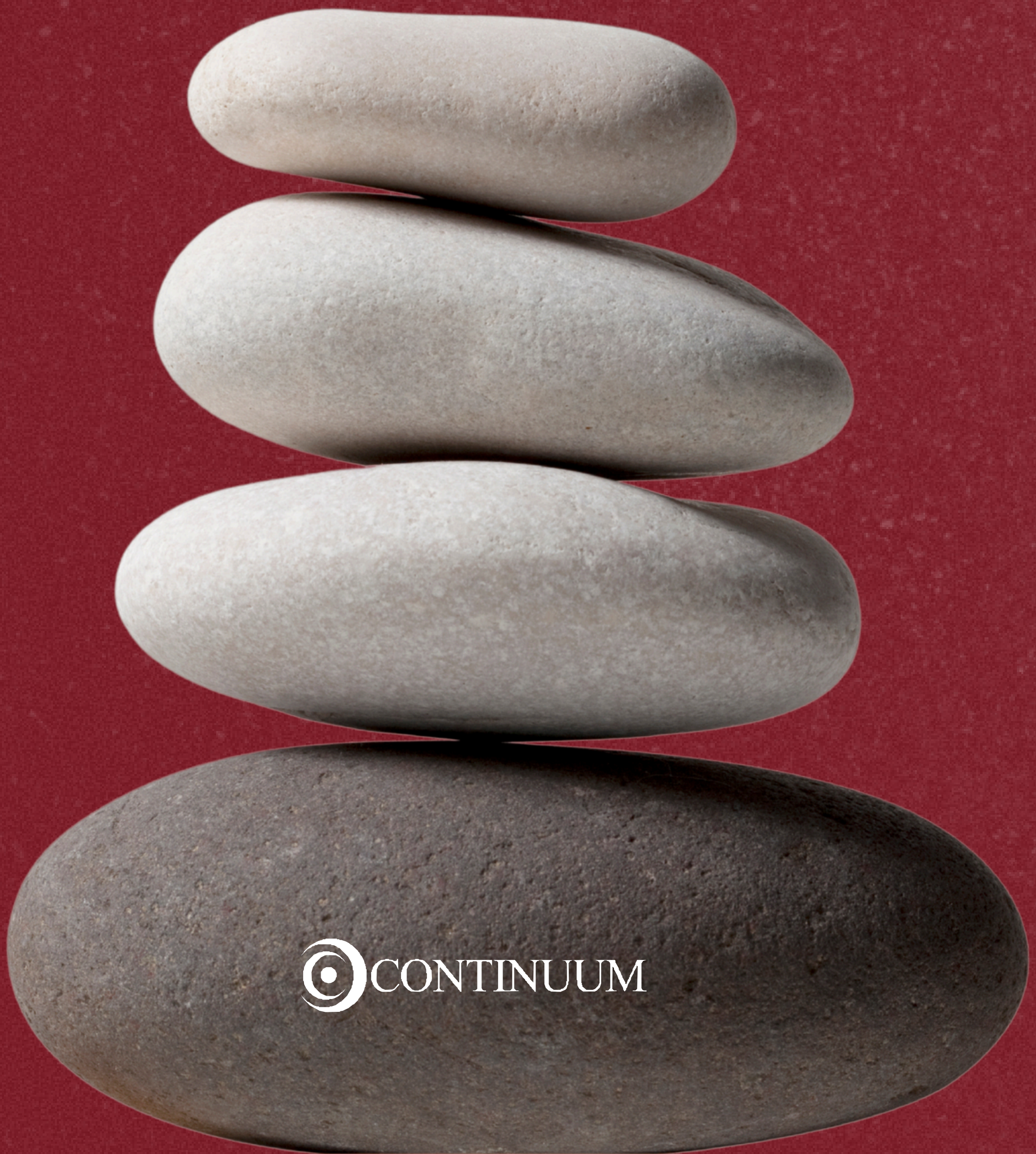


LUIZ & TSUTSUMI (ORGS)

Nem só de terapia se constrói saúde mental:

PILARES PARA UMA VIDA MAIS
EQUILIBRADA (VOLUME II)



 CONTINUUM

Luiz & Tsutsumi (2025)

©Instituto Continuum Ltda., 2025

Nem só de terapia se constrói saúde mental: Pilares para uma vida mais equilibrada (Volume II)

André Connor de Méo Luiz e Myenne Mieko Ayres Tsutsumi, (organizadores).

Capa:

Eric Aristides Coutinho

Leitura final:

Pedro Paulo de Souza Conte

Supervisão editorial:

André Connor de Méo Luiz

Editoração:

Eric Aristides Coutinho

Reservados todos os direitos de publicação à Instituto Continuum Ltda.

Fone:

(43) 3029-9512

Email:

contato@institutocontinuum.com.br

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Nem só de terapia se constrói saúde mental [livro eletrônico] : pilares para uma vida mais equilibrada : volume II / organização André Connor de Méo Luiz , Myenne Mieko Ayres Tsutsumi. -- 2. ed. -- Londrina, PR : Instituto Continuum, 2025.

PDF

Bibliografia

ISBN 978-65-987536-4-1

1. Emoções - Aspectos psicológicos 2. Equilíbrio (Psicologia) 3. Psicologia comportamental 4. Psicoterapia 5. Saúde mental I. Luiz, André Connor de Méo. II. Tsutsumi, Myenne Mieko Ayres.

25-322116.0

CDD-158

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde mental : Psicologia 158

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

SUMÁRIO

Prefácio

Capítulo 1: Felicidade, bem-estar e solução de problemas

Capítulo 2: Uma vida baseada em valores.

Capítulo 3: Exercício: saúde ou estética?

Capítulo 4: Uso e abuso de redes sociais

Capítulo 5: Lidando com o estresse na vida universitária

Capítulo 6: Finanças pessoais: o papel das finanças no equilíbrio da vida

Capítulo 7: Sofrer é preciso

PREFÁCIO

Pedro Paulo de Souza Conte – Instituto Continuum

Há livros que chegam como uma boa conversa: não prometem milagre, oferecem direção. “Nem só de terapia se constrói saúde mental: Pilares para uma vida mais equilibrada (Volume II)” é um desses exemplos.

Os autores propõem um encontro entre ciência e prática, sempre dentro de um compromisso explícito com o que funciona na vida real. A ênfase de suas propostas não está nas grandes decisões, mas nos pequenos ajustes cotidianos que, acumulados, mudam o rumo.

Sob a lente da psicologia comportamental, felicidade não é um ponto de chegada. Ela é um processo em movimento, moldado pelo que fazemos, pelo que sentimos e pelo ambiente em que vivemos. Olhar a vida por esse ângulo nos ajuda a avaliar nossas escolhas, inclusive aquelas feitas no “modo automático”, em diferentes dimensões do cotidiano.

Exercício, vida acadêmica, valores, redes sociais, finanças e sofrimentos inevitáveis compõem aquilo que chamamos de felicidade, muitas vezes sem que a gente perceba. É nesse ponto que o livro se destaca: cada capítulo observa com cuidado esses movimentos discretos que atravessam nossas rotinas e, silenciosamente, vão definindo o tipo de vida que estamos construindo.

Um grande mérito da obra é tratar esses pilares com honestidade, sem romantizar e sem culpabilizar. As provocações aqui viram perguntas de ação, mas ficam longe dos slogans fáceis de autoajuda.

Quando Matheus Placidino fala de valores, ele devolve dignidade ao esforço de viver com coerência. E coerência, neste contexto, não significa rigidez. Significa uma direção escolhida, revisitada e recomeçada quantas vezes forem necessárias.

Ricardo Xavier lembra que exercício pode ser saúde, mas também pode virar armadilha quando se transforma em mais uma cobrança, especialmente quando ignoramos contexto, história e possibilidades reais.

Letícia Lopes Magalhães e Thainara Sulzbacher iluminam o paradoxo das redes sociais, onde conexão e cativo cabem no mesmo gesto. Elas mostram como o online pode sequestrar atenção, sono e autoestima, e descrevem o que fazer para que a higiene digital seja um cuidado possível.

Laura Fiuza Mucke nomeia o estresse universitário com dados e sensibilidade, sem reduzir a experiência a “falta de resiliência” ou “frescura”. Ela destaca que desenvolver repertórios como habilidades sociais e regulação emocional pode ser uma forma concreta de atravessar essa fase, e tantas outras, com mais recursos.

Guilherme Dona traz o dinheiro para o lugar certo: não como tabu, mas como uma variável que atravessa quase todas as decisões. Se poucas coisas tiram tanto o sono quanto finanças desorganizadas, então inteligência financeira também pode ser entendida como um ato de autocuidado.

Por fim, André Connor de Méo Luiz e Myenne Mieko Ayres Tsutsumi fecham o círculo com um tema que todos tentamos evitar: sofrer é parte da vida. E a aversão ao sofrimento, quando se torna crônica, até promete atalhos, mas cobra juros altos em liberdade.

Ver esta obra completa me traz felicidade. Ela é produto de escolhas repetidas, sustentadas no tempo. Escolhas de um grupo que escreve, pesquisa, publica e testa ideias no mundo real. O PDI do iContinuum, liderado por André e Myenne, a quem tanto admiro pelo cuidado, pela seriedade e pela generosidade intelectual, é um ótimo exemplo de como pequenos passos consistentes podem levar a grandes vitórias e mudanças significativas.

Este é um livro para ler com calma. Sublinhe-o com honestidade. Experimente-o com gentileza. Não para “virar outra pessoa”, mas para ajustar rumos que mereçam uma nova direção. Um comportamento de cada vez.

FELICIDADE, BEM ESTAR E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

André Connor de Méo Luiz - Instituto Continuum
Myenne Mieko Ayres Tsutsumi - Pontifícia Universidade do Paraná. Londrina

A busca por bem-estar e felicidade é uma das coisas mais antigas e persistentes na história humana. Desde as primeiras reflexões filosóficas até os estudos contemporâneos da psicologia, a questão sobre o que nos faz viver bem acompanha o desenvolvimento da própria humanidade. Alguns associam a felicidade à ausência de sofrimento; outros, à conquista de metas e realizações. No entanto, sob a lente da psicologia comportamental, a felicidade não é um ponto de chegada, mas um processo contínuo, moldado pelas interações entre o que fazemos, o que sentimos e o ambiente em que vivemos.

É como se a vida fosse um campo em constante mudança: o que hoje nos aproxima de prazer e realização pode, amanhã, deixar de funcionar. Por isso, viver bem não é simplesmente sentir-se bem, mas aprender a agir de forma eficaz diante das demandas e desafios do cotidiano. E, nesse sentido, o bem-estar pode ser compreendido como o produto natural de um conjunto de comportamentos que aumentam o contato com experiências que trazem satisfação, conexão e sentido e reduzem a exposição ao estresse crônico, o medo constante ou o sentimento de impotência.

Acontece que cada pessoa vive dentro de um universo único, formado pela soma de sua história pessoal, de suas aprendizagens e das regras culturais que regem o grupo do qual faz parte. O que faz bem para uma pessoa pode ser ruim para outra. Assim, não há uma fórmula universal para a felicidade, mas há princípios gerais que ajudam a compreendê-la. Entre eles, talvez o mais importante seja o de que o comportamento humano é plástico: pode ser aprendido, modificado e aprimorado. Essa maleabilidade é o que nos permite crescer, adaptar-nos e buscar novas formas de viver melhor.

Compreender que o comportamento é o principal instrumento para alcançar o bem-estar é reconhecer também que ele pode ser analisado, planejado e desenvolvido de forma individualizada. Resolver problemas, nesse sentido, é um dos comportamentos mais sofisticados e necessários para a manutenção da saúde psicológica.

Afinal, a vida é, em grande medida, uma sucessão de problemas a resolver: uns pequenos, como um atraso no trânsito; outros complexos, como a perda de um ente querido, um conflito relacional ou a redefinição de um propósito de vida. A diferença entre o sofrimento prolongado e o crescimento pessoal está, muitas vezes, na maneira como enfrentamos esses problemas.

Diante de uma situação desafiadora, é comum reagir de forma automática, guiada por emoções intensas ou pensamentos distorcidos. A raiva, o medo e a tristeza podem assumir o controle do comportamento, gerando respostas desorganizadas e ineficazes. Assim, grande parte das pessoas lida com as dificuldades da vida de modo evitativo ou impulsivo. Algumas pessoas evitam o problema, esperando que o tempo o resolva; outras o enfrentam de forma precipitada, sem avaliar as consequências. Em ambos os casos, o problema tende a se perpetuar e, com ele, o sofrimento.

A ausência de estratégias eficazes para lidar com problemas cotidianos é uma das principais causas de sofrimento psicológico. Não se trata apenas de não saber “o que fazer”, mas de não conseguir identificar o que está realmente em jogo, de não compreender as próprias emoções ou de não acreditar na própria capacidade de mudança. Esse conjunto de dificuldades forma o que poderíamos chamar de “círculo da desregulação”: quanto mais a pessoa reage de forma impulsiva ou evita lidar com as situações difíceis, mais perde o senso de controle, o que gera mais ansiedade e desesperança, levando a novos comportamentos desadaptativos.

Aprender a resolver problemas é, portanto, aprender a quebrar esse ciclo. É desenvolver a capacidade de se aproximar das dificuldades de modo racional, emocionalmente equilibrado e orientado para a ação. Resolver problemas não é apenas encontrar soluções práticas, mas aprender a pensar e sentir de maneira que favoreça decisões mais ajustadas à realidade. É transformar a maneira como se relaciona com os desafios, saindo do papel de vítima das circunstâncias para o de agente ativo na própria vida: a fundação para felicidade e bem-estar, mesmo diante de suas idiossincrasias.

O primeiro passo nesse processo é o reconhecimento do problema. Embora pareça óbvio, muitas pessoas vivem longos períodos tentando negar o que está diante delas. Admitir a existência de um problema significa reconhecer uma discrepância entre o que é e o que deveria ser, entre o que se tem e o que se deseja. Essa constatação pode gerar desconforto, mas é também o ponto de partida para qualquer mudança. Sem reconhecer o problema, não há análise, e sem análise, não há ação eficaz. Nomear a dificuldade, descrevê-la com precisão e compreender seus contornos é uma forma de organizar o caos interno e começar a transformá-lo em algo manejável.

Depois do reconhecimento vem a análise. Resolver problemas de forma funcional implica compreender as causas e consequências envolvidas, identificar as condições sob as quais ele ocorre e avaliar quais comportamentos o mantêm.

Essa análise requer tempo e atenção. Envolve separar fatos de interpretações, distinguir o que é possível mudar daquilo que está além do nosso controle e entender como nossas emoções influenciam nossa percepção da situação. Em muitos casos, o problema está menos na situação objetiva e mais na forma como reagimos a ela. Um mesmo evento pode gerar reações completamente diferentes em pessoas distintas, dependendo de seus repertórios de enfrentamento e da história de reforçamento associada a eles.

É nesse ponto que entra a regulação emocional. Resolver problemas exige um certo equilíbrio interno, uma capacidade de perceber o que se sente sem ser dominado por isso. As emoções, por si só, não são boas nem ruins, elas são sinais, informações sobre o que está acontecendo em nossa relação com o mundo. O medo indica perigo; a raiva, injustiça; a tristeza, perda; a alegria, reforço. O problema surge quando respondemos a essas emoções de forma desajustada: fugindo de todas as situações que geram medo, reagindo com agressividade à raiva, tentando eliminar a tristeza a qualquer custo. Nessas tentativas de escapar do desconforto, acabamos reforçando comportamentos que mantêm o problema. A regulação emocional não é apagar o que sentimos, mas aprender a conviver com as emoções e agir de forma coerente com o que é importante, mesmo na presença do desconforto.

Outro elemento fundamental é a postura de enfrentamento. Pessoas que encaram os problemas com uma orientação positiva, acreditando que podem aprender, adaptar-se e agir de modo construtivo, tendem a resolver as situações com mais eficácia. Essa orientação não é inata; é aprendida. É fruto de experiências anteriores de sucesso, de reforçadores sociais e de autoconfiança desenvolvida ao longo do tempo. Em contrapartida, uma orientação negativa ao problema marcada por desesperança, autocrítica excessiva e pessimismo, costuma paralisar o comportamento e aumentar o sofrimento.

A partir do desenvolvimento de uma atitude mais positiva, o processo de solução de problemas se desdobra em uma sequência de ações que envolvem planejar, agir e revisar. Planejar é imaginar possíveis caminhos, avaliar prós e contras e estabelecer metas concretas. Agir é testar as estratégias escolhidas, mesmo que de forma imperfeita. Revisar é observar os resultados e, se necessário, ajustar o percurso. Essa sequência, quando praticada repetidamente, transforma-se em repertório. Com o tempo, a pessoa passa a lidar com as dificuldades do cotidiano com mais serenidade, autonomia e clareza.

Mas, viver bem e ser feliz não é somente ser um bom solucionador de problemas! Um aspecto muitas vezes negligenciado é o papel das pequenas vitórias. Cada avanço, por menor que pareça, tem um valor reforçador importante. Ele mostra que a ação produz mudança, que o comportamento faz diferença. Esse contato com as consequências positivas alimenta a motivação e fortalece o ciclo virtuoso do enfrentamento. À medida que o indivíduo percebe que é capaz de agir sobre o ambiente e ver resultados, sua confiança cresce, e com ela, o bem-estar.

Assim, do ponto de vista funcional, a felicidade pode ser compreendida como o produto desse conjunto de interações eficazes entre o indivíduo e o ambiente. Ela emerge quando nossas ações produzem consequências positivas consistentes e quando conseguimos reduzir a exposição prolongada a eventos ruins. A felicidade, portanto, não é um sentimento isolado ou permanente, mas o resultado de comportamentos bem ajustados, que mantêm o equilíbrio entre o que sentimos, pensamos e fazemos. Em outras palavras, viver bem e ser feliz é resolver bem os problemas que a vida apresenta e aprender continuamente com eles. As pessoas tornam-se mais tolerantes à frustração, mais pacientes diante das incertezas e mais dispostas a assumir responsabilidade pelas próprias escolhas. Elas aprendem que não controlar tudo é parte da condição humana, mas que sempre é possível escolher como responder. Essa mudança de perspectiva desloca o foco do que está fora de controle para o que está dentro do campo de ação.

No fundo, a arte de resolver problemas é também a arte de viver. Ela nos ensina que a vida não é sobre eliminar o desconforto, mas sobre aprender a transformá-lo em movimento. Cada problema superado representa uma reorganização do comportamento, uma pequena mudança na maneira como respondemos ao mundo. E cada reorganização bem-sucedida nos aproxima um pouco mais daquilo que chamamos de bem-estar. A felicidade, portanto, não está em um destino a ser alcançado, mas no modo como caminhamos, erramos, aprendemos e seguimos.

Referências

- Bell, A. C., & D’Zurilla, T. J. (2009). Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29(4), 348–353. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.02.003>
- Ferreira Esma Lopes, G., Silva Wendland, C., & Carvalho Jorge, C. (2021). Análise do comportamento e a felicidade: Contribuições da terapia de aceitação e compromisso para o manejo clínico do comportamento privado. *Akrópolis – Revista de Ciências Humanas da UNIPAR*, 29(1), 1–12. <https://doi.org/10.25110/akropolis.v29i1.7915>
- Luiz, A. C. de M., & Tsutsumi, M. M. A. (2025). Habilidades de solução de problemas como caminho para a felicidade e bem-estar. *Perspectivas Em Análise Do Comportamento*, 17(2), 138–147. <https://doi.org/10.18761/PAC1acm12m>

UMA VIDA BASEADA EM VALORES

Matheus Placidino dos Santos Pires - Incubadora de Psicologia Clínica

Beatriz tinha uma vida corrida. Acordava todos os dias às 5:30 da manhã, ia para a academia para cuidar da saúde, voltava para a casa, preparava o café da manhã para seus dois filhos e os despachava para a escola. Sentia que tinha que dar conta de muitas coisas. Mal conseguia sentar-se à mesa para tomar café, e já tinha que correr para o trabalho. O trânsito era caótico, o rádio tocava ao fundo, mas não conseguia prestar atenção à música pois tinha que lidar com a companhia dos seus pensamentos que diziam que iria chegar atrasada novamente, e que qualquer dia seria demitida. Chegava ao local de trabalho, uma empresa de prestígio, em cima da hora e já iniciava suas tarefas. Estava se esforçando para subir no escalão da companhia já fazia algum tempo. Saía do trabalho lidando mais uma vez com o engarrafamento e chegava em casa exausta, ciente de que tinha que preparar o jantar dos filhos. Mal tinha tempo de ver televisão, pois dava atenção às crianças até a hora de dormir. Essa rotina se repetia religiosamente todos os dias. Até que um dia, presenciou outro funcionário, muito menos esforçado, sendo promovido no seu lugar. Beatriz chegou em sua casa devastada, e se perguntou: “minha vida tem sentido?”.

Já Alessandra tinha uma vida tranquila. Também acordava cedinho para ir fazer academia, mas tinha um personal que a auxiliava nos exercícios. Chegava em casa e tomava um café da manhã receitado pela sua nutricionista. Aproveitava esse momento com os filhos antes que fossem para a escola. Fazia uma hora de pilates antes de ir para o trabalho, uma empresa de sucesso que havia fundado anos atrás, de forma que estivesse com a mente e o corpo relaxado para lidar com suas demandas. Voltava para casa, e o jantar preparado pela cozinheira já estava pronto. Assistia todos os dias um episódio de sua série favorita, e então ia dormir.

Contudo, ela sentia um vazio no peito que não conseguia lidar. Tinha picos de tristeza ou ansiedade todos os dias. Foi em um psiquiatra renomado, tomou os remédios, e mesmo assim o vazio não ia embora. Decidiu ir ao psicólogo e lhe disse: “Sinto que tenho uma vida desejada por muitas pessoas, e mesmo assim não me sinto satisfeita. Trabalhei todos esses anos para chegar aonde estou, e agora que cheguei aqui, nada mais faz sentido”.

Quando a vida não tem sentido

Apesar de vidas e realidades diferentes, Beatriz e Alessandra possuem um fator em comum: estão desconectadas de seus valores, aspectos centrais para a motivação do nosso dia a dia. Mas afinal, o que são valores? Nada mais do que direções que você escolhe de forma livre para vivenciar diariamente, e são incorporados nas decisões que você toma a cada momento. Algumas pessoas relatam uma sensação de vitalidade, de propósito, quando estão conectadas a eles, e se comprometem as ações que os fazem se sentir dessa forma. Isso não quer dizer que não haverá problemas, mas o alinhamento com nossos valores fornecem o combustível para que possamos seguir em frente, apesar das adversidades. Esses valores se manifestam de diversas maneiras: nos estudos, no trabalho, na parentalidade, em conceitos como autonomia e liberdade, e por aí vai.

Um erro comum é confundir valores com metas ou objetivos. Veja bem, valores são vivenciados; objetivos e metas são alcançados. Beatriz estava em uma empresa de prestígio e estava se esforçando para receber uma promoção, ou seja, toda sua motivação se encontrava dependente de coisas que estavam além de seu próprio controle. Quando colocamos nossa motivação em objetivos, nos arriscamos a nos frustrar ao menor sinal de mudança de rota. Outro exemplo da vida de Beatriz é o exercício da maternidade. Nesse sentido, podemos supor que ela está mais conectada com as coisas que importam para ela. Mesmo sendo um processo exaustivo, ainda mais por ter que exercer uma dupla jornada, sentia-se satisfeita por ver seus filhos crescendo com sua atenção e cuidado, e suas decisões, mesmo que às vezes lhes trouxessem algum aborrecimento, eram de extremo valor para ela.

Mas e quanto à Alessandra? Mesmo com uma vida, que vista de fora, chega perto do ideal de muita gente, sentia-se apática diante de sua realidade. Tudo aquilo que demorou anos para construir já não parecia fazer sentido nenhum. A sociedade nos impõe a ideia de que se tivermos uma carreira de sucesso, muito dinheiro, um corpo perfeito e status, seremos realizados. Tudo bem que essas coisas podem promover um bem-estar e conforto na vida de qualquer um, mas viver apenas pelos resultados é o que pode retirar as cores da vida. Se as expectativas da sociedade definem sua vida, há grandes chances de apenas deparar-se com frustrações, afinal, viver de acordo com a ideia de alcançar padrões cada vez mais altos, pode gerar um espiral de comparação que faz parecer que nada será bom o bastante na sua vida. Alessandra tomou decisões em sua vida que a tornam bem-sucedida na visão de todos, mas na sua perspectiva, sua vida quase não tem significado.

Nas duas histórias exemplificadas, podemos ver que duas pessoas de realidades diferentes se questionam sobre o mesmo dilema: qual é o sentido da minha vida? Essa pergunta, de cunho filosófico inclusive, pode encontrar algumas respostas na psicologia, que não tenta reduzir a questão somente a um aspecto, mas que procura dar um senso de vitalidade para nossa inevitável e repetitiva rotina. Uma lição que já podemos tirar dessas histórias é a de que valores não se enquadram dentro das expectativas da sociedade, nem de membros da nossa comunidade. Como já afirmado anteriormente, os valores são de livre escolha de cada indivíduo; podem ser construídos, ou apenas esclarecidos.

Qual é o seu sentido?

Até o momento falamos sobre os valores de outros. Mas e o seu? Consegue distinguir quais são os seus próprios valores? Às vezes saber qual direção tomar é um pouco difícil, esclarecê-los envolve olhar para aspectos de sua vida com mais atenção. Já sabemos que valores são diferentes de objetivos, mas como saber em quais áreas da vida deve-se trabalhar com esse processo? A sensação de falta de propósito é um indicador importante, se expressando como falta de vontade, baixa energia ou apatia em relação à vida. A falta de contato com o momento presente por conta de um excesso de atenção às dores do passado, como traumas não resolvidos, ou até ansiedade por conta de possíveis acontecimentos futuros, muitas vezes ligados à repetição de acontecimentos difíceis do passado, também indicam a necessidade de se trabalhar com valores. Um terceiro ponto se liga à busca constante por prazeres imediatos em decorrência de recompensas mais valiosas, mas que só serão colhidas mediante esforço e dedicação.

Um último ponto, este mais sutil, é quando há uma série de comportamentos que se confundem com valores, atrelados à evitação de sentimentos e pensamentos ruins, que culminam em um afastamento de uma vida valorosa. Em situações assim, cria-se todo um padrão de comportamentos que servem apenas para fugir de situações que possam trazer dor, mesmo que essa situação seja importante, como, por exemplo, uma pessoa deixa de falar em público por conta da ansiedade, mesmo que tenha um sonho antigo de ser professora.

Uma das maneiras de esclarecer seus valores é se perguntar: “se essas sensações e pensamentos difíceis não me dominassem, o que eu gostaria de fazer?”

Que tipo de vida você gostaria de viver, ou que tipo de pessoa você quer ser? Se as opiniões dos outros não fossem tão importantes na sua vida, qual caminho você iria tomar? Você também pode pensar acerca de seu próprio legado, sobre como você gostaria de olhar para trás na sua vida e enxergar as coisas que fez na qual sente orgulho.

É importante frisar o termo “esclarecer” quando se refere aos valores, afinal, como mencionado acima, os valores já estão dentro de você; eles não são criados a partir do nada, mas já existem na sua vida. Olhe para dentro de si e reflita sobre suas próprias dores. O que você está deixando de fazer? Sente que está evitando algo? Se precisar, pegue um papel e caneta e anote quais coisas você gostaria de vivenciar em cada área de sua vida: nos estudos, no trabalho, nas amizades, nas relações familiares, nos relacionamentos amorosos, no desenvolvimento pessoal, no lazer, na espiritualidade e na saúde. Essas áreas mais amplas servem como ponto de partida para compreender o que realmente importa para você. Com o tempo, a reflexão trará clareza, e os próximos passos começarão a se revelar com mais naturalidade.

Comprometa-se!

Até o momento, falamos sobre como esclarecer as coisas que importam na sua vida, sendo assim uma maneira de traçar a rota de um mapa sobre qual seria o melhor caminho a seguir. Agora está na hora de você iniciar a jornada e dar os primeiros passos. As chamadas ações de comprometimento são um processo passo a passo, coerente com seus desejos. Essas ações demandam engajamento em uma série de comportamentos que envolvem disciplina e persistência para mudar. Saber o que é importante não tem muito efeito se você não se comportar mediante a isso; isso não significa que necessariamente você irá conseguir agir da melhor maneira possível em todas as situações. As ações de comprometimento são consideradas responsivas, ou seja, diante de cada situação apresentada, em consideração ao contexto e as limitações que você se encontra, existe a capacidade de agir.

Na maioria das vezes, as coisas não sairão do jeito que você espera, seja por fatores externos fora do seu controle, ou fatores internos. É importante lembrar-se que não existirá um cenário ideal em que você poderá agir da melhor forma possível, o importante é manter a coerência. Também não haverá ausência de dor para que você possa agir. Talvez você pense que conseguirá fazer algo quando não tiver nenhum tipo de pensamento ou sentimento ruim, mas a verdade é que você deve agir apesar desses obstáculos que surgem.

Nesse momento, é preciso disposição para observar essas sensações e pensamentos e acolhê-las. Nunca será um caminho fácil, mas é completamente possível.

Durante o percurso, é bem capaz de que os pensamentos e sentimentos ruins aumentem de frequência; isso acontece porque quando você se esquivava ou foge de uma situação desconfortável, há uma (ilusória) sensação de segurança, um alívio por não precisar estar diante de tal situação. Encare esse aumento como parte do processo, são dores de crescimento. As sensações de vergonha, culpa, medo e pensamentos de autocrítica, de perfeccionismo e fracasso podem surgir, e por conta disso a tentação de não se comprometer mais é grande. Isso também pode ocorrer ao criar-se expectativas muito altas acerca do processo, pela pressa de que as coisas mudem rapidamente ou por dar uma escorregada e agir com o padrão antigo diante de uma situação. Tropeçar não é apenas normal, mas também esperado. A grande habilidade a ser desenvolvida não é de se manter constante durante todo o processo, mas de se levantar mais rapidamente quando cair. Dessa maneira, ao olhar para sua evolução em um panorama mais amplo, verá que os tropeços não chegam nem perto diante do tanto que você progrediu.

Então, o que você pode fazer hoje para sustentar esses compromissos?

Comece pequeno. Dê pequenos passos que sejam realistas. A vontade de abraçar o mundo, de mudar de vida de repente, é uma ideia e tanto, mas com grandes chances de fracasso. Faça uma lista com as ações necessárias para que você possa vivenciar aquilo que se propôs. Quer começar a cuidar da saúde? Não vai ser na próxima segunda-feira que você irá começar a acordar às 6 da manhã, ir para a academia todos os dias, levantar o supino com 50kg cada lado e fazer uma dieta regrada ao máximo. Que tal um começo mais humilde? Levante meia hora mais cedo, cuide melhor do seu sono. Aquela cerveja do final de semana, dá para diminuir um pouco, não é? Vá na academia, mas que tal se propor a ir pelo menos uma vez na semana no início? Conforme for se acostumando, aumente gradualmente. Não deu para ir nenhum dia em determinada semana, ou escapou da dieta? Você pode até remoer a situação, mas lembre-se de levantar-se e continuar mesmo assim. As coisas tendem a funcionar melhor assim.

Por último, faça uma pausa no fim de cada semana e se pergunte: “o que eu fiz nessa semana que me aproximou do que é importante para mim?”.

Comemore as pequenas conquistas, pois em um panorama maior, elas se tornarão grandiosas na sua história.

Referências

- Wilson, K. G., Strosahl, K. D., & Hayes, S. C. (2021). Terapia de aceitação e compromisso: Um tratamento processual e baseado em mindfulness (M. A. V. Veronese, Trad.). Artmed.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2022). Saia da sua mente e entre na sua vida: A nova terapia de aceitação e compromisso (J. C. Costa, Trad.). Artmed.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2022). Aprendendo ACT: Um guia de aceitação e compromisso para terapeutas (M. A. V. Veronese, Trad.). Sinopsys.

EXERCÍCIO: SAÚDE OU ESTÉTICA?

Ricardo Xavier - Personal Trainer

Hoje em dia, vivemos um ritmo de vida cada vez mais acelerado. Trabalhamos demais, dormimos pouco e quase não temos tempo para cuidar da nossa própria saúde. A correria, junto da constante cobrança por produtividade, faz com que muitas pessoas acabem deixando a saúde física e mental de lado, adotando um estilo de vida paulatinamente mais sedentário. Esse comportamento contribui para o aumento de doenças como diabetes, hipertensão, problemas cardiovasculares e até mesmo para o crescimento dos casos de ansiedade e depressão. O exercício físico surge, portanto, como uma alternativa poderosa para mudar esse cenário. Basta começar a se movimentar, mesmo que aos poucos, para que o corpo e a mente comecem a responder positivamente.

Neste texto, vamos conversar sobre os benefícios do exercício para a saúde física e mental, as dificuldades de manter uma rotina constante e o impacto das redes sociais e da estética nesse processo.

Para melhor compreender como o exercício traz benefícios para a saúde, é importante ressaltar as diferenças de duas terminologias: a atividade física e o exercício físico. Vamos lá!

A atividade física é caracterizada como qualquer ação que nos faz gastar mais energia para nos movimentarmos, como caminhar no parque, andar de bicicleta, passear com o cachorro e etc. Por sua vez, o exercício físico é um componente da atividade física, composto por movimentos realizados de maneira planejada e repetitiva, com o intuito de melhorar alguma competência física, como a aptidão cardiorrespiratória (funcionamento do coração e dos pulmões para transportar sangue e oxigênio) ou a aptidão muscular (capacidade de produzir força e preservar os músculos).

Agora que diferenciamos esses termos, eu também posso te dizer que a literatura sobre os benefícios da atividade física para nossa saúde é enorme. Ainda assim, enfrentamos uma pandemia global de sedentarismo. O comportamento sedentário é extremamente prejudicial à saúde, já que altos níveis desse comportamento estão associados ao surgimento de diversas complicações, como mau funcionamento do metabolismo da glicose e do perfil lipídico, complicações vasculares, aumento do risco cardiometabólico, maiores chances de desenvolver diabetes melito, cardiopatias, câncer e até mesmo aumento das mortes prematuras por todas as causas.

Pessoas inativas podem obter benefícios para a saúde com um simples aumento na quantidade e em qualquer intensidade de atividade física. No entanto, é possível alcançar benefícios adicionais à saúde com maiores níveis de atividade. Veja, as pessoas que possuem o hábito de praticar atividade física regularmente têm menor risco de morrer cedo e de desenvolver algum tipo de doença crônica, como doenças cardiovasculares, hipertensão, AVC, diabetes tipo 2, osteoporose, obesidade, alguns tipos de câncer, depressão, além de prejuízos à memória e ao raciocínio. Então, quanto mais ativa fisicamente uma pessoa for, menor será a chance de desenvolver alguma das comorbidades listadas acima. Isso é possível graças à relação de dose-resposta, em que, quanto maior for a quantidade ou intensidade, maiores são os benefícios.

Se levarmos nossa conversa para o exercício físico, todos esses benefícios serão ampliados, já que o exercício é planejado para melhorar as aptidões físicas. E, já adianto: a literatura aqui também é gigantesca.

O exercício físico é realizado pela grande maioria das pessoas de duas formas: treinamento aeróbico (corrida ou ciclismo) e treinamento de força (a famosa musculação). O exercício aeróbico tem o intuito de melhorar a aptidão cardiorrespiratória, que reflete a capacidade de realizar exercícios físicos de intensidade moderada a vigorosa por longos períodos e de forma ininterrupta. Podemos classificar a aptidão cardiorrespiratória como um componente da saúde por diversos fatores: ela reflete o estado dos sistemas respiratório, cardiovascular e muscular, e níveis baixos estão relacionados ao aumento da mortalidade precoce por todas as causas, especialmente por doenças cardiovasculares.

Aprofundando um pouco mais sobre os benefícios do treinamento aeróbico, podemos destacar alguns pontos importantes: o treinamento aeróbico aumenta a quantidade de mitocôndrias presentes dentro do músculo (melhorando a forma como o corpo produz energia) e aprimora o funcionamento cardiorrespiratório — o coração fica mais forte e eficiente, precisando trabalhar menos para fornecer sangue oxigenado a todo o corpo.

O treinamento de força tem como objetivo melhorar nossa aptidão muscular. Essa aptidão reflete a capacidade do músculo de produzir força, sustentar esforços e gerar força rapidamente (potência). Possuir boa aptidão muscular vai muito além de mover altas cargas: ela reflete o estado da saúde física, por meio do controle do peso corporal — feito pela manutenção da massa livre de gordura e da taxa metabólica de repouso —, do aumento da densidade óssea (combatendo a osteoporose), da preservação da massa muscular (combatendo a sarcopenia), da melhora

da tolerância à glicose (auxiliando pessoas com pré-diabetes e diabetes) e, principalmente, da capacidade de realizar atividades do cotidiano sem sofrimento ou fraqueza — um fator essencial para a independência física, a qualidade de vida e a preservação do bem-estar mental.

Portanto, ser fisicamente ativo só traz benefícios. O mais interessante é que isso se aplica a todas as faixas etárias, e quanto mais ativa for uma pessoa durante a juventude, mais saudável e independente fisicamente será na terceira idade. Ainda assim, com tantos benefícios documentados e amplamente divulgados sobre uma vida fisicamente ativa, enfrentamos uma questão delicada ao entrar no mundo das redes sociais. Elas inspiram muitas pessoas a começarem uma rotina de treinos ou a cuidarem melhor da alimentação. Mas, ao mesmo tempo, criam uma comparação constante com pessoas que parecem ter a vida perfeita e corpos perfeitos.

Muitas pessoas começam a se exercitar motivadas por perfis de superação, onde alguém conseguiu mudar completamente sua vida por meio de um esporte ou da academia. Isso é extremamente importante, pois motiva pessoas a saírem do sedentarismo e buscarem uma vida mais saudável. Perfis desse tipo são excelentes e ajudam milhares de pessoas, servindo como gatilho positivo para muitos.

O problema começa quando surgem as cobranças decorrentes da comparação com perfis famosos, que exibem físicos extremamente definidos, alto desempenho e uso contínuo de suplementações caríssimas. Pesquisas mostram que conteúdos fitness podem aumentar a intenção de praticar exercícios, mas também estão ligados a maior insatisfação corporal e ansiedade. O problema não é a rede em si, mas a forma como a utilizamos.

O que começa como uma alternativa não medicamentosa para melhorar a saúde pode se transformar em uma prisão mental de comparações e na busca interminável por um corpo julgado como belo, e muitas vezes nada saudável, além de desempenhos esportivos inalcançáveis para a maioria das pessoas. É totalmente normal querer mudar o corpo, emagrecer ou se sentir melhor consigo mesmo. O problema é quando o objetivo se resume apenas à aparência. As pessoas costumam começar motivadas pela estética, mas, sem enxergar resultados rápidos, acabam frustradas e desanimam. O ideal é entender que a mudança física é uma consequência de cuidar da saúde, e não o único propósito do treino.

Quando o exercício passa a ser uma obrigação estética e não um prazer, ele deixa de ser saudável e se torna fonte de cobrança e culpa.

Por isso, o segredo está no equilíbrio. O exercício deve ser uma forma de cuidar do corpo e da mente, e não uma punição para alcançar um padrão imposto pelos outros. Quando feito por prazer, saúde e bem-estar, ele é um remédio natural. Mas, quando é guiado por comparação e cobrança, ele se torna uma armadilha.

O corpo ideal é aquele que te permite viver bem e não aquele que apenas parece bonito nas fotos. A única comparação que deve ser feita é de você com você mesmo, nunca com os outros. Nós não sabemos quais caminhos as pessoas percorreram para chegar onde estão e, muitas vezes, esses caminhos envolvem o uso de substâncias ilegais que podem comprometer gravemente a saúde.

Referências

American College of Sports Medicine. (2014). Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição (9ª ed.; D. B. P. de Campos, Trad.). Guanabara Koogan. (Obra original publicada em 2013).

Hughes, D. C., Ellefsen, S., & Baar, K. (2018). Adaptations to endurance and strength training. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(6), a029769.

USO E ABUSO DE REDES SOCIAIS

Letícia Lopes Magalhães - Incubadora de Psicologia Clínica
Thainara Sulzbacher - Incubadora de Psicologia Clínica

A vida em modo online

Você já reparou quanto tempo passa rolando o feed sem perceber? Às vezes, abrimos o celular “só para ver uma coisa rápida” e, quando notamos, já se passaram vários minutos ou até horas. As redes sociais estão presentes em praticamente todos os momentos do dia: no café da manhã, no intervalo do trabalho e antes de dormir. Muitas vezes, são a primeira coisa que vemos ao acordar e a última antes de fechar os olhos.

Elas surgiram com o propósito de facilitar a comunicação, aproximar pessoas e conectar o mundo. E, de fato, conseguiram. Nunca foi tão fácil conversar com alguém distante, compartilhar ideias ou acompanhar acontecimentos em tempo real. No entanto, junto com essa praticidade, surgiu também um novo desafio: lidar com o excesso de estímulos e a dificuldade de se desconectar.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 83,5% dos usuários de internet no Brasil usaram redes sociais em 2023. O Digital 2024 Global Overview Report indica que o Brasil ocupa o segundo lugar no ranking mundial de tempo médio diário online, com uma média de 9 horas e 13 minutos conectados por dia.

Esses números ajudam a compreender a dimensão do fenômeno: quase toda a população brasileira está conectada, e uma parte significativa do dia é dedicada ao ambiente digital. Contudo, o aumento desse tempo de exposição não vem apenas acompanhado de conectividade, mas também de mudanças nos hábitos, no sono, na atenção e no bem-estar emocional.

O Panorama da Saúde Mental mostra uma relação entre o tempo de exposição às redes sociais e menores índices de saúde mental. Usuários com maior frequência de uso apresentaram pontuações mais baixas no Índice Contínuo de Avaliação da Saúde Mental (ICASM), sugerindo que o uso prolongado das redes está associado a níveis mais baixos de bem-estar psicológico na população brasileira.

O paradoxo digital

Para entender por que esse impacto ocorre, é preciso observar como essas plataformas foram concebidas e transformadas. As redes sociais surgiram no fim dos anos 1990, acompanhando a expansão da internet. Plataformas como SixDegrees, Friendster, Orkut e, posteriormente, o Facebook nasceram com a proposta de conectar pessoas e criar comunidades. Com o passar do tempo, porém, deixaram de ser apenas espaços de socialização e se tornaram plataformas de visibilidade, autopromoção e consumo de conteúdo, impulsionadas por algoritmos que priorizam o engajamento e o tempo de permanência do usuário. Por mais que acreditemos ter controle sobre o tempo que passamos nas redes sociais, esse controle é limitado: É necessário entender como o algoritmo funciona. Afinal, ele foi criado justamente para manter nossa atenção o máximo de tempo possível. Mas como isso acontece?

O algoritmo analisa cada curtida, vídeo assistido e perfil visitado para identificar o tipo de conteúdo que mais desperta o seu interesse. A partir disso, o feed passa a exibir exatamente o que te prende por mais tempo, tornando cada rolagem quase irresistível. E cada vez que vemos um conteúdo interessante ou recebemos curtidas e comentários, o cérebro libera dopamina: neurotransmissor ligado à sensação de prazer. Essa liberação reforça o comportamento de permanecer online, pois o cérebro busca repetir a sensação agradável.

Outro fator importante sobre a liberação de dopamina durante o uso das redes sociais é o sentimento de frustração, em resumo, isso acontece porque o prazer sentido ao assistir a um vídeo ou receber curtidas dura apenas por um curto período. Quando a pessoa se desconecta, essa sensação agradável desaparece, dando lugar a um vazio ou incômodo emocional. Essa frustração se mistura facilmente com sentimentos ligados à vida cotidiana, como insatisfação, comparação e a busca constante por validação, especialmente quando o indivíduo se depara com as “vidas perfeitas” que muitos influenciadores mostram. Para aliviar esse desconforto, acaba retornando às redes em busca de mais prazer, reforçando o ciclo que prende o usuário por horas a fio.

Como consequência, esse ciclo não afeta apenas o tempo que os indivíduos passam no celular, mas também a forma como passam a se enxergar e a se relacionar nas redes. No estudo realizado pelos autores Souza e Moraes foi destacado que as redes sociais provocam mudanças culturais que afetam diretamente a saúde mental de seus usuários, afinal, as redes estão cada vez mais integradas à vida social, não afetando

apenas a forma como as pessoas se relacionam, mas também como pensam, sentem e se percebem.

Quando o uso vira abuso

A saúde mental depende do equilíbrio entre fatores sociais, individuais e biológicos. Quando esse equilíbrio se perde, podem surgir dificuldades emocionais ou o que chamamos de problemas de saúde mental. Por isso, vale a pena pensar em como temos usado as redes: será que o tempo online está afetando o humor, a autoestima ou as relações fora do ambiente virtual?

O uso exagerado e automático das redes pode causar problemas como ansiedade, depressão, distorção da imagem corporal, sensação de inadequação e comparação constante. Essas comparações podem intensificar o que se conhece como Fear of Missing Out (FOMO), expressão que significa “medo de estar perdendo algo”. Esse sentimento é perigoso, pois faz com que o usuário sinta necessidade de permanecer mais tempo conectado, com receio de ficar por fora das novidades.

Vale ressaltar que as redes sociais se tornaram uma extensão da própria sociedade, e o medo de não acompanhar as atualidades pode levar ao uso inadequado das plataformas e à preferência pelo mundo virtual em vez do real. Assim, em vez de a pessoa ser excluída por não acompanhar as tendências, ela própria pode se afastar de eventos sociais para permanecer online. Embora seja possível criar laços e amizades através da internet, esse comportamento pode reduzir as habilidades sociais e dificultar interações presenciais. Com o tempo, isso pode afetar relações amorosas, amizades, o ambiente de trabalho e até o desempenho na escola ou na faculdade.

Além dos problemas já mencionados, as redes sociais podem naturalizar comportamentos de inadequação e insatisfação com a própria imagem, criando um ciclo em que a exposição constante e o consumo de conteúdos passam a definir o valor pessoal a partir da opinião dos outros. Essa dinâmica, quando não reconhecida, pode intensificar o sofrimento emocional e comprometer ainda mais o equilíbrio da saúde mental.

Cuidar da mente em tempos de conexão

Cuidar da saúde mental em tempos de hiperconectividade exige consciência sobre os próprios hábitos digitais e disposição para construir novos padrões de uso.

As redes sociais e os dispositivos tecnológicos fazem parte da rotina contemporânea, mas o modo como nos relacionamos com eles pode determinar impactos significativos no bem-estar psicológico. A seguir, são apresentadas estratégias práticas para um uso mais equilibrado da tecnologia e da internet.

Reconhecer o problema e compreender o funcionamento das redes

Ao longo deste capítulo, foram apresentados dados e reflexões que evidenciam como o uso das redes sociais ocupa uma parte significativa da rotina e pode impactar o bem-estar psicológico. Compreender o funcionamento dessas plataformas é essencial para reconhecer até que ponto o uso é intencional ou se ocorre de forma automática.

Em sequência, é necessário voltar o olhar para o próprio comportamento digital, identificando padrões pessoais de uso e consumo, bem como os efeitos que produzem no cotidiano. Para iniciar esse processo de autorreconhecimento, é possível adotar algumas estratégias práticas:

- Verifique o tempo de uso das redes sociais: Acesse as configurações do celular (ou aplicativos de monitoramento digital) e observe quanto tempo é gasto por dia nas redes e quais as principais redes utilizadas.
- Identifique os momentos e os gatilhos de acesso: Reflita sobre quando e por que costuma abrir as redes: ao acordar? Durante o trabalho? Por tédio, curiosidade ou ansiedade?
- Observe o tipo de conteúdo que consome: Analise se o que você vê nas redes contribui para aprendizado, lazer e inspiração, ou se gera comparação, irritação e sobrecarga. Reavaliar o que se consome é uma forma de cuidar do bem-estar emocional.
- Perceba o impacto emocional do uso: Observe como se sente antes, durante e depois de navegar nas redes.

Esses exercícios simples favorecem o desenvolvimento da consciência digital, permitindo que o uso da tecnologia deixe de ser automático e se torne uma escolha mais coerente com o bem-estar e os valores pessoais.

Higiene digital

A chamada higiene digital envolve práticas cotidianas que favorecem o equilíbrio entre o mundo online e offline. Entre as principais estratégias, destacam-se:

- Definir horários e locais para o uso de dispositivos, evitando o celular no quarto ou na cama (especialmente antes de dormir) ou durante as refeições.

- Desativar notificações não essenciais, reduzindo interrupções e a sensação constante de urgência. Se possível, deixar o celular fisicamente distante durante os períodos de estudo, lazer ou descanso.
- Selecionar apenas as redes sociais realmente relevantes, evitando dispersão e sobrecarga informacional.
- Reavaliar periodicamente as pessoas e os conteúdos seguidos, questionando se geram aprendizado, inspiração ou apenas comparação e cansaço.

Fortalecer atividades offline

Limitar o tempo de tela é importante, mas apenas isso não basta. Equilibrar o tempo de conexão com outras áreas da vida é fundamental para preservar o bem-estar psicológico. Investir em relações presenciais, hobbies, momentos de lazer, práticas de autocuidado e contato com a natureza contribui para a redução do estresse e favorece o equilíbrio emocional. Atividades manuais, leitura e exercícios físicos também estimulam a liberação de neurotransmissores e hormônios relacionados ao prazer e à regulação do humor, como dopamina, serotonina e endorfina, promovendo sensação de satisfação e estabilidade emocional.

Referências

- DataReportal. (2024, janeiro). Digital 2024: Global overview report. Kepios, We Are Social & Meltwater. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023, dezembro 18). Em 2023, 87,2% das pessoas com 10 anos ou mais utilizaram internet. Agência de Notícias IBGE. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41026-em-2023-87-2-das-pessoas-com-10-anos-ou-mais-utilizaram-internet>
- Instituto Cactus, & AtlasIntel. (2024). Panorama da saúde mental: 1º semestre de 2024. Instituto Cactus. <https://panoramasaudemental.org>
- Souza, R. R., & Moraes, L. F. (2021, setembro). Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. Revista Tecnologia e Sociedade, 17(48), 147-162. <https://revistas.utfpr.edu.br/rts/article/view/12640>

LIDANDO COM O ESTRESSE NA VIDA UNIVERSITÁRIA

Laura Fiuza Mucke - Incubadora de Psicologia Clínica

As mudanças ocorridas na entrada na universidade, principalmente com jovens adultos, podem aumentar os níveis de ansiedade e depressão ou gerar estressores. A negligência com o agravamento da saúde mental influencia na evasão, trancamento e desistência da graduação. O principal objetivo deste capítulo é discutir sobre o estresse na vida universitária.

O estresse percebido pelos estudantes universitários refere-se tanto à percepção do indivíduo acerca das situações estressoras quanto à sinalização do estresse como preditor de sintomas físicos. As evidências apontam que o estresse vivenciado de forma excessiva pode acarretar em inúmeros prejuízos ao indivíduo, emitindo respostas cognitivas, comportamentais e físicas disfuncionais.

Tais efeitos adversos diferem-se segundo as variáveis sociodemográficas observadas. Pesquisas realizadas com jovens adultos de graduação e pós-graduação, de universidades públicas e privadas, apontaram que a maioria dos participantes pontuou para nível de estresse moderado. Porém, em relação à faixa etária, os participantes com idade entre 18 e 29 anos tiveram correlação positiva para nível de estresse moderado e alto, enquanto participantes acima de 30 anos tiveram correlação fraca.

Os demais marcadores demonstram que mulheres, minorias sexuais e estudantes com idade inferior a 30 anos encontram-se entre os grupos mais suscetíveis ao impacto negativo do estresse estão. Já em relação aos preditores de risco, observa-se a influência do desempenho acadêmico e o déficit de repertório de enfrentamento e resiliência psicológica. Ainda, verifica-se diferenças na expressão de sintomatologias entre instituições públicas e privadas.

Na universidade, os grupos que apresentam maiores implicações na saúde mental são mulheres, e a comunidade LGBTQIAP+. A pesquisa realizada por Liu et al. (2019) alerta que o estresse agravado relaciona-se ao maior risco de tentativa de suicídio entre estudantes bissexuais e transgêneros. Pessoas que fazem parte da comunidade LGBTQIAP+ enfrentam cotidianamente a exclusão social, dificuldade de aceitação familiar e diversas formas de agressões, estando mais vulneráveis e suscetíveis a violência. Tal fato corrobora com índices e pontuações significativas relacionadas à saúde mental de minorias.

O bom desempenho acadêmico no início da graduação influencia na continuidade do curso e baixos níveis de estresse. Já em estudantes com maiores níveis de perfeccionismo e autocrítica, tem-se maiores níveis de estresse e agravamento da saúde mental.

Intervenções e afins

Ressalta-se a importância de estudos das variáveis que impactam o bem-estar emocional de universitários, assim como alternativas para enfrentamento do estresse na universidade. Nas pesquisas já realizadas com estudantes, as atividades para flexibilização psicológica, mindfulness e treinamento de habilidades sociais tiveram resultados positivos. Entre os fatores de surgimento ou agravamento de sintomatologia de ansiedade, depressão e, principalmente, estresse consiste o déficit de socialização, ausência de rede de apoio e dificuldade de adaptação ao novo contexto.

Em uma intervenção baseada na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) com grupo de universitários, foram utilizados exercícios, práticas de mindfulness e ações comprometidas com objetivo de aprimorar a habilidade de enfrentamento em situações desafiadoras do cotidiano. Como resultado, houve por parte dos estudantes a diminuição da procrastinação, redução do estresse e melhora no bem-estar, beneficiando tanto o contexto acadêmico quanto a esfera pessoal desses participantes.

Estudantes universitários com maiores habilidades sociais (HS) apresentam menores níveis de estresse e índices satisfatórios em relação a regulação emocional, comunicação e enfrentamento de situações difíceis que são comuns durante a graduação. Por isso, entre as intervenções que podem ser realizadas a fim de proporcionar uma graduação com aspectos psicossociais mais saudáveis, encontram-se a disponibilidade de serviços de acolhimento psicológico e rodas de conversas acerca de habilidades sociais e bem-estar acadêmico.

A partir dos resultados encontrados sobre a temática, recomenda-se a elaboração de intervenções focadas nos grupos vulneráveis de universidades, como mulheres e minorias sociais, visto que apresentam maior suscetibilidade para quadros de estresse. Assim, nota-se a importância da promoção de estratégias para o desenvolvimento de repertório referente ao enfrentamento dos contextos estressores, visando a diminuição da evasão e melhora do desempenho acadêmico dos estudantes.

Referências

- Barros, R. N., & Peixoto, A. de L. A. (2023). Saúde mental de universitários: Levantamento de transtornos mentais comuns em estudantes de uma universidade brasileira. *Quaderns de Psicologia*, 25(2), e1958. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1958>
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2016). O impacto das habilidades sociais para a depressão em estudantes universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(4), e324212. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e324212>
- Brandão, A. S. (2016). Desempenho acadêmico de universitários, variáveis preditoras: Habilidades sociais, saúde mental, características sociodemográficas e escolares [Tese de doutorado, Universidade de São Paulo]. Repositório de Teses da USP. <https://doi.org/10.11606/T.59.2016.tde-21032016-155145>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Jardim, M. E. M. (2022). Adaptação acadêmica, estresse, autoeficácia e habilidades sociais em estudantes universitários [Dissertação de mestrado, Universidade do Estado do Rio de Janeiro]. Repositório Institucional da UERJ. <http://www.bdtd.uerj.br/handle/1/17807>.
- Maltoni, J., Palma, P. de C., & Neufeld, C. B. (2019). Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. *Psico*, 50(1), e29213. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.1.29213>
- Murakami, K., Santos, J. L. F. dos, Troncon, L. E. de A., & Panúncio-Pinto, M. P. (2024). Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, e258748. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>
- Zancan, R. K., Constantinopoulos, L. B., Pnakowski, B. E., Bellini, B. D., & Oliveira, M. da S. (2023). Terapia de aceitação e compromisso para redução do estresse em universitários: Um estudo qualitativo. *Psicologia: Teoria e Prática*, 35(1).
- Zancan, R. K., Tada, I. N. C., Paza, A. Z., Nunes, C. H. S. S., & Souza, L. K. de. (2021). Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 749–767. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61067>

O PAPEL DAS FINANÇAS NO EQUILÍBRIO DA VIDA

Guilherme Dona - EDRO Investimentos; EQI

Poucas coisas tiram tanto o sono das pessoas quanto o dinheiro, afinal, ele está presente em quase todas as nossas decisões: no que comemos, onde moramos, com quem saímos, como descansamos. E, ainda assim, quase ninguém aprendeu a lidar bem com ele. A gente cresce ouvindo que “dinheiro não traz felicidade”, mas vive preocupado por causa dele. E quando o assunto aparece, é comum vir junto com culpa, vergonha ou até medo. Mas, eu posso garantir que falar de finanças, no fundo, é falar de tranquilidade. Digo isso, pois lidar mal com o dinheiro é criar condições para um enorme cansaço. Existem dois tipos de cansaço: o físico e o mental. O físico a gente sente no corpo; o mental, na cabeça e no peito. E boa parte desse segundo tipo vem das preocupações com o dinheiro ou, de forma mais direta, com a falta dele.

Contudo, o que vem depois não é só o medo de faltar. É o incômodo de saber que poderia estar mais organizado, mas nunca sobra tempo pra isso. É o estresse de ver o salário acabar antes do mês. É o arrependimento de ter gastado com o que nem fazia tanta diferença assim. E por trás dessas sensações, o que existe é falta de clareza.

Quando o dinheiro parece confuso, tudo fica mais pesado. E quando a gente entende o que entra, o que sai e o que é prioridade, a vida fica mais leve, mesmo que o número no extrato ainda não tenha mudado tanto. Por isso eu te disse que falar de dinheiro é falar de tranquilidade!

O jeito que lidamos com o dinheiro diz muito sobre nós. Cada pessoa tem uma história financeira. Tem quem cresceu ouvindo que dinheiro é coisa séria e deve ser guardado a todo custo. Outros ouviram o contrário: “a vida é curta, aproveite enquanto dá”. Essas mensagens viram crenças, e essas crenças acabam moldando e controlando nossos hábitos. Com isso, algumas pessoas gastam para aliviar o estresse, outras evitam olhar o extrato, porque olhar dá ansiedade e algumas guardam tudo o que ganham e passam a vida sem aproveitar o que o dinheiro poderia proporcionar. Nenhum desses extremos traz paz.

O equilíbrio financeiro nasce quando a gente entende por que faz o que faz com o dinheiro. Não é sobre planilhas, é sobre consciência.

Então, antes de mudar qualquer hábito que você tenha com seu dinheiro, se faça uma pergunta simples: “O que eu estou tentando resolver com esse gasto?”

Às vezes, a resposta não tem nada a ver com um produto, mas com uma emoção: solidão, estresse, comparação. Quando percebemos isso, começamos a usar o dinheiro como ferramenta, não como anestesia. Esse é um conhecimento básico que muda tudo. Afinal, cuidar do dinheiro não precisa ser complicado. O problema é que muita gente tenta começar pelo avançado, planilhas, aplicativos, investimentos, e acaba desistindo no meio do caminho. O ponto de partida é simples: clareza e hábito. Veja só:

1. Saiba o quanto entra e o quanto sai. Não precisa anotar cada café, mas é essencial entender para onde o dinheiro está indo.
2. Monte uma reserva. Guardar um pouco todo mês é mais sobre disciplina do que sobre valor. É o que te dá liberdade para respirar quando aparece um imprevisto.
3. Defina prioridades. Antes de gastar, pergunte: “isso me aproxima ou me afasta do que eu quero de verdade?”
4. Invista no que faz sentido pra você. Não é sobre seguir a moda, mas sobre fazer o dinheiro trabalhar a seu favor no tempo certo.

Essas quatro atitudes simples transformam a relação com o dinheiro, e, assim, a forma como vivemos o dia a dia. Elas nos ensinam a gastar com propósito e evidenciam o grande erro da noção de que cuidar das finanças é “não gastar”. Gastar é parte da vida, o que muda é o propósito por trás de cada gasto. Afinal, dinheiro bem usado é aquele que melhora a qualidade do teu tempo, não só o número de coisas que você tem. Viajar, jantar fora, comprar algo que te motive, tudo isso é saudável quando feito com consciência. O problema é quando o consumo se torna uma forma de esconder o que falta por dentro.

O prazer imediato que vem de uma compra é curto. A satisfação de ter controle sobre o próprio dinheiro é duradoura. E existe uma paz particular em saber que cada gasto faz sentido. Quando você entende que pode aproveitar a vida sem perder o controle, o dinheiro deixa de ser vilão e vira parceiro. Com isso, podemos pensar na constância de nossas ações.

O mundo financeiro costuma valorizar resultados: quanto rendeu, quanto sobrou, quanto cresceu. Mas o que realmente muda o jogo é a constância. Guardar R\$100 todo mês por 10 anos vale mais do que guardar R\$10 mil uma vez e parar. É o mesmo princípio da saúde mental: pequenas ações diárias, mantidas com disciplina, trazem equilíbrio a longo prazo.

No dinheiro, é igual. A diferença entre quem vive em paz e quem vive no sufoco raramente é o quanto ganha, é o quanto mantém o hábito de cuidar do que tem. Digo isso, porquê o dinheiro e a mente andam juntos e as finanças equilibradas não significam riqueza, significam liberdade para escolher, o que comprar, onde morar, quando descansar. E essa liberdade é o que traz leveza mental.

Quando a vida financeira está organizada, sobra espaço para pensar em outras coisas, em vez de viver apagando incêndio. A tranquilidade de saber que está tudo sob controle é uma das formas mais simples de bem-estar. Não existe equilíbrio emocional sem algum nível de estabilidade financeira. E também não existe estabilidade financeira sem equilíbrio emocional. As duas coisas caminham juntas, e uma fortalece a outra.

Portanto, uma escolha de cada vez Mudar a relação com o dinheiro não acontece da noite pro dia. Mas ela começa com uma escolha simples: decidir olhar pra ele sem medo e quanto mais você encara o tema de frente, mais leve ele fica. Afinal, o dinheiro não é o vilão da história. Ele é uma ferramenta poderosa, sim, mas neutra. O que define se ele traz paz ou preocupação é a forma como você o usa. Então, não é sobre ser o mais rico, é sobre ser dono das próprias decisões. E, no fim das contas, é isso que todo mundo busca: viver bem, com liberdade, segurança e tranquilidade.

Referências

- Bach, D. (2019). O milionário automático: Um plano poderoso para viver e ficar rico. Sextante.
- Kiyosaki, R. T. (2017). Pai rico, pai pobre: O que os ricos ensinam a seus filhos sobre dinheiro. Alta Books.
- Eker, T. H. (2006). Os segredos da mente milionária. Sextante.
- Banco Central do Brasil. (2023). Cidadania Financeira. <https://www.bcb.gov.br/cidadaniafinanceira>
- Kahneman, D. (2012). Rápido e devagar: Duas formas de pensar. Objetiva.

SOFRER É PRECISO

Myenne Mieko Ayres Tsutsumi - Pontifícia Universidade Católica do Paraná.
Londrina
André Connor de Méo Luiz - Instituto Continuum

O título do presente capítulo parece, no mínimo, curioso. Ninguém gosta de sofrer e todos gostaríamos de não precisar sofrer. No entanto, é de conhecimento geral que o sofrimento é uma experiência comum e inevitável na maior parte da vida. Ainda assim, muitas pessoas agem como se fosse possível evitar sofrer e, curiosamente, acabam sofrendo mais por isso. Nesse capítulo, te convido a refletir sobre o fato de que, além de inevitável, sofrer também é necessário.

Evolutivamente, somos descendentes daqueles cuja biologia e comportamentos favoreceram a sobrevivência aos perigos que o ambiente nos impõe. Nesse contexto, nosso corpo acumula e poupa energia sempre que pode com o objetivo de permanecer vivo. A dor é uma sensação que alerta o resto do corpo sobre o perigo de perder a vida. O desconforto também é uma sensação, menos fisiológica do que a dor, mas que também alerta para o fato de estarmos em perigo e que precisamos nos afastar da sua fonte. Frente a essas sensações, os comportamentos que as interrompem são aqueles que voltam a ocorrer com maior probabilidade. Eles se tornam mais frequentes no nosso repertório comportamental. Sendo assim, é natural supor que sejamos indivíduos especialistas em nos afastar daquilo que nos gera dor e desconforto e nos aproximar daquilo que nos gera bem-estar. No entanto, o que fazer quando nos deparamos com situações inerentemente dolorosas e desconfortáveis?

Olhando em retrospectiva, parece que nossa aversão ao sofrimento vem se cronificando conforme os avanços tecnológicos se tornam mais evidentes e nossa percepção sobre o sofrer vem modificando. Vamos discutir como esses dois pontos tem moldado nossa tolerância em relação ao sofrimento.

Conforme a produção de tecnologia se expande e se torna acessível, os esforços antes necessários para a resolução dos nossos problemas, se tornam aparentemente menos intensos. Quanto mais tecnologia, mais fácil fica a vida. Quando pensamos em produtos, é mais intuitivo saber de quais tipo de facilidades estou me referindo. Usar um aspirador de pó torna o limpar poeiras do chão menos custoso do que varrer e passar pano. Uma máquina de lavar roupa torna essa atividade mais simples, rápida e fácil. Ambos os produtos nos economizam tempo e permitem conseguir manter uma casa arrumada com menos esforço.

Fazer uso de medicamentos emagrecedores e esteroides anabolizantes tornam a perda de peso e o ganho de músculos muito menos custosos do que reeducar a forma de se alimentar e fazer exercício físico. Esses são atalhos que tornam possível a construção de um corpo valorizado socialmente de forma facilitada e rápida.

Essas facilidades foram potencializadas com o advento das redes sociais. As postagens nessas comunidades virtuais são, geralmente, um recorte bonito, perfeito e maquiado da vida de alguém. Assim, a vida parece ainda mais luxuosa, mais rápida e mais fácil. Por mais que as pessoas tenham conhecimento sobre recursos de edição de imagens e de vídeos, o consumo crônico dos conteúdos das redes sociais cria uma realidade paralela. Não porque as pessoas estão desenvolvendo psicopatologias que as fazem se desligar da realidade, mas porque o uso é tão crônico que a realidade passa a ser moldada por esses conteúdos. Com isso, ao se envolver nas situações corriqueiras da vida que exigem algum tipo de esforço, muitas pessoas têm desenvolvido baixa tolerância em enfrentar o desconforto que é inerente ao viver.

Considere os exemplos anteriores. Mesmo que o aspirador de pó torne o limpar a casa menos custoso, ainda existe um esforço em suspender cadeiras, tapetes e outros objetos para que a máquina possa limpar; esvaziar o coletor de pó; e retornar os objetos para seus devidos lugares. A máquina de lavar roupa economiza o tempo de lavagem, enxague e centrifugação da roupa. No entanto, existe um esforço em separar as roupas limpas das sujas, as coloridas das brancas, colocar sabão e amaciante bem como estender a roupa ao final da lavagem. Mesmo que você tenha uma secadora, você ainda precisa guardar as roupas nos seus armários. Fazer uso das canetas emagrecedoras e de esteroides anabolizantes pode encurtar o tempo para conseguir um corpo instagramável, mas ainda será necessário fazer dieta (com objetivos nutricionais adequados) e se esforçar nos exercícios físicos para que o volume muscular e o corpo desejado se tornem aparentes. Esses exemplos são banais, mas representativos de outras instâncias de nossas vidas.

Queremos ser especialistas em determinados assuntos, mas não queremos dedicar anos de vida estudando esses assuntos. Queremos aprender um novo idioma ou um novo esporte, mas não queremos nos constranger com nossos erros iniciantes e esperar os anos necessários para sermos fluentes. Queremos encontrar um grande amor e ter um relacionamento feliz, mas não queremos impor, ceder, negociar e correr o risco de ser decepcionado. Somos seduzidos pelos resultados: casa organizada, roupa cheirosa e um corpo bonito.

. Porém, todo fim tem um começo e um meio. E são nesses momentos que mora o desconforto que parecemos ter perdido a capacidade de tolerar. Queremos colher, mas não queremos plantar.

O mascaramento das dificuldades inerentes ao viver promovido pelas redes sociais, tem tornado a realidade chata, dolorosa e, portanto, evitada. Recorrentemente, iniciamos projetos de vida empolgados e, ao entrar em contato com as dificuldades iniciais e/ou com os obstáculos que aparecem no meio do caminho, nos decepcionamos e logo buscamos subterfúgios para evitar essas dores. Nas diversas jornadas que percorremos na vida, é comum que imprevistos, cansaços, erros, decepções e inseguranças apareçam. O comportamento humano é determinado pelas condições que o cercam e elas mudam constantemente.

Com isso, conforme o consumo dos conteúdos na internet aumenta e é transposto para a realidade, é previsível que o padrão de comportamento das pessoas se torne evitativo em relação a situações (muitas vezes minimamente) desagradáveis. Uma vez que na internet tudo é editável, quando algo não funciona do que jeito que deveria, não fica perfeito, é possível apagar e começar de novo. Ou quando algo está lento e chato, é possível acelerar e chegar rapidamente no final. Na realidade fora da internet, não. Na vida real, as pessoas e as situações são imperfeitas, falhas, lentas, caóticas. Não há filtros, edições, velocidade aumentada. Desaprendemos a aceitar a vida como ela é. Dessa forma, temos nos dedicado mais a encontrar formas de editar a realidade da forma como fazemos na internet do que a tolerar os inerentes desconfortos que as falhas, a imperfeição e o tempo nos impõem. Isso gera dois tipos de sofrimento: aquele que advém da incapacidade de editar a realidade e aquele que vem da negação do fato de que a realidade não é editável.

Sofrer é preciso porque é inevitável. É preciso porque faz parte de viver. Estar vivo é experimentar momentos altos e momentos baixos, bons e ruins. Sofrer te ensina a tolerar e tolerar te ensina a sofrer. Não é sobre ser forte, é sobre estar presente. Se você participa ativamente da sua vida, conseguirá encontrar muitas felicidades, mas também muitos desafios. Como disse Guimarães Rosa “O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem.” Coragem para saber sofrer e continuar.

Referências

- Rosa, J. G. (2019). Grande sertão: veredas. Companhia das Letras.
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M., Siegelbaum, S. A., & Hudspeth, A. J. (2014). Princípios de neurociências (5ª ed.). AMGH Editora.
- Skinner, B. F. (2003). Ciência e comportamento humano. Martins Fontes

LUIZ & TSUTSUMI (ORGS)



Nem só de terapia se constrói saúde mental:

PILARES PARA UMA VIDA MAIS
EQUILIBRADA (VOLUME II)