever, passaram a reconhecer emoções reprimidas e a perceber sua relação com a comida de maneira mais clara e consciente. A presença e o suporte do terapeuta durante o processo foram considerados fundamentais, contribuindo para uma experiência mais profunda e significativa.

A prática regular da escrita terapêutica pode trazer mudanças importantes na forma como lidamos com os desafios diários, oferecendo novas perspectivas e fortalecendo a autoconsciência emocional. É uma atividade pessoal, livre de críticas, que conecta a pessoa à sua essência, ajudando-a a validar e transformar suas emoções. Mesmo quando difícil, escrever sobre os próprios sentimentos permite dar sentido às experiências e impulsiona o processo de cura emocional.

"O FOCO NOS SENTIMENTOS DURANTE A ESCRITA TERAPÊUTICA APROXIMA A PESSOA DE SUA PRÓPRIA IDENTIDADE E HUMANIDADE."

Referências:

- King, R., Neilsen, P., & White, E. (2012). Creative writing in recovery from severe mental illness. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(5), 444-452. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2012.00891.x>
- Marquetto, R. A. (2025, March 11). Escrita Terapêutica: O Que é e Como Transformar sua Vida com a Escrita. Clínica Pontual.
- Oftedal, E., Ueland, V., & Rørtveit, K. (2022). Therapeutic writing in a programme for binge eating disorder—A tool to come closer to clarifying feelings. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 36(4), 1217-1227. <https://doi.org/10.1111/scs.13095>

OS EFEITOS DA MUSICALIDADE NO CÉREBRO

COMO A MÚSICA FORTALECE A MEMÓRIA E A REGULAÇÃO EMOCIONAL

Desde os tempos mais antigos, a música acompanha a humanidade como uma poderosa aliada das emoções, da memória e dos vínculos sociais. Ao ouvir ou tocar, ativamos o cérebro, acessamos lembranças e influenciamos nosso humor. Neste capítulo, você vai descobrir como a música estimula o desenvolvimento cognitivo e emocional, promovendo saúde mental e bem-estar de forma natural e envolvente.

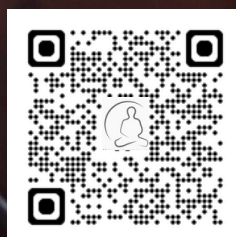
Review Article | [Open access](#) | Published: 04 December 2023

Biological principles for music and mental health

[Daniel L. Bowling](#) 

[Translational Psychiatry](#) **13**, Article number: 374 (2023) | [Cite this article](#)

30k Accesses | **12** Citations | **26** Altmetric | [Metrics](#)



OS EFEITOS DA MUSICALIDADE NO CÉREBRO

EUGENIA CENINI

A MUSICALIDADE ESTIMULA DIVERSAS ÁREAS DO CÉREBRO, FORTALECENDO A MEMÓRIA, A EMOÇÃO, A CRIATIVIDADE E AS CONEXÕES SOCIAIS DE FORMA ÚNICA E PODEROSA.

INTRODUÇÃO

A música está presente na vida humana desde os primórdios da nossa existência. Todos os dias, milhões de pessoas em todo o mundo tocam ou escutam música, impulsionadas pelos efeitos emocionais, motivacionais e sociais que ela proporciona. Estudos recentes destacam a influência da música na saúde mental, evidenciando seu impacto no humor, na motivação, no prazer e na interação social. Ouvir ou executar melodias e músicas estimula o cérebro a processar informações, captar memórias antigas, sensações e avaliações de situações externas e internas, e no aprendizado de novas habilidades. Essa interação é crucial nas tomadas de decisão e nos relacionamentos sociais. O aprendizado de instrumentos musicais em jovens estimula mudanças estruturais e funcionais no cérebro, promovendo o desenvolvimento de habilidades cognitivas e perceptivo-motoras. Isso se deve ao fato de que tocar música envolve múltiplas áreas cerebrais, que também participam de outras funções cognitivas e motoras.

TONALIDADE

Elementos essenciais da harmonia, melodia e timbre, estão presentes em diversas culturas musicais. Quando se trata de utilizar a música para fins terapêuticos, a Teoria da Semelhança Vocal sugere que a tonalidade deve estar alinhada com padrões estatísticos das expressões vocais para transmitir emoções de maneira eficaz e provocar mudanças fisiológicas desejadas. Por exemplo, uma música voltada para reduzir a ansiedade e acalmar emoções intensas deve apresentar características semelhantes a uma voz suave e tranquilizante, como tons descendentes prolongados e timbres mais graves. Já uma intervenção musical para depressão deve ter um tom mais encorajador, com contornos melódicos ascendentes e bem definidos. Essa estratégia permite que a música module as emoções do ouvinte de forma semelhante ao tom de voz humano.

RITMO

O ritmo é a organização temporal dos sons na música. De acordo com a Teoria da Ressonância Neural (NRT), a percepção rítmica está relacionada a oscilações internas nos circuitos neurais. O ritmo pode sincronizar redes auditivo-motoras e melhorar o estado emocional, o que explica parte dos benefícios da música no tratamento da ansiedade e da depressão. O envolvimento com ritmos dinâmicos pode ajudar a interromper padrões cerebrais desadaptativos ligados a emoções negativas e pensamentos ruminativos. Músicos frequentemente relatam o estado de "imersão rítmica", uma sensação prazerosa de foco que reduz o estresse associado à performance prolongada. Esse efeito está relacionado ao aumento da motivação e do engajamento, ativando circuitos neurais essenciais para a regulação do esforço e do prazer.

RECOMPENSA

Pesquisas em neuroimagem demonstram que a apreciação musical está diretamente conectada aos circuitos clássicos de recompensa do cérebro, incluindo a via dopaminérgica mesolímbica entre a área tegmental ventral (VTA) e o núcleo accumbens (NAc). Além disso, a música frequentemente desperta o desejo de movimento. Quando esse desejo gera prazer, ele é conhecido como "groove".

IDADE E DECLÍNIO COGNITIVO

O envelhecimento natural leva a uma redução das funções executivas, como a memória de trabalho, o controle inibitório e a flexibilidade cognitiva. O hipocampo desempenha um papel essencial na memória relacional, independentemente do tempo entre a aquisição e a recordação das informações. A atrofia do hipocampo, que ocorre principalmente na velhice, compromete a memória de curto e longo prazo, reduz a capacidade de raciocínio abstrato e aumenta o risco de demência. Dado que o aprendizado musical melhora a plasticidade cerebral e as habilidades cognitivas, ele pode auxiliar os idosos a manterem sua autonomia por mais tempo, reduzindo a necessidade de cuidadores.

TREINAMENTO DAS FUNÇÕES EXECUTIVAS

A prática musical envolve múltiplas áreas cerebrais que participam de diversas funções cognitivas e motoras. O treinamento instrumental se mostra um método eficaz para aprimorar essas funções, promovendo mudanças estruturais e funcionais no cérebro. Quando se toca, compõe ou ouve música, o organismo humano aciona as chamadas Funções Executivas (FE), que são um conjunto de habilidades mentais de alta ordem que utilizamos no controle deliberado do comportamento, o que requisita concentração, esforço, direcionamento da atenção e controle dos impulsos

ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Pesquisas indicam que tanto tocar quanto ouvir música melhora a qualidade de vida, pois eleva o humor e fortalece a interação social. Esse efeito poderia contribuir para a redução dos custos com tratamentos de saúde mental, especialmente na população idosa.



Referências:

Bowling, D. L. (2023). Biological principles for music and mental health. *Translational Psychiatry*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02671-4>
Elst, O. F. V., Foster, N. H., Vuust, P., Keller, P. E., & Kringelbach, M. L. (2023). The Neuroscience of Dance: A Conceptual Framework and Systematic Review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 150, 105197. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105197>

TRABALHAR COM PROPÓSITO

O IMPACTO DE UM TRABALHO SIGNIFICATIVO NA SAÚDE COGNITIVA

Você já parou para pensar se o seu trabalho faz sentido para você? Trabalhar com propósito vai muito além de cumprir tarefas diárias — é uma das chaves para a saúde mental, o desenvolvimento pessoal e a realização ao longo da vida. Este capítulo convida você a refletir sobre o impacto que um trabalho significativo pode ter no seu bem-estar cognitivo, emocional e social. Descubra por que encontrar sentido no que se faz não é luxo, mas necessidade para viver com mais equilíbrio, motivação e plenitude.

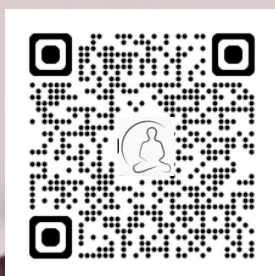
► *Psicología Frontal*. 26 de março de 2018;9:363. doi: [10.3389/fpsyg.2018.00363](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00363) 

Trabalho significativo é sobre autorrealização e propósito mais amplo: definindo as principais dimensões do trabalho significativo

[Frank Martela](#)^{1,*}, [Anne B Pessi](#)¹

► [Informações do autor](#) ► [Notas do artigo](#) ► [Informações sobre direitos autorais e licença](#)

PMCID: PMC5879150 PMID: [29632502](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29632502/)



TRABALHAR COM PROPÓSITO

PROPÓSITO NO
TRABALHO É
COMBUSTÍVEL PARA A
MENTE E SENTIDO PARA
A VIDA.

EUGENIA CENINI

Segundo a literatura, o trabalho desempenha um papel central no desenvolvimento, na expressão e na manutenção da saúde psicológica. Mas isso é verdade para você? A importância de garantir condições de vida e de trabalho que permitam às pessoas se engajarem e prosperarem ao longo de suas carreiras foi introduzida na União Europeia para ajudar os indivíduos a manter a saúde, desenvolver habilidades e alcançar segurança financeira, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, um trabalho significativo e um senso de realização no ambiente de trabalho. As interações sociais estabelecidas no ambiente de trabalho tendem a transbordar para outras esferas da vida, como a pessoal, ao passo que os vínculos criados fora do contexto profissional geralmente permanecem restritos a esse âmbito. Pesquisas sugerem que os impactos do trabalho sobre aspectos como propósito, significado, saúde mental e conexão social são predominantemente unidirecionais, ou seja, é o trabalho que influencia essas dimensões, mais do que o contrário. O trabalho é apenas um dos contextos para promover o bem-estar, mas, considerando a quantidade de tempo que passamos nele ao longo da vida, trata-se de um fator poderoso nesse processo.

O trabalho, sem dúvida, satisfaz diferentes necessidades. A necessidade de sobrevivência, pois fornece acesso a recursos que ajudam a garantir a continuidade da vida. No entanto, isso também pode gerar relações problemáticas entre as pessoas, com consequências frequentemente manifestadas em desigualdades socioeconômicas, como o acesso à educação, saúde, entre outros. A necessidade de vínculo social, já que o trabalho oferece acesso ao apoio social e a conexões relacionais. Contribuições recentes da psicologia vocacional e organizacional identificaram o papel essencial que o trabalho desempenha ao proporcionar às pessoas acesso ao mundo relacional. Em um nível, muitos empregos envolvem interações estruturadas e informais com outras pessoas e, ao mesmo tempo, conectam os indivíduos ao tecido social e cultural mais amplo da vida. De fato, pessoas que trabalham frequentemente relatam sentir-se mais conectadas ao bem-estar econômico e social de suas comunidades.

Encontrar significado é, essencialmente, uma questão de conexão. Os significados são as relações e associações esperadas que os seres humanos veem no mundo ao seu redor. Nesse sentido, os significados são construídos — são algo que impomos ao mundo.

“TRABALHAR COM PROPÓSITO NÃO É APENAS UMA ESCOLHA — É UM CAMINHO PODEROSO PARA TRANSFORMAR A MENTE, DAR SENTIDO À VIDA E ENCONTRAR BEM-ESTAR DURADOURO.”

NA PRÁTICA

Para que sua vida profissional seja satisfatória e traga valor agregado à sua existência, você deveria se fazer as seguintes perguntas:

Qual é o significado do seu trabalho? Em outras palavras, quanto valor intrínseco você é capaz de atribuir ou encontrar em seu trabalho?

A que propósito mais amplo ele serve? Ou seja, como seu trabalho contribui para um “bem maior”, algo além de seus próprios interesses?

A ideia central é que o trabalho deve, de alguma forma, contribuir para a autotranscendência — fazer parte ou servir a algo maior, que o próprio indivíduo valoriza.

E, por fim, quanto você consegue se realizar e se expressar por meio do seu trabalho?

Seu trabalho pode não parecer sempre o mais significativo, mas você nunca deve se esquecer de permanecer fiel a quem você é, dentro do que é viável no seu ambiente profissional. Manter-se conectado consigo mesmo é essencial para evitar sentimentos de alienação ao longo da trajetória profissional, especialmente quando estiver sobrecarregado por inúmeras tarefas. Esse senso de conexão interna está fortemente ligado ao conceito de autorrealização. Quando você percebe seu trabalho como significativo, passa a experimentá-lo como algo intrinsecamente valioso, pessoalmente gratificante e conectado a um propósito maior. Em essência, ao desempenhar um trabalho que permita autorrealização e a sensação de contribuir para algo além de si mesmo, você se sentirá verdadeiramente como alguém cujo trabalho importa — e que vale a pena ser feito.



Referências:

- Blustein, D. L. (2008a). The role of work in psychological health and well-being: A conceptual, historical, and public policy perspective. *American Psychologist*, 63(4), 228–240. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.63.4.228>
- Martela, F., & Pessi, A. B. (2018b). Significant work is about Self-Realization and broader purpose: defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00363> Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Sacco, P. L., V

RIR E SEUS BENEFÍCIOS PARA A MENTE

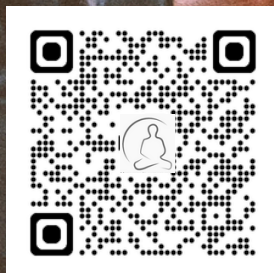
CONHEÇA ALGUNS DOS BENEFÍCIOS DO RISO PARA A SAÚDE E BEM ESTAR

Há um ditado popular que diz “rir é um santo remédio”. Será que ele tem base científica? É possível se sentir melhor psicológica, emocional e socialmente ao dar uma boa gargalhada, ou aumentar a frequência de risadas? Antes de responder a essas perguntas, é necessário definir o que de fato é o riso e as diferenças entre ele e o humor.

Meta-Análise > PLoS One.23 de maio de 2023;18(5):e0286260.

doi: 10.1371/journal.pone.0286260. eColeção 2023.

O riso como remédio: uma revisão sistemática e meta-análise de estudos intervencionais que avaliaram o impacto do riso espontâneo nos níveis de cortisol



RIR E SEUS BENEFÍCIOS PARA A MENTE

RIR É MAIS DO QUE UM ALÍVIO MOMENTÂNEO É UM REMÉDIO NATURAL QUE FORTALECE A MENTE, O CORPO E OS LAÇOS SOCIAIS.

EUGENIA CENINI

NICOLE RIBEIRO SCHAYDER DA SILVA

MANUELA SCHADE DA MOTA

Diferença entre riso e humor

O riso é diferente do humor. Enquanto o humor está relacionado à interpretação de situações engraçadas, o riso é uma resposta física independente do humor. Curiosamente, alguns animais (não humanos) também riem, mas por razões distintas da percepção do humor.

Efeitos Terapêuticos do Riso

O desenvolvimento do senso de humor pode ser benéfico para a recuperação da saúde mental, especialmente na depressão, que está associada a um viés negativo no processamento de informações. Diversos estudos apontam o humor como uma ferramenta eficaz para lidar com eventos estressantes, ajudando as pessoas a reinterpretar situações negativas de forma mais positiva.

A busca pelo bom humor torna possível enxergar as dificuldades cotidianas e emocionais de uma forma mais leve, o que contribui para o aumento da adaptabilidade ao ambiente, da resiliência e a redução do risco de doenças cardíacas. Ou seja, às vezes rir em meio ao caos pode reduzir a intensidade de alguns sentimentos como tristeza, estresse e preocupações, além de salvar o bem-estar psicológico e a saúde do corpo.

Pesquisas recentes indicam que o riso pode atuar como um remédio natural, tanto de forma preventiva quanto terapêutica. Foi observada uma redução significativa nos níveis de cortisol – cerca de 32% – em comparação com atividades usuais sem humor. Esse hormônio é responsável por um mecanismo de defesa do corpo, ele é liberado em momentos de perigo e ameaça para manter o foco, a vigilância e a energia de luta ou fuga. A redução do cortisol sugere que o riso espontâneo pode influenciar positivamente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), um mecanismo central na resposta ao estresse.

Corroborando com esses resultados, outros estudos demonstraram que intervenções baseadas no riso apresentam efeitos terapêuticos promissores no tratamento de transtornos como depressão e ansiedade. Além dos efeitos positivos para a saúde mental, a terapia do humor também demonstrou ser benéfica para o bem-estar físico. Estudos sugerem sua atuação na diminuição da percepção da dor, no fortalecimento do sistema imunológico e na proteção das funções cardiovasculares e respiratórias.

O riso pode ser moldado por fatores culturais, crenças e traços psicológicos individuais. Ainda assim, ele continua sendo uma forma universal de comunicação não verbal, capaz de transmitir emoções positivas e fortalecer laços sociais. Isso significa que sim, o dito popular citado no início tem fundamentação. Entretanto, não é o único recurso terapêutico a ser levado em consideração para melhora de um quadro.

NA PRÁTICA

Intervenções com comédia no Modelo CHIME

Kafle e colaboradores (2023) identificaram uma ampla gama de intervenções com comédia aplicadas em diferentes contextos e com diversos perfis de saúde mental. Esses estudos mostraram impactos positivos em vários mecanismos do modelo CHIME, uma estrutura de recuperação pessoal que abrange cinco aspectos fundamentais: conectividade (Connectivity), esperança (Hope), identidade (Identity), significado (Meaning) e empoderamento (Empowerment).

A comédia apresenta diferentes dimensões com as quais os participantes podem se envolver, incluindo uma dimensão social (brincar e interagir com outras pessoas), cognitiva (compreender uma piada), emocional (divertir-se com uma piada) e física (rir de uma piada). Intervenções baseadas em comédia foram bem aceitas em diversos estudos, demonstrando melhorias na conectividade social.

Participantes relataram fazer novas amizades durante os cursos de comédia, o que teve um impacto positivo em suas vidas, ajudando-os a desenvolver habilidades para conhecer novas pessoas e ampliar sua rede de apoio. Outros benefícios incluem relatos de pensamentos ou, pelo menos, um equilíbrio mais positivos na percepção da vida, além de aumento significativo no otimismo, na disposição e na alegria. Os cursos de comédia também ajudaram os participantes a se reconectarem com sua identidade, fazendo-os sentir-se "eles mesmos" novamente.

Além disso, foi observada uma maior resiliência em pessoas com depressão moderada a severa. Participar dessas atividades ajudou a reduzir o estigma sentido por essas pessoas e a maneira como os outros as percebiam.

Como rir mais vezes e melhorar o bom humor?

Encontrar-se com amigos e familiares, assistir a filmes, séries e vídeos nas redes sociais, ler livros, ir a teatros e a shows de stand up são algumas das formas de provocar o riso. Encontrar o próprio estilo de humor e as preferências em relação a todos esses recursos estimula o interesse e a curiosidade em procurar os conteúdos certos para dar aquela gargalhada e se divertir com mais frequência. A psicoterapia é um dos principais recursos que auxiliam na reprogramação de pensamentos e na aprendizagem de novas formas de encarar, avaliar e sentir as vivências da vida.

Você sabia? A visita de palhaços em ambientes hospitalares se tornou popular nos últimos anos, principalmente por sua atenção ao público infanto-juvenil. Alguns estudos apontam que essa iniciativa pode reduzir os níveis de cortisol, por utilizarem sobretudo da comédia e da diversão para influenciar positivamente a experiência dos pacientes nesses espaços.

Referências:

KAFLE, E.; BROOKS, C. P.; CHAWNER, D.; FOYE, U.; DECLERCQ, D.; BROOKS, H. "Beyond laughter": a systematic review to understand how interventions utilise comedy for individuals experiencing mental health problems. *Frontiers in Psychology*, v. 14, p. 1161703, 2023. KO, H. J.; YOUN, C. H. Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatrics & gerontology international*, v. 11, n. 3, p. 267-274, 2011. KRAMER, C. K.; LEITAO, C. B. Laughter as medicine: A systematic review and meta-analysis of interventional studies evaluating the impact of spontaneous laughter on cortisol levels. *Plos one*, v. 18, n. 5, p. e0286260, 2023. MOBBS, D.; GREICIUS, M. D.; ABDEL-AZIM, E.; MENON, V.; REISS, A. L. Humor modulates the mesolimbic reward centers. *Neuron*, v. 40, n. 5, p. 1041-1048, 2003. ÖZER, Z.; ATEŞ, S. Effects of laughter yoga on hemodialysis patients' plasma-beta endorphin levels, pain levels and sleep quality: a randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, v. 43, p. 101382, 2021.

MEDITAÇÃO E RESILIÊNCIA MENTAL

PRATICAR MINDFULNESS PODE FORTALECER A RESILIÊNCIA E A CLAREZA MENTAL

Este capítulo aborda a meditação como ferramenta eficaz para o fortalecimento da resiliência mental, com base nos princípios do mindfulness. A prática da atenção plena tem se mostrado útil na regulação emocional, redução do estresse e aprimoramento da clareza cognitiva, contribuindo para a saúde mental e o equilíbrio psicofisiológico.

Acesso aberto

Revisão Sistemática

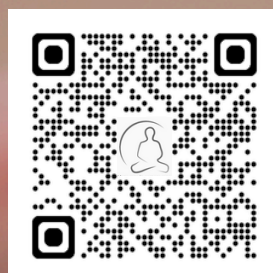
Alterações neurobiológicas induzidas pela atenção plena e meditação: uma revisão sistemática

Salvar

Artigos relacionados

Bate-papo com papel

por Andréa Calderone¹ , Desirée Latella^{2,*} , Federica Impellizzeri² , Paulo de Pasquale² , Fausto Famà³ , Angelo Quartarone²  e Rocco Salvatore Calabrò² 



MEDITAÇÃO E RESILIÊNCIA MENTAL

**NICOLE RIBEIRO SCHAYDER DA SILVA
MANUELA SCHADE DA MOTA
PIERRE AUGUSTO VICTOR DA SILVA
LIVIA CARLA DE MELO RODRIGUES.**

**PROPÓSITO NO
TRABALHO É
COMBUSTÍVEL PARA A
MENTE E SENTIDO PARA
A VIDA.**

Mindfulness

O mindfulness pode ser definido como uma habilidade metacognitiva de prestar atenção, intencionalmente, no momento presente, sem julgamentos e tem demonstrado ser benéfico para a saúde física e mental. Na saúde física, tem sido associado à redução da intensidade da dor e do desconforto a ela relacionado. Além disso, seus benefícios se estendem ao ambiente clínico, atuando como um recurso complementar importante no cuidado de pessoas com dependência química e no manejo de doenças crônicas, contribuindo para a melhora da qualidade de vida e do bem-estar geral. Além disso, parece contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico, promovendo a redução de processos pró-inflamatórios, o aumento dos parâmetros de defesa mediados por células e a elevação da atividade enzimática. Esses efeitos auxiliam na proteção do organismo contra o envelhecimento celular, favorecendo o equilíbrio e a manutenção da saúde.

Na saúde mental, a prática de mindfulness tem se mostrado eficaz na redução do estresse, no controle da ansiedade, no alívio de sintomas depressivos e na promoção da regulação emocional. Além disso, seus efeitos positivos se estendem ao funcionamento cognitivo, favorecendo a atenção, a memória e a clareza mental.

Estudos indicam também que o mindfulness contribui para o fortalecimento da resiliência, sendo essa uma capacidade que o indivíduo possui de adaptar-se positivamente a desafios e adversidades em diferentes contextos da vida.

Meditação

A meditação é uma das técnicas que podem ser utilizadas para exercitar o mindfulness. Segundo Cosenza, antigamente ela era associada a tradições religiosas que a utilizavam para diferentes finalidades, portanto, esse termo, na verdade, abrange múltiplos formatos de como treinar a atenção voluntária.

Benefícios da meditação:

Melhora o foco e a atenção, reduzindo distrações; Promove tranquilidade e desaceleração mental; Auxilia no controle da ansiedade, depressão e irritabilidade; Favorece os relacionamentos interpessoais; Reduz indicadores de estresse crônico, como a hipertensão; Ameniza o impacto de doenças graves, como dor crônica, câncer e dependência química; Fortalece o sistema imunológico, ajudando a combater resfriados e outras doenças.

COMO MEDITAR?

Cosenza (2021, p. 151-175) orienta como colocar todo esse conhecimento em prática. O autor explica que existem métodos formais e informais de meditação. Os informais consistem em exercitar a atenção plena durante as atividades do dia a dia, enquanto come, dirige, lava as mãos, acorda, caminha, entre outros, na medida em que o foco é direcionado para aquela atividade específica ou para outro objeto-alvo, sem que para isso seja necessário parar o que está fazendo e se deslocar. Já os formais são explicados a seguir:

1) Meditação com atenção focada:

Na atenção focada, o indivíduo busca manter o foco em um único alvo, a fim de treinar a atenção e concentração, além de reduzir a tendência de divagação e propiciar uma sensação de calma e tranquilidade. Para praticá-la, escolha uma postura confortável e relaxe o corpo. Foque sua atenção no ato de respirar (inspiração e expiração). Caso a sua mente divague, o que é completamente normal, não se irrite e volte gentilmente a sua atenção para a respiração, sentido os movimentos do corpo durante a respiração, o movimento do tórax, abdome ou do ar nas narinas. Em caso de agitação, conte de um até dez a cada expiração, isso pode ajudá-lo a recuperar o foco. Lembrando, não existe uma maneira certa ou errada de meditar, o importante é praticar.

2) Monitoração aberta:

O objetivo é observar as experiências que ocorrem em sua consciência, assim como os estímulos externos, sem julgamento. Para colocá-la em prática, sente-se confortavelmente, com as costas eretas, a cabeça alinhada à coluna vertebral e olhos semi abertos, mirando para baixo. Com o corpo relaxado, foque sua atenção na respiração, no ar ao redor das narinas, nos movimentos do tórax ou abdome, contando de 10 a 20 movimentos respiratórios. Mantenha o foco de sua atenção no momento presente, na presença de pensamentos/sentimentos ou nas sensações corporais, mas apenas observando esses fenômenos, sem julgamentos, preferências ou rejeições. Por exemplo: ao identificar um pensamento, procure observar o ato de pensar e não o conteúdo do pensamento em si.

3) Meditação da amorosidade:

O propósito é desenvolver qualidades como gentileza, compaixão, gratidão e sentimentos de boa vontade consigo mesmo e com os outros. Para sua prática, sente-se com uma postura confortável, olhos fechados, músculos relaxados, respirando fundo algumas vezes. Repita mentalmente pensamentos positivos e esperançosos a respeito de si mesmo e aproveite esses sentimentos por alguns momentos, caso a sua atenção se desvie, retorne gentilmente a sua atenção para esses pensamentos positivos. Em seguida, repita o processo, mas agora mudando o foco para uma pessoa próxima, e, posteriormente, para uma pessoa neutra em relação a você. À medida que se sentir confortável, você pode incluir outras pessoas. Assim que a meditação for concluída, abra os olhos e respire profundamente algumas vezes antes de retornar às suas atividades

Referências:

BLACK, D. S.; SLAVICH, G. M. Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1373, n. 1, p. 13-24, 2016.

CALDERONE, A.; LATELLA, D.; IMPELLIZZERI, F.; DE PASQUALE, P.; FAMÀ, F.; QUARTARONE, A.; CALABRÒ, R. S. Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation: A Systematic Review. *Biomedicine*, v. 12, n. 11, p. 2613, 2024.

COSENZA, R. M. Neurociência e mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Porto Alegre: ArtMed, 2021.

CRESWELL, J. D. Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, v. 68, n. 1, p. 491-516, 2017.

KABAT-ZINN, J. Full Catastrophe Living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delta Trade Paperbacks, 1990.

QUANDO O DIAGNÓSTICO REVELA UM SUPERPODER

COPO MEIO CHEIO OU COPO MEIO VAZIO?

Quantas vezes um diagnóstico pareceu uma sentença? Para muitos, ouvir termos como TDAH, dislexia, autismo, ansiedade ou depressão traz um alívio por finalmente entender o que se passa – mas também um peso. A sensação de que agora há um limite definido. Esse capítulo convida você a virar essa chave. Em vez de ver seu diagnóstico como um obstáculo, que tal enxergá-lo como a abertura de uma porta para entender melhor seu cérebro e acessar suas reais potências?

Efeitos Nocebo e Sugestões Negativas na Prática Clínica Diária – Formas, Impacto e Abordagens para Evitá-los



Ernil Hansen*



Nina Zech



QUANDO O DIAGNÓSTICO REVELA UM SUPERPODER

**ADRIANA ÁLVARES MADEIRA DA SILVA
BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
CARLOS PAGANI
GEANDERSON SAMPAIO DE OLIVEIRA**

**SEU DIAGNÓSTICO
NÃO É UM LIMITE — É
UM PONTO DE PARTIDA
PARA DESCOBRIR O
PODER ÚNICO DO SEU
CÉREBRO.**

Introdução

A categorização diagnóstica de transtornos do neurodesenvolvimento, como TDAH, dislexia ou Transtorno do Espectro Autista (TEA), frequentemente é percebida como uma sentença limitadora. No entanto, sob a ótica da neurociência contemporânea, essas condições representam variações funcionais na arquitetura e conectividade cerebral, conhecidas como neurodivergências. Em vez de evidências de déficit puro, tais diagnósticos podem apontar para estilos cognitivos alternativos com potenciais únicos de criatividade, foco seletivo, sensibilidade ou pensamento não linear — capacidades frequentemente desvalorizadas em modelos padronizados de aprendizagem e desempenho.

Diagnóstico não é determinismo biológico

O impacto de um diagnóstico depende não apenas das alterações neurobiológicas envolvidas, mas principalmente da interpretação subjetiva e do contexto ambiental em que esse diagnóstico é comunicado. Estudos sobre efeito nocebo demonstram que expectativas negativas em relação à própria capacidade, reforçadas por um diagnóstico mal compreendido, podem gerar alterações fisiológicas mensuráveis — como aumento da dor, da ansiedade ou da disfunção cognitiva (Franks & Schmidt, 2019). Isso se deve à ativação de circuitos neurais relacionados à expectativa e ao sistema de recompensa, modulando dopamina, cortisol e redes de saliência.

Por outro lado, a internalização positiva de um diagnóstico pode ativar mecanismos opostos, baseados em neuroplasticidade positiva — a capacidade do cérebro de se reorganizar estrutural e funcionalmente em resposta a estímulos ambientais, emocionais e cognitivos (Doidge, 2015).

O cérebro neurodivergente é funcionalmente diferente, não inferior

Estudos de neuroimagem e conectividade funcional demonstram que cérebros com TDAH, TEA ou dislexia apresentam padrões distintos de ativação, como menor coerência em redes de controle executivo (default mode network), mas maior ativação em áreas associadas à criatividade, memória visual ou hiperfoco (Armstrong, 2010; Krafnick et al., 2011).

Pessoas com dislexia, por exemplo, frequentemente apresentam maior ativação no hemisfério direito durante tarefas verbais, sugerindo um processamento mais visual e global. Já indivíduos com TDAH mostram maior sensibilidade à novidade e maior dopaminergia basal, o que favorece a exploração e a criatividade em contextos dinâmicos.

AUTOCUIDADO E DESEMPENHO

A ativação do potencial neurodivergente não depende exclusivamente de intervenções farmacológicas. Um conjunto robusto de evidências indica que o ambiente enriquecido e intervenções comportamentais e neuroestimuladoras são cruciais para o desenvolvimento funcional e emocional do cérebro, especialmente em cérebros com maior sensibilidade neurobiológica. São fatores moduladores da neuroplasticidade positiva:

1. Exercício físico aeróbico

Estudos mostram que a atividade física regular estimula a liberação de BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), melhorando sinaptogênese, atenção sustentada e memória de trabalho. Em crianças com TDAH, melhora marcadamente o controle inibitório (Pontifex et al., 2013).

2. Nutrição neuroprotetora

Dietas ricas em ácidos graxos ômega-3, magnésio, ferro e antioxidantes estão associadas a melhora na plasticidade sináptica, especialmente em indivíduos com TEA ou disfunções de humor. O cérebro consome até 20% da energia corporal e depende de nutrientes para síntese de neurotransmissores (Gómez-Pinilla, 2008).

3. Sono profundo e regular

O sono de ondas lentas é essencial para a consolidação de memória e poda sináptica eficiente. Déficits de sono estão associados à desregulação emocional, perda de atenção e piora de sintomas em TDAH e TEA.

4. Relacionamentos afetivos seguros

A neurociência afetiva mostra que relações de apego seguro modulam o eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal), regulando o estresse e promovendo neurogênese no hipocampo. Emoções positivas como pertencimento e aceitação ativam as redes pré-frontais de autorregulação.

5. Redução do tempo de tela passiva

Excesso de estímulo digital prejudica o desenvolvimento da atenção sustentada e a função executiva, especialmente em cérebros neurodivergentes. Alternar com períodos de atenção profunda e leitura linear fortalece circuitos corticais do foco (Christakis et al., 2018).

6. Espiritualidade e propósito de vida

Atribuir sentido à experiência de ser diferente ativa redes neurais ligadas à recompensa e à autopercepção (medial prefrontal cortex). Estudos em neuroteologia mostram que práticas de meditação e oração impactam positivamente o córtex cingulado anterior e áreas de empatia e regulação emocional (Davidson & Begley, 2012).

“A NEUROPLASTICIDADE MOSTRA QUE NOSSAS LIMITAÇÕES NÃO SÃO FIXAS, MAS PODEM SER TRANSFORMADAS PELA EXPERIÊNCIA.”

NA PRÁTICA

Dia	Atividade	Ação
1	Caminhada de 30 minutos em ambiente natural	Aumenta BDNF, reduz cortisol, melhora função executiva
2	Substituir 1 hora de tela por leitura profunda	Reforça circuitos de atenção sustentada (Davidson, 2012)
3	Alimentação rica em ômega-3, ferro e zinco	Modula neurotransmissores e plasticidade sináptica
4	Revisar conquistas pessoais em voz alta	Estímulo ao córtex pré-frontal e autorreforço emocional
5	Dormir 8h com higiene do sono rigorosa	Favorece consolidação de memória e estabilidade emocional
6	Meditar por 10 minutos ou orar com intenção positiva	Ativa redes de autorregulação e bem-estar
7	Conexão significativa (ligação, abraço ou escuta ativa)	Estimula ocitocina e redes sociais do cérebro

Conclusão

A compreensão do diagnóstico em neurodiversidades deve transcender a visão tradicional de déficits e limitações, reconhecendo que as variações neurobiológicas refletem diferenças funcionais complexas, cujos efeitos dependem fortemente da interação entre predisposições genéticas, fatores ambientais e experiências psicossociais. A neurociência contemporânea evidencia que o cérebro humano é uma estrutura altamente plástica, capaz de reconfigurações dinâmicas e adaptativas ao longo da vida, principalmente quando submetido a estímulos ambientais apropriados.

Estudos neurobiológicos apontam que o diagnóstico por si só não determina a trajetória funcional do indivíduo; antes, ele cria um contexto que pode ser tanto facilitador quanto prejudicial, dependendo das crenças internalizadas e do suporte ambiental. O efeito nocebo demonstra como expectativas negativas influenciam a neurofisiologia, amplificando sintomas e limitando o desempenho cognitivo. Por outro lado, a internalização positiva e o fortalecimento de crenças de autoeficácia ativam mecanismos neuroquímicos que promovem a plasticidade sináptica, resiliência emocional e desempenho cognitivo otimizado. Além disso, a heterogeneidade funcional dos cérebros neurodivergentes – exemplificada por padrões alternativos de conectividade neural e ativação cortical – sugere que muitos desses indivíduos possuem vantagens adaptativas, como hiperfoco, criatividade aumentada, processamento sensorial diferenciado e habilidades sociais ou visuais especiais. Tais características devem ser compreendidas e valorizadas como expressões legítimas da diversidade cognitiva humana.

Referências

FRANKS, F.; SCHMIDT, K. Nocebo Effects in Clinical Practice and Research. *Frontiers in Neuroscience*, 2019.
ARMSTRONG, T. *The Power of Neurodiversity*. Cambridge: Da Capo Press, 2010.
DODGE, N. *O cérebro que se transforma*. Rio de Janeiro: Record, 2015.
DAVIDSON, R.J.; BEGLEY, S. *A vida emocional do seu cérebro*. São Paulo: Objetiva, 2012.
GÓMEZ-PINILLA, F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 2008.

A CIÊNCIA DO SENTIR: EMOÇÕES, CEREBRO E A COMPLEXIDADE HUMANA

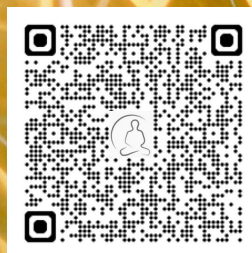
SENTIR É MAIS DO QUE REAGIR

Você já se perguntou por que sente o que sente? Este capítulo revela como as emoções vão muito além de reações momentâneas — elas envolvem corpo, mente, cultura e decisões. Descubra por que entender suas emoções é essencial para viver com mais equilíbrio, empatia e consciência.

OPINION

The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins

Antonio Damasio and Gil B. Carvalho



A CIÊNCIA DO SENTIR: EMOÇÕES, CÉREBRO E A COMPLEXIDADE HUMANA

POLYANA LIMA M. DALPIAZ
EUGÊNIA CENINI
SÔNIA ALVES GOUVEA

“AS EMOÇÕES SÃO PROCESSOS NEUROFISIOLÓGICOS QUE MODULAM A COGNIÇÃO, A PERCEPÇÃO E A COMUNICAÇÃO.”

O que é emoção?

Na sua origem latina, emoção deriva das palavras ex + movere, que significa "mover para fora", na sua forma dicionarizada, significa: agitação de sentimentos; perturbação da mente, abalo afetivo ou moral; comoção. As emoções fazem parte da vida humana desde sempre, mas entendê-las de forma clara não é tão simples. Apesar de serem vividas por todas as pessoas, as emoções possuem um conceito complexo, amplo e com várias camadas. Há séculos, pesquisadores das ciências sociais buscaram uma definição universal para o que é emoção, mas até hoje não há consenso entre os cientistas. Essa dificuldade em chegar a uma definição única acontece por vários motivos, entre eles: As emoções mudam ao longo da vida: à medida que uma pessoa cresce e se desenvolve, suas emoções se tornam mais refinadas e complexas. Por exemplo, uma criança pequena pode demonstrar raiva de forma explosiva, enquanto um adulto tende a expressar essa mesma emoção de forma mais controlada ou disfarçada.

A cultura influencia como sentimos e expressamos emoções?

Sim, os costumes e valores de cada sociedade moldam o jeito como as pessoas expressam o que sentem. Um exemplo é o luto. No Japão, ele costuma ser vivido com rituais formais e contenção emocional. Já em muitos países latino-americanos, é comum haver choro, abraços e demonstrações públicas de sofrimento e apoio. Cada pessoa sente de um jeito: as emoções são subjetivas, ou seja, cada um vivencia de forma única. Em uma mesma situação, como o fim de um relacionamento, uma pessoa pode sentir alívio e outra pode sentir tristeza profunda, mesmo que o contexto tenha sido parecido para ambas. Por tudo isso, as emoções continuam sendo um campo de estudo riquíssimo e desafiador, que envolve o corpo, a mente, a cultura e a história de cada indivíduo.

De modo geral, podemos dizer que as emoções são reações automáticas, inconscientes do nosso corpo e da nossa mente. Elas acontecem quando algo importante acontece. Positivo ou negativo, ou seja, algo bom ou ruim.

"TODAS AS EMOÇÕES EXPRESSAM O QUE SENTIMOS E INFLUENCIAM NOSSOS PENSAMENTOS E PERCEPÇÕES."

ARQUITETURA EMOCIONAL

Asreações emocionais envolvem três aspectos principais:

- Cognitivo: como o que pensamos ou percebemos;
- Fisiológico: como alterações nos batimentos cardíacos, respiração e hormônios;
- Comportamental: como as expressões faciais ou a vontade de agir de determinada maneira.

As emoções têm um impacto direto no cérebro, podendo influenciar nossa atenção, memória e tomada de decisões. Além disso, elas afetam outras partes do corpo, como os músculos, os nervos autônomos (que controlam funções como a digestão e os batimentos cardíacos) e o sistema endócrino (que regula os hormônios). Ou seja, as emoções envolvem o corpo todo! São processos fundamentais que comunicam nossos estados internos para os outros e também influenciam como percebemos, avaliamos e reagimos ao ambiente ao nosso redor. Na perspectiva das Neurociências, entendemos as emoções como fenômenos psicológicos complexos, que envolvem a interação entre o sistema nervoso central, o sistema límbico, o sistema endócrino e o sistema nervoso autônomo. Essas respostas emocionais impactam diretamente nosso bem-estar físico e mental, a qualidade das interações sociais e a capacidade de tomar decisões e de resolver problemas.

As emoções também estão profundamente relacionadas à inteligência, à motivação e ao comportamento social. Essa plasticidade permite que as emoções se ajustem ao ambiente, favorecendo a adaptação social.

Diante disso, o estudo da inteligência emocional tem ganhado destaque nas Neurociências, incentivando a criação de programas voltados ao desenvolvimento de habilidades emocionais, tanto no contexto educacional quanto no ambiente de trabalho, com o objetivo de promover saúde mental, empatia e relações interpessoais mais saudáveis.

E sentimento? É a mesma coisa que emoção?

Não, apesar de estarem intimamente relacionados, são diferentes. Enquanto a emoção é uma resposta automática e inconsciente do corpo e da mente a um estímulo. Ela é mais imediata, mais intensa e geralmente de curta duração. Alguns teóricos propõem que as emoções podem ser organizadas em famílias básicas, com diversas variações dentro de cada uma. Por exemplo:

Alegria: felicidade, prazer, alívio contentamento, excitação, maravilha, êxtase. No extremo: mania

Amor: aceitação, afeição, amizade, confiança, paixão, afinidade, dedicação

Surpresa: choque, espanto, pasmo, maravilha

Raiva: fúria, revolta, ressentimento, exasperação, indignação. Em casos extremos, pode evoluir para ódio ou violência patológica.

Tristeza: sofrimento, mágoa, desânimo, desalento, auto piedade, solidão desamparo. No extremo: severa depressão

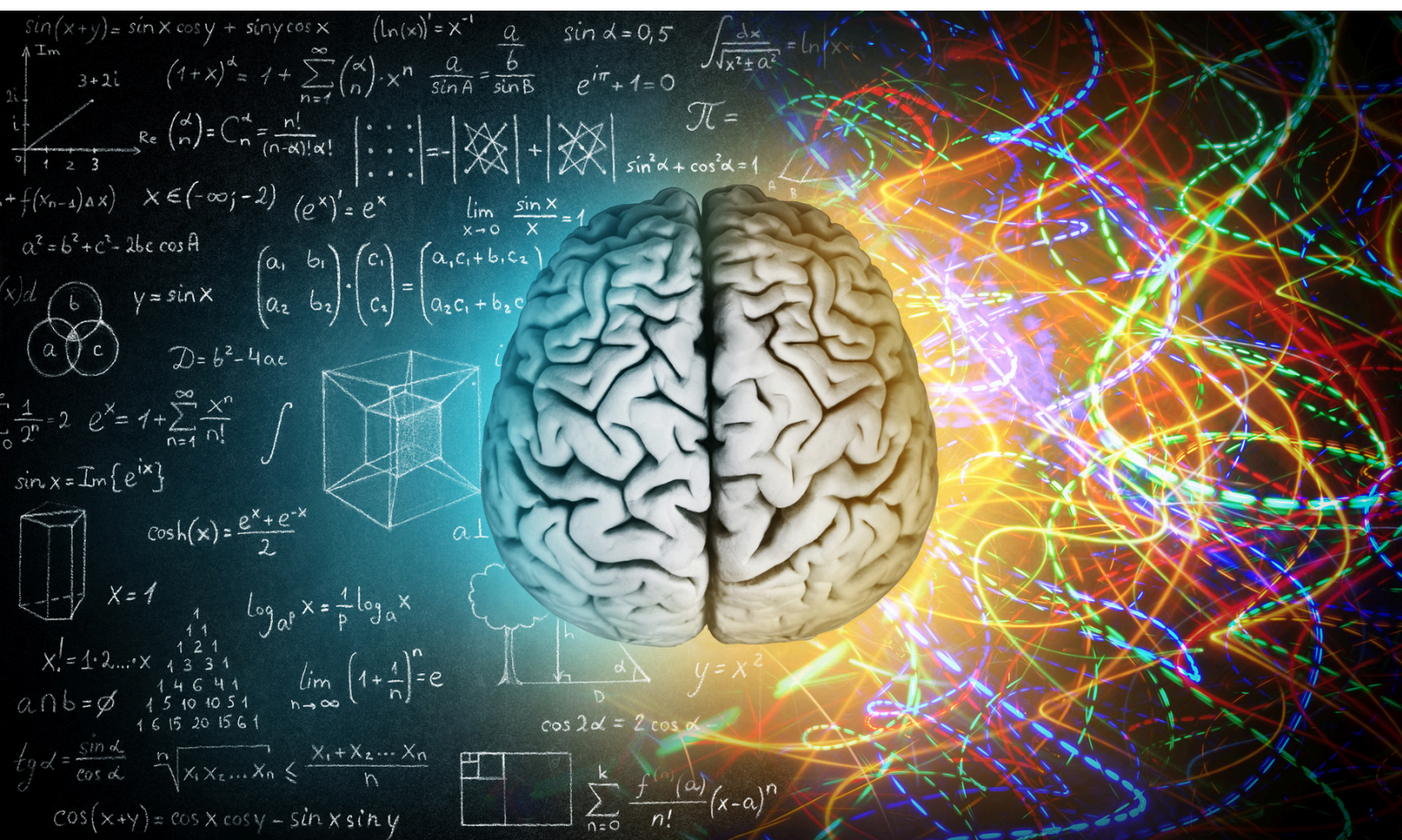
Medo: ansiedade, apreensão nervosismo, preocupação, pavor susto. No extremo: fobia e pânico

Nojo: desprezo, desdém, antipatia, aversão, repugnância

Os sentimentos são os significados que o cérebro dá às alterações provocadas pelo estado emocional. Ocorrem de maneira consciente e surge depois que a emoção foi vivida e processada. Para o pesquisador Antônio Damásio, "todos os sentimentos são gerados a partir de uma emoção, mas nem todos os sentimentos geram uma emoção." Finalmente, as emoções são mais rápidas, automáticas e viscerais, enquanto os sentimentos são a interpretação consciente e mais prolongada dessas emoções.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Nesse contexto, a inteligência emocional surge como uma habilidade essencial para lidar de maneira saudável com as próprias emoções e com as emoções alheias. Ela envolve a capacidade de identificar, compreender, expressar e regular emoções, bem como usá-las de forma construtiva para orientar pensamentos e ações. Compreender e desenvolver a inteligência emocional é fundamental não apenas para o bem-estar individual, mas também para a qualidade das relações interpessoais, o desempenho profissional e a promoção de ambientes sociais mais empáticos e colaborativos. A inteligência emocional (IE) é compreendida como um subconjunto da inteligência social, englobando diversas habilidades relacionadas às emoções. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a IE é considerada uma das dez habilidades essenciais para a vida, que ajudam as pessoas a se comportarem de maneira positiva e adaptativa diante das demandas do cotidiano. Desde a década de 1990, o estudo da inteligência emocional tem ganhado destaque em diferentes áreas do conhecimento, como a psicologia, administração, comportamento organizacional, liderança, educação e marketing. Diversos estudos sugerem que empresas que gerenciam de forma eficaz os aspectos emocionais no ambiente de trabalho tendem a apresentar melhor desempenho e maiores retornos financeiros, em comparação com aquelas que negligenciam esses fatores. O gerenciamento eficiente das emoções dentro de uma organização envolve compreender os colaboradores, promover empatia, possibilitar o entendimento mútuo entre os membros da equipe e construir um clima emocional organizacional saudável. Essas competências, somadas à habilidade de reconhecer e monitorar as emoções próprias e alheias, são componentes fundamentais do que se entende por inteligência emocional.



Referências:

- DAMÁSIO, A. The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. *Nature Reviews Neuroscience*, v. 14, p. 143-152, 2013.
- SILVA JÚNIOR, João Batista da; KRONBAUER, Artur Henrique. A new approach to identifying the potentialities of User Experience techniques. In: *Brazilian Symposium on Multimedia and the Web (WebMedia)*, 24., 2018, Salvador. Anais... Porto Alegre: SBC, 2018. p.291-294. DOI:10.1145/3243082.3264664

SOBRE AS AUTORAS

ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA

Adriana é natural de Bebedouro, interior de São Paulo, filha de José Vicente e Lígia, é casada com Massimo e tem três filhos, Luísa (*in memoriam*), Gabriel e Sofia. A autora é bióloga pela UNESP de São José do Rio Preto – SP, possui Mestrado em Genética e Doutorado em Endocrinologia Molecular pela UNIFESP. É docente e pesquisadora da UFES – Departamento de Morfologia e Pós-Graduação em Biotecnologia e do RENORBIO, Centro de Ciências da Saúde da UFES. Coordena estudos na área de saúde, qualidade de vida, câncer e epigenética.



BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA

Bárbara é nascida em Vitória/ES, filha de Edinho e Marina, e é casada com Renato com quem tem três filhos: Renato, Gabriel e Linda. A autora é bióloga pela Université de Grenoble na França e Mestre em Biotecnologia pela UFES. Atualmente trabalha com gestão de projetos na iniciativa privada e desenvolve pesquisa de doutorado em Biotecnologia aplicada à Saúde Humana no Departamento de Morfologia do Centro de Ciências da Saúde da UFES.

