

CÉREBRO e ANSIEDADE

SEGREDOS DA
mente



RS 9,90

Segredos da Mente -
Cérebro e Ansiedade
- Ano 2, nº 3 - 2017



VOCÊ MENOS ANSIOSO

Acabe com a sensação
de sempre correr
contra o tempo

Como a ansiedade
mexe com o
CÉREBRO

ELES CONSEGUIRAM!
Depoimentos de quem
superou o problema

TESTE
Sua ansiedade
passou do limite?



Caminhos alternativos

Além dos remédios, existem práticas e terapias bastante eficientes para o controle da ansiedade. Conheça as principais!

TEXTO ÉRIKA ALFARO E GIOVANE ROCHA/COLABORADORES
ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO

Os lucros anuais das indústrias farmacêuticas, que chegam à casa dos bilhões de reais, mostram como os remédios fazem parte das nossas rotinas atualmente. Porém, optar pelo tratamento medicamentoso, mesmo que se mostre mais eficaz em um período menor de tempo, pode ser uma escolha precipitada, principalmente quando o assunto é a remissão dos sintomas da ansiedade. Com isso em mente, procurar caminhos mais naturais, sem efeitos colaterais, pode ser uma boa saída.

Opção válida

O nome “terapias alternativas” pode causar estranhamento, como se fossem opções “não oficiais”. Mas a verdade é que, em casos menos graves, que não exigem a urgência da prescrição de medicamentos, algumas práticas mais naturais são as primeiras recomendações de especialistas.

“Hoje, há inúmeros profissionais que buscam ajudar a aliviar as tensões da ansiedade a partir de meios mais naturais, como a meditação, a alimentação e a prática de exercícios físicos”, indica a assistente social e especialista em desenvolvimento humano Heloisa Capelas. A seguir, confira exemplos de caminhos que, gradualmente, ajudam a combater os sintomas ansiosos.

Exercícios físicos

A prática de atividades aeróbicas proporciona a liberação de substâncias que exercem muita influência no humor e, consequentemente, na ansiedade, como a serotonina e a dopamina. Sem falar também do aumento de endorfina, que produz aquela sensação de bem-estar após o desempenho.

E, para isso, não precisa entrar na onda fitness. Caminhadas de meia hora por, pelo menos, três vezes na semana, já são suficientes para sentir os benefícios da atividade física contra a ansiedade.

Acupuntura

Mesmo que, em primeira instância, imaginar agulhas perfurando seu corpo todo não seja uma ideia agradável, a acupuntura traz muitos benefícios contra a ansiedade. O acupunturista aplica agulhas em determinados

pontos do corpo, onde passam vias nervosas, estimulando a liberação dos neurotransmissores que atuam na regulação do humor e proporcionam relaxamento.

Meditação

Essa técnica milenar já se provou muito benéfica à saúde, incluindo vantagens contra a ansiedade. “Ela ajuda você a se desligar do mundo ao redor para voltar a atenção para si mesmo, essencialmente a partir de técnicas de respiração”, complementa Heloisa.

Ioga

Prática que incorpora a meditação em suas características, por meio do controle da respiração e do trabalho postural, também é uma alternativa muito recomendada contra os traços ansiosos.

Hipnoterapia

Antes considerada uma técnica voltada apenas para o entretenimento, hoje possui muita credibilidade na medicina como uma forma de terapia. O hipnoterapeuta, através da ressignificação do subconsciente, é capaz de ajudar a pessoa a refazer o sentido de uma ideia que ativa o gatilho da ansiedade (traumas, medos, etc.).

Outros processos psicoterapêuticos, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), também trabalham a reconstrução de ideias, proporcionando a compreensão do distúrbio como um todo e, assim, a capacidade de controlá-lo.

Fitoterapia

O uso de plantas para o tratamento de doenças, incluindo a ansiedade, é uma prática antiga — mais do que os chás que as avós adoram sugerir para curar qualquer coisa. E, com a evolução dos estudos sobre o tema, novos conceitos sobre essa terapia surgiram, como explica Patrícia Cândido, uma das desenvolvedoras da Fitoeenergética, sistema natural de cura por meio da energia das plantas: “elas possuem um caráter energético capaz de repor a energia que perdemos em momentos de tensão, estresse e ansiedade, mantendo o nosso equilíbrio de forma geral”.

Patrícia considera que o benefício da fitoterapia abrange o tratamento de quatro tipos de ansiedade: física (excesso de energia física), emocional (acúmulo de emoções nocivas), espiritual (falta de integração entre o “eu” físico e o espiritual) e mental (concentração excessiva de ideias na mente).

Para combater esses tipos de ansiedade, como sugere a especialista, “as plantas mais indicadas no caso de ansiedade são a camomila, cavalinha, marcela, valeriana, boldo do Chile e arruda”. Lembrando que a infusão em água quente não é o único meio de consumo, Patrícia também sugere a absorção das propriedades por meio de banhos, incensos, compressas, essências e sprays.

O poder da alimentação

Os alimentos que integram o nosso cardápio estão intimamente ligados à nossa saúde física e emocional. É claro que a alimentação sozinha não pode curar a ansiedade. No entanto, de fato, é muito útil para amenizá-la, preveni-la e auxiliar o corpo em diversos aspectos.





Alguns alimentos, se preparados adequadamente, consumidos com frequência e na quantidade certa, fornecem nutrientes que atuam no sistema nervoso e ajudam o trabalho das células nervosas, evitando o desenvolvimento da ansiedade.

Carboidratos integrais

O carboidrato é primordial para o bom funcionamento do cérebro por causa do fornecimento de energia. Além disso, eleva o nível de glicose no sangue, o que oferece mais disposição.

O ideal é a versão integral dos alimentos, como pães e bolos, ou consumi-los diretamente, como mandioca e batata, por possuírem mais fibras e vitaminas, auxiliando, assim, a digestão e as necessidades nutricionais.

Castanha-do-pará

É riquíssima em selênio, uma substância que ajuda no trabalho do sistema nervoso. A medida certa é duas castanhas por dia porque o excesso de selênio pode ser maléfico ao organismo.

Chás

Erva-cidreira, valeriana e camomila: diversas ervas possuem efeito relaxante. As folhas de maracujá também são indicadas, já que possuem substâncias com atividade sedativa, calmante e analgésica.

Chocolate

Isso mesmo, o doce também é bem-vindo na dieta! A indicação se dá pelo fato de ser rico em flavonoides, um tipo de substância que ajuda na produção de serotonina. Porém, a melhor opção são aqueles chocolates com grande concentração de cacau, no mínimo 70%, porque possuem menos gordura e açúcar. Mesmo

assim, nada de abusar do alimento, pois é calórico.

Leite e derivados magros

Aliados do bom funcionamento do sistema nervoso, o leite e seus derivados sem excesso de gordura, como o iogurte e o queijo branco, são fontes de vitaminas do complexo B.

Peixes

Os peixes de água fria, como o salmão, o atum e a sardinha, são ricos em ômega-3 e vitaminas do complexo B – substâncias essenciais para a saúde do cérebro. Ainda são benéficos porque contêm um aminoácido chamado taurina, responsável pelo aumento da disponibilidade do neurotransmissor GABA.

Triptofano

A substância – encontrada em alimentos como grão-de-bico e banana – é um aminoácido participante da produção de serotonina, importante para o bem-estar e as reações químicas no cérebro, regulando o sono, o bom humor e o apetite.

Vitamina C

A vitamina atua no organismo diminuindo a liberação de cortisol, um hormônio disparado em resposta à ansiedade. O consumo dessa substância também promove o bom funcionamento do sistema nervoso e o aumento da sensação de bem-estar. A vitamina C pode ser encontrada em grande quantidade nas frutas cítricas, como acerola, laranja e caju.

Verduras verde-escuras

Verduras como espinafre e a rúcula possuem ácido fólico, uma vitamina que atua na produção de serotonina. Além disso, favorecem a saúde do cérebro pelos antioxidantes que fazem parte de suas composições.

Desenvolvimento pessoal

A ajuda profissional é indispensável para casos de ansiedade. No entanto, existem acordos estabelecidos internamente, com você mesmo, capazes de mudar significativamente a percepção da sua realidade.

Heloisa Capelas separou dicas preciosas para refletir e começar a exercitar a partir de agora:

1) Desenvolva o autoconhecimento

Pense em si mesmo e questione a maneira com a qual você se sente e o motivo dessa sensação. “Se for capaz de reconhecer os gatilhos que lhe deixam ansioso, terá mais facilidade em manter afastada essa emoção”, explica Heloisa.

2) O único tempo que você possui é o agora

O que você quer e precisa fazer no presente deve ser prioridade, uma vez que perder oportunidades por não estar focado no agora pode acarretar em grandes arrependimentos. “Por mais clichê que isso pareça, perceba: o passado já foi, o futuro ainda não chegou e o único momento possível é o agora”, afirma a profissional.

3) Pratique a positividade

Pensar em coisas boas e tentar deixar para trás o pessimismo pode mudar sua postura diante da vida. Mesmo em situações negativas, veja o lado bom e saiba que os erros podem ensinar mais do que os acertos.

4) Respire com consciência

Respirar com consciência significa prestar atenção. Esse simples ato pode ajudar a acalmar a mente, despertar a racionalidade e sair do piloto automático. “Experimente realizar esse exercício antes de tomar decisões difíceis. Você vai ver como sua impulsividade perderá espaço para escolhas mais sustentáveis e positivas”, destaca a especialista em desenvolvimento humano.

5) Assuma a responsabilidade por si mesmo

Para a assistente social, as escolhas diárias determinam os resultados que cada um obtém. “Perdoe-se por suas falhas e siga em frente; aplauda vitórias e siga em frente. É só você quem pode fazer isso”, conclui.

“Se for capaz de reconhecer os gatilhos que lhe deixam ansioso, terá mais facilidade em manter afastada essa emoção”

Heloisa Capelas, especialista em desenvolvimento humano

Imagens: Shutterstock Images

CONSULTORIAS

Heloisa Capelas, assistente social especialista em desenvolvimento humano, autoconhecimento e inteligência comportamental, além de palestrante, coach, autora do livro *O Mapa da Felicidade* e diretora do Centro Hoffman no Brasil; Patrícia Cândido, co-desenvolvedora da Fitoenergética (www.fitoenergética.com.br), sistema natural de cura por meio da energia das plantas.

