

saúde da mulher

Todas as matérias
com CONSULTORIA
DE ESPECIALISTAS

R\$ 9,90



Saúde da Mulher
Ano 2 - n.º 4 - 2015



10 SUCOS DE COUVE MILAGROSOS!

PODE SER **AVC?**

10 SINAIS de alerta para reconhecer o problema

APOSTE NA TAPIOCA!

Ela SACIA A FOME,
NÃO CONTÉM GLÚTEN
e dá mais disposição!

NÃO CONSEGUE EMAGRECER?

Saiba quem são os culpados!

PALAVRA DOS PROFISSIONAIS



JOSÉ BENTO

SOLANGE FRAZÃO

ALESSANDRO VIANNA

LETÍCIA SPILLER

Para melhorar a digestão, ela tirou o glúten da alimentação

DERRETA
9kg em
com 1 mês
ÁGUA DE
GENGIBRE!

Detox emocional

Alimente a mente com pensamentos positivos – livre-se dos negativos – e tenha mais saúde!

Texto: JÉSSICA FRABETTI Design: VINÍCIUS COPPI

O copo meio cheio não é meramente um copo pela metade ou meio vazio. É também um modo de pensar e de nutrir o organismo com positividade. O contrário, quando repetido em excesso, tende a ser um processo tóxico, que contamina não apenas a mente, mas todo o ser. “Pensamentos negativos geram sentimentos negativos e ações negativas. O pensamento ruim por muito tempo pode baixar a imunidade predispondo a pessoa a processos infecciosos”, destaca João Jorge, médico psiquiatra, hipniatra e psicoterapeuta. Já em longo prazo, os sintomas da negatividade podem aparecer como desânimo, falta de energia, insônia e alterações de apetite. “No entanto, não podemos atribuir todos esses sintomas somente aos pensamentos: como temos um sistema integrado, muitas vezes um distúrbio orgânico pode gerar cansaço e insônia e reforçar pensamentos limitantes”, completa Marcelo Katayama, médico cirurgião, terapeuta. Para que um sistema não prejudique o outro, a principal recomendação de especialistas é buscar a harmonia entre corpo e mente e otimismo nas decisões diárias – ou seja, a máxima “mente sã, corpo sã” deve ser lema.

CONTEÚDO IMPRÓPRIO

O estado emocional é influenciado mais pelos significados dados às situações que pelo fato em si. Marcelo exemplifica: “um atleta que não consegue vencer uma competição pode se sentir extremamente frustrado e desistir de competir, ou encarar esse resultado como um ponto de partida para elaborar um novo plano de ação”. Para um estado emocional mais saudável, identificar o conteúdo dos pensamentos e o direcionamento deles é a alternativa. “Análise, terapia, aconselhamento e coaching são boas formas de perceber o conteúdo de nossos pensamentos, escolher novos conteúdos, que geram mais possibilidades”, completa o profissional.

MENTE FOCADA!

A distração nem sempre é positiva. Quando a nossa mente fica presa em determinados assuntos, viajando por acontecimentos passados ou futuros, o presente fica de escanteio. A prática de **Mindfulness** ou **Atenção Plena** é uma opção para treinar um estado mental mais vazio e tranquilo.



As principais técnicas são: caminhadas, respiração e movimentos com atenção plena e escaneamento corporal. “A evidência científica sobre Mindfulness tem se acumulado exponencialmente. Pode dizer que pessoas ou pacientes que o cultivam em suas vidas têm menos sintomas de ansiedade e depressão e lidam melhor com quadros de estresse e dor crônicos”, aponta Marcelo Demarzo, coordenador do Mente Aberta, Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde. Os programas são desenvolvidos ao longo de 8 semanas, com uma sessão presencial por semana, com orientações de como lidar adequadamente com o estresse do dia a dia.

ENERGIA QUE FLUI

Para a medicina tradicional chinesa, o corpo possui um campo energético que quando está em desequilíbrio, acaba afetando o corpo físico. “No tratamento utilizamos a acupuntura, que restaurará o campo vibratório auxiliando o corpo físico. Os pensamentos são energia, por este motivo podem adoecer, se forem negativos, ou curar, se forem positivos”, aponta João Jorge. Além da medicina tradicional chinesa, existem outras áreas de estudo científico que se dedicam a pesquisas para comprovar a relação mente e corpo, como a psicossomática. “Corpo e mente são uma unidade em constante interação, fazem parte de um único indivíduo, então seria ilógico serem tratados como entidades separadas”, indica a psicóloga Vanessa Pik Quen Lee.

NOTAS DE HARMONIA

Existe uma prática na área de saúde, que utiliza a música e seus elementos para promover saúde, tratar e reabilitar questões físicas, emocionais, mentais e cognitivas: a **Musicoterapia**. “A música consegue acalmar a mente e reestabelecer o ritmo saudável, no caso de pessoas com ansiedade. E no caso de pacientes com depressão, a música estimula o sistema límbico e produzir hormônios como a endorfina, hormônio do prazer e bem-estar”, destaca Juliana Bertonce, idealizadora e responsável pelo Espaço Terapia e Música. O tratamento é feito com um musicoterapeuta e o período costuma ser de, no mínimo 8 meses, com sessões semanais.

AUTOCONHECIMENTO É PRECISO

- 1 *Cultive o hábito de despertar todos os dias com um bom pensamento;*
- 2 *Quando um pensamento ruim bater à porta, faça o exercício de enxergar por outro ponto de vista;*
- 3 *Não dedique sua atenção a informações e assuntos que não te fazem bem;*
- 4 *Tenha a iniciativa de transmitir boas emoções para influenciar o ambiente em que está;*
- 5 *Busque, sempre que possível, tarefas que dão prazer e dê a elas um tom de compromisso;*
- 6 *Um bom resultado surgiu? Comemore!*
- 7 *Agradecer pelo que você tem é um hábito que cultiva bons pensamentos;*
- 8 *Não fique parado. Atividade física desperta o corpo e faz com que a mente funcione melhor;*
- 9 *Procure fazer boas escolhas alimentares;*
- 10 *Persista e comemore a cada mudança de hábito, uma vez que eles correspondem a novas possibilidades, autoconhecimento e evolução pessoal.*