



ZENTREVISTA

**Nilson
Sampaio**

Pág. 3

Divulgação/Kraw Penas



FESTIVAL ZEN EM PORTUGAL O Festival Pico Zen está de volta à ilha dos Açores, que lhe dá o nome. O evento promove o bem-estar com diversas atividades ligadas à natureza e práticas que incentivam uma vida mais tranquila e saudável como ioga e meditação. Massagens ao ar livre, workshops variados e gastronomia saudável também fazem parte do programa. A quarta edição do festival acontece de 24 a 27 de abril. Mais informações [aqui](#).

ARTIGO

**Adoecimento mental no trabalho:
uma rotina que precisa mudar**

Pág. 5

**PASTICCERIA SICILIANA
EM INDAIATUBA**

R. PADRE VICENTE RIZZO, 391 - INDAIATUBA
@CAFFESICILIANO

**PUBLICIDADE
INTERATIVA**



**No JORNALZEN, o leitor tem contato
em tempo real com o anunciante**

**FALE COM A GENTE:
contato@jornalzen.com.br**

**• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE
#façaparte**

@jornalzenoficial

Fundação Feac apoia negócios sociais como fonte de renda para OSCs

Um desafio comum às Organizações da Sociedade Civil (OSCs) é a captação de recursos financeiros para sustentar suas atividades que são essenciais para a promoção de direitos, prestação de serviços e atendimento a populações em situação de vulnerabilidade social. Dependendo de uma única fonte de receita, geralmente de doações, é uma realidade que precisa ser modificada.

Nos últimos anos, a Fundação Feac identificou que as organizações sociais de Campinas enfrentam diversos desafios relacionados à gestão, governança e sustentabilidade, sendo a limitação na captação de dinheiro um deles. Uma maneira de contornar o problema da escassez de recursos é apostar em negócios sociais. Seguindo essa premissa, a Fundação Feac apoiou a Casa da Criança Parálitica (CCP), instituição que há 71 anos oferece tratamento de reabilitação gratuito para crianças e adolescentes com deficiência física e comprometimento neurológico em Campinas, em um importante projeto que tinha como objetivo fortalecer seu negócio social e compartilhar conhecimento e experiência com outras OSCs.

Com um investimento de R\$ 160 mil, a Fundação apoiou a ampliação do Bazar do Sonho II, no Jardim Nova Europa, loja que vende uma variedade de itens usados em bom estado, e

a criação de um e-book que pode servir como um guia para as OSCs que queiram implantar um negócio social e promover a própria sustentabilidade financeira a partir de um modelo que traga impacto social positivo. A Feac doou também R\$ 110 mil para a reforma do Bazar I, que fica na sede da CCP. Juntas, as duas unidades do Bazar geram 18% dos recursos financeiros arrecadados pela instituição.

Ampliação do bazar e da renda

O Bazar do Sonho foi implantado em 2004 na sede da CCP, no bairro Parque Itália, com o objetivo de gerar renda e dar a oportunidade às famílias dos atendidos de acesso a roupas e calçados usados em boas condições a preços acessíveis, funcionando graças ao trabalho de voluntários.

Em 2018, o espaço foi ocupado por uma oficina de reparo de cadeiras de rodas, a Oficina Locomover, e o bazar foi transferido para um espaço maior, em frente à sede da instituição, porém, com instalações provisórias, formado por tendas. Após essa mudança, foram contratados colaboradores para atuar no espaço e a CCP estruturou o processo de captação de



doações, estabelecendo novas parcerias para aumentar o número de produtos ofertados no local e atrair mais clientes. “Em 2023, foi inaugurada, com o apoio da Fundação Feac, a segunda unidade do Bazar do Sonho, em um contêiner localizado no Jardim Nova Europa, também em Campinas. O objetivo era ampliar este negócio social com duas unidades funcionando simultaneamente, em localidades diferentes da cidade”, explica

Regiane Fayan, coordenadora de Projetos e Mobilização de Recursos da Casa da Criança Parálitica.

Em janeiro de 2025, após mais de três meses de obras, a CCP reinaugurou a unidade I do Bazar do Sonho em sua sede em um prédio em alvenaria, mantendo a área da estrutura anterior, de 270 metros quadrados, mas com layout distinto e pé direito alto, para garantir mais comodidade aos clientes, funcionários e voluntários do local, com melhor exposição dos produtos, mobiliário com padrão de loja e ar-condicionado.

Os dois bazares da CCP ficam de portas abertas de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, e aos sábados, das 8h às 12h. Estão disponíveis 10 mil itens e a expectativa para 2025 é que as duas unidades gerem 20% da receita.

E-book gratuito

Idealizado levando-se em conta a experiência de sucesso do Bazar do Sonho da Casa da Criança Parálitica, o e-book “Negócios sociais versus impacto social” (foto), foi lançado no dia 11 de março em Campinas. A publicação é gratuita e está disponível para download no site www.ccp.org.br. Além de OSCs, empreendedores sociais também podem se beneficiar das orientações contidas ao longo das 15 páginas.

FAÇA PARTE!

JORNALZEN

"...HÁ 20 ANOS COM A MISSÃO DE INFORMAR PARA TRANSFORMAR"



CREDIBILIDADE



PÚBLICO SEGMENTADO AO UNIVERSO ALTERNATIVO



DIVERSOS CANAIS DE DIVULGAÇÃO

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:
Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SILVIA LÁ MON

DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

WEBSITE
AMANDA LA MONICA

contato@jornalzen.com.br
www.jornalzen.com.br




PARA ANUNCIAR



(19) 99149-1256
(19) 99109-4566

Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.

ZENTREVISTA: Nilson Sampaio

ARTE, AMOR E EMPATIA

Professor e especialista em inclusão cria método que usa técnicas artísticas para potencializar o desenvolvimento e ensino de pessoas com TEA E TDAH

Divulgação/Kraw Penas



Capacitar profissionais e oferecer uma abordagem de ensino que valoriza a individualidade de alunos portadores do Transtorno do Espectro Autista (TEA) e do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Esse foi o objetivo do professor e especialista em inclusão Nilson Sampaio ao criar o método um método que utiliza técnicas de desenho para potencializar o desenvolvimento dessas pessoas. Aplicado desde 2019 em um seletivo grupo de pacientes de Curitiba (PR), o PAE (Paciência, Amor e Empatia) abrange comportamento, desenvolvimento emocional e as habilidades sociais de cada atendido, fortalecendo a autoestima e a independência. Sampaio iniciou sua carreira artística com apenas 14 anos, contribuindo com veículos de comunicação do país e lançando livros autorais. É graduado em Gravura e em Licenciatura em Artes Visuais e tem especialização em Educação Especial e Inclusão e em Neuroaprendizagem. Desde 2013, o curitibano de 50 anos dedica-se à arte para neurodivergentes. Nesta entrevista ao JORNALZEN, Nilson Sampaio fala mais sobre o seu método e em como ele ajuda a criar um ambiente seguro, onde os alunos se sentem respeitados e confiantes para explorar o conhecimento sem medo de errar.

O que levou a se interessar pela temática da inclusão?

Minha primeira formação é artes plásticas. Sempre vivi da arte, sendo trabalhando, produzindo ou ensinando. Meu sonho era expor meu trabalho em galerias internacionais, o que consegui algumas vezes. E um dia surgiu um convite para ensinar arte a uma garota autista com 13 anos de idade. Até esse momento, o autismo não fazia parte da minha vida. Aceitei o convite para ajudar no desenvolvimento artístico dessa aluna e, com o passar do tempo, fui percebendo que podia melhorar cada vez mais. Me especializei para trabalhar com o público neurodivergente e fiz uma segunda pós em Neuroaprendizagem. Hoje costumo dizer que não faço arte para mudar paredes; eu consigo mudar pessoas e transformar realidades através do meu trabalho dentro do mundo autista, com paciência, amor e muita empatia.

Como surgiu a ideia de desenvolver um método para desenvolver e ensinar pessoas com TEA?

Acompanhando de perto a luta de muitos pais de autistas, a cada ano, procurando uma escola que aceitasse seus filhos e muitas recusas por diversos motivos, pude perceber como eles sofriam. Ao mesmo tempo, diversas escolas também sofrem por não ter profissionais que ajudem e tragam essa capacitação. Muitas escolas contam apenas com a boa vontade de diversos professores. Isso sem contar as públicas. Percebendo essa falha, busquei entender os dois lados e comecei a traçar metas e planos para ajudar nesse processo, ajudando essas instituições a auxiliar e capacitar seus professores para atender esse público de forma mais empática. Então criei uma série de

treinamentos didáticos e o método PAE, que prioriza o ensino de forma empática e assertiva.

Qual o papel da arte na potencialização desse processo?

A arte, a meu ver, é uma forma de comunicação. Desenhar é uma das primeiras manifestações da expressão humana. Se você observar, vai perceber que bebês e crianças na primeira fase da infância, antes mesmo de saber vocalizar ou formar palavras, já ensaiam e fazem riscos. Um pouco maiores, elas já desenham e conseguem se expressar por imagens. Através de exercícios de arte, eu consigo trabalhar habilidades

e demandas com meus aprendizes e alunos. A arte tem esse poder de trazer expressão e ajudar o público neurodivergente em qualquer idade. Ela serve como um reforçador para você desenvolver diversas demandas.

Como vê o tratamento e atenção aos pacientes com TEA e TDAH no Brasil?

Quando falamos de tratamento e atenção ao paciente com TEA e TDAH, podemos dizer que falamos distintamente para dois públicos. Se você analisar pela ótica de uma família com poder aquisitivo, vamos ver que existem clínicas maravilhosas, com tratamentos de ponta, com terapeutas capacitados e uma infinidade de profissionais fantásticos. Para quem

não dispõe dessa condição e precisa buscar apoio do SUS [Sistema Único de Saúde], são filas intermináveis para conseguir manter seus remédios e tratamentos. Precisamos de políticas públicas e de urgência, para essas famílias conseguirem tratar seus filhos de forma desburocratizada.

Em particular, adota alguma prática voltada ao autoconhecimento?

Uma das coisas que mais faço é pegar meu filho de 10 anos e sair por aí fazendo caminhadas contemplativas, que é basicamente como as criancinhas de 5 anos fazem quando estão passeando. Elas vão olhando tudo, prestando atenção em todos os estímulos. Passamos boa parte do nosso tempo fazendo coisas como essa, fazendo mudas de árvore e plantando elas pela cidade. Cada dia como esse vale como uma boa terapia e rende muito conhecimento. Sempre voltamos para casa mais inspirados do que quando saímos.

Como avalia a proposta do JORNALZEN?

Eu me inspiro nas pessoas. A cada dia que saio de casa, busco fazer a diferença no dia de alguém. Me sinto útil quando inspiro mudanças e quando percebo meus aprendizes melhorando. Então, penso que quando você transforma um pouquinho a realidade de alguém, está no caminho certo. Dias atrás li uma entrevista antiga em uma revista que falava sobre o educador e escritor paulista Emílio Carlos Figueira que, mesmo com paralisia cerebral, já escreveu mais de 90 livros. Isso é um soco na velha desculpa de quem acha que não consegue. O JORNALZEN traz essa vitamina para mostrar que a vida é boa.

Que mensagem gostaria de deixar para os nossos leitores?

Se, de alguma forma, o que eu faço o inspira, vamos juntos deixar um mundo melhor. Plante mais árvores e sorria mais.

“Sinto-me útil quando inspiro mudanças. Transformar, ainda que um pouquinho, a realidade de alguém é um caminho certo”

JOÃO SCALFI

Proposta da vida

A proposta essencial da vida é a conquista do Deus interno que jaz no íntimo do ser, aguardando.

Desde remotas eras, em face das revelações espirituais, o ser humano tomou conhecimento da sua realidade transpessoal. Percebeu que a existência é uma breve viagem entre o berço e o túmulo, originando-se na Esfera imortal para retornar com as aquisições acumuladas.

O predomínio, no entanto, da sua natureza animal sobre essência espiritual manteve-o atado às paixões primevas características do processo evolutivo.

Reencarnando-se sucessivamente na esteira do tempo, vem transferindo de uma para outra etapa as realizações enobrecidas, enquanto se permite as extravagâncias da prepotência, do orgulho e do egoísmo.

Esquecendo-se da transitoriedade do vasilhame carnal, vem adiantando o momento decisivo para a sua integração no objetivo primordial da existência, que é o autodescobrimento, e, conseqüentemente, a perfeita identificação com o Bem.

Mesmo na atualidade, embora as nobres conquistas da Ciência e da Tecnologia, com exceções compreensíveis, detêm-se na ilusão dos prazeres, desperdiçando as valiosas contribuições do conhecimento da verdade.



Não têm faltado as informações hábeis para bem identificar que a felicidade independe da aparência, das quinquilharias que armazena, do poder temporal que logo passa.

Dominado pelos tormentos íntimos de que se poderia libertar, caso optasse pela íntima transformação moral para melhor, adia o momento da conquista do Reino dos Céus que se pode considerar como a harmonia interior, responsável pelo bem-estar e a real tranquilidade do coração.

Como consequência, vem acumulando mazelas que se lhe tornam fardo insuportável de ser conduzido.

Pensadores enobrecidos pelas ideias do amor, da ética, da paz têm proclamado a necessidade de mudança de comportamento, para que a existência tenha sentido psicológico, sem a necessidade do sofrimento.

Pairando, soberano, sobre todos, Jesus conviveu com a Humanidade, doando-se em holocausto de amor, a fim de que a dor desaparecesse da Terra, cedendo lugar à alegria e à solidariedade.

Para um pouco na corrida desenfreada do prazer e pensa no teu amanhã.

Por mais demorada pareça a jornada física, ela transcorre com celeridade. Mesmo tentando-se ignorar o fenômeno biológico da morte, ele acerca-se e, quase de surpresa, convoca o ser carnal

ao retorno, à Consciência Cósmica.

Viva, desse modo, de tal forma, que possas olhar sempre para traz sem constrangimentos, sem vergonha dos atos ignóbeis praticados.

O bem que possas e deves realizar, faze-o quanto antes.

Nunca te arrependerás pela mão estendida em auxílio ao irmão caído na estrada.

À medida que as sensações se transformam em emoções, os sentimentos enobrecidos assomam e passam a predominar, proporcionando paz interior e saúde integral.

O corpo físico que te constitui a organização fisiológica, através da qual evolui em espírito, é o resultado das tuas construções morais e mentais, no que resulta cada qual ser o construtor do próprio destino.

Não revides, então, mal por mal, intoxicando a maquinaria de que te serves, com os perigosos venenos interiores.

Sê tu aquele que perdoa, que ajuda, que compreende.

Ascende moralmente a patamares espirituais mais elevados e estarás contribuindo de maneira segura em favor da sociedade melhor e mais feliz.

Em qualquer situação, busca Jesus, fala-Lhe com a linguagem do coração, e Ele, que a todos nos ama, virá em teu socorro, contribuindo para a tua iluminação.

Velho adágio popular afirma que "a vida impõe, mas Deus dispõe".

Ninguém consegue alcançar o pódio em forma de glória sem a sudorese abundante, as noites mal dormidas e os esforços gigantescos.

Não esperes êxito gratuitos, porque não existem.

Esforça-te, pois, para seres cada vez melhor, alcançando as paisagens rutilantes da verdade.

Fonte: *Seja Feliz Hoje*
(Divaldo Franco/Joanna de Ângelis)

Jornada de autonehecimento e bem-estar

Renata Parisi

Vivemos em um mundo acelerado, onde a avalanche de pensamentos, compromissos e estímulos pode nos desconectar de nós mesmos. Encontrar uma maneira eficaz de desacelerar, organizar ideias e se conectar com a própria essência pode ser transformador para a qualidade de vida e bem-estar. É nesse contexto que surge a Escrita Proprioceptiva (EP), um método inovador que vem conquistando adeptos ao redor do mundo.

Desenvolvida por Linda Trichter Metcalf e Tobin Simon, fundadores do PW Center, cuja sede é na Califórnia (EUA), a Escrita Proprioceptiva tem sido praticada há mais de 40 anos nos Estados Unidos e em outros países.

No livro *Writing the Mind Alive – The Proprioceptive Method for Finding Your Authentic Voice*, os autores apresentam o conceito da EP como um método que utiliza a escrita para diminuir a velocidade dos pensamentos e, assim, possibilitar uma escuta profunda, atenta e curiosa desse fluxo intenso de informações sobre nós mesmos.

Diferentemente de um simples diário ou da escrita criativa, a EP é uma prática que convida o praticante a um mergulho reflexivo sobre seus pensamentos e emoções. Durante a sessão, que dura cerca de 30 minutos, o participante é convidado a respeitar três regras básicas, utilizar uma ferramenta chamada Pergunta Proprioceptiva e, ao final, responder a quatro questões específicas.

O resultado desse processo é um texto chamado de Escrito, reflexo autêntico do fluxo de pensamento do escritor no momento presente. A grande sacada da EP está em seu formato ritualístico e na metodologia estruturada.

A EP vai além da escrita criativa ao unir expressão e reflexão. O praticante é levado a experimentar seus pensamentos como vozes internas que revelam crenças cristalizadas, sensações, lembranças e emoções, proporcionando um entendimento mais profundo sobre si mesmo e, conseqüentemente, provocando uma ampliação da consciência que se reflete tanto na autoestima do praticante quanto na sua atuação criativa na vida.

Renata Parisi é psicanalista e professora de Escrita Proprioceptiva

Caixas e acessórios de papel ondulado



FONE: (19) 3935-6940

Rua Turquesa, 138 – Recreio Campestre Joia
Indaiatuba-SP

www.indaiacaixas.com.br
indaia.caixas@terra.com.br

PROBLEMAS COM DROGAS? nós podemos ajudar
Se quer parar de usar drogas, você não está sozinho!



www.na.org.br

Ligue e se informe

0800 888 6262



CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Seja saudável e ilumine-se com o humor...

Você se considera uma pessoa bem-humorada? Já pensou sobre como ser bem ou mal-humorada(o) afeta sua vida? Por incrível que pareça ter bom humor faz muito bem à nossa saúde geral e mental e melhora nossas relações humanas. Você sabia disso?



Prof. Windyz Ferreira, Ph.D

Primeiro vamos entender o que é humor

entender o que é humor enquanto conceito. A palavra *humor* tem origem no latim *humore* que significa a “disposição do ânimo de uma pessoa ou a sua veia cômica”. Parece que aqui no Brasil a palavra *humor* é comumente ligada à ideia de piada, comédia, gozação que (teoricamente) faz a maioria rir. Todavia, o humor transcende — em muito — a esfera do que faz a maioria rir com um humor gostoso e inteligente. Existem muitas formas de expressão social do humor que provocam o oposto do divertimento, entre as quais, o humor desagradável que aborrece, o humor negro, o humor grosseiro e desconcertante, o humor chato, o humor desrespeitoso e por aí vai. O fato é que o humor pode dizer muito da pessoa.

Em essência, o humor é uma manifestação humana que envolve interação com conseqüente resposta cognitiva e emocional de outra pessoa ao que pode ser percebido/sentido como algo divertido, engraçado ou absurdo e abusivo. Por isso o humor é subjetivo e culturalmente influenciado, depende de quem conta e de quem ouve. Por exemplo, o que eu posso achar hilário, minha irmã pode achar ofensivo! Espera-se, assim, que o humor desencadeie uma sensação momentânea de divertimento, descontração e alegria porque é, frequentemente, motivo de risos ou gargalhadas.

O humor é tão importante que cientistas estudam essa manifestação humana buscando explorar como o humor melhora a nossa saúde emocional porque rir com prazer desencadeia um processo de liberação da endorfina, um neuro-hormônio produzido na hipófise que alivia o

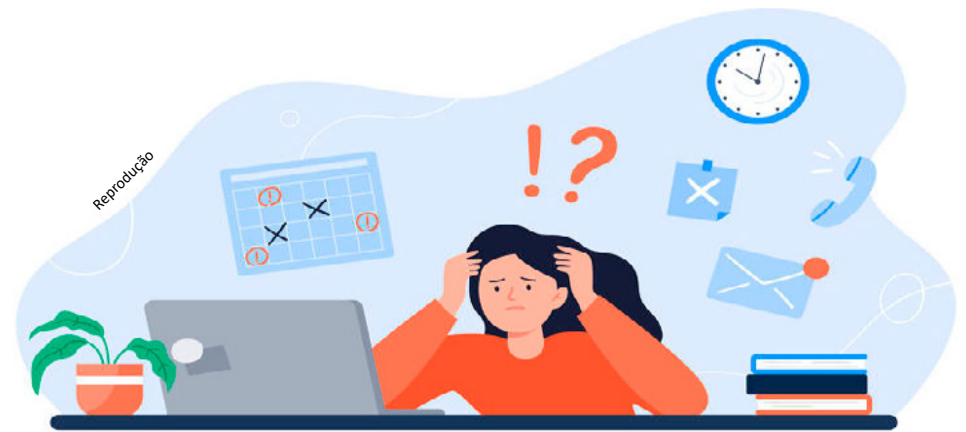
estresse, inibe a irritação, diminui a dor e — claro — promove o bem-estar geral.

Compreender as nuances do humor, portanto, pode se constituir uma chave para melhorar a sua qualidade de vida e relacionamentos no dia a dia, particularmente em um país tão cheio de desigualdades e pro-

blemas, no qual podemos perder o senso de humor em microssegundos! Rir melhora a saúde mental, diminui a ansiedade e ajuda no desenvolvimento de uma mentalidade positiva e alegre. Compartilhar risadas gostosas fortalece os laços com outras pessoas e melhora as conexões sociais (quem gosta de gente mau humorada?). Viver mais relaxado e alegre, melhora a resposta imunológica do corpo, ou seja, empurra as doenças para longe porque ao ativar células imunológicas a produção de anticorpos aumenta. Então, fica óbvio que ter e cultivar o bom humor melhora a qualidade de sua vida em geral!

E, para você, leitor/a do JORNALZEN, aprenda agora algumas dicas para desenvolver um humor saudável: (1) pratique a *autodepreciação*: não se sinta constrangido de rir de você mesma/o demonstrando o quanto você se sente confortável consigo mesmo; (2) *procure humor em situações mundanas* que ajude você a apreciar o lado mais leve dos desafios; (3) *cerque-se de pessoas divertidas*, cheias de bom humor e engraçadas porque estar perto delas eleva seu ânimo e inspira seu próprio humor. (4) não se esqueça de *limitar o humor negativo*, como piadas preconceituosas que magoam. Por isso, ter e cultivar humor significa ter um importante aliado à sua saúde mental, física, emocional e espiritual porque se você está bem, você está mais iluminada(o)!

Windyz Ferreira é Ph.D. (Educação) *Master in Science*, ambos pela University of Manchester, Inglaterra. Mestre em Educação pela Unicamp. Psicodramatista pedagógica, fonoaudióloga e pedagoga. Membro da Sociedade Teosófica. contato@windyzferreira.net



Adoecer mentalmente no trabalho: rotina que precisa mudar

Isabela Pereira Henze

A saúde mental no ambiente de trabalho tem se tornado uma questão cada vez mais relevante. O aumento significativo de afastamentos devido a transtornos como ansiedade e depressão reflete uma série de fatores que impactam diretamente o bem-estar dos trabalhadores.

Um dos principais fatores é a falta de suporte social. A ausência de uma rede de apoio no ambiente de trabalho pode deixar o trabalhador mais vulnerável ao estresse e à solidão, ou que tende a agravar quadros de ansiedade e depressão. Além disso, a falta de reconhecimento e valorização profissional, especialmente em funções nas quais o esforço não é devidamente reconhecido, contribui para o surgimento de problemas como baixa autoestima e depressão. Outro fator crucial são as jornadas de trabalho excessivas. A pressão pela produtividade e a dificuldade de equilibrar a vida profissional e pessoal são um terreno fértil para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e distúrbios do sono. A sobrecarga e a falta de tempo para descanso afetam diretamente o estado emocional do trabalhador.

A insegurança no emprego e a precarização das condições de trabalho também desempenham um papel importante. Quando o trabalhador sente que seu futuro está incerto, o nível de estresse aumenta, e isso pode levar a sérios problemas de saúde mental. A falta de estabilidade no emprego gera um ciclo contínuo de preocupação e ansiedade. Ambientes de trabalho tóxicos, com conflitos interpessoais constantes, fofocas e desconfianças, importantes significativamente para o aumento de transtornos emocionais.

As mudanças organizacionais e reestruturações também têm um impacto relevante. A adaptação a novas funções, sistemas e líderes pode ser exigida e, se não for bem contratada, resulta em um aumento de estresse e ansiedade nos trabalhadores. Esses períodos de transição, quando mal geridos, podem afetar a saúde mental de maneira significativa. Além disso, fatores pessoais, como traumas familiares ou perda de um ente querido, muitas vezes se refletem no ambiente de trabalho. Mesmo em locais em que as condições gerais são saudáveis, o trabalhador pode carregar o peso dessas experiências e enfrentar dificuldades emocionais que impactem no desempenho diário.

Por fim, a discriminação no ambiente de trabalho — seja por gênero, raça, orientação sexual ou qualquer outra característica — é uma das causas mais devastadoras para a saúde mental. O preconceito no local de trabalho cria um ambiente hostil e opressor, que pode desencadear ou agravar transtornos emocionais graves. Baseado nestes fatores e nos números aumentados de afastamento dos trabalhadores por problemas em saúde mental, principalmente ansiedade e depressão, o governo federal atualizou a Norma Reguladora nº 1 (NR-1) em que questões psicossociais, como as mencionadas acima, devem ser olhadas e ajustadas.

Investir na promoção de condições adequadas, no apoio psicológico e no reconhecimento profissional pode ajudar a reduzir os afastamentos e melhorar a saúde mental de todos. A prevenção, mais do que nunca, deve ser vista como uma estratégia fundamental para o sucesso e o equilíbrio dos colaboradores.

Isabela Pereira Henze é professora de Psicologia da Faculdade Mackenzie Rio

Jovens associam bem-estar e saúde a equilíbrio emocional, diz pesquisa

Pesquisa realizada pelo Instituto Locomotiva em parceria com a Neo Química, marca líder no mercado brasileiro de medicamentos em unidades vendidas, mostra que 52% dos jovens no Brasil entre 18 e 29 anos associam saúde e bem-estar ao equilíbrio emocional, e para 17% esse é o principal significado de saúde e bem-estar frente à alimentação saudável e dormir bem. Além disso, os jovens enxergam o acompanhamento da saúde mental como principal hábito para uma vida saudável, com 16% das menções, empatado com hidratação adequada e alimentação saudável.

O estudo também apontou que ter saúde aparece em 3º lugar (11%) como principal sonho para os jovens, ficando atrás ter casa própria (28%) e ter um negócio próprio (27%). Um em cada quatro busca informações sobre bem-estar e hábitos saudáveis na rede social TikTok, sendo que, no total, 16% dos brasileiros de modo geral usam o meio para encontrar esse tipo de informação. Outro destaque da pesquisa é que 70% dos jovens consomem, mesmo que raramente, vitaminas ou suplementos alimentares – para 66%, a melhoria na saúde em geral e aumento de energia foram as razões para iniciar o consumo.

“Os dados dessa pesquisa comprovam uma crescente preocupação da população brasileira com a saúde neste período pós-pandemia. Os jovens brasileiros estão nos mostrando que saúde vai muito além do físico – é sobre equilíbrio emocional, prioridades reais e escolhas conscientes. Essa geração, marcada pela pandemia, ressignificou o conceito de bem-estar, trazendo a saúde mental para o centro da conversa. Mais do que nunca, vemos um movimento

claro: cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Isso revela uma mudança de paradigma poderosa, onde a saúde se torna um pilar para sonhos maiores e mais conectados com a realidade”, explica Renato Meirelles, presidente do Instituto Locomotiva.

Saúde na classe C

A pesquisa foi realizada com brasileiros de diversas faixas etárias e classes sociais ABC, mostrando que saúde é um dos maiores desejos da classe C brasileira, com foco em práticas de autocuidado e prevenção: 1 em cada 5 relatam que ter saúde é seu maior sonho, 87% dizem que a preocupação com a saúde aumenta ao longo do tempo, e 30% associam saúde e bem-estar a condições financeiras.

Sobre o consumo de vitaminas e suplementos, 91% dos brasileiros da classe C acreditam que a utilização de vitaminas e suplementos são importantes para uma vida saudável, sendo que 7 em cada 10 (71%) consomem, mesmo que raramente, vitaminas ou suplementos alimentares. Destes, 81% percebem melhorias de saúde após o início do consumo de vitaminas ou suplementos alimentares e 52% notam grandes melhorias de saúde.

“Uma quantidade equilibrada de vitaminas pode trazer benefícios para o corpo, ajudando no fortalecimento de músculos e ossos, reforço da imunidade, entre outros benefícios. Afinal, elas são moléculas orgânicas necessárias para o funcionamento adequado do organismo, e há casos em que realmente a suplementação ou a reposição podem ser necessárias. Mas é sempre importante buscar orientação médica”, orienta Márcio de Queiroz Elias, gerente médico da Neo Química.

CULTURAZEN



Divulgação

O artigo “Bem-estar psicológico na Europa após a eclosão da guerra na Ucrânia”, produzido com a colaboração do professor da Universidade do Vale do Itajaí (Univali) Gustavo da Silva Machado (foto), foi classificado em 8º lugar entre os 25 melhores artigos de Ciências Sociais e Comportamento Humano publicados na revista *Nature Communications* em 2024. Uma das conclusões do estudo foi de que, quanto mais as pessoas se expuseram às informações em mídias sociais sobre a guerra, mais alto foi o nível de estresse, especialmente quando considerada a possibilidade de desinformação ou informações equivocadas.

Divulgação/Miriane Figueira Fotografia

Momento do espetáculo *A Doce Valente*, inspirada no livro homônimo da escritora Sandra Sahd, que encerrou temporada de sessões gratuitas em cidades do Paraná, onde também foram distribuídos exemplares da obra que aborda a virtude da fortaleza e força interior



DICA DE LEITURA

PÉROLA NEGRA Elaine Pereira da Silva

Nesta segunda edição, em e-book (disponível na Amazon), a autora compartilha sua inspiradora trajetória como médica e mulher negra, destacando desafios superados com resiliência e determinação. O livro oferece uma narrativa poderosa sobre empoderamento e realização pessoal.



Divulgação

Dra. Elaine Pereira da Silva

Precisando conversar?



Fixo NET (19) **3231-4111**
Claro (19) **97145-4111**
Oi (19) **97146-4111**
Tim (19) **97147-4111**
Vivo (19) **97149-4111**

Chat on-line: sociedadeamigosdavidia.org.br