LEVANDO A SAÚDE AO PRÓXIMO NÍVEL!

conext

NOSSA SAÚDE É INTEGRAL

O CUIDADO TAMBÉM DEVE SER

conexa psicologiaviva

A reprodução dos materiais e dos artigos somente será permitida se previamente autorizada, por escrito, pelo Grupo Conexa devidamente creditado.

A revista CONEXT é uma publicação do Grupo Conexa com conteúdo desenvolvido pelo time de Marketing em parceria com os profissionais credenciados nas plataformas da empresa.

EXPEDIENTE

Guilherme Weigert (CEO Grupo Conexa)	Luciene Bandeira (Diretora Técnica Responsável)
Daniel Vieira (CTO Grupo Conexa)	Raquel Barra Oliveira (Gerente de Marketing)
Fabiano Carrijo (CIO Grupo Conexa)	Thiago Ribeiro (Gerente de Inbound)
Braulio Bonoto (CRO Grupo Conexa)	Jonathan Tavares (Coordenador de Comunicação e Publicidade.)
Marco Macedo (COO Grupo Conexa)	Amanda Araujo (Redatora)
Paula Gallo (CHRO Grupo Conexa)	Bruna Beatriz (Visual Perfomance)
Humberto Machado (CFO Grupo Conexa)	Fernanda Diniz (Analista de mídias)
Gabriel Garcez (CMO Grupo Conexa)	Lara Meloni (Copywriter)

Bem-vindo à revista Conext

Olá, Leitor (a)! Tudo bem?

As próximas páginas desta Revista são uma verdadeira expedição; uma longa viagem por um destino inesperado: **você!** Percorreremos, juntos, pelos caminhos misteriosos, curiosos e fascinantes da sua saúde.

Essa viagem não tem um destino final, porque ela é cíclica e integrada, como o nosso bem-estar. Você já sabe: para estarmos de fato saudáveis, precisamos não apenas de bem-estar físico, mas também social e mental. A seguir, exploraremos cada um desses conceitos — e mais do que isso: romperemos o lugar-comum, trazendo novas reflexões sobre o cenário da saúde e da tecnologia no Brasil e no mundo!

Quem embarca com a gente nessa exploração são os profissionais que atendem em nossas plataformas.

Hoje, o Grupo Conexa — formado por Conexa, Psicologia Viva e iMedicina — é o maior player de saúde 360° da América Latina. Os profissionais (médicos, psiquiatras, psicólogos, nutricionistas e muito mais) que atendem em nossas plataformas são especialistas qualificados, os quais nós convidamos para esse verdadeiro *tour* pela saúde.

Essa viagem é, na verdade, apenas o início de uma jornada. Democratizar o acesso ao autocuidado e aplicar as ferramentas de ponta no mercado de saúde começa aqui: na nossa conversa.

Se as viagens são sempre transformadoras e capazes de expandir nossa consciência e nossa reflexão, prepare-se para uma transformação por meio do conhecimento. Ao fim dessa Revista, você já não será o (a) mesmo (a). **E é maravilhoso poder se (re) descobrir todos os dias.**

Ass.: Equipe Conexa

EDITORIAL

Arte, tecnologia e comunicação fazem parte do meu espectro de afetos e eu busco unir os três interesses em minha atuação profissional. Hoje, sou Coordenador de comunicação e publicidade (da Conexa, Psicologia Viva e iMedicina). Interessado por Psicologia, Marketing e Literatura. Música favorita: Pedra de Rio (Ney Matogrosso).

Jonathan Tavares
Direção Editorial

Sou jornalista, menina do interior e redatora na Conexa. Já fiz entrevistas com vários famosos, cobri eventos, entrevistei gente pra caramba, fui assessora de imprensa, editora-chefe... olha, como uma boa geminiana, sou ligada nos 220 e faço um milhão de coisas ao mesmo tempo!

Amanda Araújo
Coordenação Editorial

Mineira do interior, formada em Publicidade e Propagada na capital. Conquistada pelo setor de criação visual em 2015, cresci muito na área e hoje sou responsável pelas peças do Grupo Conexa e pela diagramação e direção de arte da Conext. Apaixonada pela cultura pop e dança em todas as suas vertentes, metida a blogueira cacheada nas horas vagas e telespectadora de *realities show*.

Bruna Beatriz

Diagramação e Direção de Arte

A sede por compreender melhor o mundo me guiou até aqui. Formada em Relações Internacionais, me dei conta de que além do mundo físico, existe um mundo dentro de cada pessoa e por isso as ajudo a encontrá-lo. Nas horas vagas, me debruço sobre livros, vejo séries de TV e aprecio as artes. Gosto muito de Mistério do Planeta (Novos Baianos) e do livro Mar de Sal e Estrelas (Zeyn Joukhadar).

Fernanda Lima

Assessoria de Imprensa

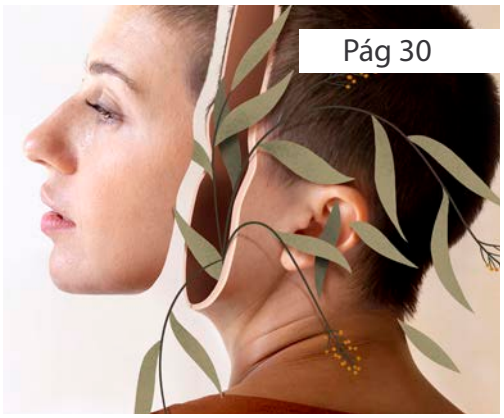
Sou formada em psicologia pelo Mackenzie e estudo psicologia analítica, mas a escrita e a arte sempre fizeram parte de mim e é por isso que me sinto tão realizada em trabalhar como redatora pela Psicologia Viva. Estou ansiosa para refletir sobre a vida com você e para construirmos novos olhares e caminhos!

Lara Meloni

Colunista

Pág 10

Pág 26



Pág 30

Pág 44

Pág 20

Pág 38

SUMÁRIO

08 Quando a mente está em dia, o corpo também está

10 **Mindfulness:** como a atenção plena pode te conectar com seu corpo e mente

12 **O retorno da ansiedade nuclear e a incerteza global:** Como afetam nossa saúde mental e física?

14 **Medicina e Psicologia online com eficiência:** Quais horizontes são abertos quando a tecnologia é aplicada à saúde?

18 **Saúde mental no trabalho:** Benefício corporativo ou investimento cada vez mais importante?

20 **Como investir em benefícios corporativos e saúde integral impulsiona a produtividade?**

26 **Nossa saúde é integral -** e o cuidado também deve ser

30 **Corpo e mente em dia:** pequeno manual para exercer o autocuidado

32 **Psicossomática:** quando algo se cala e o corpo fala

34 **Depressão e ansiedade:** como saber se devo buscar um psicólogo ou psiquiatra?

38 **Além da tela e do espelho:** as redes sociais e a influência na saúde física e mental

42 **Com fome de saúde?** Conheça alimentos que vão manter seu cérebro em forma!

44 **Saúde sexual:** benefícios do prazer no seu corpo

48 **Papo Cabeça:** Diálogos desconstruídos sobre a vida

QUANDO A MENTE ESTÁ EM DIA, O CORPO TAMBÉM ESTÁ!

André Alencar
Psiquiatra da Conexa
CRM MG- 63.464

Pense o seguinte: saúde mental e física são indissociáveis. O próprio conceito de saúde, definido pela OMS (Organização Mundial da Saúde), engloba o bem-estar físico, mental e social.

E hoje, já sabemos que as pessoas com transtornos psiquiátricos têm maior chance de desenvolver outras doenças crônicas e o inverso também é verdadeiro. Já sabemos também que, quadros graves de saúde mental podem reduzir significativamente a expectativa de vida dos pacientes.

Um exemplo: pacientes que apresentam quadros psiquiátricos tendem a ter menos motivação para adotar hábitos saudáveis, risco

aumentado para uso de substâncias, como o álcool e tabaco, além de prejuízo do sono e da concentração.

COMO CUIDAR DA SUA MENTE?

O cuidado com a saúde mental começa com a prevenção. Há fatores, como a herança genética, sob os quais podemos atuar muito pouco.

Por outro lado, são inegáveis os benefícios trazidos a partir de boas práticas.

Quando já existem sintomas, **o caminho é procurar ajuda profissional** o mais rápido possível!

Adotar uma posição otimista diante dos problemas da vida tende a aumentar nossa resiliência e facilitar a superação das situações difíceis.

Pessoas mais otimistas tendem a ter mais flexibilidade e habilidade para elaborar as vivências negativas.

Sabemos, no entanto, que o pessimismo pode ser uma manifestação de transtornos, como a depressão. Se essa característica se apresenta de maneira intensa, persistente e vem acompanhada de outros sintomas, é recomendável a avaliação de um profissional de saúde mental.

É comum vermos, na prática clínica, uma espécie de "bola de neve", onde os sintomas psiquiátricos levam a piores hábitos e, consequentemente, agravamento do próprio quadro de saúde mental.

MINDFULNESS:
ENTENDA COMO AS ANGÚSTIAS DO PASSADO E DO FUTURO DÃO LUGAR A UMA CONSCIÊNCIA AVANÇADA DO AGORA

Thays Guaraciaba
Psicóloga Clínica
CRP - 05/64172

Você já esteve em uma conversa e, quando a pessoa te fez uma pergunta, não tinha ideia do que ela estava falando? Ou já assistiu ao telejornal e, ao final da reportagem, não conseguia lembrar de nenhuma informação? Pois bem: o mindfulness pode te ajudar a solucionar isso.

Mas o que é mindfulness? A palavra pode ser traduzida como "atenção plena" e consiste em concentrar-se no momento presente. Muito utilizada pelo budismo, o mindfulness é um processo que permite que a pessoa entre em contato com as emoções, com as sensações e com o ambiente.

Não estar com a mente tranquila e a atenção focada pode atrapalhar a sua vida pessoal e profissional também.

Entenda a história

Muitos reconhecem o médico Jon Kabat-Zinn como o criador do método, porém, não foi bem assim. O médico foi o responsável por adaptar e transformá-lo em técnica com finalidade terapêutica direcionada para redução do estresse. Assim, ele fundou o Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) na década de 1970.

COMO CONECTAR CORPO E MENTE POR MEIO DO MINDFULNESS?

Segundo o filósofo francês René Descartes, corpo e mente são duas instâncias separadas. Ele defendia que o corpo é a parte física e a mente é a parte imaterial. Isso não é de todo errado, contudo, na prática, elas não estão separadas. Ao contrário: se interferem numa via de mão dupla.

Dessa forma, ao praticar a atenção plena observa-se as experiências internas de maneira consciente, sem julgamentos. É possível, então, alcançar uma reconexão entre corpo e mente, onde a mente consciente pode se apropriar das sensações e percepções do corpo e este, por sua vez, pode estimular que a mente trabalhe.

Isso porque, ao focar a atenção (processo mental), os neurônios não envolvidos no alvo têm sua intensidade de estímulo diminuída (processo físico), o que por sua vez, facilita o processo atencional e o contato com o alvo estabelecido.

BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS

Veja como a prática no momento presente pode trazer muitos benefícios para a sua vida!

Diminui a ansiedade: De acordo com um estudo do Hospital Geral de Massachusetts, realizado em 2013, a prática da atenção plena pode contribuir para redução dos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada e também nas dificuldades no dia a dia.

Trata o TOC: O neuropsiquiatra Jeffrey Schwartz, da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, conseguiu comprovar a eficácia da prática terapêutica da atenção plena para tratamento do Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC).

Trata a depressão: Zindel Segal, juntamente com John Teasdale e Mark Williams, em 1992, identificaram que é possível não só tratar os sintomas de depressão, como também diminuir as possibilidades de recaídas, ou seja, prevenir novos episódios, através da prática da atenção plena.

Aumenta o bem-estar: Ao conectar corpo e mente podemos perceber com clareza nossos desejos e necessidades, conseguindo facilmente identificá-los e diferenciá-los. Dessa forma, caminhamos com firmeza para alcançar um estado de bem-estar.

SEM TABUS

Há ainda grande preconceito acerca das práticas de origem ocidental como o mindfulness e a auriculoterapia (especialidade da acunputura). Essas técnicas além de não invasivas, contribuem para o bem-estar, promovendo maior qualidade de vida, para além dos potenciais tratamentos.

Que tal, então, começar prestando atenção à sua respiração, na forma como você se alimenta e percebendo como você realiza hábitos da rotina? A atenção plena vai ajudar você a ter dias mais saudáveis.

O RETORNO DA ANSIEDADE NUCLEAR E A INCERTEZA GLOBAL:

COMO ELAS AFETAM NOSSA SAÚDE MENTAL E FÍSICA?

Janice Veleda
Psicóloga Clínica
CRP - 07/24454

A guerra entre Rússia e Ucrânia trouxe um sentimento comum nos anos 1960, chamado ansiedade nuclear.

Entende-se por ansiedade nuclear um estado de ânimo que marcou grande parte da população global durante o período da Guerra Fria.

É um esgotamento psíquico devido a liberação contínua de hormônios do estresse (adrenalina e cortisol) advindo da ameaça iminente da utilização de armas nucleares.

E será que estamos vivendo isso novamente?

NOVOS TEMPOS

Diferente do que acontecia antigamente, hoje as informações sobre a guerra estão disponíveis logo após acontecerem. Com apenas um "clique", o impacto do que está acontecendo na Ucrânia pode ser sentido aqui no Brasil, nos levando a uma maior sensação de proximidade.

Somado a esse contexto estamos enfrentando há dois anos a pandemia covid-19, ou seja, nossa saúde mental que já estava sensibilizada se fragilizou ainda mais.

Mesmo que tenhamos reações diferentes a acontecimentos perturbadores e que cada um de nós tenha os seus próprios recursos para lidar com sentimentos negativos, é possível identificar um conjunto de manifestações que se apresentam com maior frequência nesse momento da humanidade.

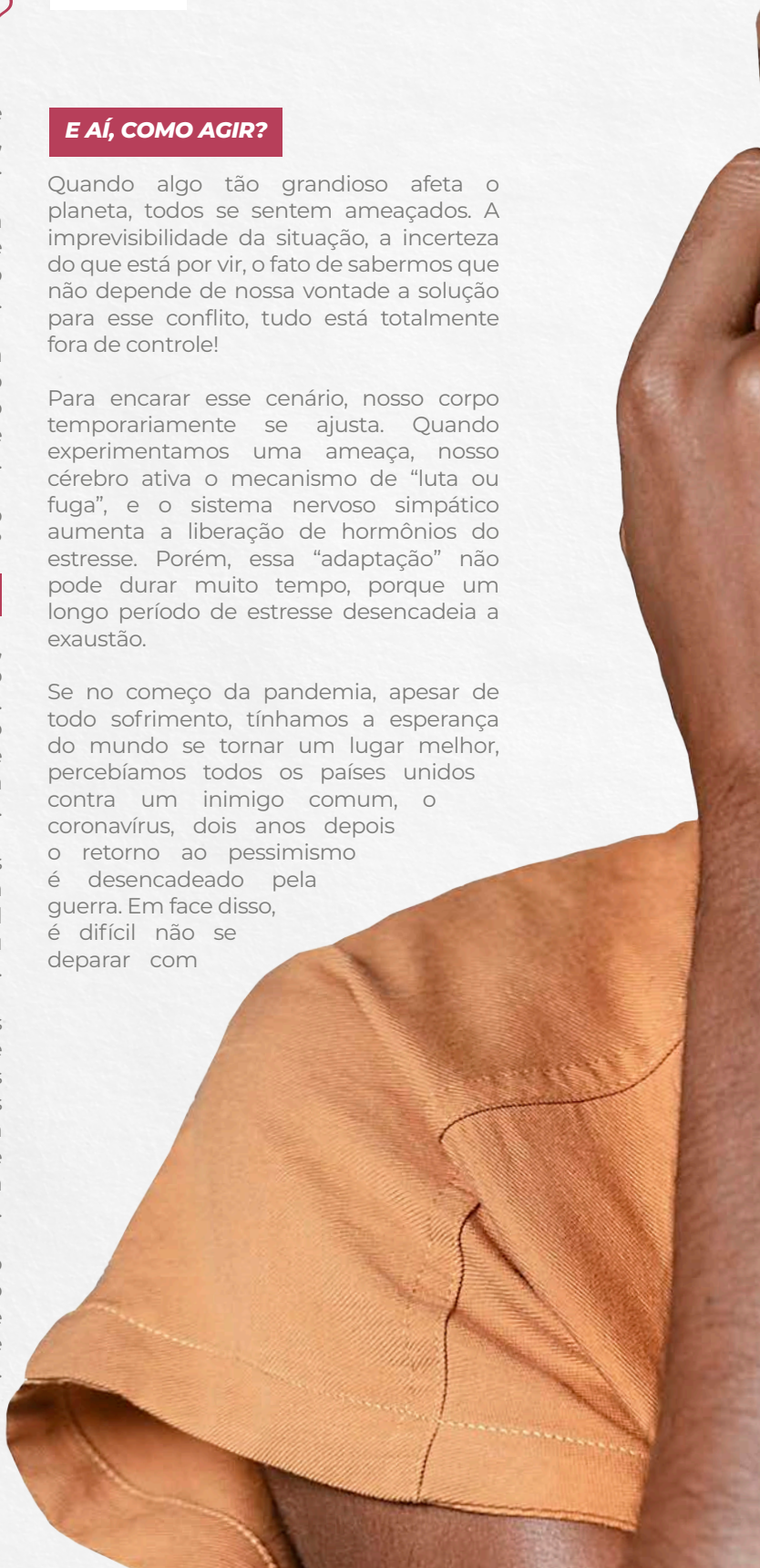
São níveis elevados de sofrimento e desesperança, impactando diretamente nossa saúde mental e consequentemente a física, visto que uma implica diretamente na outra.

E AÍ, COMO AGIR?

Quando algo tão grandioso afeta o planeta, todos se sentem ameaçados. A imprevisibilidade da situação, a incerteza do que está por vir, o fato de sabermos que não depende de nossa vontade a solução para esse conflito, tudo está totalmente fora de controle!

Para encarar esse cenário, nosso corpo temporariamente se ajusta. Quando experimentamos uma ameaça, nosso cérebro ativa o mecanismo de "luta ou fuga", e o sistema nervoso simpático aumenta a liberação de hormônios do estresse. Porém, essa "adaptação" não pode durar muito tempo, porque um longo período de estresse desencadeia a exaustão.

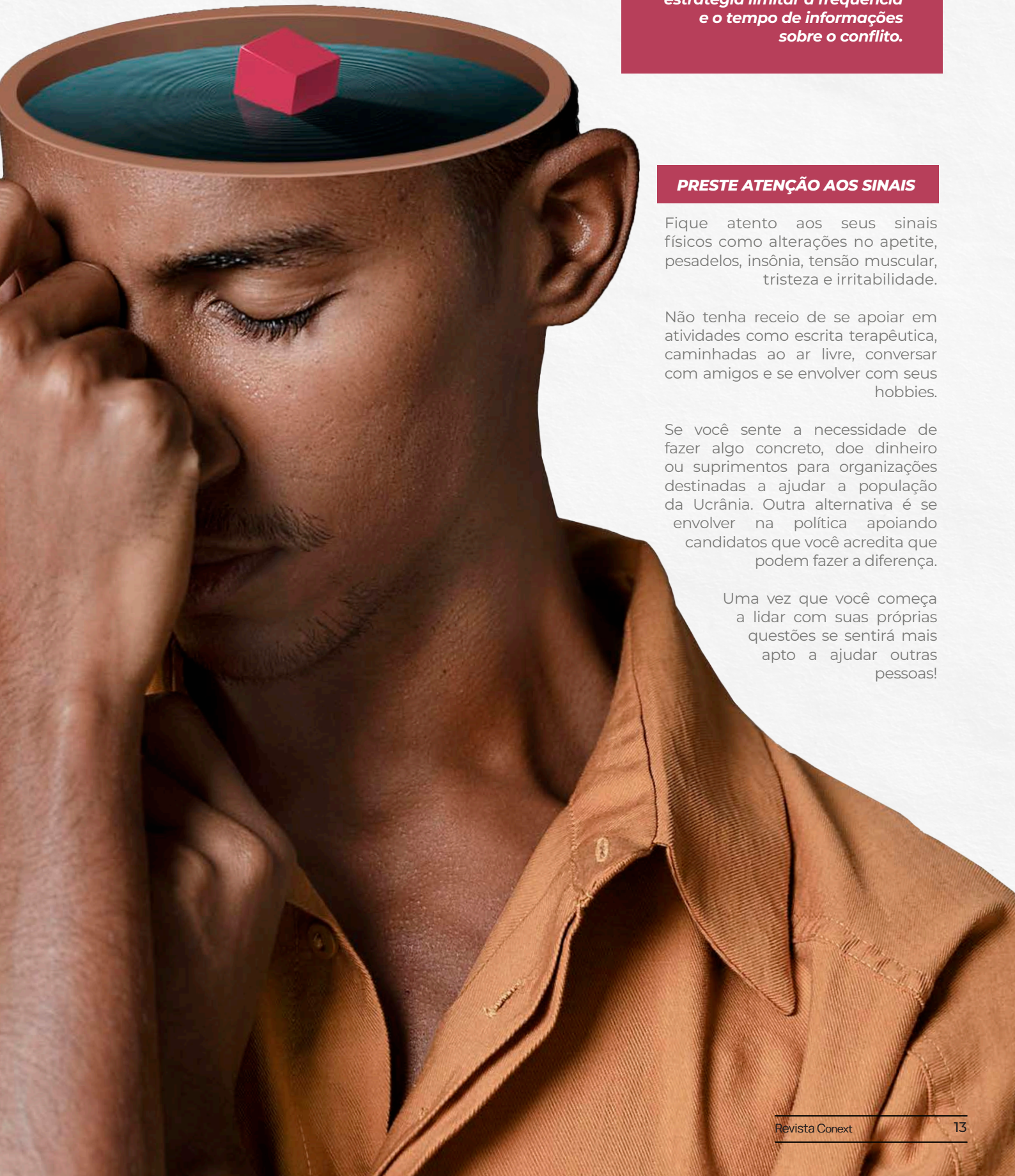
Se no começo da pandemia, apesar de todo sofrimento, tínhamos a esperança do mundo se tornar um lugar melhor, percebíamos todos os países unidos contra um inimigo comum, o coronavírus, dois anos depois o retorno ao pessimismo é desencadeado pela guerra. Em face disso, é difícil não se deparar com



o sentimento de insegurança ou ansiedade. Mas como lidar com esses sentimentos?

É importante prestar atenção no consumo sem medidas de informações sobre a guerra, encontrar o equilíbrio entre sentir-se informado sobre a situação, sem ficar totalmente sobrecarregado por ela.

> ***Compreender os eventos globais pode ser uma maneira útil de lidar com a incerteza, mas se você está consumindo todas as atualizações e não consegue focar em outras notícias ou acontecimentos, torna-se necessário ter como estratégia limitar a frequência e o tempo de informações sobre o conflito.***



PRESTE ATENÇÃO AOS SINAIS

Fique atento aos seus sinais físicos como alterações no apetite, pesadelos, insônia, tensão muscular, tristeza e irritabilidade.

Não tenha receio de se apoiar em atividades como escrita terapêutica, caminhadas ao ar livre, conversar com amigos e se envolver com seus hobbies.

Se você sente a necessidade de fazer algo concreto, doe dinheiro ou suprimentos para organizações destinadas a ajudar a população da Ucrânia. Outra alternativa é se envolver na política apoiando candidatos que você acredita que podem fazer a diferença.

Uma vez que você começa a lidar com suas próprias questões se sentirá mais apto a ajudar outras pessoas!

MEDICINA E PSICOLOGIA ONLINE COM EFICIÊNCIA: *QUAIS HORIZONTES SÃO ABERTOS QUANDO A TECNOLOGIA É APLICADA À SAÚDE?*

FABIANO CARRIJO
CIO Conexa

A História da humanidade comprova: sempre buscamos desenvolver e evoluir ferramentas ou recursos capazes de melhorar o nosso bem-estar, saúde e longevidade.

Não é novidade que a Psicologia e a Medicina estreitaram laços com a tecnologia em favor desse propósito: um dos primeiros relatos data de 1910, com a invenção do estetoscópio eletrônico.

Muitas décadas depois, chegamos a um patamar talvez nunca imaginado por Renné Laennec, inventor do estetoscópio: **nosso autocuidado cabe na palma da mão e vai com a gente seja onde for.** A psicoterapia online permite que tenhamos um verdadeiro consultório de bolso, aproximando pacientes e psicólogos — sem perder de vista a eficácia garantida pelo atendimento presencial.

Em estudo (de 2013), as Universidades de Zurique, na Suíça, e de Leipzig, na Alemanha, revelou que os efeitos das psicoterapias realizadas pela internet **são tão significativos quanto os resultados do acompanhamento psicológico presencial.**

Segundo a mesma pesquisa, 57% dos pacientes atendidos online mantiveram a contenção dos sintomas depressivos, enquanto 42% dos que receberam atendimento na terapia convencional apresentaram o mesmo resultado.

Os pesquisadores acreditam que a intervenção online é enfocada na autodisciplina, o que convida o paciente a se implicar no sintoma e trabalhar de maneira autogerenciada para controlar os comportamentos sintomáticos.

Mudanças, transformações... Diante delas, o que podemos esperar para o futuro da Medicina e da Psicologia?

NOVOS TEMPOS

A funcionalidade, aliada à responsabilidade e à segurança digital, foram responsáveis por confirmar a importância dos atendimentos virtuais. Isso possibilitou a regulamentação dos acolhimentos e tratamentos online.

Com isso, milhões de pessoas em todo o mundo passaram a se cuidar sem necessidade de deslocamento.

Somente no Brasil, entre 2020 e 2021, foram realizadas mais de 7,5 milhões de consultas online com mais de 52,2 mil médicos. Os dados são do Conselho Federal de Medicina.

E não há dúvidas de que os atendimentos virtuais continuarão a ser usados como forma de aumentar o acesso aos cuidados primários e de urgência. Mas não para por aí: no caso da Psicologia e da Psiquiatria, tratamentos estão sendo conduzidos virtualmente com muita eficiência.

As adaptações ao ambiente digital estão renovando essas áreas de atuação: na abordagem psicanalítica, por exemplo, o desligamento da câmera (permanecendo o atendimento por áudio) é uma alternativa encontrado por alguns profissionais para simular o divã. Nas abordagens humanistas, o posicionamento da webcam ou do celular também é importante para que o corpo *entre em jogo* no processo terapêutico, com suas comunicações gestuais.

Na Medicina, os recursos virtuais permitem acesso à saúde com menos filas. Com poucos cliques, o paciente passa por uma anamnese, é direcionado à especialidade recomendada e pode se cuidar sem sair de casa e enfrentar o trânsito intenso ou as longas filas dos hospitais tradicionais.

SAÚDE E TECNOLOGIA: O QUE ESPERAR DESSA UNIÃO?

Um pouco acima, falei sobre as consultas online de Psicologia e Medicina, mas a tecnologia vai muito além. Temos, por exemplo, o Monitoramento Remoto de Pacientes — já ouviu falar?

Com o avanço das tecnologias, os médicos são capazes de monitorar alguns índices dos seus pacientes à distância. O processo é chamado de RPM *(Remote Patient Monitoring*), em inglês, e possibilita que os pacientes sejam cuidados de onde quer que estejam, sem perder o contato com o profissional de confiança que já acompanha seu caso.

Na verdade, o RPM caminha ao lado da Telemedicina para diminuir a necessidade de deslocamento de pacientes e mitigar a exposição de todos.

De acordo com a MarketWatch, **o mercado de RPM deverá ultrapassar a marca de U$ 125,1 milhões em valor até 2030**, somente nos EUA. Ou seja, a expansão do serviço está longe de esbarrar em seus limites, e as possibilidades são muitas.

DADOS NO CAMINHO DO FUTURO

O Aprendizado de Máquina está trilhando caminhos que encontram as vias da saúde integral. A Inteligência Artificial (IA) e suas aplicações serão essenciais para impactar o mercado e levar esse know-how ao próximo nível. A principal tendência médica que vislumbro nesse horizonte é a utilização de dados e Big Data para que os médicos possam oferecer melhores respostas às questões dos pacientes.

De maneira alguma o objetivo será o de romper com qualquer tipo de sigilo do paciente — muito pelo contrário. Os dados podem e devem ser tratados dentro dos parâmetros estabelecidos pela Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

De maneira mais ampla, por meio dos dados, os médicos, pesquisadores e cientistas poderão utilizar as informações para elaborar diagnósticos cada vez mais fidedignos, além de reduzir o custo e aumentar a eficácia de tratamentos.

Posso ressaltar que, com o uso de dados, há a personalização dos atendimentos. Ao ter acesso ao histórico médico e demais informações, o profissional é capaz de estipular um tratamento ainda mais exclusivo para cada paciente, aumentando as chances de êxito.

> ***Como você já percebeu, os números atuais comprovam o sucesso expressivo das novas tecnologias aplicadas à saúde. Mas devo dizer: não chegamos nem perto do nosso máximo potencial ainda!***

Vale ressaltar que a palavra final sempre será dos especialistas, a IA é um suporte ao profissional, um fator de precisão. O talento humano não é invalidado nessa equação: na verdade, a presença do especialista na aplicação das soluções geradas a partir da análise digital dos dados é o que permite o sucesso do tratamento.

Por uma Medicina mais tecnológica e mais humana, na mesma medida.

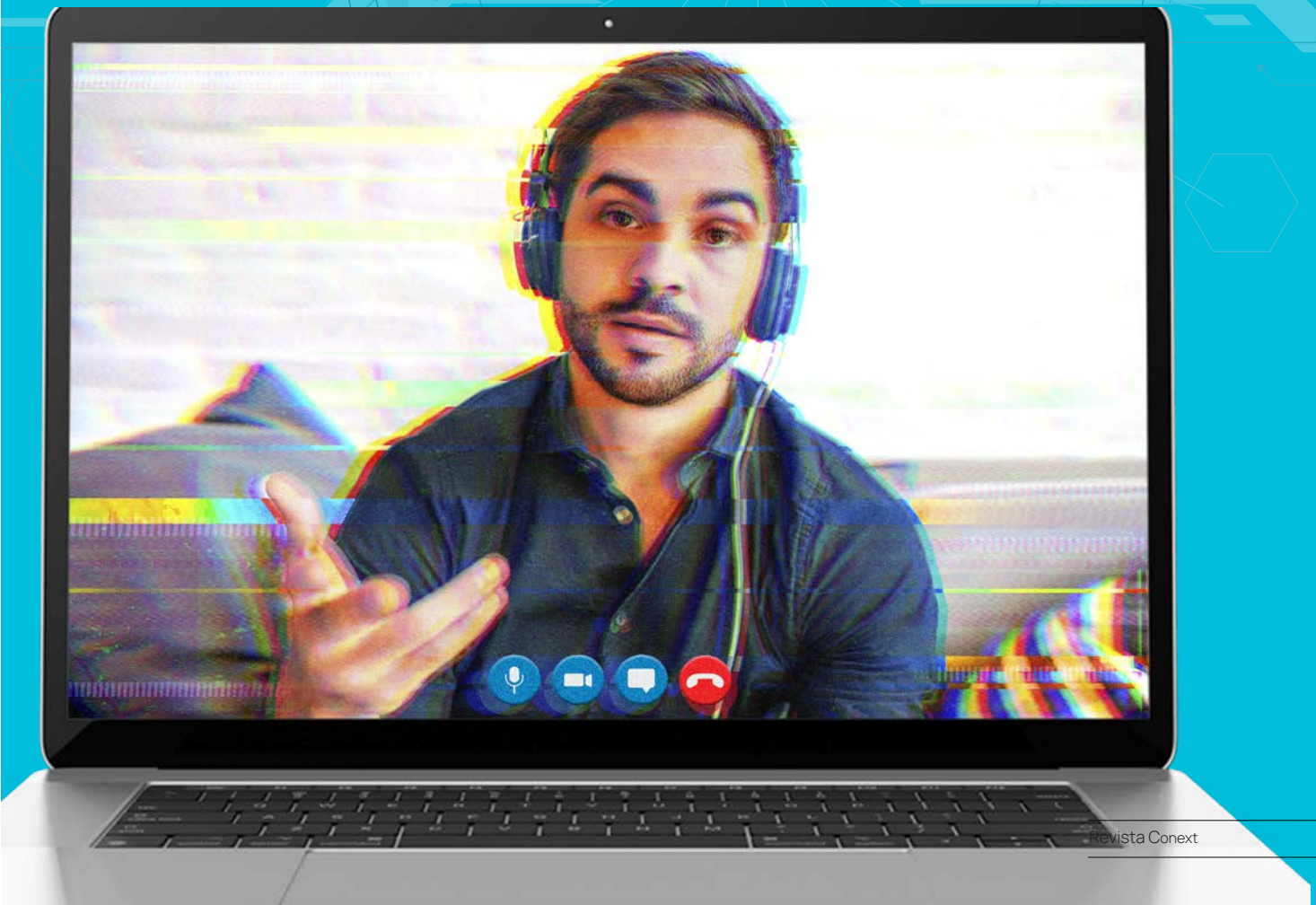
ESTAMOS APENAS COMEÇANDO

É verdade que avançamos de maneira surpreendente na união saúde + tecnologia, mas devo reforçar que as inovações na área da saúde estão apenas começando.

O futuro será impulsionado pela transformação digital e aumento do acesso às informações. E o melhor é que, com os novos recursos e técnicas, tanto os profissionais quanto os pacientes se beneficiam.

Os médicos, psicólogos e nutricionistas que passam a atender com o auxílio da tecnologia e dos dados, além de seus pacientes, terão acesso às melhores ferramentas. Para os profissionais, isso significa uma gestão precisa da agenda, acompanhamento digital dos clientes e novas ferramentas. Para os pacientes, mais humanização nos tratamentos e um histórico médico preciso e robusto.

E você? O que espera para o futuro da área da saúde?



SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

BENEFÍCIO CORPORATIVO OU INVESTIMENTO CADA VEZ MAIS IMPORTANTE?

Paula Gallo
CHRO Conexa

Imagine a seguinte situação: depois de um longo processo seletivo, sua empresa finalmente preenche um cargo estratégico que estava há bastante tempo vago. O novo colaborador recebe um treinamento técnico, é apresentado à cultura e às regras e, após alguns meses de experiência, já apresenta um alto desempenho.

Os anos vão se passando e o comportamento dele não é mais o mesmo. Ele passa a se atrasar, algo que não acontecia antes. A produtividade cai e quase não se vê mais engajamento em reuniões e demais dinâmicas.

O tempo vai passando e, definitivamente, aquele profissional deixou de ser a grande estrela do seu time. E o pior: você não sabe bem como ajudá-lo. Conseguiu imaginar?

Embora transtornos mentais sejam muito comuns e com efeitos duradouros, muitos profissionais continuam trabalhando sem que haja qualquer intervenção de um especialista. Vem saber mais sobre o assunto!

DE OLHO NA SAÚDE MENTAL DOS SEUS COLABORADORES

Não podemos negar que ainda existe o medo do preconceito e de represálias, incluindo a perda do emprego. Mas a boa notícia é que cada vez mais empresas estão entendendo que apoiar e cuidar da saúde

mental dos colaboradores deixou de ser algo opcional, uma benesse concedida ao time.

A saúde mental dos profissionais não deve ser encarada como um tema restrito ao RH: ela deve estar presente na estratégia do próprio negócio.

Investir na saúde mental dos trabalhadores fornece retornos financeiros significativos para a empresa, e quem diz isso não sou eu.

DADOS QUE COMPROVAM

De acordo com uma pesquisa conduzida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), **para cada 1 dólar investido em cuidados com a saúde mental, há um retorno de outros 4 dólares em saúde e produtividade.**

É necessário olharmos ainda para os custos com absenteísmo. De acordo com estudo feito pela Haris Interactive, os gastos com faltas podem chegar a 15% do total da folha de pagamento. (destacar dados).

Quando há a saída definitiva do colaborador, o turnover, a empresa precisa investir em novos processos seletivos, treinamentos e arcar com a redução da produtividade enquanto o cargo não é preenchido.

E mesmo que não existam ausências ao trabalho, quando um funcionário não está bem, ele pode colocar vendas a perder simplesmente por não tratar os clientes adequadamente.

E eu nem mencionei aqui os custos com acidentes de trabalho. Os prejuízos podem ser enormes!

Por isso, oferecer meios e estimular o cuidado com o emocional não é apenas favorável ao profissional, é, sem dúvidas, um bom negócio.

> ***Um estudo realizado pela Deloitte revelou que 1 em cada 3 canadenses está enfrentando depressão e ansiedade, e 44% deles indicaram que suas necessidades de saúde mental não foram totalmente atendidas.***

SOLUÇÕES PARA COLOCAR EM PRÁTICA

Já passou da hora dos líderes assumirem que a saúde mental no trabalho está sob pressão e que quase metade das pessoas com sintomas não possui acesso a nenhum tipo de apoio ou serviço de saúde mental, incluindo psicólogos.

No Brasil, a situação não é diferente, já que temos a população mais ansiosa do mundo, segundo a OMS. E mais: dados da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho mostram que, no ano de 2020, o número de afastamentos por depressão e ansiedade registraram um grande aumento: 33,7%.

A verdade é que não podemos mais ignorar a saúde mental no ambiente corporativo. E não basta a empresa deixar de ser o problema, ela precisa integrar a solução.

Algumas boas práticas são consultas especializadas, fomentar um local de trabalho mentalmente saudável e estimular práticas como medição têm se mostrado um excelente caminho. É necessário ainda mudar a perspectiva sobre o emocional, para que os colaboradores se sintam seguros para pedir ajuda.

Os profissionais são o maior patrimônio de uma empresa, é o maior e mais precioso ativo, e cuidar das pessoas é bom para elas e para o negócio.

Fazer investimentos em saúde mental podem economizar não apenas reais, mas também vidas.

COMO INVESTIR EM ***BENEFÍCIOS CORPORATIVOS E SAÚDE INTEGRAL*** *IMPULSIONA A PRODUTIVIDADE?*

Guilherme Weight
CEO Conexa

O estresse pode diminuir em até 40% a produtividade dos colaboradores. O conceito de saúde integral nas empresas pode transformar essa realidade!

Nunca se falou tanto em saúde e bem-estar. E não seria diferente no ambiente corporativo, afinal, é a ele que dedicamos boa parte das horas do nosso dia. Trabalhar com saúde, portanto, não é um luxo: é uma prioridade para empresas que querem increase nos resultados e se destacar em sua fatia de mercado.

> ***Para contratar os melhores talentos, empresas devem investigar, compreender, comunicar e buscar fit com sua cultura corporativa.***

Cuidar dos colaboradores é também um relevante adendo ao potencial de marca empregadora. Ao passo que pesquisas indicam um aquecimento nas contratações — 73% das empresas pretendem integrar novos colaboradores, segundo pesquisa do InfoJobs —, as mudanças estruturais no estilo de vida que ganharam força com a pandemia provam que os profissionais estão cada vez mais seletivos na hora de escolher em quais empresas trabalhar.

Focar na qualidade de vida e conhecer a cultura corporativa se tornaram requisitos para quem está buscando novas oportunidades de trabalho. A situação ganha contornos ainda mais específicos no Brasil, considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como sendo o país com o maior número de ansiosos do mundo.

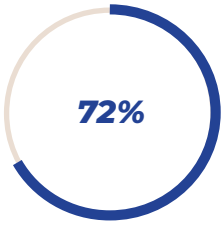
Questões de saúde mental, como ansiedade, estresse e depressão afetam milhões de brasileiros todos os dias. Como as empresas podem contribuir para que os colaboradores se mantenham saudáveis, criando uma cultura de bem-estar e fortalecendo um ambiente que equilibra produtividade e qualidade de vida?.

SAÚDE E PRODUTIVIDADE: PARCERIA DE SUCESSO

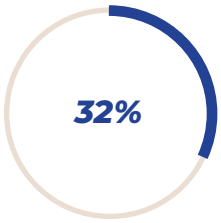
Quando o time está saudável, satisfeito e engajado, a tendência é que haja queda nas taxas de rotatividade e absenteísmo, havendo aumento na retenção de talentos e produtividade.

> ***Ao pregar o People First, princípio que valoriza as pessoas, uma empresa tem não apenas colaboradores mais felizes, como também mais engajados.***

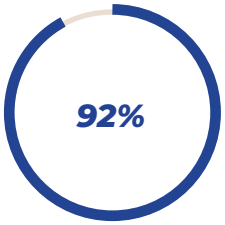
OS NÚMEROS COMPROVAM A PROFUNDIDADE DA DISCUSSÃO:



72% dos brasileiros que estão no mercado de trabalho sofrem alguma sequela ocasionada pelo estresse.



Desses trabalhadores, 32% lidam com o burnout.



92% dos trabalhadores mentalmente esgotados continuam trabalhando.

Os dados são da ISMA Brasil, representante brasileira da International Stress Management Association dos EUA. Falando mais a respeito das pesquisas da Associação nos Estados Unidos, foi estimado que até 80% dos acidentes de trabalho estão relacionados com o estresse.

O custo anual desses acidentes é de

US$ 200 milhões a US$ 300 milhões.

Esses dados acendem um sinal vermelho para as empresas e convidam para uma reflexão. Será que estar presente no trabalho é sinônimo de estar produzindo?

Na verdade, a falta de bem-estar é responsável pelo fenômeno conhecido como presenteísmo, que acontece quando o profissional se encontra no seu posto de trabalho, mas inapto a realizar as suas atividades. A insatisfação crescente dos colaboradores, em alguns setores, com o trabalho presencial ajuda a provar este ponto.

MAS E A SOLUÇÃO?

Cuidar mais dos colaboradores não exige esforços sobre-humanos: o setor de Recursos Humanos pode realizar pesquisas de clima anônimas, disponibilizar canais seguros para que as pessoas se expressem e incentivar, gradualmente, uma cultura sadia de feedbacks. Que tal desenhar um manual de recomendações para feedbacks assertivos utilizando os princípios da Comunicação Não-Violenta? Criar um espaço honesto de partilha de ideias é necessário. De acordo com o estudo "Does Rudeness Really Matter?":

33%

Participantes menosprezados por seus superiores apresentaram performance 33% inferior ao resolver um quebra-cabeças.

39%

Numa segunda tarefa proposta, manifestaram 39% menos ideias criativas.

22% a 28%

Os colaboradores que apenas presenciaram a atitude grosseira apresentaram desempenho de 22% a 28% menos significativo nas atividades.

Segurança e cuidado geram resultados. Por isso, é importante investir em benefícios mais tangíveis como um ambiente de trabalho seguro (física e emocionalmente) e confortável.

Oferecer acesso a consultas médicas, nutricionais e psicológicas é, da mesma forma, um excelente meio de cuidado, já que muitos profissionais também acabam deixando de lado o autocuidado.

> ***Dentro de qualquer empresa, a cultura, os objetivos e a dinâmica geral estão em constante mudança, o que, para alguém que luta com sua saúde mental e/ou física, pode ser um enorme desafio.***
>
> ***Por isso, não deixe de oferecer meios para que as pessoas se cuidem, de forma integral. A saúde do seu negócio também agradece.***

BEM-ESTAR NO TRABALHO IMPORTA PARA VOCÊ?

Conheça o BETI

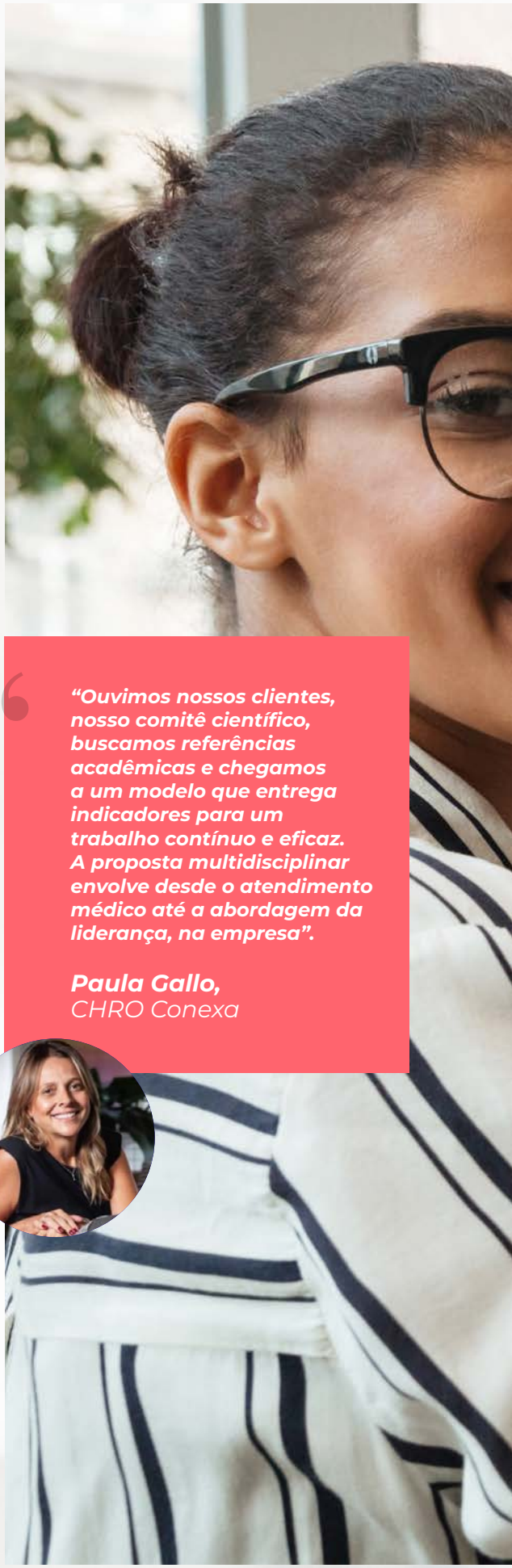
O programa do Grupo Conexa que estimula uma cultura corporativa mentalmente saudável.

O programa apoia a área de Recursos Humanos e treina as lideranças para que promovam a saúde dos colaboradores.

QUER SABER MAIS?

Aponte a sua câmera para o QR Code e conheça mais detalhes do BETI – Bem-Estar no Trabalho Importa!

conexa beti bem-estar no trabalho importa!



> ***"Ouvimos nossos clientes, nosso comitê científico, buscamos referências acadêmicas e chegamos a um modelo que entrega indicadores para um trabalho contínuo e eficaz. A proposta multidisciplinar envolve desde o atendimento médico até a abordagem da liderança, na empresa".***
>
> ***Paula Gallo,***
> *CHRO Conexa*

NOSSA SAÚDE É INTEGRAL

O CUIDADO TAMBÉM DEVE SER

Luciene Donato Benevides
Psicóloga Clínica
CRP -04/634

Em 1946, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença".

Esta é uma visão moderna de saúde, em que compreende o indivíduo em sua complexidade holística, como um ser essencialmente biopsicossocial. Entretanto, nem sempre foi assim. Houve época em que o ser humano era pensado a partir do dualismo mente e corpo.

O filósofo do século XVII, René Descartes defendia que o ser humano era composto por dois tipos distintos de matéria: o corpo e a mente ou a alma.

Desse modo, os fenômenos mentais e os físicos seriam distintos e separáveis. A mente ou a alma é de natureza imaterial, responsável pelos processos cognitivos e pela capacidade de pensar. Já o corpo seria uma máquina, portanto, uma coisa física, totalmente separada da mente.

O pensamento cartesiano de Descartes encontra oposição no filósofo holandês Spinoza, para quem corpo e alma possuem relação direta e imediata.

Na atualidade, acha-se superada essa divisão entre psíquico (mente) e somático (corpo), tendo-se concluído que o psíquico interfere no corporal e vice-versa. Por outro lado, sabe-se que o contexto social exerce forte impacto na estrutura humana. Assim, surgiu a expressão sócio-psicossomática que busca compreender os efeitos do ambiente sobre a saúde.

MAS, AFINAL, O QUE É SAÚDE INTEGRAL?

A ideia de saúde integral está relacionada à qualidade de vida, como resultado da combinação equilibrada das dimensões físicas, mentais, sociais e espirituais. Entenda:

SAÚDE FÍSICA

A saúde física assegura o bom funcionamento do organismo e a exposição da pessoa ao adoecimento a deixa em estado de vulnerabilidade, comprometendo seu bem-estar.

Em prol da boa saúde física deve-se buscar uma alimentação saudável, a prática frequente de atividade física e garantir boas noites de sono, além de evitar hábitos nocivos como fumar e beber bebidas alcoólicas em excesso.

O IBGE, em pesquisa realizada em 2013, apurou que somente **37,3% dos brasileiros alimentam-se adequadamente** e que apenas **22,5% praticam atividade física de forma satisfatória.** Esta é uma realidade desafiadora a ser mudada em benefício da boa saúde.

SAÚDE SOCIAL

As ações e palavras de outras pessoas nos influenciam tanto positivamente, quanto negativamente. Por exemplo: pessoas habituadas ao consumo de alimentos naturais, tendem a ter uma alimentação mais saudável ao longo de sua vida. Por outro lado, quem cresce em ambientes violentos possui a tendência a ser mais irritadiço e agressivo.

Dados demonstram que relacionamentos saudáveis estão associados a um aumento de até 50% de sobrevida.

Precisamos atentar, ainda, para as variáveis ambientais. O ambiente interfere em nossa saúde de várias formas e como se vê, são infindáveis as possibilidades de interferência do ambiente na saúde.

SAÚDE ESPIRITUAL

Outro aspecto de importância é o espiritual. A OMS, em 1970, creditou à dimensão espiritual como outro forte atributo para a qualidade de vida. Não se trata, necessariamente, de se ter ou não crença religiosa, mas do desenvolvimento da espiritualidade como ferramenta reflexiva sobre a própria existência.

SAÚDE MENTAL

O estilo de vida contemporâneo em meio à violência urbana, ao excesso de informação ou à rotina de trabalho propicia o aumento das doenças emocionais. A OMS apurou que 86% dos brasileiros possuem algum problema de saúde mental, dentre os quais se destacam a ansiedade e a depressão. Este dado faz surgir um alerta: estamos atravessando um momento delicado e precisamos estar atentos à necessidade de procurarmos ajuda profissional, quando acharmos que não conseguimos lidar bem com as nossas emoções e comportamentos.

OS CUIDADOS PARA UMA BOA SAÚDE INTEGRAL

Atitudes preventivas, incluindo a ajuda de uma equipe multiprofissional pode ser fundamental para uma atenção integral à saúde, atentando para todas as demandas e particularidades do indivíduo.

Muitas pessoas acabam recorrendo a tratamentos alternativos, sem respaldo científico, o que as deixam ainda mais vulneráveis e sujeitas ao agravamento de seu quadro clínico. Nestes casos, vale alertar que a melhor atitude é procurar profissionais de saúde qualificados. Existem variadas formas de acesso a esses profissionais, seja por meio dos planos de saúde, através de recomendações confiáveis ou, ainda, por meio de plataformas online, como é o caso da Psicologia Viva, da Conexa Saúde e da iMedicina, com custos acessíveis e variados, democratizando o acesso à sua saúde de forma integral.

CORPO E MENTE SÃOS: *PEQUENO MANUAL PARA EXERCER O AUTOCUIDADO*

Veja dicas para viver ainda melhor

RAYSSA MAZZA DE CASTRO
Psicóloga Clínica
CRP 21/00344

A pandemia do novo coronavírus veio para mudar tudo e deixar a nossa vida de cabeça para baixo, não é mesmo? Reflexo de tanta mudança repentina é que, segundo uma pesquisa realizada pela UFRGS, 80% dos brasileiros estão mais ansiosos depois da pandemia.

Se você também está nessa lista, confira abaixo algumas dicas que separamos para evitar que a ansiedade afete a sua saúde física e mental. Olha só:

O QUE É AUTOCUIDADO?

Autocuidado implica cuidar de si e do seu bem-estar, visando equilíbrio. Portanto, não é apenas do físico que a pessoa precisa cuidar, mas também é importante buscar atender suas necessidades nos vários aspectos de sua existência.

Cuidar de si em meio a tantas mudanças que vieram com a pandemia é algo que requer um profundo autoconhecimento e, também, comprometimento consigo mesmo.

MUDE ALGUNS HÁBITOS E MUDE A SI MESMO!

* Pelo menos três vezes ao dia, preste atenção na sua respiração por 5 a 10 minutos;

* Procure fazer pequenas pausas entre suas atividades, principalmente se você tiver um dia muito atribulado;

* Pare uns minutinhos e faça meditação;

* O nosso corpo foi feito para se mexer, viu? Pratique esportes;

* Procure algo que te faça se sentir bem, como ler, pintar, assistir a filmes, dançar, conversar com amigos, dentre outros;

* Cuide de sua saúde física, fazendo também exames preventivos;

E COMO LIDAR COM A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma qualidade humana, porém, você sabia que existe a ansiedade saudável a e ansiedade patológica? Bom, a ansiedade saudável é aquela que eu sinto, por exemplo, quando vou defender uma tese de mestrado. Tendo sensações corporais, percebo que preciso me preparar para defender o que acredito; preciso olhar para meus recursos internos e externos também.

> ***Também cuide de sua saúde mental! Preste atenção se mesmo cuidando de si, você está desenvolvendo sintomas, não está conseguindo lidar sozinho com as situações e precisa se aprofundar no autoconhecimento para uma vida com mais qualidade e mais saudável.***

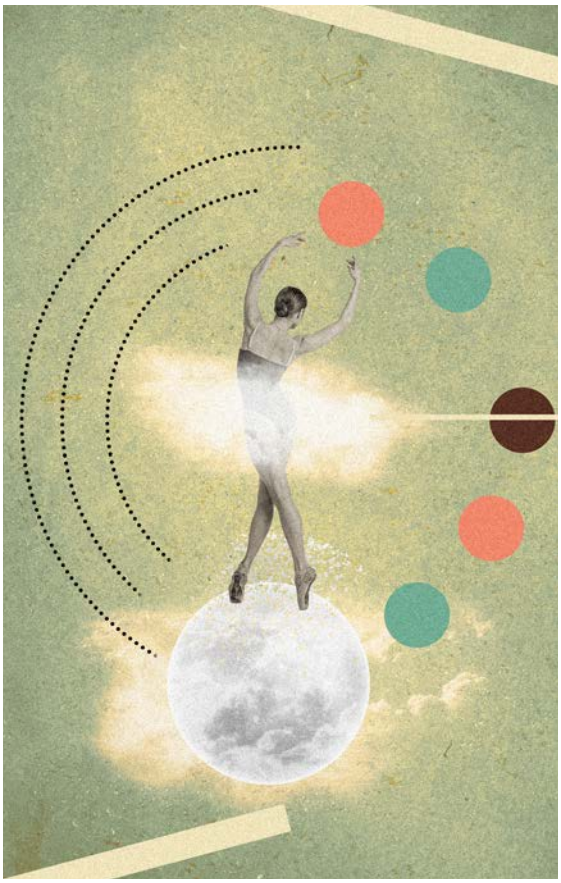
Deste modo, consigo lidar com a situação e tirar um aprendizado dela.

Já a ansiedade patológica tem muito a ver com comportamentos repetitivos, com formas que não levam a pessoa a compreender o que precisa. Muitas vezes, a pessoa se depara com mudanças e não sabe que recursos têm para lidar com a situação agindo, por vezes, de forma impulsiva e não pensada.

No caso da ansiedade patológica, em um processo psicoterápico, é necessário tempo e respeito ao ritmo e singularidade de cada um.

O autocuidado de uma forma geral é imprescindível em nossas vidas. Cuidar da vida social e espiritual também é importante - lembrando que espiritualidade nem sempre implica religiosidade.

Vale destacar que a pandemia mudou tudo e hoje, mais do que nunca, é importante cuidar da saúde física e mental. **Já olhou mais para você hoje?**



PSICOSSOMÁTICA: *QUANDO ALGO SE CALA E O CORPO FALA*

Uma a cada cinco pessoas costuma traduzir suas angústias psíquicas em sintomas físicos. Você já ouviu falar em somatização?

Giovana Lourenço Crudi
Psicóloga Clínica
CRP - 06/167568

Imagine só: você tem uma reunião muito importante e se sente ansioso ao pensar na situação. No mesmo momento, sente uma dor de barriga e tem ânsia. Já passou por isso? Provavelmente sim, já que a nossa mente e o nosso corpo estão interligados.

"Durante toda a nossa vida, enfrentamos situações que geram grandes angústias e sofrimento. Quando não conseguimos lidar internamente de forma saudável com sentimentos, emoções e pensamentos eles transbordam para o corpo, fazendo com que ele adoeça", explica Giovana Crudi, psicóloga da Psicologia Viva.

Essas são as chamadas doenças psicossomáticas, ou seja, doenças que possuem origem psíquica, mas que afetam o corpo físico dos indivíduos.

A profissional esclarece que essas são doenças orgânicas causadas por uma desordem psicológica, que na maior parte das vezes não conseguem ser explicadas por exames médicos ou causas aparentes.

E ainda: as doenças psicossomáticas também podem acontecer após um período traumático e "atingir diferentes sistemas do corpo, como uma forma de tentar avisar que existem questões inconscientes que não receberam a devida atenção e não estão bem resolvidas".

DE OLHO NOS SINTOMAS!

Somos diferentes uns dos outros e os sintomas também são. Por isso, é comum que cada um apresente uma manifestação diferente.

Entre os principais sintomas, estão:

· Dores de cabeça;
· Má digestão;
· Ânsia ou vômito;
· Desconfortos torácicos;
· Falta de apetite;
· Insônia;
· Problemas intestinais;
· Disfunções sexuais;
· Quadros mais graves de doenças autoimunes, diabetes e etc.

É importante salientar que o tratamento deve ser entre profissionais, de forma multidisciplinar, contando com médicos de diferentes especialidades e psicólogos.

"Partindo da premissa que a origem dessas doenças é psíquica, é extremamente necessário o acompanhamento em psicoterapia, no qual, através da relação profissional entre paciente e psicólogo, é possível criar condições favoráveis e seguras para que as situações traumáticas sejam identificadas. Através da fala, abre-se oportunidade para que os sentimentos possam ser nomeados, para serem pensados e então elaborados, ao invés de serem canalizados sobre o corpo", afirma Giovana.

CUIDE DA MENTE E DO CORPO!

Agora que você já sabe quais são as principais doenças psicossomáticas e os seus sintomas, é preciso aprender a prevenir também.

A psicóloga orienta: "é importante buscar não negar as emoções e entender que, quando ignoramos algo dentro de nós, aquilo não desaparecerá como um passe de mágica e, mais cedo ou mais tarde, irá aparecer de alguma forma. Então, a melhor maneira é aceitar, enfrentar e acolher para conseguir ressignificar e elaborar nossas experiências. Em muitos casos, é necessário o auxílio de um profissional da saúde mental para ajudar a compreender o que está inconsciente, pois, por trás da simplicidade de fenômenos comuns pode haver causas bastante complexas e traumas muito profundos".

E é por isso que a psicoterapia deve ser incorporada no dia a dia e não só em momentos de crises, assim como o olhar mais atento para a saúde física também é muito bem-vindo.

"No âmbito do cuidado físico podemos pensar na questão da alimentação, buscando escolhas saudáveis e balanceadas para nutrir o corpo; na prática de exercícios físicos, que contribuem para a liberação de serotonina e endorfina, hormônios relacionados ao bem-estar e melhora do sistema cardiovascular; na regulação do sono, que está relacionado com o humor e com o sistema imunológico e na realização de exames periódicos de rotina e visitas regulares a médicos, como endocrinologistas, ginecologistas, cardiologistas e etc. Pois a falta de vitaminas e desequilíbrios hormonais podem afetar nossa disposição e nosso humor".

E lembrando que: apesar de esses cuidados não impedirem que você fique doente, eles são importantes para uma vida mais equilibrada e previnem para que o corpo não chegue ao seu extremo.

DEPRESSÃO E ANSIEDADE: *COMO SABER SE DEVO BUSCAR UM PSICÓLOGO OU PSIQUIATRA?*

O Brasil está entre os países com mais pessoas que sofrem de ansiedade e depressão. Para ter o melhor diagnóstico, devemos procurar psicólogo, psiquiatra ou outro profissional?

Irismar Campos de Farias
Psicóloga Clínica
CRP - 20/08237

Na realidade, o foco é quase o mesmo: o estudo da psiquê humana. Entretanto, cada uma das profissões possui determinadas diferenciações tanto no tratamento quanto em suas atuações.

O psicólogo e o psiquiatra realizam diagnósticos e tratamento para transtornos mentais, mas ambos costumam seguir caminhos diferentes;

O psiquiatra é especializado em tratar todos os transtornos mentais com medicamentos e com intervenções também. No entanto, o psicólogo trabalha com a psicoterapia e outras ferramentas, como os testes, diferenciando-se um pouco do clássico diagnóstico médico.

ENTENDENDO MELHOR AS DIFERENÇAS

Se nós psicólogos percebemos que existem sintomas acentuados como num quadro ansioso que o paciente já apresenta sintomas físicos (taquicardia, mãos frias, respiração acelerada), provavelmente esse é um quadro de ansiedade que o psiquiatra precisa avaliar pra fazer o diagnóstico e o uso de medicação.

Do mesmo modo, em sintomas depressivos, se o paciente está com falta de prazer em fazer tarefas que antes gostava, não tem vontade de sair de casa, tristeza muito forte e isso já vem acontecendo há alguns dias, também é importante passar por uma avaliação psiquiátrica.

Nesses casos, o psiquiatra irá avaliar e decidirá como proceder; se será necessário encaminhar o paciente ao processo de psicoterapia juntamente com o tratamento medicamentoso. É preciso saber que o processo de psicoterapia é a longo prazo com sessões uma vez por semana e, a partir disso, ocorrem as mudanças de comportamentos e conscientização de como a pessoa tem agido.

O psicólogo não trata apenas dos transtornos mentais, mas também das questões emocionais. Se a pessoa tem problemas emocionais que não consegue enfrentar, o processo terapêutico ajuda a ressignificar esse processo. O profissional utiliza de técnicas e intervenções específicas para, juntamente com o paciente, apresentar e desenvolver estratégias que promovam mudanças de comportamentos e pensamentos que o prejudicam em sua vida.

O CAMINHO CERTO

A depressão, a ansiedade, as diversas demandas exigidas pela sociedade, a alta competitividade e a violência, além de fatores biológicos, fazem parte de um cenário muito preocupante, pois, o índice de transtornos mentais tem aumentado de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Priorizar a saúde mental é essencial para a promoção de uma boa qualidade de vida, por conta disso, se faz necessário estar atento aos sinais que indicam a real necessidade de realizar uma consulta com o profissional de saúde mental. Às vezes nos perguntamos: a quem procurar? O psicólogo ou psiquiatra?

Não há uma reposta certa. O melhor é buscar um tratamento em conjunto e a hora certa é quando você tem um problema que atrapalha suas atividades no dia a dia.

Em se tratando de doenças mentais, o psiquiatra é o médico especializado em tratar doenças psíquicas. É ele quem vai analisar o seu caso e te passar um diagnóstico e tratamento. Por ser uma especialidade médica, como forma de tratamento, ele pode prescrever medicações que auxiliem o paciente na minimização e controle de sintomas de transtornos mentais.

Dessa forma, o psiquiatra é um profissional indicado, por exemplo, para o enfrentamento de dificuldades relacionadas a alterações no sono ou no apetite, mudanças de humor, e hábitos prejudiciais da qual a pessoa não consiga parar, como consumo de álcool e outras drogas. Além dos tratamentos relacionados a diversos transtornos mentais como depressão, ansiedade, esquizofrenia, síndrome do pânico e dependência química, entre outros.

O IMPORTANTE É PEDIR AJUDA

De forma em geral, a psicologia e a psiquiatria são áreas que se apoiam e trabalham juntas no desenvolvimento do ser humano.

Elas são complementares no seu ramo de ação. Além disso, o profissional capacitado, seja ele psiquiatra ou psicólogo, saberá quando deve fazer o encaminhamento para um ou para o outro.

É parte das habilidades de ambos os profissionais entenderem se o paciente que está à sua frente necessita ou não da sua ajuda.

> ***Muitas pessoas têm resistência à ideia de que remédios podem ajudá-las a se sentirem melhor, como se eles pudessem roubar parte de sua essência, ou lhes causar vício. Os remédios psiquiátricos, entretanto, não funcionam assim. Acredite: com a medicação certa, a pessoa vai simplesmente sentir que é mais fácil ser ela mesma.***

ALÉM DA TELA E DO ESPELHO: *AS REDES SOCIAIS E A INFLUÊNCIA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL*

Dividimos uma parte de nosso tempo entre o espelho e as telas, o que pode acabar gerando uma distorção de nossa autopercepção

Um estudo divulgado pela plataforma *Cupom Válido* mostra que o Brasil é o terceiro país no mundo que mais usa redes sociais. De acordo com a pesquisa, os brasileiros ficam mais de 3 horas por dia conectados. Além disso, de acordo com dados da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS), os brasileiros ocupam o 1º lugar mundial no ranking de cirurgias plásticas.

Existiria nessas duas referências uma relação de causalidade ou seria uma mera coincidência?

Anos atrás, o ideal de estilo de vida das pessoas era a *"vida de novela"*. Afinal, assistindo às novelas os indivíduos praticavam suas fugas da realidade. Hoje, há um novo paradigma não mais voltado às telas de TV, mas às de celular, por meio das redes sociais.

Em geral, as pessoas encontram nas redes sociais realidades coloridas e brilhantes, sucesso profissional, corpos esculturais e viagens paradisíacas. A comparação se torna inevitável e esse tempo em tela traz consequências psíquicas e corporais profundas.

VOCÊ É O QUE VOCÊ VÊ?

Fora das redes, o espelho vira protagonista. Entretanto, não como fonte de enaltecimento a si próprio,

Isabela Leite
Psiquiatra iMedicina
CRM MG 82782

mas como justificativa para autocríticas. Assim, a autoestima é diminuída e os sentimentos negativos sobre si tornam-se exacerbados resultando em uma visão dismórfica.

Transtornos depressivos, ansiosos, dismórfico corporais e compulsivos podem ser desencadeados pelo tempo despendido no uso do celular.

A mudança estética, portanto, é o meio mais procurado para sanar o descontentamento pessoal, muitas vezes através de procedimentos arriscados e não reconhecidos cientificamente.

A busca por tais métodos também pode ser desencadeada pela infinidade de propagandas de "técnicas milagrosas" por profissionais não certificados que têm como finalidade ludibriar os clientes mediante a geração de visualizações e likes em prol de rendimento financeiro para seus promovedores.

O tempo em tela também afeta nosso organismo em termos neurobiológicos, podendo alterar a produção de melatonina e cortisol, prejudicando ativamente o sono. Como resultado, temos irritabilidade, nervosismo, sensação de fadiga crônica, tristeza, além de transtornos depressivos e ansiosos.

AQUI E AGORA

As pessoas estão se eximindo de viver no presente e passando a viver a realidade virtual.

"Não importa como estou, mas como mostro que estou. Não importa como sou, mas como os outros veem como sou." Vive-se, então, menos para si mesmo e mais para influência e distração dos seguidores.

Esse estilo de vida em que se pensa excessivamente no que será percebido e interpretado pelos outros também é ansiogênico, provocando aceleração de pensamento, medo, culpa e dificuldade de relaxamento.

Fazer o caminho contrário é difícil no mundo conectado de hoje. Fazendo uma releitura da canção "Como Nossos Pais", de Elis Regina, no trecho "há perigo na esquina (....) viver é melhor que sonhar" para o contexto das redes sociais, é válido dizer que "há perigo na palma da mão e viver é melhor que postar".

Então, administrar horários de lazer fora das redes sociais, determinar tempo fixo para a tela, seguir perfis que acrescentem e não que estimulem a comparação assim como tentar viver o "aqui e agora" com práticas meditativas, como mindfulness, podem ajudar na manutenção do bem estar e de uma relação saudável com a telinha.

COM FOME DE SAÚDE?

CONHEÇA ALIMENTOS QUE VÃO MANTER SEU CÉREBRO EM FORMA!

Sara Singer
Nutricionista da Conexa
CRN - 96100038-4

Você pode até não saber, mas o cérebro precisa de certos nutrientes para produzir reações químicas que ajudam a regular as emoções. Pensando nisso, selecionamos uma lista com os melhores alimentos para manter corpo e mente em dia!

Confira a lista:

+ *Ômega-3:* Essa gordura de ação anti-inflamatória protagoniza boa parte dos estudos sobre nutrição e saúde cerebral. Peixes como salmão e sardinha, além de chia e linhaça, são ótimas fontes.

+ *Flavonoides:* São compostos fitoquímicos de efeito antioxidante que zelam pelas células nervosas. Frutos como jabuticaba, guaraná, cacau, açaí, morango e mirtilo estão entre os fornecedores.

+ *Carotenoides:* A família compreende antioxidantes como o betacaroteno (cenoura, manga, abóbora...), o licopeno (tomate, melancia...) e a zeaxantina (folhas verdes escuras).

+ *Vitaminas:* Destaque para a A, C, E e as do complexo B, que aparecem em alimentos como pitanga, laranja, nozes, brócolis, grãos e carnes. Elas atuam no balanço neuroquímico e na defesa das células.

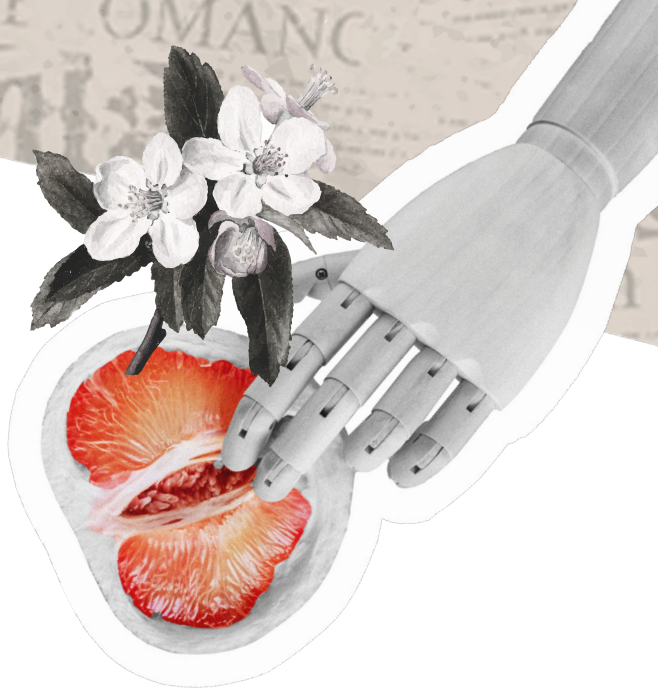
+ *Minerais:* Zinco, selênio e magnésio são apontados como guardiões de redes neurais relacionadas ao humor e à cognição. Feijão, ovo, castanha-do-pará, abacate e espinafre podem ofertá-los.

+ *Proteínas:* Grão-de-bico, lentilha, leite e derivados, e pescados figuram entre as fontes. Elas entregam um aminoácido ou pedacinho de proteína, o triptofano, matéria-prima da serotonina.

+ *Fibras:* Equilibram as bandas do intestino, repercutindo positivamente no cérebro. Hortaliças como quiabo e couve-flor, frutas como a mexerica e cereais integrais são redutos.

+ *Probióticos:* Leite fermentado, iogurtes enriquecidos e kefir são exemplos de produtos que fornecem lactobacilos e bifidobactérias, bem-vindos na microbiota intestinal e na cabeça.

Mas lembre-se: indispensável mesmo ao cérebro é manter a hidratação em dia! O equilíbrio de líquidos é crucial para a ocorrência das sinapses — as trocas de informações e as transmissões de impulsos nervosos.



SAÚDE SEXUAL: *BENEFÍCIOS DO PRAZER NO SEU CORPO*

O sexo é parte importante da vida humana e a ciência explica os motivos!

Ana Paula Fischer
Psicóloga Clínica
CRP - 04/63753

A vida sexual, que em outros tempos era um assunto censurado, atualmente passou a ser tema de discussões, pesquisas e algo cada vez mais presente nos tratamentos psicoterapêuticos e analíticos.

Antes, o sexo estava ligado à função reprodutora e o desejo sexual não era considerado fator importante na união de um par amoroso ou matrimonial.

Com o passar dos anos, desvenda-se um corpo biológico, antes censurado, que possui desejos e manifestações de prazer.

O corpo é tomado como sinônimo de beleza e inspiração dos artistas e passa a ser representado em esculturas, desenhos, pinturas.

A ideia de uma “relação sexual” passa a ter novas interpretações. As formas de relacionar vão se alterando, sendo cada vez mais possível escolher o objeto amoroso para constituir laços. Os estímulos e sentimentos de satisfação são relacionados ao afeto, às zonas erógenas e entende-se o orgasmo como a máxima de obtenção do prazer.

ENTENDENDO MAIS DA HISTÓRIA

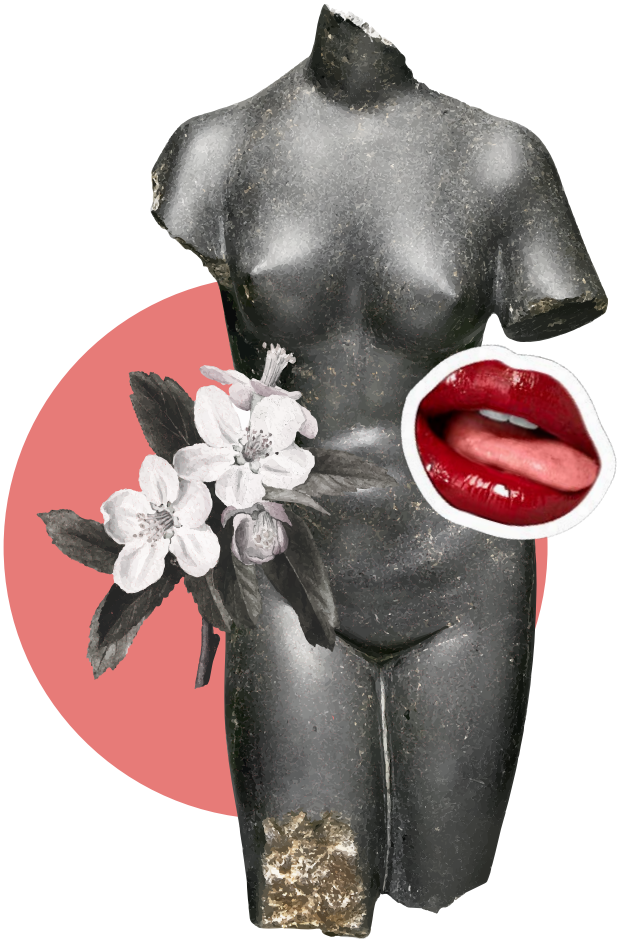
No início do século XIX, Freud introduz "Os três ensaios sobre a sexualidade", obra que traz ao autor diversas críticas e julgamentos.

O autor concebe a sexualidade como presente no sujeito desde bebê, como uma nomeação das sensações de satisfação que obtemos em nosso corpo mediante aos estímulos de nossas zonas erógenas, ultrapassando apenas um prazer ligado a somente ao órgão reprodutor.

Nesta concepção, o sexual não está ligado puramente a um alívio de uma tensão fisiológica, tem um sentido mais amplo. Existe a possibilidade de um prazer que seja pertinente a cada um.

A Psicanálise traz com a ideia de sexualidade, a importância de dar espaço para o corpo que deseja, fantasia, ama, cria laços, afetos e descobre uma via de satisfações e prazeres.

Dessa forma, para a psicologia, o ser humano pode ser compreendido num contexto biológico, psicológico e social. Um sujeito sadio é aquele que tem equilíbrio entre essas três esferas. Como traz o dito popular: corpo sã, mente sã. E vice e versa.



MAS QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS QUE ELE TRAZ?

Perda de calorias: Em uma relação sexual, é comum que as pessoas percam calorias, como comprovam alguns estudos. Numa relação mais intensa, é possível perder de 100 a 300 calorias.

Diminui o estresse: Além de aliviar as tensões do dia a dia, o sexo libera o hormônio do prazer, a endorfina, o mesmo obtido nos exercícios físicos. Além da endorfina, outro hormônio encontrado na hora do prazer é a ocitocina que pode aliviar as dores de cabeças e as dores das juntas.

Ajuda no sono: Com a liberação da endorfina, o sexo também traz uma sensação de tranquilidade. Com o orgasmo, a mente da pessoa tem capacidade de abstração dos problemas o que ajuda a ter um sono mais calmo.

Melhora a autoestima: Durante o sexo há a satisfação em desejar e ser desejado, amar e ser amado. Por isso, há uma melhora na relação com a autoestima, até pelo uso do corpo como vínculo neste momento.

Faça uso da atividade sexual para a manutenção da nossa saúde integral!

PAPO CABEÇA: *DIÁLOGOS DESCONTRUÍDOS SOBRE A VIDA*

Análise sobre Wassily Kandinsky, o pai da arte abstrata

Lara Meloni
Psicóloga e Colunista
CRP - 06/167568

> ***"Antes de tomar corpo e tornar-se acessível aos sentidos humanos, a obra já existe em abstrato. Para a necessária materialização, qualquer meio é bom, tanto a lógica quanto a intuição."***
>
> ***Wassily Kandinsky***

Há alguns anos, me aventurava pelo universo da arte, da pintura e da escrita tentando encontrar sentidos para a vida. As madrugadas se tornavam a melhor companhia para um turbilhão de ideias que pairavam sobre minha mente querendo encontrar respostas.

O tempo se passou e fiz algumas descobertas ao longo do caminho, ou melhor, as descobertas que me encontraram. Delas, uma missão surgiu no meu interior: a de traduzir, sem receios, os segredos que nos tornam humanos por meio de histórias.

Por isso, meu inconsciente ansiava tanto se encontrar com você, na esperança de que juntos, iremos criar memórias, insights e liberar toda a potencialidade inerente à alma humana. Para começar nosso primeiro Papo Cabeça, venho te apresentar a história de um pintor que era também Cavaleiro Azul.

Durante a faculdade de psicologia, me deparei com as obras de Wassily Kandinsky, considerado o pai da arte abstrata. Ele, que foi sempre muito estimulado por meio da cultura, não deixava de expressar seus aprendizados por meio de suas obras, buscando incessantemente um diálogo entre o mundo interno e o externo.

Para ele, a força atuante do inconsciente e consciente eram peças fundamentais na construção artística. Ele cultivava um foco na análise sobre as formas (espessura, comprimento e cor) a fim de prever o sentimento e efeito psíquico provocado no observador ao ver uma obra.

Suas composições eram formadas por círculos e pela figura de um Cavaleiro Azul. Para estudiosos, esta simbologia está ligada a uma dualidade interna enfrentada pelo pintor, que girava em torno da emoção e da razão; matéria e espírito. Portanto, o Cavaleiro simbolizava a procura e o encontro, a luta e o enfrentamento de novos desafios.

A temática pode também estar associada com uma identificação do artista com este Cavaleiro. Em algumas obras a figura é de São Jorge lutando com o dragão, o que seria a personificação de um dos maiores debates feitos por Kandinsky: o mundo espiritual versus o mundo material.

Para ele, a arte deveria então ter uma função reveladora e transcendente, na qual, a cor e a forma deveriam expressar o mundo interior no mundo exterior, assim, o que mais importa não é a forma empregada, mas sim o conteúdo implícito.

Por mais que eu não tenha me encontrado com Kandinsky, suas ideias me fizeram ver que a psicologia está presente em tudo - até mesmo naquele quadro com formas circulares e abstratas que você não encontra sentido.

Que possamos ser mais como Kandinsky em nossas práticas clínicas: que montados em nossos cavalos azuis possamos analisar, buscar, estudar e principalmente expressar o que pensamos e sentimos, mesmo que isso quebre paradigmas e padrões.

Afinal de contas, o que mais seria a Psicologia a não ser a arte de encontrar sentido onde tudo parece perdido?

conexa
conexasaude.com.br
@conexa_saude

psicologiaviva
psicologiaviva.com.br
@psicologivavivabr