



Felicidade em dez minutos
>AT2



Dá para aumentar as chances de sobreviver em um acidente aéreo? >14



Atendimentos só para mulheres >30 e 31

a TRIBUNA

R\$ 2,50

ASSINE
3323-6333

VITÓRIA-ES | DOMINGO, 11 DE DEZEMBRO DE 2016 | ANO LXXVIII | Nº 25.837 | FUNDADO EM 22/09/1938 | EDIÇÃO DE 92 PÁGINAS

As profissões com mais vagas de emprego no ano que vem

Confiantes na recuperação da economia a partir do próximo ano, setores como construção civil, logística, tecnologia da informação e administração vão abrir mais oportunidades. >26 e 27



AS AMIGAS Catarina Riva e Tatiana Murta experimentam um autobronzeador, que deixa a pele morena, indicado pela vendedora Gleiciane Nayara

Cosméticos que mudam visual em até 3 dias

Produtos com fórmulas especiais eliminam rugas, linhas de expressão e olheiras >6 e 7

54 políticos de 12 partidos são citados em delação >42 a 46



Novas atrações e 210 shows nas praias

>2 a 4



AT EM FAMÍLIA
Mães modernas estão cuidando dos filhos de maneira diferente.



COLUNA DO ESTADÃO
STF julga na 4ª feira processo que define destino de Fernando Pimentel. >44



ELIANE CANTANHÊDE
Quanto mais Temer se isola no governo, mais ele fica refém do Congresso. >46



REGINA NAVARRO
Há mulheres que usam o sexo como arma. >AT em Família



GILMAR FERREIRA
Financeiramente, é importante para o Flamengo vencer o jogo hoje. >59

CONCURSOS: Professores ensinam as melhores estratégias para estudar em casa >35 e 36



Axé com Babado Novo em Vitória > 3



"Não canto sofrência. Digo verdades", afirma Marília Mendonça > 8

Felicidade em 10 minutos

Pintou baixo-astral ou desânimo? Especialistas apontam atitudes que ajudam a melhorar o humor e o bem-estar de forma rápida e simples

Kariny Baldan

Até mesmo a pessoa mais feliz vive momentos ruins. Seja porque recebeu uma má notícia, passou por uma situação des-

gradável ou acordou de mau humor. O que não pode é se entregar e deixar o desânimo tomar conta.

Para levantar o astral nessas situações, o AT2 reuniu algumas dicas de especialistas, que exigem menos de 10 minutos para praticá-las, mas que são capazes de restaurar o ânimo.

Algumas pessoas recorrem à comida e às compras na tentativa de melhorar o humor, mas a psicóloga especializada em Felicidade e De-

envolvimento de Adulto Angelita Corrêa Scardua alerta: "Esses recursos trazem alívio imediato, uma falsa sensação de conforto emocional. Não contribui para enfrentar a emoção negativa, só para camuflá-la."

Segundo a psicoterapeuta Tina Muniz, a tristeza existe o tempo todo e a felicidade é um objetivo a se alcançar. "Atingimos essa meta quando vencemos a negatividade e dominamos os pensamentos, sentindo uma sensação de paz."

Especialista em mudança de comportamento e autora do livro

"O Mapa da Felicidade", Heloisa Capelas reforça a importância dos sentimentos positivos, já que os negativos, como estresse, depressão e raiva, mexem com a autoestima.

"Uma pessoa feliz é mais produtiva, comprometida e contribuinte com o entorno. Ela constrói relacionamentos mais positivos e entra em um círculo virtuoso."

1 Ouvir música

A música tem o poder de mudar o humor da maquiadora Rafaela Belo, 27 anos. Ela recorre ao som sempre que se chateia com algo e se sente para baixo.

"Gosto de colocar som alto em casa. Cantar e dançar evita pensar no que me entristeceu, e assim evito ficar na deprê", diz Rafaela.

Os estilos favoritos da jovem são sertanejo e pagode. Em geral, o som preferido ajuda a elevar o astral, mas, segundo a especialista em mudança de comportamento Heloisa Capelas, há comprovação do efeito das músicas de Bach e dos Cantos Gregorianos: "Essas canções criam sensação de sono superficial que esvazia a mente e proporciona o bem-estar".



THIAGO COLTRIANDI/AT

2 Movimentar-se

Caminhar, correr, pedalar, dançar... Movimentar-se! Essa é uma estratégia quase infalível para aliviar a tensão, segundo a psicoterapeuta Heloisa Capelas. "Movimentar o corpo faz o estresse desaparecer", explica.

É o que aconteceu com a estudante Ana Carla Pim Lima, 20, que sofre de ansiedade e, por orientação médica, começou a caminhar, acompanhada pela mãe, Ana Maria Pim, 49, há mais de um mês. Foi no exercício que a jovem descobriu um meio de aliviar tensões.

"A caminhada é um auxílio terapêutico que me proporciona um bem-estar muito grande. Apesar do cansaço, a atividade me deixa mais relaxada", conta.



THIAGO COLTRIANDI/AT

ESTRATÉGIAS PARA LEVANTAR O ASTRAL

3 Sorrir

O simples ato de sorrir estimula o cérebro a liberar endorfinas responsáveis pelo bem-estar, como serotonina e dopamina. "Elas aliviam o estresse do corpo e reduzem pensamentos negativos", diz a psicoterapeuta Tina Muniz.

4 Controlar o pensamento

Ao perceber que está irritado ou mentalizando coisas negativas, a dica é controlar esses pensamentos. "Conte uma história, fantasia com detalhes e coisas positivas. O cérebro somente recebe comandos, não identifica o que é real ou fantasia", explica Tina Muniz.

5 Listar o que aprecia em si

A maioria das pessoas tem o costume de apontar aspectos negativos e se inferiorizar. "Listar pontos positivos é importante, pois leva a análise mais detalhada de si e aproximação de sua identidade", justifica Tina.

6 Respirar

Respirar conscientemente é a recomendação da especialista em mudança de comportamento Heloisa Capelas. "Isso oxigena o cérebro e o sistema circulatório, dando bem-estar. Deve soltar mais ar do que inspira, como se estivesse expelindo a tristeza e o estresse."

7 Ser gentil

Ceder o lugar no ônibus, ajudar o vizinho... Gentileza pode melhorar o astral. A psicóloga especializada em Felicidade Angelita Scardua esclarece que "esses atos geram emoções positivas, mas devem ser sinceros".

8 Pintar

Para a autora de "O Mapa da Felicidade", Heloisa Capelas, pintar é uma forma de acessar o emocional positivo. "Apenas alguns minutos são suficientes para se tranquilizar".

9 Socializar

Sair para conversar com amigos pode elevar o ânimo quando a pessoa é extrovertida. Mas Angelita alerta: "A socialização em grupo pode fazer um introvertido em momento de baixo-astral se sentir pior. A conversa com um ou dois bons amigos pode funcionar."

10 Rir da própria tragédia

Segundo Tina Muniz, colocar um ponto positivo em cada coisa negativa que acontece ameniza o drama e diminui a intensidade dos sentimentos.

11 Ver vídeos de animais

Assistir a vídeos fofos ou engraçados, especialmente com animais, ajudam a encerrar os sentimentos de outra forma. "Esses vídeos despertam emoções positivas que contribuem para que vejamos a vida por uma perspectiva mais empática", diz Angelita.