

MENTE AFIADA

Clube de Revistas

Mente Afiada - Ano 2, Nº 15 - Junho, 2024



R\$ 9,90

FATO OU MITO?

Como a química afeta a atração entre as pessoas

LIBERTE-SE!

Não somos tão importantes assim. É saber disso é uma vitória

OS SENTIDOS DO CORPO

A ciência moderna defende que são mais de cinco!

PAIXÃO

Seus efeitos são sentidos no corpo e na mente

MAS, SERÁ QUE SÃO SÓ SAUDÁVEIS?

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

A PAIXÃO ME PEGOU...

Você conhece alguém novo e o momento se torna mágico. O coração acelera, as mãos suam, o rosto queima, as borboletas se agitam no estômago... acho que você caiu nas graças da paixão. Nada disso é fantasia, nosso corpo e mente sentem mesmo os efeitos de estar apaixonado, afinal, isso faz parte de um processo natural das relações românticas. Mas é preciso ponderar: até que ponto isso está te afetando de forma saudável? Na matéria de capa desta edição, você vai saber como identificar pensamentos e comportamentos que podem ser - ao contrário do que muitos pensam -

negativos para a sua vida.

Também desvendamos algumas crenças relacionadas à famosa 'química' entre os casais, será que é fato ou mito? Continue por aqui para descobrir. Além disso, esta **Mente Afiada** traz discussões sobre a linguagem corporal, medo da insignificância, e também dá dicas práticas de como cuidar melhor da sua saúde mental. Hora de afiar as mentes!

Beijos e boa leitura,
Ana Kubata

(anabeatriz.kubata@astral.com.br)

PRODUÇÃO GRÁFICA DA CAPA Roberta Lourenço ILUSTRAÇÃO Alona_Hrinchenko/Shutterstock Images



MAPA DA MENTE
As últimas e mais curiosas descobertas da ciência



ENTENDA COMO O CORPO FALA
Fomos desvendar os aspectos e mitos da linguagem corporal



POLÊMICA NA CIÊNCIA
Afinal, quantos sentidos há no corpo humano?



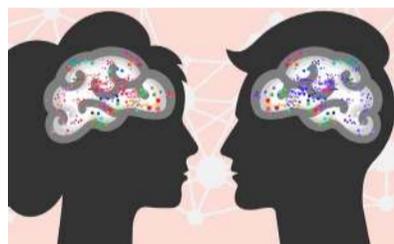
PRIORIZE SUA SAÚDE MENTAL!
8 coisas para aumentar sua qualidade de vida e bem-estar



A INSIGNIFICÂNCIA É LIBERTADORA
Não somos tão importantes assim, e aceitar isso pode nos permitir abraçar nossa humanidade



ESTAR APAIXONADO É UMA DELÍCIA... SERÁ MESMO?
É preciso ponderar os efeitos da paixão - que podem ser físicos e emocionais



QUÍMICA: FATO OU MITO?
Descubra se aquela sintonia que temos com as outras pessoas realmente existe

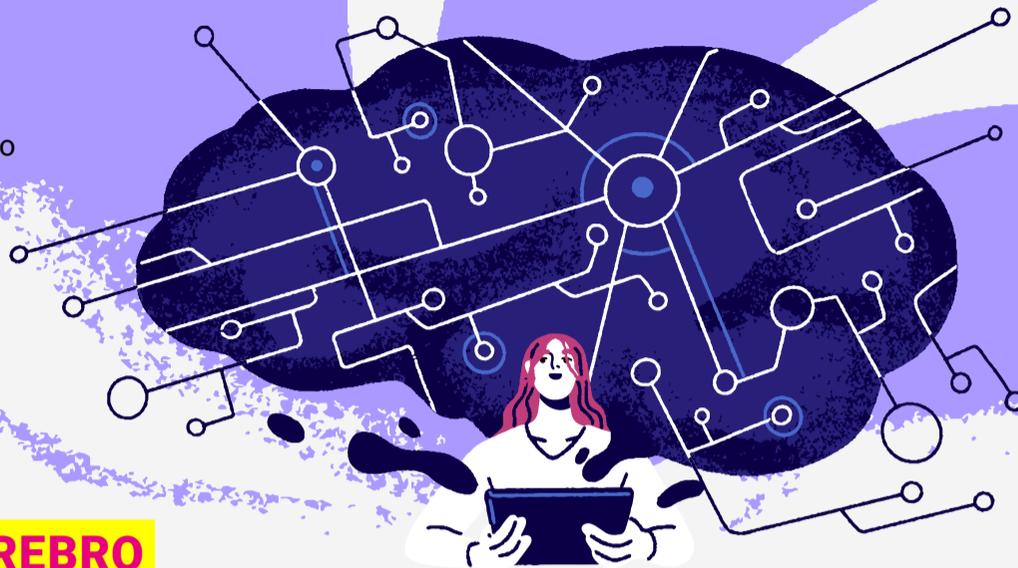


CONFIE!
O eu do futuro agradece o eu do presente por ter acreditado no amor

sumário

MAPA DA MENTE

Texto: Ana Carvalho



SUPERCÉREBRO

Até 10 vezes mais do que pensávamos anteriormente: é a conclusão de um estudo realizado pelo Instituto Salk de Estudos Biológicos, em San Diego, nos Estados Unidos, sobre a capacidade de processamento de dados no cérebro humano, com resultados publicados nas revistas *Neural Computation* e *Live Science*.

A novidade foi descoberta ao utilizar uma nova forma de análise, que tem maior precisão, para concluir que os mais de 100 trilhões de conexões neurais que o cérebro utiliza para compartilhar informações equivaleria, em comparação com as capacidades de armazenamento de uma máquina, entre 4,1 e 4,6 bits de informação. E de quebra, essa capacidade pode aumentar à medida que o ser humano se dedica a aprender mais. Estudos como esses são importantes para ajudar a entender e combater doenças degenerativas, como a demência, por exemplo. Se você tinha dúvidas se era capaz de aprender algo novo, chegou a hora de questionar sua autossabotagem.

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

O LADO SOMBRIO DAS REDES

Notícias ruins, mas que todos já esperávamos: um estudo britânico realizado por pesquisadores da University College London (UCL) revisou artigos sobre mais de 200 adolescentes entre 10 e 19 anos diagnosticados com vício em internet, e concluiu que o problema está modificando o cérebro dos adolescentes, podendo causar comportamentos de dependência e impactar negativamente a saúde mental, ocasionando desde uma dificuldade em se relacionar com o “mundo real” até o desenvolvimento de depressão e ansiedade. Os resultados foram publicados na revista científica *PLOS Mental Health*.

Ilustração: Stesy/Shutterstock Images



UM ALIADO ESQUECIDO NO COMBATE A DEPRESSÃO

Quando se fala em depressão, imediatamente ligamos a uma necessidade de terapia e medicamentos psiquiátricos. Mas há um pilar do tratamento constantemente ignorado que, na verdade, é crucial para ajudar na recuperação: o cuidado com uma alimentação saudável. Um estudo realizado pela Universidade de São Paulo (USP) que analisou mais de 16 mil pessoas, concluiu que o consumo de ultraprocessados (biscoitos, embutidos, refrigerantes, salgadinhos, macarrão instantâneo, etc.) subiu o risco de desenvolvimento de depressão em 42%, quando comparados a quem não consome esse tipo de alimento. Isso ocorre porque a depressão é multifatorial e pode ser ocasionada ou agravada por fatores ambientais e biológicos, como a falta de uma nutrição adequada, que prejudica a produção hormonal dos neurotransmissores como dopamina e serotonina, o que pode ocasionar nos sintomas depressivos.

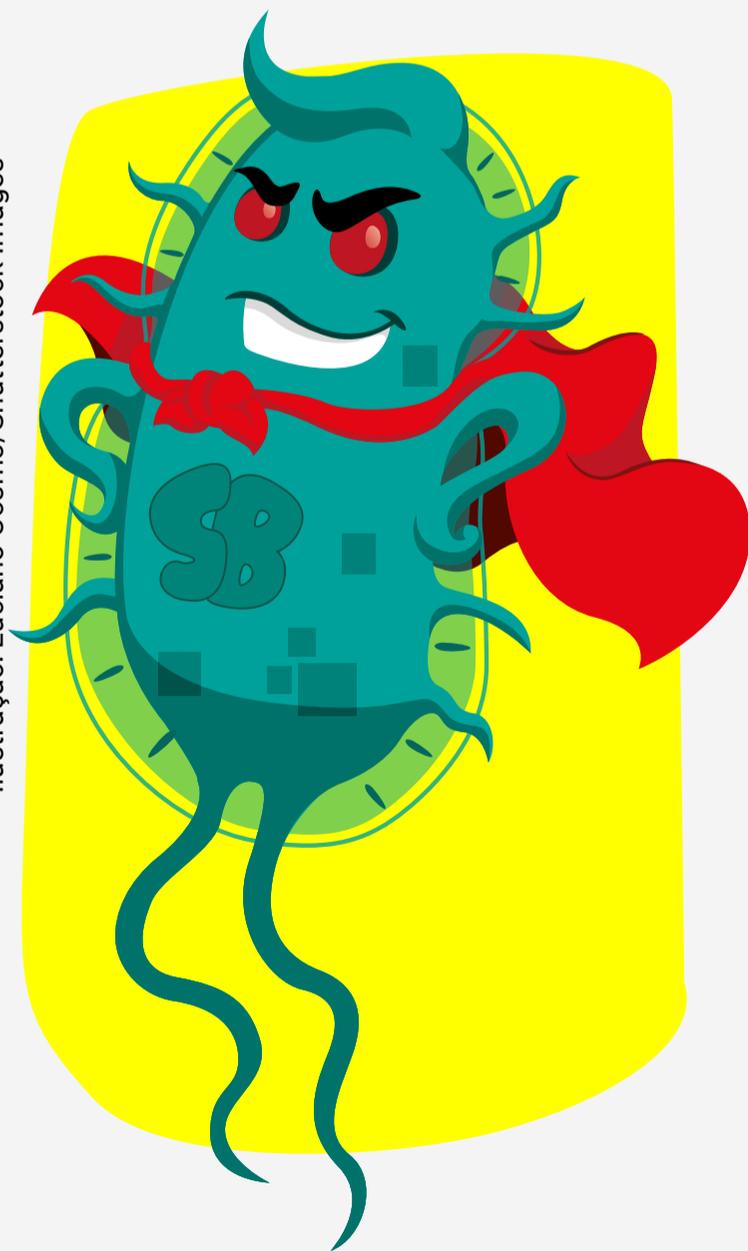
Ilustração: Sabelskaya/Shutterstock Images



PROMISSOR!

Um medo de diversos cientistas (e mesmo de pessoas comuns) é o surgimento de uma pandemia de superbactérias, ou seja, bactérias que resistem a antibióticos, já que essas medicações são muito fortes e se usadas indiscriminadamente acabam prejudicando até as defesas naturais do corpo humano. Diversas pesquisas são realizadas todos os anos para evitar esse cenário catastrófico e, recentemente, tivemos uma excelente notícia: um antibiótico que “identifica” bactérias boas, e elimina somente as nocivas, descoberto por pesquisadores da Universidade de Illinois Urbana-Champaign, nos Estados Unidos. A medicação ainda terá um longo caminho antes de ser testada em seres humanos, mas demonstra ser promissora e foi nomeada lolamicina. Os resultados animadores foram publicados na revista *Nature*.

Ilustração: Luciano Cosmo/Shutterstock Images



ENTENDA COMO O CORPO FALA

Fomos desvendar os aspectos e mitos
da linguagem corporal

Texto: Ana Carvalho



Nos últimos anos, surgiu uma nova moda: a de que a linguagem corporal pode ser utilizada amplamente na paquera, no trabalho e até ao detectar mentiras. Vídeos nas redes sociais prometem mundos e fundos através da linguagem corporal, normalmente vendendo cursos caríssimos

aos interessados, ainda que especialistas alertem que nada é tão simples e que diversos fatores, desde culturais até transtornos, atravessam o fenómeno. A **Mente Afiada** conversou com a psicóloga Ana Clara Cava para tentar entender mais sobre os mitos e verdades na linguagem corporal.

PRIMEIRAMENTE, O QUE É LINGUAGEM CORPORAL?

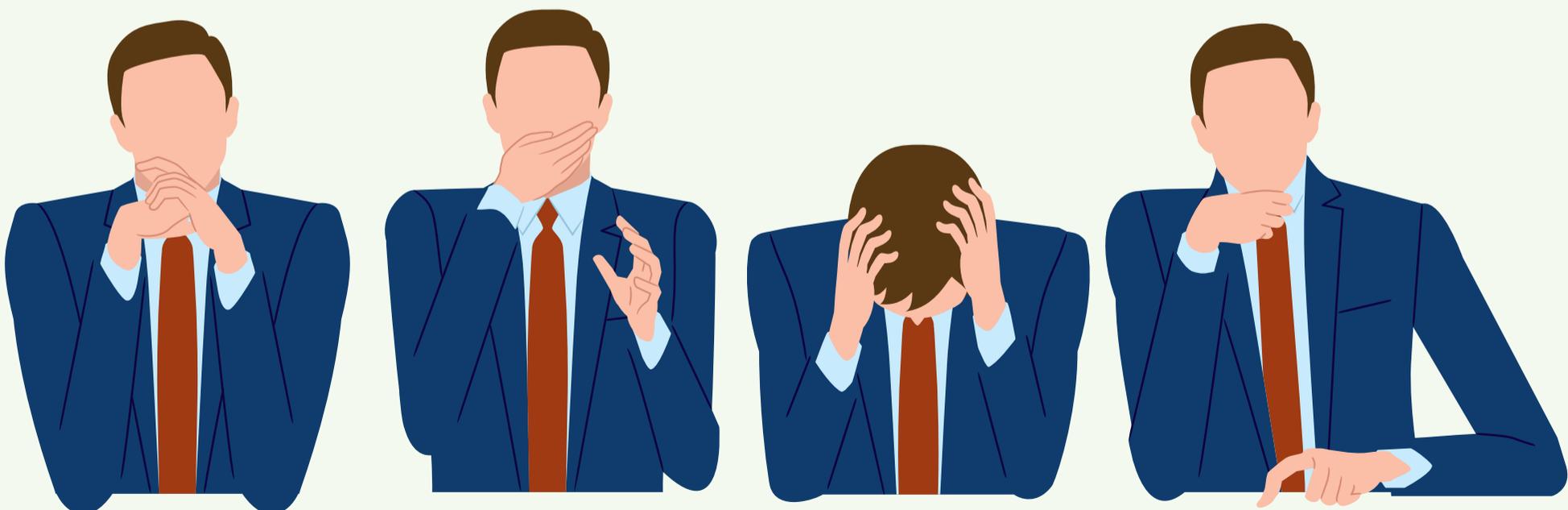
“Linguagem corporal é toda comunicação não verbal presente nas interações sociais, desde gestos, postura, expressões faciais, contato visual, entre outros. São sinais que nos auxiliam a transmitir a mensagem que estamos comunicando. Geralmente são produzidas de maneira inconsciente e espontânea e tem um papel muito importante na socialização dos indivíduos.”

COMO A LINGUAGEM CORPORAL PODE AJUDAR, POR EXEMPLO, NUMA ENTREVISTA DE EMPREGO OU APRESENTAÇÃO IMPORTANTE?

“A linguagem corporal funciona melhor como uma ferramenta espontânea e fluida, se a pessoa se torna muito consciente de cada gesto e tenta controlá-los, pode causar uma impressão pouco natural. O foco excessivo no treinamen-

to da linguagem corporal pode engessar muito as relações e tornar a comunicação artificial, nos fazendo perder nossa autenticidade e naturalidade, tão importantes para gerar empatia e conexão genuína. Mas, para situações em que desejamos estabelecer uma boa primeira impressão e transmitir confiança e assertividade, o que pode ajudar é uma postura ereta, contato visual adequado e expressar entusiasmo e interesse através das expressões faciais. Porém, outro ponto em que podemos focar é no nosso próprio preparo antes desses eventos. Por exemplo, se você for realizar uma apresentação, deve se preparar e estudar muito, escrever resumos, se gravar para ter uma ideia de como está se apresentando, treinar na frente do espelho - todas essas são técnicas que podem amenizar o nervosismo na hora da apresentação e, como consequência, melhorar sua linguagem corporal.”

Ilustração: alphabe/Shutterstock Images



E É POSSÍVEL ATÉ DETECTAR MENTIRAS COM A LINGUAGEM CORPORAL, COMO TANTO PROMETEM NAS REDES SOCIAIS?

“Daí é um exagero. Apesar da linguagem corporal ser fundamental para entendermos o contexto da mensagem que estamos recebendo, a ideia de identificar mentiras apenas com esse conhecimento tem sido bem questionada há anos. No final dos anos 70 houve um boom dos estudos sobre o tema, com muitos profissionais transformando o que até então era uma ciência em um negócio lucrativo, oferecendo cursos e manuais para que as pessoas consigam supostamente interpretar e identificar estados mentais, inclusive mentiras. Porém, estudos mais recentes indicam que agentes treinados em leitura de linguagem corporal não são mais capazes de identificar mentirosos do que pessoas comuns. Esses novos estudos vêm desmistificando vários

estereótipos, como o de que os mentirosos olham mais para a direita quando inventam mentiras, por exemplo.”

ENTÃO, NÃO EXISTE FORMA CIENTIFICAMENTE COMPROVADA PARA SABER QUANDO ALGUÉM ESTÁ MENTINDO?

“O que já foi concluído em estudos é que os melhores indicativos de uma mentira são, na verdade, verbais. É mais comum que mentirosos não entrem em detalhes, tenham falas redundantes e lentas, desenvolvendo histórias menos envolventes e muitas vezes sem coerência e fluidez. Mas a verdade é que não existe uma fórmula exata para identificar uma mentira, visto que comportamentos gestuais que poderiam ser interpretados como mentirosos, como gaguejar, coçar o nariz ou desviar o olhar, podem ser sinais de diversas outras questões, como nervosismo, timidez, ansiedade, ou até algum transtorno.”

Ilustração: Edge Creative/Shutterstock Images



POLÊMICA NA CIÊNCIA

**Afinal, quantos sentidos
há no corpo humano?**

Texto: Ana Carvalho

Um dos motivos para existirem tantas pessoas com medo ou raiva da ciência é que ela é, também, a arte da incerteza. Com frequência, conhecimentos comuns que pareciam escritos em pedra são colocados em cheque por pesquisadores e viram motivo de debates acalorados, tanto na comunidade científica quanto entre os internautas. Recentemente, tivemos mais um deles, quando a pesquisadora britânica Jackie Higgins publicou seu livro *Sentient – What Animals Reveal About Our Senses* (Senciente – O que os animais revelam sobre nossos sentidos, em tradução literal) - ainda sem publicação no Brasil -, defendeu que temos 12 sentidos no corpo humano, e não somente os clássicos: visão, audição, tato, paladar e olfato que aprendemos na escola.

Ilustração: CoreDESIGN/Shutterstock Images



MAS ESPERE AÍ, O QUE É UM SENTIDO DO CORPO HUMANO MESMO?

É, resumidamente, uma habilidade que nos ajuda na percepção do ambiente em que estamos. “Definimos um ‘sentido’ como uma capacidade de detectar estímulos através de receptores específicos, que transmitem essas informações ao cérebro para interpretação. Cada sentido tem tipos distintos de receptores e vias neurais dedicadas”, complementa Fabiano de Abreu Agrela, Doutor e Pós-PhD em Neurociências.

A conexão com o sistema nervoso é a grande responsável pela com-

preensão desses sentidos. “Quando nossos receptores sensoriais captam estímulos, eles enviam sinais elétricos ao cérebro e áreas diferentes são responsáveis por processar esses sinais: o lobo occipital interpreta a visão, o lobo temporal a audição, e assim por diante. O cérebro entrega todas essas informações, compara com experiências passadas e cria uma percepção consciente, nos permitindo entender e responder ao mundo ao nosso redor. É um processo complexo que demonstra a capacidade extraordinária do cérebro humano”, reflete o especialista.

UMA CONFUSÃO COMUM

Fabiano traz um panorama geral de onde surgiu a ideia dos cinco sentidos. “A concepção de que temos apenas cinco vem do filósofo grego Aristóteles. Ele identificou visão, audição, olfato, paladar e tato, e essa classificação se tornou uma base duradoura no pensamento ocidental. A neurociência atual mostra que nossa percepção é muito mais diversificada do que Aristóteles poderia imaginar. O que não tira mérito dele, claro.”

Embora as percepções de Aristóteles (nascido em 384 a.C. e morto em 322 a.C.) tenham sido muito adequadas para aquela época e importantes para as bases do método científico até hoje, a ciência obviamente já evoluiu muito de dois mil anos para cá, e hoje vários

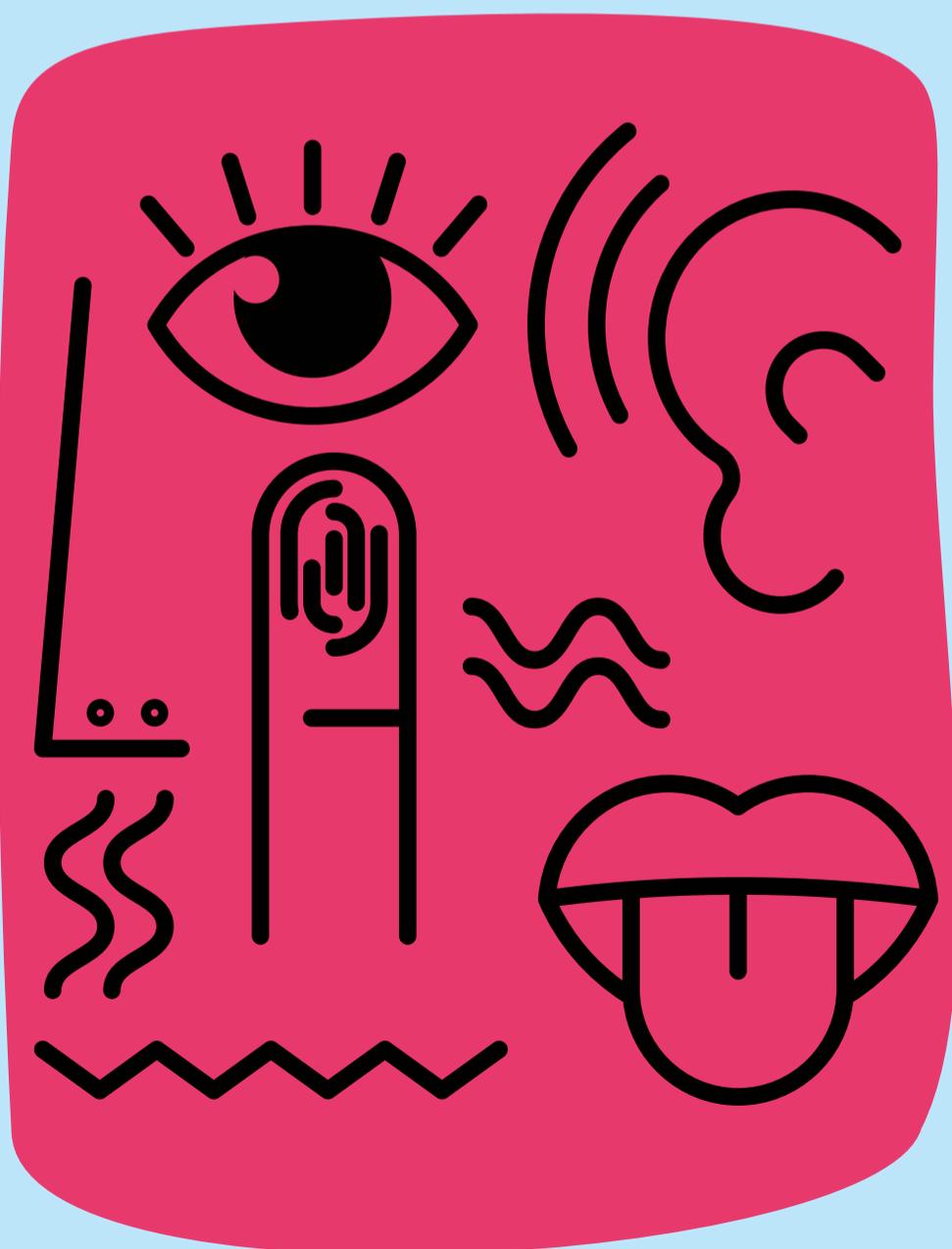


Ilustração: Paul Craft/Shutterstock Images

pesquisadores, como Higgins e o próprio Doutor Agrela, já acreditam que podemos ter de 12 até 20 sentidos no corpo humano - e talvez até mais!

“As pesquisas modernas identificaram outras formas de percepção, como equilíbrio e termorrecepção (percepção de temperatura). Esses sentidos adicionais não se encaixam na categorização tradicional, levando a debates na comunidade científica sobre quantos realmente temos, mas já se sabe que uma visão acima de cinco sentidos reflete melhor a complexidade do sistema sensorial”, finaliza.

OS DOZE SENTIDOS, SEGUNDO JACKIE

HIGGINS

- Visão
- Audição
- Olfato
- Paladar
- Tato
- Cor
- Prazer e dor
- Desejo
- Equilíbrio
- Tempo
- Direção
- Corpo/propriocepção

Ilustração: Alphavector/Shutterstock Images



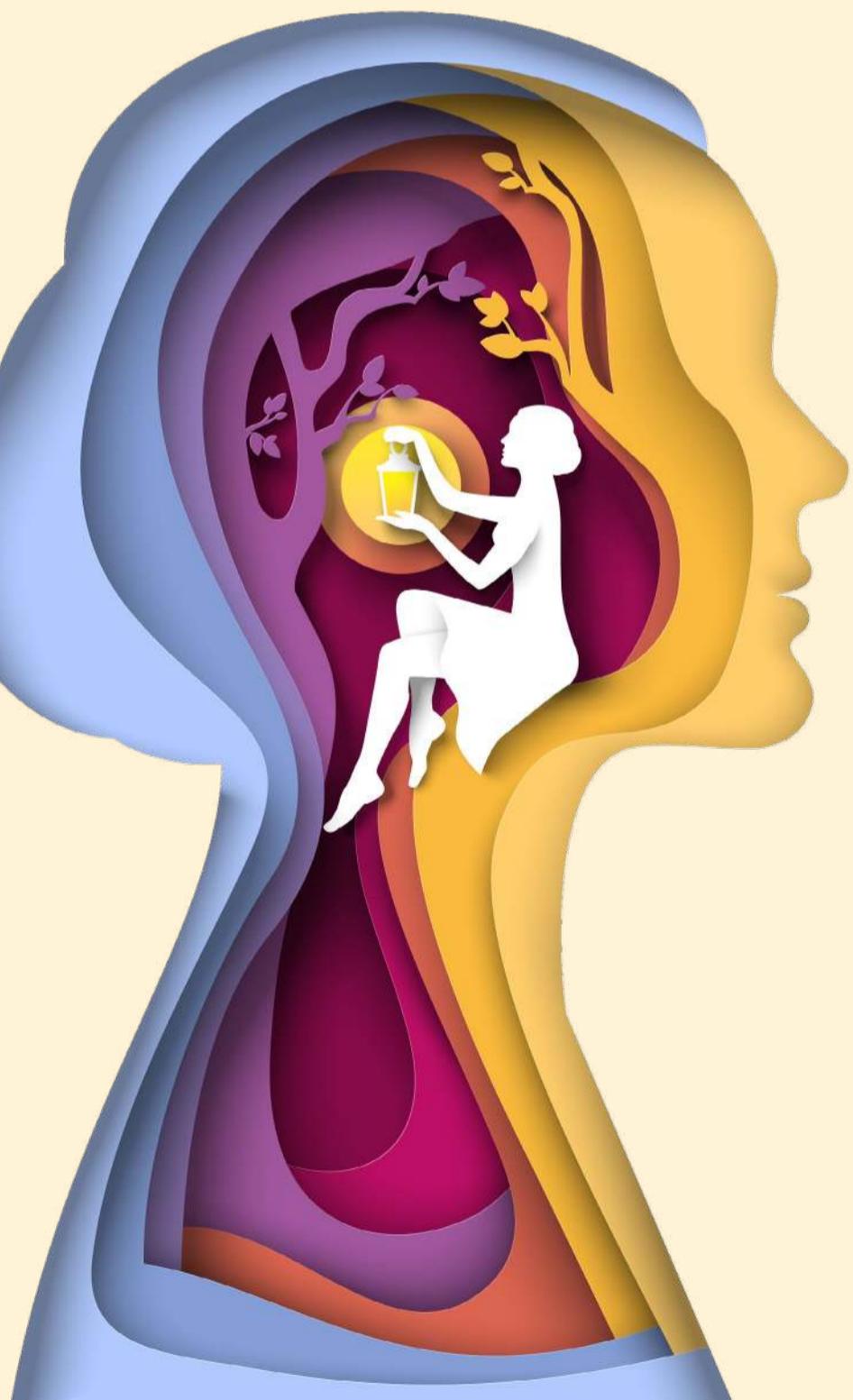
PRIORIZE SUA SAÚDE MENTAL!

Veja 8 coisas que você pode fazer para aumentar sua qualidade de vida e bem-estar

Texto: Gabrielle Aguiar

Viver na constante correria da rotina pode fazer com que a saúde mental seja colocada de lado, já que é muito difícil se comprometer a manter cuidados com ela no meio da loucura. Só que cuidar do emocional é fundamental para o nosso bem-estar geral e qualidade de vida.

De acordo com Adrielle Camargo, psicóloga clínica, a saúde mental afeta diretamente a nossa capacidade de lidar com o estresse, tomar decisões, manter relacionamentos saudáveis, alcançar metas e desfrutar da vida de forma plena. “Quando cuidamos da nossa mente, estamos investindo no nosso equilíbrio emocional, autoestima, resiliência e capacidade de enfrentar os desafios do dia a dia. Além disso, o emocional está intrinsecamente ligado à saúde física, pois problemas mentais não tratados podem levar a complicações físicas. Portanto, cuidar da saúde mental é essencial para vivermos uma vida plena, feliz e saudável”, explica a psicóloga.



QUAIS HÁBITOS PREJUDICAM A SAÚDE MENTAL?

Adrielle aponta que os hábitos que prejudicam o cuidado com a mente são:

- Consumo excessivo de algumas drogas, álcool ou tabaco;
- Também podemos citar a privação do sono, que ocorre por questões como falta de organização da rotina e excesso de trabalho;
- Pensamentos negativos e autocrítica excessiva, que podem impactar na autoestima e bem-estar;
- Evitar lidar com emoções e problemas, reprimindo sentimentos e não buscando ajuda quando necessário, o que pode levar a um acúmulo de estresse e ansiedade.

OITO COISAS PARA MELHORAR A SAÚDE MENTAL!

A psicóloga clínica recomenda seguir estas oito dicas para priorizar a sua saúde da sua mente e emoções:

1. Praticar atividade física, pois o exercício libera endorfinas que ajudam a reduzir o estresse e melhoram o humor.
2. Manter uma alimentação saudável e equilibrada, “já que o que comemos impacta positivamente - ou não - na saúde mental”.
3. Ter uma rotina de sono adequada, pois o descanso é essencial.
4. Praticar técnicas de relaxamento, como meditação, para reduzir a ansiedade e o estresse.
5. Cultivar relacionamentos saudáveis e positivos, “pois o apoio social é fundamental para o bem-estar emocional”.
6. Estabelecer limites saudáveis e

aprender a dizer não quando necessário, para evitar sobrecarregar-se.

7. Buscar ajuda profissional, como terapia ou aconselhamento, para lidar com questões emocionais e mentais. “Lembre-se, a terapia é para todos!”

8. Praticar a gratidão, valorizando as pequenas conquistas.

BALANCEIE A SUA ROTINA!

Estimular hábitos e contar com uma rotina balanceada pode nos ajudar a ter uma boa saúde mental, pontua Adrielle Camargo. “Ter uma rotina consistente pode contribuir significativamente para o bem-estar mental. Esses hábitos ajudam a reduzir o estresse, melhorar o humor, aumentar a energia, e fortalecer a resiliência emocional. Além disso, uma rotina balanceada pode proporcionar uma sensação de controle e estabilidade”, finaliza a psicóloga clínica.

Ilustração: Dapitart/Shutterstock Images



A INSIGNIFICÂNCIA É LIBERTADORA



Não somos tão importantes assim, e aceitar isso pode nos permitir abraçar nossa humanidade

Texto: Ana Kubata

Ilustração: Overearth/Shutterstock Images

Você tem medo de não ser importante? Pois saiba que abrir mão dessa pressão, na verdade, pode te libertar para ser feliz de verdade. Então fica com a gente nessa matéria para identificar se o pavor da insignificância está atrapalhando sua vida e como se livrar disso.

“O ‘medo da insignificância’ pode ser entendido como uma preocupação intensa e persistente de não ser valorizado ou de não ter impacto significativo na vida das pessoas ao redor”, define a psicóloga especialista em neurociência do comportamento, Sabrina Amaral.

VER A VIDA COMO UM QUEBRA-CABEÇA

Imagine um cenário em que cada pessoa é como uma peça única de um quebra-cabeça. “Quando alguém tem medo da insignificância, é como se essa pessoa se sentisse perdida ou fora do quebra-cabeça, achando que sua peça não faz diferença no quadro completo da vida”, descreve Sabrina.

É como se você se perguntasse: ‘Será que o que eu faço realmente importa?’. Segundo a psicóloga, isso pode ser consequência de pensamentos automáticos negativos, como comparações constantes, e podem levar a emoções de inadequação e desvalorização.

ATENÇÃO AO FLUXO DE PENSAMENTOS

Geralmente, quem lida com o medo da insignificância muitas vezes têm pensamentos automaticamente negativos, listados pela profissional como:

- **Comparação constante:** Frequentemente se compara aos outros de uma maneira que a faz sentir-se inferior ou menos capaz.
- **Busca por validação externa:** Depende muito da aprovação e reconhecimento dos outros para se sentir valorizada.
- **Desvalorização pessoal:** Tende a minimizar suas próprias conquistas e habilidades, focando nas falhas e imperfeições.

- **Autoexigência elevada:** Estabelece padrões muito altos para si mesma, sentindo que precisa alcançar feitos extraordinários para ser considerada importante.

Além disso, há uma série de outras distorções cognitivas que funcionam como lentes embaçadas na hora de ver o mundo. “Entre elas, a catastrofização, filtro negativo, pensamento oito ou 80, desqualificação do positivo, entre outros”, cita a psicóloga.

Isso pode se manifestar através de decisões que evitarão novos desafios ou situações nas quais haja risco de falhar, tudo isso por medo de confirmar suas próprias crenças de insignificância. “A pessoa pode se retrair socialmente ou evitar se expor, temendo não ser aceita ou reconhecida”, complementa.



E DE ONDE ISSO VEM?

Cada ser humano é único, mas algumas causas comuns de medos emocionais podem ser identificadas. Traumas passados, como rejeição e bullying, experiências de infância em que a pessoa se sentiu ignorada, e crescer em um ambiente familiar invalidante podem contribuir para o medo de insignificância. Pressões culturais e sociais que enfatizam o sucesso e a competição, bem como o perfeccionismo e uma autoimagem negativa, também são fatores relevantes. “Essas experiências e traumas moldam a percepção do próprio valor e significância, influenciando pensamentos e comportamentos ao longo da vida”, explica Sabrina Amaral.

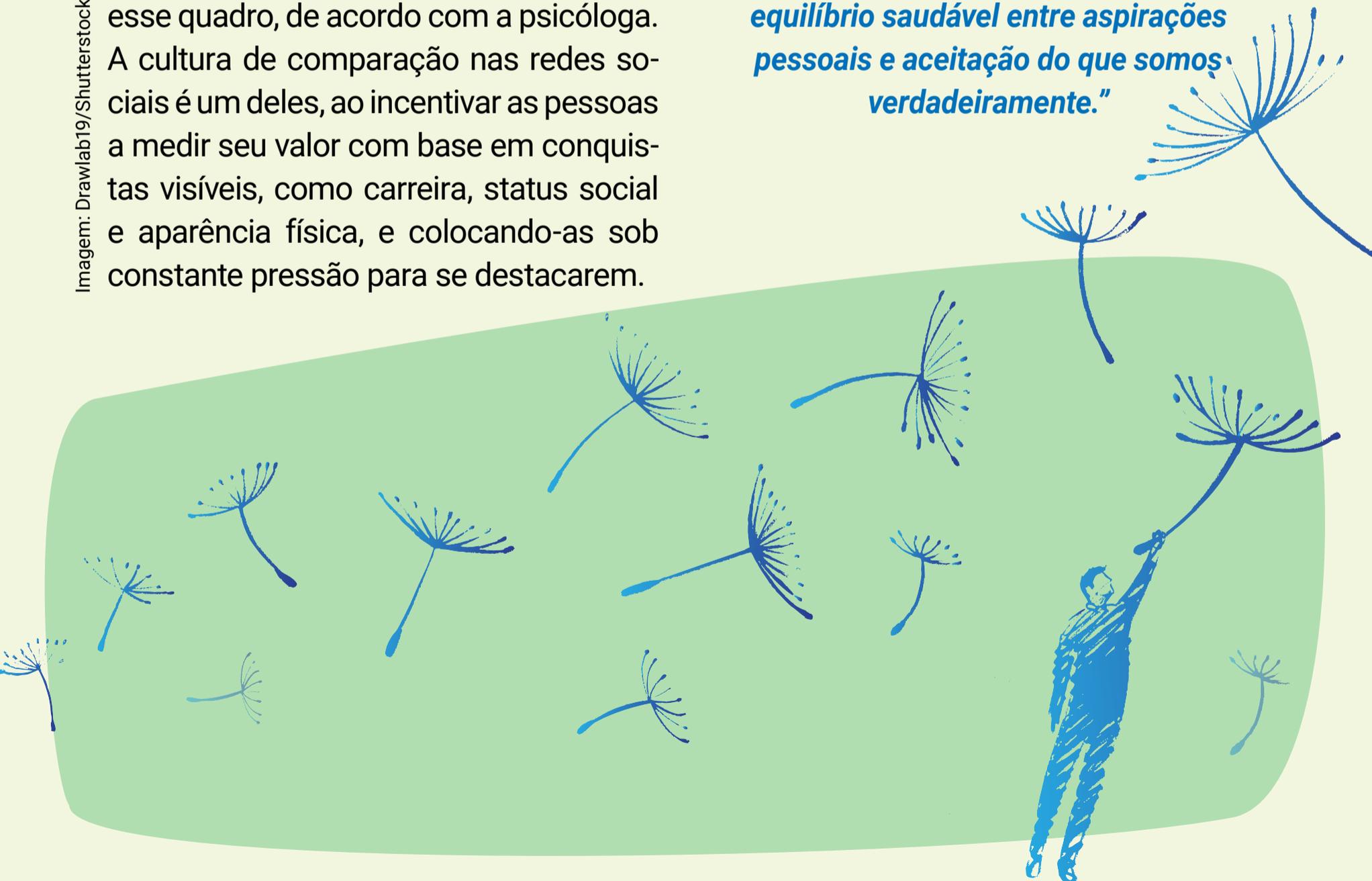
Inúmeros fatores podem agravar esse quadro, de acordo com a psicóloga. A cultura de comparação nas redes sociais é um deles, ao incentivar as pessoas a medir seu valor com base em conquistas visíveis, como carreira, status social e aparência física, e colocando-as sob constante pressão para se destacarem.

LIBERTE-SE!

Aceitar a ideia de insignificância pode ser libertador quando entendemos que não precisamos ser extraordinários ou superiores para sermos valiosos. “Quando aceitamos nossa insignificância relativa, diminuimos a pressão de ter que alcançar padrões perfeccionistas ou de buscar constantemente validação externa”, esclarece. Como consequência disso, desenvolvemos a capacidade de sermos mais gentis conosco mesmo e aceitar nossas imperfeições como parte natural do ser humano.

“Aceitar nossa insignificância pode ser libertador ao nos permitir abraçar nossa humanidade com compaixão e humildade, encontrando um equilíbrio saudável entre aspirações pessoais e aceitação do que somos verdadeiramente.”

Imagem: Drawlab19/Shutterstock Images



COMO REDUZIR ESSE MEDO?

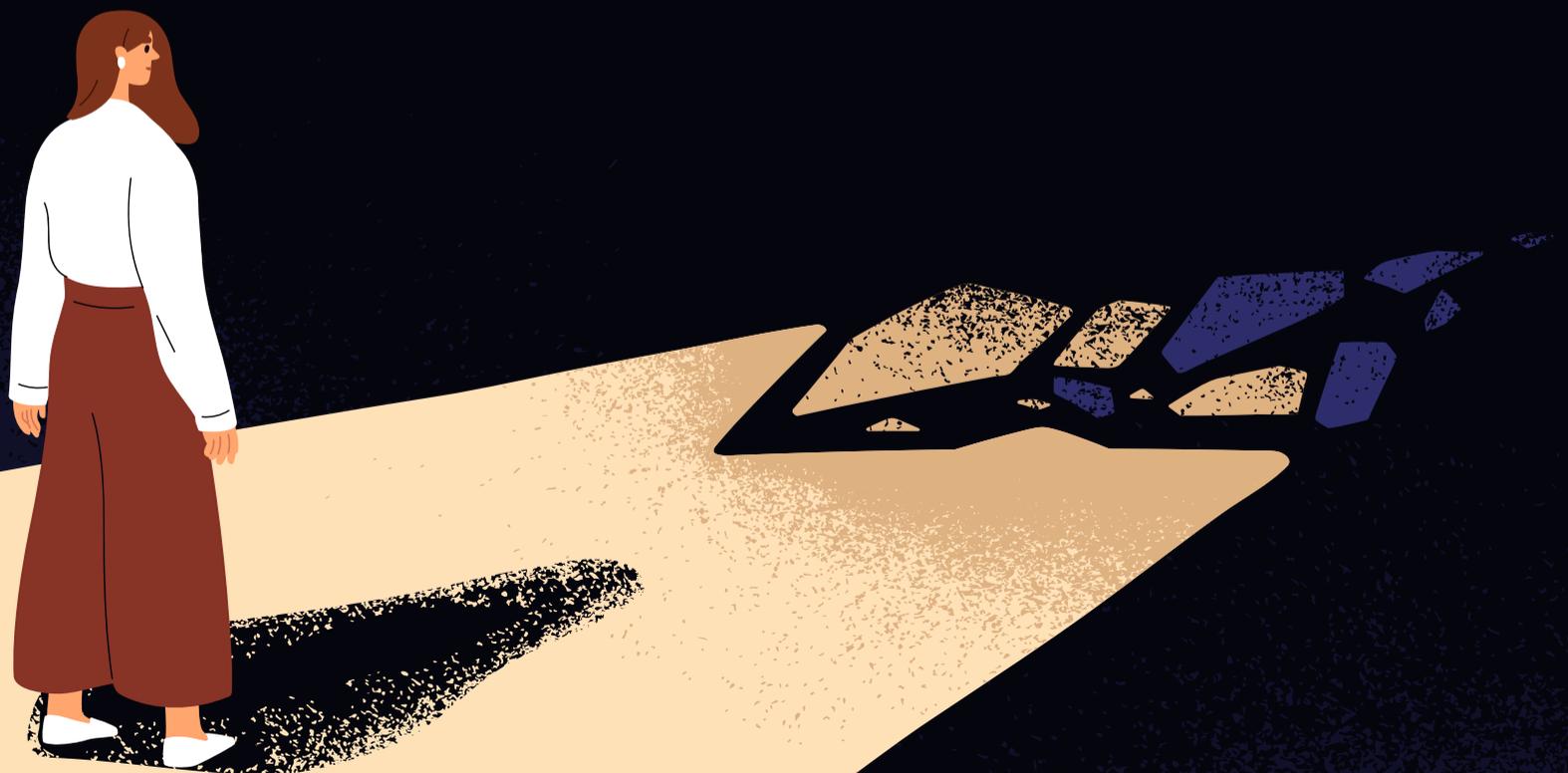
“O primeiro passo para você resolver um problema, é admitir que ele existe”, aponta Sabrina. A especialista explica que, uma vez que a pessoa aceita que esta condição existe e a afeta, é possível explorar melhor o quadro, tentar entender o porquê e se conhecer melhor, para que assim possa se engajar num processo de mudança. “E como sempre costumamos dizer, informação é poder, e quem tem o poder tem o controle.”

O caminho mais assertivo, certamente, é o da terapia. “No consultório, utilizamos estratégias como a identificação de pensamentos distorcidos, aprendendo a reconhecer e desafiar comparações excessivas e pensamentos de desvalorização pessoal”, revela a psicóloga, especialista em neurociência do comportamento.

EXISTEM OUTROS CAMINHOS

Se a pessoa não está num momento de fazer terapia, e isso pode acontecer por diversas razões, existem algumas práticas que podem ajudar:

- Prática de mindfulness para aumentar a consciência do momento presente e reduzir preocupações com o futuro e comparações.
- Investir em aprender novas habilidades ou desenvolver talentos pessoais para aumentar a autoconfiança e a sensação de valor próprio.
- Cultivar relacionamentos significativos com amigos e familiares para fortalecer o senso de pertencimento e importância pessoal.
- Manter um diário de gratidão ou refletir diariamente sobre coisas pelas quais você é grato para cultivar uma perspectiva positiva.
- Fazer um detox das redes sociais para diminuir sentimentos de inadequação e aumentar a autoaceitação.
- Fazer voluntariado ou ajudar os outros para reforçar o sentimento de significado e valor pessoal.



ESTAR APAIXONADO É UMA DELÍCIA... SERÁ MESMO?

Apesar de ser um processo natural das relações românticas, é preciso ponderar os efeitos da paixão - que podem ser físicos e emocionais

Texto: Ana Kubata

“Os budistas dizem que se você encontrar alguém e seu coração acelerar, suas mãos tremerem e seus joelhos fraquejarem, essa não é a pessoa certa. Quando você encontra sua alma gêmea, você se sente completamente em paz.” Isso foi dito por Blake (Liam Hemsworth) a Natalie (Rebel Wilson) no filme *Megarromântico* (2019), e poderia muito bem definir a nossa matéria de capa desta edição.

Você já parou para pensar no que acontece no cérebro quando nos apaixonamos? Spoiler: muitas coisas! Nosso corpo e mente sofrem vários efeitos da paixão, especialmente ligados a liberação de hormônios que, por sua vez, causam efeitos físicos fáceis de serem percebidos. E isso pode ser considerado normal, até certo ponto...



O CÉREBRO É O PRIMEIRO AFETADO

Em primeiro lugar, precisamos entender os efeitos da paixão no corpo e cérebro, isso é, o que acontece dentro de nós quando trocamos as primeiras palavras - ou até os primeiros olhares - com aquela pessoa que aparenta ser “especial”. “Ocorre alteração e liberação de alguns hormônios, como ocitocina e vasopressina. Isso pode levar a sintomas como o aumento da pressão arterial, vermelhidão, aumento da frequência respiratória, dos batimentos cardíacos e dilatação da pupila”, descreve Danielle H. Admoni, psiquiatra geral, pesquisadora e supervisora na residência de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP/EPM) e especialista pela ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria).

Há também a questão da recompensa, citada pela psiquiatra e que, segundo ela, está bastante ligada à ocitocina e à vasopressina. “O prazer e a motivação ficam muito exacerbados com a paixão, e tudo isso acaba liberando também a famosa dopamina, que está diretamente relacionada à busca por recompensa imediata.”

Além disso, é importante dizer que essa intensidade pode levar a um aumento do cortisol, o famoso hormônio do estresse, o que pode gerar euforia, ansiedade e insegurança. “Ou seja, há oscilações gigantes entre estados de euforia e depressão durante o período da paixão”, detalha a profissional.

AS BORBOLETAS NO ESTÔMAGO

A busca por essa recompensa em forma de prazer está relacionada ao circuito de dopamina, que é evidente na paixão, e um dos maiores afetados nessa história toda pode ser o sistema digestivo. Quando estamos na presença da pessoa amada ou pensando nela, sentimos uma sensação boa, e estar sempre em busca dessa mesma sensação pode gerar um “vício”.



É aí que podemos perceber as famosas “borboletas no estômago”, que acontecem devido à estimulação do sistema nervoso autônomo. “São reações físicas e uma resposta natural ao sentimento apaixonado que experimentamos”, explica Claudia Petry, terapeuta sexual, membro da SBRASH (Sociedade Brasileira de Estudos em Sexualidade Humana), especialista em Educação para a Sexualidade pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC/SC).

SE É NATURAL, ONDE ESTÁ O PROBLEMA?

Muitos podem achar uma delícia essa fase da paixão, e ela realmente pode ser. Mas é preciso permanecer sempre atenta até que ponto esse sentimento está te fazendo bem e não está afetando áreas importantes na sua vida. Quando isso passa de simples reações físicas, e começa a prejudicar o sono, a alimentação e o trabalho, por exemplo, pode ser que seja hora de analisar mais de perto essa relação. A partir do momento em que a busca constante pelo prazer de estar com a pessoa amada se torna uma dependência de dopamina, pode surgir uma obsessão, o que não é nada saudável. “Como tudo na vida, precisamos de equilíbrio. Vivemos emoções muito intensas, mas o nosso dia a dia é composto por emoções cotidianas. Não vivemos apaixonados o tempo todo. Temos situações em que estamos muito felizes ou muito tristes, mas geralmente vivemos em uma média, no basal”, aponta a psiquiatra Danielle H. Admoni.

CAUSA DEPENDÊNCIA E AFETA A RAZÃO

Claudia Petry também pontua que quando estamos excessivamente apaixonados, podemos nos tornar dependentes da presença e da atenção da pessoa amada. “Isso causa um sentimento de vazio e insegurança quando não estamos perto dessa pessoa, afetando negativamente nossa autoestima e bem-estar emocional”, reflete.

Além disso, ela alerta para o fator que a paixão descontrolada pode levar a comportamentos impulsivos e irracionais, podendo nos levar a agir sem pensar nas consequências, tomar decisões precipitadas e arriscar nossa saúde física e emocional.

A IDEIA VENDIDA CORROBORA COM O PROBLEMA

A verdade é que as pessoas estão sempre procurando, como vemos em todos os filmes e novelas, a busca pela paixão avassaladora, e não por um relacionamento tranquilo, saudável e duradouro. A idealização de conhecer alguém em uma situação inusitada, como se fosse possível viver assim o tempo todo, é comum. A mídia e a sociedade interferem e muito nessa busca, inclusive financeiramente. Por exemplo, no Dia dos Namorados, espera-se que você prove seu amor através de presentes ou itens físicos que precisam ser comprados. E é importante ter cuidado com a idealização desse período de paixão intensa nesses casos, porque como já vimos, essa fase não dura para sempre.

“Precisamos aprender que é bom se apaixonar e poder vivenciar todos esses sentimentos, mas a gente precisa saber que a gente não consegue vivenciar isso todos os dias da nossa vida, para sempre.”

Danielle H. Admoni, psiquiatra geral.

DA PAIXÃO PARA O AMOR

E quando esse turbilhão de sentimentos passa, é o momento do vai ou racha: ou o relacionamento chega ao fim, ou o status da paixão muda para o que podemos chamar de amor verdadeiro. “O amor é algo mais suave, menos intenso e que também podemos definir como menos ‘prazerosa’, mas que também é muito mais suportável, é uma evolução normal da paixão”, descreve Danielle.

A psiquiatra traça uma comparação que caracteriza a paixão como um sentimento agudo, enquanto o amor é crônico. “Na fase do amor, é possível vivenciar outras coisas além desse relacionamento. A paixão é avassaladora, e traz consequências psíquicas e físicas muito intensas.”

“Não dá para viver só dessas oscilações, dessa montanha-russa que as pessoas estão sempre procurando em nome do prazer imediato.”

A ESSÊNCIA DOS SENTIMENTOS MUDA

Podemos dizer que amor verdadeiro pode não causar a mesma excitação física que a paixão, por se tratar de duas experiências emocionais distintas. Claudia Petry também reflete sobre essa mudança de “categoria” nas relações. Ela explica que na fase da paixão, a emoção é intensa e dominada principalmente pela atração física. Já no amor verdadeiro, há uma conexão mais profunda. “Os parceiros se conhecem, se apoiam incondicionalmente, têm compromisso mútuo, respeitam um ao outro e mantêm a intimidade, não apenas física, mas também emocional. Eles se sentem confortáveis para expressar seus desejos e necessidades, e trabalham juntos para manter a chama acesa no relacionamento”, detalha a terapeuta.

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

“Quando um relacionamento alcança o amor verdadeiro, ele se torna um ambiente de crescimento, apoio e felicidade duradoura.”



SE APEGUE AO QUE É REAL

Para desmistificar a ideia de que a relação romântica precisa ser excitante e apresentar uma novidade o tempo todo, Claudia pontua que é preciso promover uma perspectiva realista e equilibrada sobre os relacionamentos. “Isso envolve educar sobre relacionamentos saudáveis, sobre sexualidade, diversificar a representação na mídia, promover narrativas alternativas, incentivar o diálogo aberto, cultivar o autoconhecimento e valorizar a estabilidade emocional.”

NA PRÁTICA!

Para exemplificar e dar dicas práticas de como transformar uma paixão intensa em um amor mais equilibrado, a terapeuta sexual indica um passo a passo:

1. Comunicar-se abertamente e respeitosamente com o parceiro(a).
2. Construir uma amizade sólida além da atração física.
3. Respeitar o espaço de cada um.
4. Aceitar e valorizar o parceiro(a) como ele(a) é.
5. Construir confiança por meio de ações consistentes.
6. Demonstrar empatia e compreensão.
7. Cuidar e apoiar o(a) parceiro(a) nos momentos difíceis.
8. Cultivar a intimidade emocional compartilhando pensamentos e sentimentos.
9. Manter sua individualidade.

QUÍMICA: FATO OU MITO?

**Descubra se aquela sintonia que temos com
as outras pessoas realmente existe**

Texto: Gabrielle Aguiar

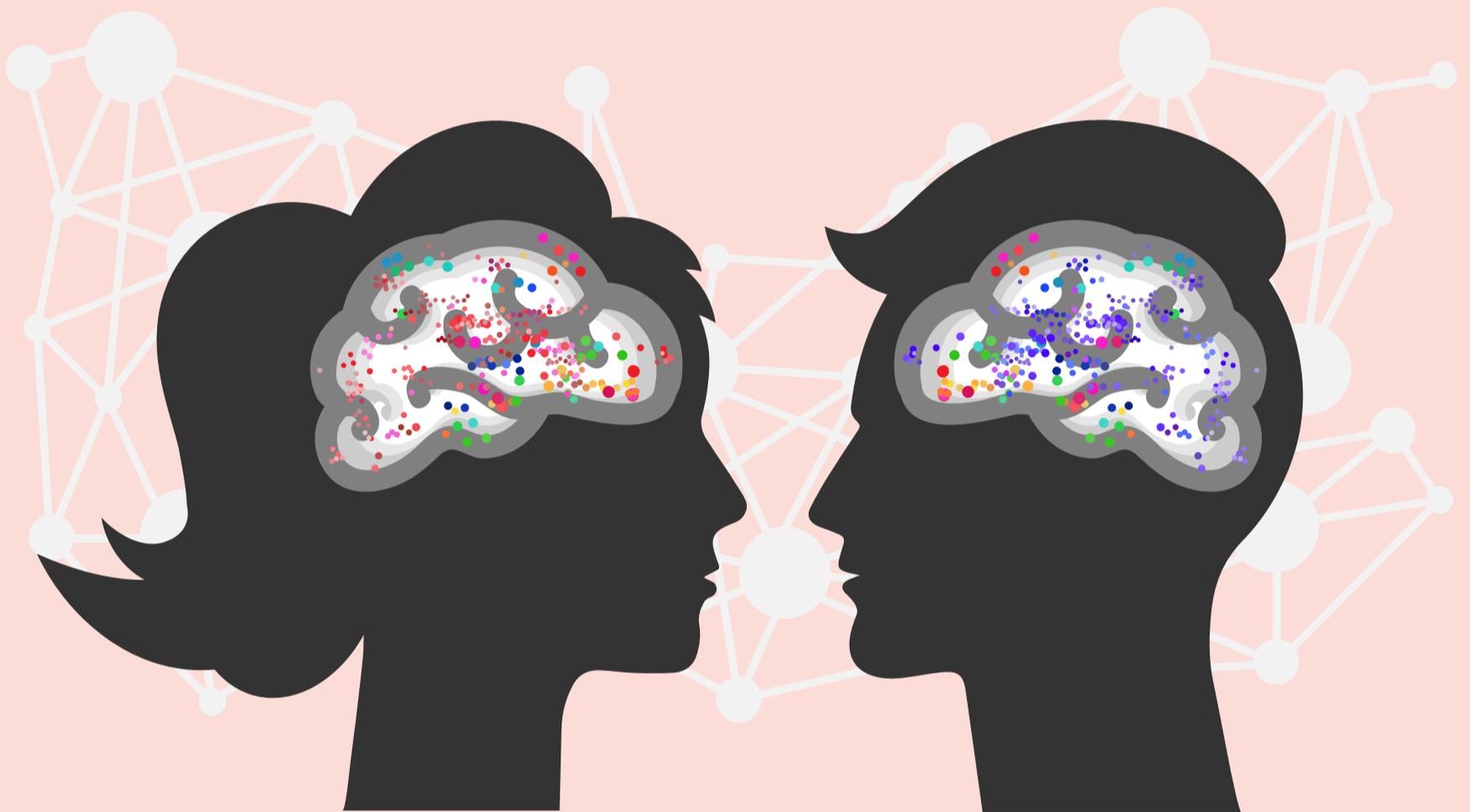


Ilustração: magic pictures/Shutterstock Images

Você já pode ter conhecido alguém, se conectado com aquela pessoa e vocês dividiram uma química incrível, mas depois tudo acabou. Com certeza deve ter se perguntado o que aconteceu, já que vocês se davam tão bem. Mas será que a famosa “química” realmente teve alguma influência nisso? Na verdade, para começo de conversa, será que realmente existe química entre as pessoas?

Bruno Pascale Cammarota, médico psiquiatra, explica que essa química - que pode ser até uma paixão acontecendo - é um aumento de dopamina em duas áreas principais do cérebro, que são o sistema mesolímbico e o nigrostriatal, e ambos tem muito a ver com a questão da atração. “É esse aumento de dopamina que faz com que você tome algumas atitudes sem pensar, na impulsividade. Isso pode acontecer em qual-

quer idade, desde a adolescência até a terceira idade. O cérebro não tem essa questão de tempo com relação a química, de paixão, de atração, ele precisa apenas da situação e do gatilho que seja oficial para isso”, pontua.

COMO A QUÍMICA AGE NO NOSSO CÉREBRO?

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues, Pós-PhD em Neurociências, membro da *Society for Neuroscience* nos Estados Unidos e membro da *Royal Society of Biology* no Reino Unido, afirma que essa química refere-se a uma série de reações no cérebro envolvendo neurotransmissores, como a dopamina – associada à motivação e ao prazer –, ocitocina – ao vínculo e à confiança – e a serotonina – à sensação de bem-estar. “Esses neurotransmissores e hormônios são liberados em resposta a estímulos que percebemos como atraentes ou agradáveis. Essas substâncias facilitam a comunicação entre os neurônios, influenciando nossos sentimentos, humor e comportamento, geralmente nos fazendo sentir mais felizes, empolgados e conectados com a pessoa”, completa.

EXISTE UM PADRÃO PARA QUÍMICA?

A resposta é não! Fabiano diz que a atração é profundamente pessoal e pode ser influenciada por uma variedade de fatores, incluindo preferências pessoais, expe-

riências passadas e contextos culturais.

O médico psiquiatra, Bruno, afirma que a química que sentimos com alguém está muito relacionado a todos os nossos sentidos: visão, tato, olfato, paladar e audição. “Não existe um padrão para a pessoa se apaixonar, mas existem todos os sentidos aguçados e isso faz com que libere certas substâncias que podem inundar nosso cérebro de dopamina.”

PODE SER RÁPIDO OU LEVAR TEMPO

A química entre duas pessoas pode ser sentida de duas formas: tanto imediata quanto ao longo do tempo. Tamara W. Zanotelli, sexóloga, terapeuta sexual, palestrante e empresária, explica que embora em alguns casos ela possa parecer instantânea devido a essa forte atração inicial, a intensidade da ligação entre as pessoas pode variar muito de uma situação para outra e também entre indivíduos diferentes. “À medida que as pessoas se conhecem melhor, vivem mais juntos, compartilham experiências, elas acabam também criando certas conexões emocionais. E em outras situações, essa química parece ser imediata, ela vem como uma forte sensação de conexão emocional.”

ATRAÇÃO FÍSICA OU SEXUAL: É ISSO QUE INICIA A QUÍMICA?

Fabiano destaca que a “química” pode surgir de conexões emocionais, intelectuais ou baseadas em interesses e experiências compartilhadas, que podem ser tão fortes quanto, ou até mais impactantes, que a atração física. “Mas o instinto reprodutor está lá, ativo para que tenha maior possibilidade de atração física, mas depende do indivíduo.”



MITOS? QUEREMOS!

Pedimos para os três profissionais apontarem um mito referente a química que muitos acreditam ser verdade. Vamos as respostas?

“A química nem sempre é esmagadora, ela pode ser sutil e se desenvolver aos poucos. A química não significa que uma relação será necessariamente bem-sucedida ou saudável a longo prazo; outros fatores como compatibilidade de personalidade, comunicação

e valores compartilhados também são cruciais”, responde Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues

“As pessoas acreditam que a paixão é eterna, mas ela dura em média dois anos, e pode ou não se transformar em amor. Então para entrar em um relacionamento, o ideal é conhecer bem a pessoa, o círculo de amigos, os familiares, os hábitos dela, mostrar os seus, para ver se convergem em um relacionamento. Esse negócio de que os opostos se atraem é real até um certo tempo, depois as pessoas buscam paridade e compatibilidade, porque o contrário disso gera muitas brigas”, pontua Bruno Pascale Cammarota.

“As pessoas pensam que uma forte atração física por si só já é suficiente para sustentar um relacionamento e levar as pessoas a se basearem exclusivamente nesse aspecto, ignorando a importância de uma construção com bases sólidas, confiança, respeito, conversa, companheirismo e conexão. E é importante mencionar também que a crença de que a intensidade dessa atração física já garante uma conexão está errada. Ela não necessariamente é garantia de uma conexão profunda, porque ela não tem a ver só com esse momento. Então, pra mim, com certeza, pior mito é de que realmente as pessoas que têm uma forte atração ou uma química inicial tem relacionamentos mais duradouros”, afirma Tamara W. Zanotelli.

ESSA MATÉRIA É UM SINAL PARA VOCÊ NÃO DESISTIR DO AMOR



Mas talvez seja importante modificar suas percepções sobre ele!

Texto: Ana Carvalho

Ah o amor...Um dos temas mais falados de todos os tempos, e que nos últimos anos tem gerado questionamentos sobre o quanto nociva é sua hipervalorização. O Dia dos Namorados já passou, e é nesse período que o bombardeio afetivo (e comercial)

parece estar por toda parte, numa pressão social invisível para que todo mundo tenha um par.

Mas como diz o ditado, a diferença entre remédio e veneno pode estar na dose. Ter uma visão mais realista sobre afetos não significa que você precisa dei-

nar de acreditar neles. A **Mente Afiada** conversou com duas psicólogas sobre a importância de não desistir do amor.

AMAR É FUNDAMENTAL

“Freud disse que é preciso amar para não adoecer. Nosso maior traço como humanos é o desamparo, por isso somos seres grupais, para proteção da espécie. Acreditar no amor traz o sentimento de pertencimento e, como consequência, de proteção. Sendo amados, nos tornamos de certa forma eternos, mesmo que seja na memória de uma única pessoa”, comenta Leninha Wagner, doutora em psicologia. “Acredito que não há sujeito mais forte do que o sujeito amado. Crer no amor, seja da forma que for, sempre será positivo”, completa.

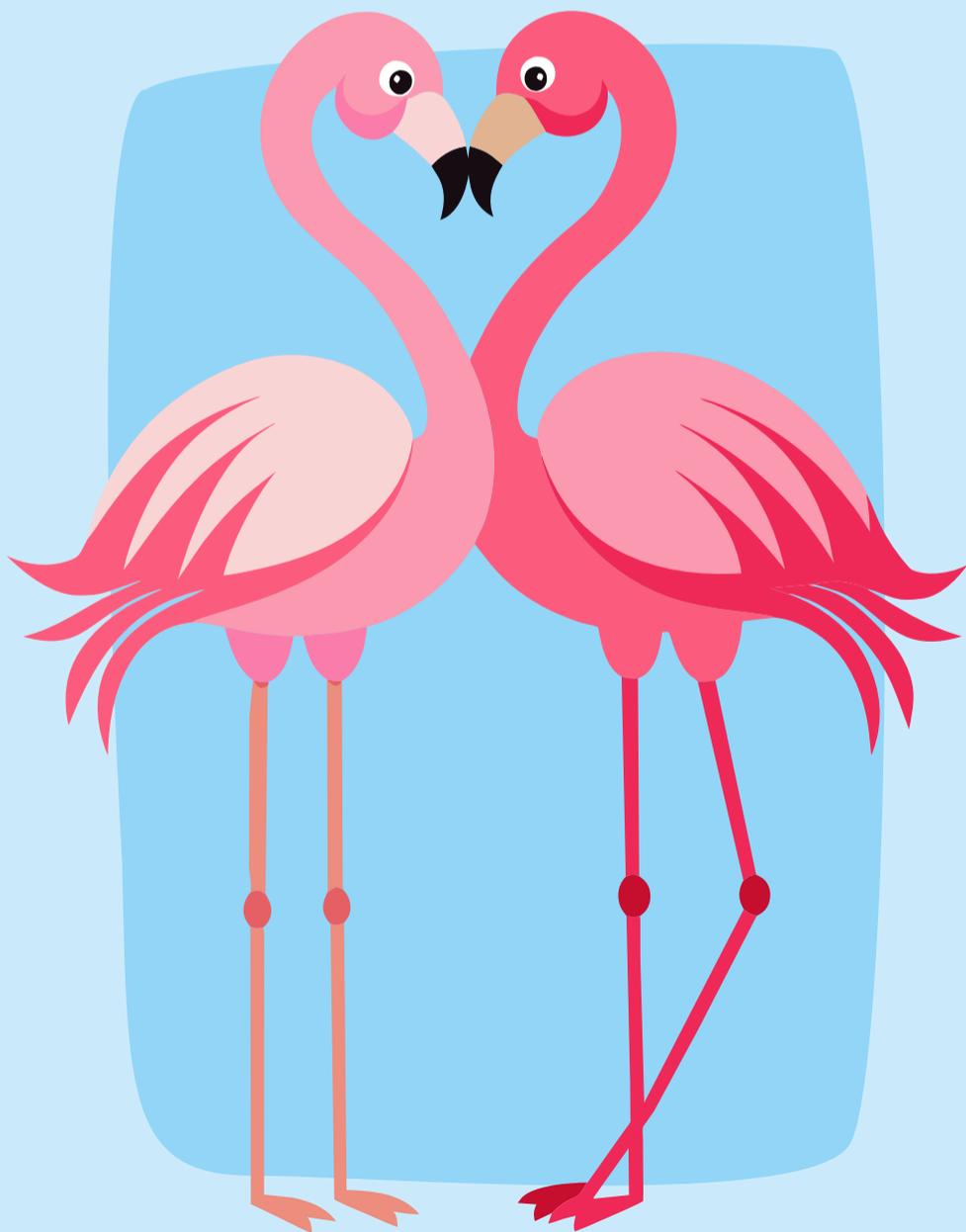


Ilustração: MustPatterns/Shutterstock Images

A psicóloga Anne Crunfli acredita que não vivemos sem afeto. “Atrás de todo extremo há uma dor. Provavelmente, a pessoa que não quer se relacionar, que se compromete com a solidão, não quer fugir do amor, mas sim de alguma dor associada. A grande questão é que, quando a pessoa foge do amor, ela perde também o seu lado bom: a alegria, a cumplicidade, a intimidade, o afeto. E o ser humano é um ser social, que existe na interação com o outro. Portanto, o amor é fundamental. Mas o que muitas pessoas ainda não entendem é que o amor não precisa ser só romântico. Por isso, elas se frustram”, pontua Anne.

NÃO É COMO NOS FILMES!

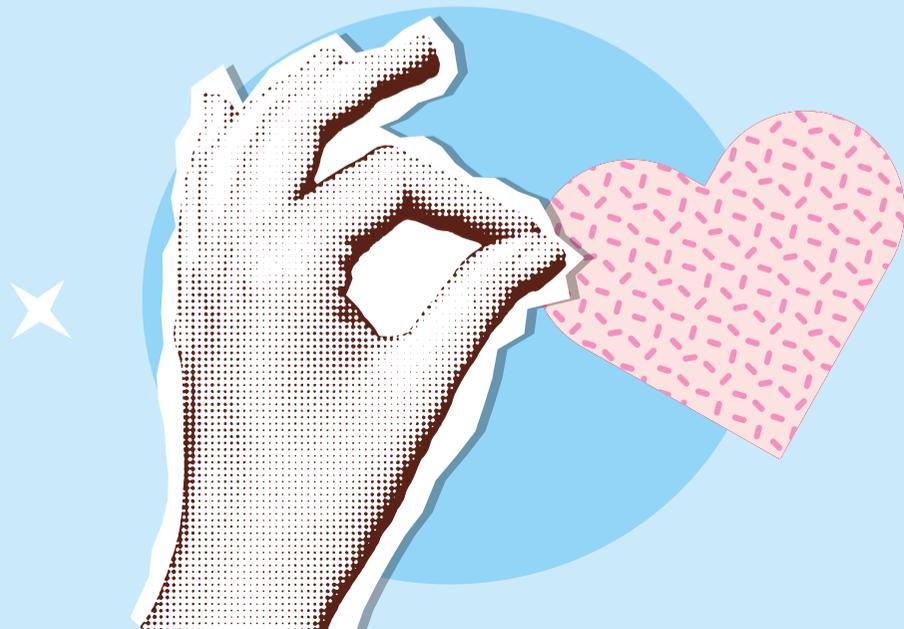
Leninha comenta que um dos motivos para haver tantas frustrações está justamente na idealização do amor romântico nas artes. “No filme, o casal quase sempre é protagonista, e o resto da vida, coadjuvante. Essa visão é nociva porque no mundo real amar demanda maturidade, já que múltiplas áreas da vida se desenrolam simultaneamente. Enxergar o amor romântico como grande protagonista é receita para decepções”, explica.

“O amor dos filmes normalmente se divide entre o que precisa salvar, e o que necessita ser salvo. Essa idealização parece inocente, mas corrói, porque o amor deve ser construído no conhecer, na troca, na empatia, na preservação de um eu individual e de um nós em comum”, afirma Anne.

A psicóloga detalha uma verdade que pode ser dura a princípio, mas um remédio a longo prazo: “Não existe pessoa ideal, não existe herói, não existe um ser responsável por ‘salvar’ outro. Com certeza, toda vez que uma pessoa entrar em uma relação dessa forma, a mesma estará fadada ao fracasso, pois já há uma idealização, um personagem de si, e automaticamente há uma projeção no outro. Não cabe o ser real, imperfeito e cheio de defeitos e limitações, cabe apenas a idealização de perfeição. Para a relação ser saudável, ela precisa ser desprovida de idealismos e caricaturas culturais, de alma gêmea. O amor funcional é aquele em que ambos possam estar sempre em crescimento, aprendendo e ensinando. Suas vulnerabilidades são bem-vindas e não devem ser escondidas”.

MARAVILHOSO, MAS NÃO ESSENCIAL

Normalmente, quando se fala em “desistir do amor”, as pessoas estão desabafando sobre desilusões amorosas. Mas, aceitar que, na verdade, o amor está em todo o lugar, e que o amor romântico é ótimo, mas não fundamental, é justamente o que ajudará ✨ próximos rela-



cionamentos. O desafio é saber dosar o realismo diante das relações, ao mesmo tempo em que não devemos nos render ao ceticismo total.

“Dar limite também é uma forma de amor, porque é se preocupando com nós mesmos e com a pessoa que amamos, que vivemos em plenitude. Um amor verdadeiro não vai diminuir a autoestima, prejudicar a carreira ou prejudicar suas outras relações de afeto. Se faz mal, não é amor, porque o amor verdadeiro humaniza. Na psicanálise, dizemos que o amor cura. Por isso, se render a uma decepção e deixar de crer no amor é tão nocivo quanto ser dependente de uma relação tóxica. O conselho é sempre o amor. Mas antes de amar alguém, se ame, se conheça e se respeite”, finaliza Leninha.

Ambas as profissionais orientam que, tanto para a dependência emocional, quanto para um grande trauma que gerou a descrença no amor, o ideal é buscar pela terapia como uma forma de se fortalecer e lidar com o sofrimento.

UM E-BOOK PARA VOCÊ APRENDER A VENCER A ANSIEDADE!

ANSIEDADE,
de Giovana Gambarini
Editora Alto Astral

A ansiedade não é uma doença nova, mas ainda assim é estigmatizada. Por isso é tão importante falar sobre o assunto.

Neste e-book, mostramos o que é a ansiedade, suas ocorrências no mundo, os tipos de transtornos mais comuns, como identificá-las, os principais tratamentos e terapias, como agir diante de uma crise aguda e técnicas alternativas para complementar os cuidados.

Disponível na Amazon



CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!