

Divulgação



ALIANÇA PELA SAÚDE

A Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) lançou oficialmente a agenda 2025 da campanha *Aliança Onda: Menos Pressão, Mais Ação*, iniciativa que busca ampliar o controle da hipertensão arterial no Brasil. Na ocasião, o monumento ao Cristo Redentor, no Rio de Janeiro, foi iluminado em vermelho e azul, reforçando a necessidade de conscientização sobre a doença e seu impacto na saúde da população brasileira.

Divulgação



ZENTREVISTA

Daniela Villar

Pág. 3

**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

Especialista faz roda de conversa no Dia Internacional da Felicidade

No dia 20 de março (Dia Internacional da Felicidade), Rodrigo de Aquino, especialista em felicidade e bem-estar, fará uma roda de conversa na Universidade Aberta do Meio Ambiente e Cultura de Paz (Umapaz), no Parque Ibirapuera, em São Paulo.

Além de explicar a importância de práticas diárias para cultivar o bem-estar e aumentar a felicidade, o evento oferecerá aos participantes a oportunidade de ampliar conhecimento, reflexão e inspiração para buscarem caminhos de vida com mais significado e felicidade.

Relatório da ONU

O World Happiness Report (Relatório Mundial da Felicidade), publicado pela ONU em parceria com o Instituto Gallup, desde 2012 oferece mais do que apenas um ranking dos países mais felizes do mundo. Além de detalhar os fatores sociais, econômicos e culturais que influenciam a ascensão ou queda de nações no ranking, o relatório apresenta, anualmente, estudos que reforçam a importância do bem-estar e da felicidade para o desenvolvimento social e a prosperidade das nações.

Os participantes da roda de conversa vão entender, de forma simples e didática, como o Relatório da ONU

pode contribuir para criar uma vida pessoal e coletiva com mais propósito, significado, bondade e felicidade. Da mesma forma, serão apresentados os insights de como os países mais felizes do mundo podem inspirar cidadãos, gestores, lideranças, na construção de comunidades com mais bem-estar. O facilitador também conduzirá vivências.

Rodrigo de Aquino é comunicólogo e executivo na área de bem-estar, felicidade e entretenimento com impacto social. Estuda desenvolvimento humano desde os 14 anos. Com formação em Psicologia Positiva, Planejamento Estratégico e Coaching, dedica-se integralmente a mentorias, palestras e consultorias sobre florescimento humano e felicidade corporativa, incluindo o FIB (Felicidade Interna Bruta). É embaixador em São Paulo da ONG Doe Sentimentos Positivos, membro da Climate Reality Leadership Corps 22 e fundador do Instituto DignaMente. Suas especialidades incluem felicidade, psicologia positiva e desenvolvimento humano.

Inscrições

A roda de conversa acontecerá das 9h às 12h. Os interessados em participar podem se inscrever clicando [aqui](#).

Março Lilás: projeto preventivo chega a mais de 240 municípios

Estima-se que mais de 36 milhões de mulheres entre 25 e 64 anos não realizaram ao menos uma coleta de exame de Papanicolau no intervalo de três anos, segundo dados do 2º quadrimestre de 2024, da análise da ImpulsoGov, considerando dados do SISAB (Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica), do Ministério da Saúde. Em paralelo a isso, a mortalidade por câncer de colo de útero atingiu seu pico dos últimos 22 anos. Em 2022, a taxa de mortalidade por este câncer foi de 6,4 a cada cem mil pessoas, vitimando 6.983 mulheres, segundo números do Observatório da Saúde Pública, da Umane.

O Impulso Previne é uma plataforma digital gratuita que centraliza dados, análises e recomendações sobre os principais indicadores de prevenção em saúde, apresentando-os em um formato simples e rápido para ajudar os profissionais de saúde do SUS a oferecerem o melhor atendimento aos pacientes. Com essas ferramentas, eles podem identificar bebês e crianças não vacinados, por exemplo, e enviar lembretes para adultos sobre exames preventivos.

Com atuação focada no Norte e Nordeste do país, a iniciativa, até junho de 2024, com apoio do BNDES e do Instituto Dynamo, atendeu 19 cidades com serviços voltados ao fortalecimento da gestão baseada em dados e à qualificação dos profissionais para o uso otimizado de dados.

Até dezembro de 2025, em parceria da Umane, o projeto será expandido para mais de 240 municípios, com presença em todos os estados dessas regiões. Nesta fase, além de outros serviços, será desenvolvido um sistema de mensagens personalizado, que permitirá o envio de lembretes e informações relevantes sobre saúde diretamente aos cidadãos de 120 municípios. A plataforma também vai oferecer informações sobre pacientes referentes à cobertura vacinal, a realização do pré-natal, e ao controle de doenças crônicas como diabetes e hipertensão. O Impulso Previne faz parte do Programa Juntos pela Saúde, uma iniciativa apoiada pelo BNDES com a gestão de projetos executada pelo IDIS - Instituto para o Desenvolvimento do Investimento Social, executado pela Impulso Gov.

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: Daniella Vilar

O PODER DO PASSADO

Terapeuta especialista em autoconhecimento explica como a reconexão com os ancestrais pode trazer equilíbrio emocional e clareza para a vida

Divulgação



Em um mundo onde as mudanças são rápidas e as conexões humanas cada vez mais superficiais, o resgate das raízes familiares surge como um caminho essencial para fortalecer a identidade e a sensação de pertencimento. Mais do que uma simples recordação do passado, esse processo ajuda a compreender padrões familiares, fortalecer laços e trazer clareza para decisões do presente e do futuro. Especializada em autoconhecimento, Daniella Vilar acredita que essa reconexão pode ser um divisor de águas para quem busca equilíbrio emocional. Terapeuta integrativa e sistêmica, a goiana de 45 anos é formada em Medicina Integrativa pelo Hospital Israelita Albert Einstein. Daniella é criadora do método “Desenvolvimento do Ser”, voltado para mulheres empresárias que buscam equilíbrio emocional e realização profissional. Recentemente, ela participou de uma imersão na Amazônia, onde teve a oportunidade de conviver com tribos indígenas e observar de perto como essas comunidades mantêm um vínculo profundo com suas origens. Nesta entrevista ao JORNALZEN, Daniella explica por que, em meio a tantas transformações no mundo moderno, encontrar respostas no passado pode ser exatamente o que falta para construir um futuro mais significativo.

O que a levou a ter despertado o interesse pelo resgate das raízes familiares?

Sempre tive uma inquietação em entender as dinâmicas familiares e como elas impactam nossa vida. Conforme fui aprofundando meus estudos em terapias integrativas, percebi que muitos padrões emocionais e comportamentais têm raízes em nossa ancestralidade. O desejo de compreender minha própria história e ajudar outras pessoas a encontrarem seu equilíbrio me levou a buscar essa reconexão. Além disso, sentir um pouco mais dessa minha ancestralidade é algo que me move e me faz buscar experiências que fortaleçam essa conexão.

Como a reconexão com os ancestrais pode trazer equilíbrio emocional e clareza para a vida?

Quando nos reconectamos com nossos ancestrais, compreendemos que fazemos parte de uma história maior. Muitas vezes, padrões emocionais e bloqueios que enfrentamos vêm de histórias que se repetem

inconscientemente. Ao reconhecer e ressignificar essas vivências, conseguimos liberar pesos que não nos pertencem e fortalecer nossa identidade.

Essa clareza nos ajuda a tomar decisões mais alinhadas com nossa essência, promovendo um equilíbrio emocional profundo.

Que aprendizado trouxe da imersão que fez na Amazônia com tribos indígenas?

Foi uma experiência transformadora. Aprendi sobre a importância do respeito à natureza e ao próprio corpo, sobre a força da coletividade e da simplicidade. Entendi que o verdadeiro bem-estar está na conexão com o presente, na valorização dos ciclos naturais e no equilíbrio entre dar e receber. Essa experiência me fez reafirmar que a cura começa quando voltamos para nós mesmos e nos permitimos sentir a vida em sua essência. Além disso, me permitiu sentir um pouco mais dessa minha ancestralidade, algo que sempre busquei compreender.

Em particular, adota alguma prática voltada ao autoconhecimento?

Diariamente utilizo técnicas de respiração consciente e meditação ativa para manter o foco e a clareza mental. Também aplico a escrita terapêutica como forma de processar emoções e insights. Além disso, busco estar em contato com a natureza sempre que possível, pois acredito que ela é uma grande mestra no processo de reconexão com a nossa essência.

Como avalia a proposta do JORNALZEN?

É fundamental para os tempos atuais. Vivemos em um mundo onde a informação muitas vezes nos afasta de nós mesmos, e iniciativas que promovem o autoconhecimento, o bem-estar e a consciência são essenciais. A transformação começa com o despertar, e um jornal que leva esse tipo de conteúdo ao público é uma ponte valiosa para um mundo mais equilibrado e humano.

Que mensagem gostaria de deixar para os nossos leitores?

O caminho para o equilíbrio começa dentro de você. Permita-se silenciar a mente, ouvir seu corpo e sentir a sua verdade. Honre sua história, mas não se prenda a ela. Você tem o poder de ressignificar, de transformar e de criar uma vida alinhada com o que realmente deseja.

“O caminho para o equilíbrio começa em você. Permita-se silenciar a mente, ouvir seu corpo e sentir a sua verdade”

Como impor limites saudáveis aprendendo a dizer ‘não’

Jacqueline Sampaio

Quantas vezes você disse “sim” quando tudo em você pedia por um “não”? Em um mundo que valoriza a produtividade acima de tudo, aprender a recusar pedidos é um ato de coragem e, muitas vezes, de sobrevivência emocional. Mas o custo de não impor limites é silencioso e perigoso: esgotamento emocional, perda de identidade e relações marcadas por ressentimento.

De acordo com estudos da American Psychological Association (APA), indivíduos que não conseguem impor limites têm maior probabilidade de desenvolver ansiedade e esgotamento mental. Isso ocorre porque a sobrecarga emocional gerada pela dificuldade em recusar demandas excessivas leva à exaustão física e psicológica. O estudo reforça que estabelecer limites saudáveis é fundamental para preservar a saúde mental e garantir relações mais equilibradas e respeitadas.

72% das pessoas relatam que têm dificuldade em falar ‘não’ em situações mais delicadas ou que envolvem pedidos de outras pessoas, segundo uma pesquisa de 2020, realizada com 186 pessoas, feita pela Universidade da Mudança. Essa dificuldade é um reflexo de padrões emocionais e culturais profundamente enraizados. Ao longo dos anos, percebo como o medo de desagradar molda o comportamento de muitas pessoas. Crescemos ouvindo que ser gentil é sempre dizer sim, mas ninguém nos ensina que estabelecer limites é um gesto de honestidade e respeito, com o outro e consigo mesmo.

Quando evitamos dizer “não”, não estamos fortalecendo vínculos autênticos, mas criando uma ilusão de harmonia que, inevitavelmente, cederá ao peso dos desconfortos não expressos. Dizer “não” é um gesto de maturidade emocional e responsabilidade relacional, pois é na clareza dos limites que construímos relações baseadas em respeito mútuo e compreensão verdadeira.

A raiz dessa dificuldade está em crenças profundas sobre aceitação e pertencimento. Muitas pessoas acreditam que dizer “não” é sinônimo de rejeição. Elas temem perder conexões e decepcionar quem está à sua volta. Mas o paradoxo é que, quanto mais dizemos “sim” sem convicção, mais alimentamos relações superficiais e desgastantes.

Ao longo do tempo, esse comporta-

mento sabota as relações, corrói a autoestima e enfraquece os laços afetivos. O “sim” constante, quando forçado, não preserva as relações, apenas adia conflitos e aprofunda desconexões. Pensando nisso, destaco cinco estratégias de como aprender a dizer “não” que podem ser fundamentais nesse processo:

1. Reflita sobre suas necessidades reais: antes de aceitar qualquer pedido, questione-se: “Isso está alinhado com o que é importante para mim agora? Estou dizendo ‘sim’ por escolha ou por outro motivo?”. Priorizar o próprio bem-estar é um ato de responsabilidade emocional.

2. Seja claro e gentil: um “não” dito com respeito não precisa de justificativas extensas. Quando nos alongamos demais para justificar, passamos a ideia de insegurança. Seja direto, mas gentil. Um simples “não posso, não quero, não obrigado” pode ser suficiente e respeitoso.

3. Pratique a assertividade com empatia: o tom de voz, a expressão facial e a escolha das palavras fazem diferença. A assertividade não é sobre rigidez, mas sobre clareza. E a empatia está em respeitar o outro, mesmo diante de uma recusa.

4. Liberte-se da culpa como um processo: negar um pedido não é um ato de insensibilidade, mas de proteção emocional. É normal sentir culpa no início, mas é preciso entender que o “não” é um compromisso com sua saúde mental e seu tempo.

5. Treine pequenas recusas: para quem tem dificuldade, começar com pequenas recusas ajuda a construir confiança. Recusar um convite casual é um bom início. Aos poucos, isso se torna mais natural, e o impacto na autoestima é muito positivo.

Limites claros evitam ressentimentos e mal-entendidos. Quando somos sinceros sobre o que podemos oferecer, damos ao outro a oportunidade de nos conhecer de forma real. E isso fortalece relações baseadas na autenticidade e no respeito.

Se para você tem sido desafiador impor limites e se viu em situações em que o medo de dizer “não” já tenha o prejudicado, saiba que você não está só. Reconhecer essa dificuldade é o primeiro passo para transformá-la. Talvez seja hora de olhar para isso com mais profundidade, e a terapia pode ser o espaço ideal e seguro para resgatar sua voz.

Jacqueline Sampaio é psicóloga e empresária

JOÃO SCALFI

O jogo da vida a dois



A vida a dois é uma oportunidade evolutiva da sociedade humana e deve estar alicerçada sobre a base do amor e do respeito. A espiritualidade superior dá oportunidade a duas almas comprometidas por suas escolhas pretéritas e que tem nesta existência a chance de reajuste que deve ser aproveitada com uma convivência harmoniosa. Essa união reflete os mandamentos da lei Divina, que permite o amor de dois corações apaixonados para o desenvolvimento de valores sublimes que é um progresso na marcha da humanidade.

O casamento ou a união estável de dois seres implica no regime de vivência pelo qual duas criaturas confiam uma à outra, no campo da assistência mútua.

O matrimônio deve ser, para os cônjuges, um equilíbrio das forças do corpo e da alma, e não deve ter ganhador. O melhor placar é o empate onde se compartilha a vida e o resultado é a soma das alegrias.

De qualquer modo, é forçoso reconhecer que não existem no mundo conjunções afetivas, sejam elas quais forem, sem raízes nos princípios cármicos.

As uniões na Terra, na sua maioria são planejadas na espiritualidade e os casais que não conseguirem conviver juntos nesta existência, obviamente se reencontrarão em novas oportunidades.

Quando as obrigações mútuas não são respeitadas no ajuste, a comunhão sexual injuriada ou

interrompida, costuma gerar dolorosas repercussões na consciência, estabelecendo problemas de soluções muito difícil que afetam os dois, porque ninguém fere alguém sem ferir a si mesmo.

A abolição do casamento seria um retrocesso na história da humanidade e colocaria o homem abaixo de certos animais que lhe dão o exemplo de uniões constantes.

A indissolubilidade do casamento é uma lei humana, muito contrária à da natureza, porque temos a escolha e o livre-arbítrio, mas a convivência duradoura suportada na alegria e na dor, com paciência e compreensão, tolerando as diferenças, muito enobrece as almas que assim procedem.

O divórcio, baseado em razões justas, é claramente compreensível nos processos de evolução pacífica.

O divórcio é lei humana que tem por objetivo separar legalmente o que já, de fato, está separado. Não é contrário à lei de Deus.

O casamento será sempre uma instituição benemérita, acolhendo, no limiar, em flores de alegria e esperança, aqueles que a vida aguarda para o trabalho do seu próprio aperfeiçoamento. Com ele o progresso ganha novos horizontes e a lei do renascimento atinge os fins necessários.

E a maior vitória é um novo ser, que vem para completar o time familiar!

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

WHATSAPP JORNALZEN: (19) 99149-1256

CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Respeito, autorrespeito e qualidade de vida

Imagine você como uma fortaleza. Ela está bem conservada? Suas paredes são fortes, seguras ou estão desmoronando? A fortaleza representa seu autorrespeito, a base sobre a qual sua qualidade de vida é construída. Você se autorrespeita e respeita ao próximo?

Respeito: palavra que sempre usamos, conceito que geralmente entende-

mos, mas sua profundidade e impacto em nossas vidas são, com frequência, subestimados. Respeito não é apenas uma gentileza social, é o próprio tecido que mantém unidos relacionamentos saudáveis, comunidades prósperas e uma vida plena. A maneira como nos relacionamos com os outros está intrinsecamente ligada ao respeito que temos por nós mesmos e vice-versa.

As pesquisas mostram uma forte correlação entre autorrespeito e bem-estar geral. Indivíduos com alto autorrespeito possuem maior resiliência psicológica, isto é, lidam melhor com estresse, contratempos e adversidades. Os estudos evidenciam a importância do respeito mútuo na construção e manutenção de relacionamentos saudáveis porque quando nos sentimos respeitados por parceiros, amigos ou familiares, experimentamos sentimentos de segurança, confiança e intimidade que nos leva à expressão honesta de necessidades e sentimentos sem medo de julgamento ou rejeição. O forte senso de autoestima leva à escolha de relacionamentos baseados em igualdade, gentileza e apreciação mútua de forma que é mais provável que você se afaste de relacionamentos desrespeitosos ou prejudiciais.

A falta do autorrespeito, por outro lado, pode ser devastadora. Se você não se respeita, é difícil exigir respeito do outro e, por isso, você fica mais vulnerável para tolerar maus-tratos, aceitar menos do que merece e lutar para estabelecer limites saudáveis. Pesquisas relacionam a baixa autoestima e a autovalorização ao aumento da vulnerabilidade a problemas de saúde mental (ex. depressão, ansiedade, transtornos alimentares) ou estar



Prof. Windyz Ferreira, Ph.D

mais propensos a comportamentos autodestrutivos e relacionamentos tóxicos porque acreditam que não merecem algo melhor. Também, o estresse crônico associado à baixa autoestima pode enfraquecer o sistema imunológico, tornando as pessoas mais suscetíveis a doenças ou vícios.

No local de trabalho, o respeito se traduz em escuta ativa, valorização de perspectivas diversas e tratamento de todos com cortesia e consideração. Isso implica respeitar a confidencialidade, evitar fofocas e discriminação e defender princípios de justiça e igualdade. Portanto, o respeito nesse espaço, promove um ambiente colaborativo onde os indivíduos se sentem seguros para expressar suas ideias, assumir riscos e contribuir com seu melhor trabalho; os/as funcionários/as são mais éticos, menores são as taxas de rotatividade e maior é a produtividade.

Respeitar os direitos dos outros significa reconhecer que todo indivíduo, independentemente de sua raça, gênero, religião, deficiência/competência, orientação sexual ou qualquer outra característica, tem direito a direitos humanos e liberdades fundamentais, nas mesmas condições que os/as demais.

Mas como cultivar o autorrespeito para cuidar de sua fortaleza interior: (a) pratique a autocompaixão e seja gentil com você mesmo/a; (b) reconheça erros e imperfeições sem julgamentos; (c) identifique e elimine crenças negativas que minam sua autoestima; (d) priorize atividades que nutrem sua mente, corpo e espírito (exercícios, meditação, estar na natureza); (e) aprenda a dizer *não*; (f) procure relacionamentos com pessoas que apreciem quem você é e incentivem seu crescimento...

O autorrespeito é a base do respeito ao próximo e de uma vida saudável, leve com qualidade e brilho, é uma força ativa que molda nosso dia a dia de maneiras inimagináveis. Por isso, cultivar o autorrespeito deve ser uma prioridade na sua jornada terrena...

Novos tempos, novas regras

Martin Henkel

A imagem da avó dedicada integralmente aos netos, um arquétipo arraigado no imaginário popular, está sendo drasticamente reformulada. Um estudo da SeniorLab Mercado e Consumo 60+ revela que “cuidar dos netos” ocupa apenas a 18ª posição na lista de hobbies preferidos das mulheres dessa faixa etária. Essa descoberta não apenas desafia estereótipos, mas também sinaliza uma mudança crucial no comportamento do consumidor sênior, com implicações significativas para o mercado. O mito da avó totalmente dedicada à família obscureceu por muito tempo a individualidade e os desejos das mulheres 60+. A pesquisa evidencia uma mudança de paradigma: essa persona está se transformando em um consumidor com novas demandas, aspirações, foco no seu cuidado e limites.

A longevidade crescente e a melhoria da qualidade de vida criaram um novo segmento de consumo: mulheres 60+ que buscam autonomia e realização pessoal. A aposentadoria, antes vista como um declínio, agora é percebida como uma oportunidade para investir em experiências e atividades que proporcionem bem-estar e prazer. A atividade física lidera o ranking de hobbies, seguida por viagens, culinária e atividades sociais. Esse perfil de consumo busca produtos e serviços que promovam saúde, bem-estar e experiências enriquecedoras onde a tecnologia desempenha um papel fundamental na vida das mulheres 60+, conectando-as ao mundo e abrindo novas oportunidades de consumo. A internet e as redes sociais são canais essenciais para alcançar esse público, oferecendo informações, produtos e serviços personalizados.

A mudança de prioridades das avós exige uma revisão das estratégias de marketing quanto o ponto de interesse é a família. O foco não deve ser apenas nos produtos e serviços para netos, mas também nas necessidades e desejos das avós como consumidoras independentes. O mercado de produtos e serviços para o envelhecimento ativo e saudável está em franca expansão. As mulheres 60+ são um público-alvo promissor para empresas que oferecem soluções para saúde, bem-estar, lazer e educação. O novo luxo da consumidora 60+ é o autocuidado e o bem-estar. As empresas que oferecem produtos e serviços que promovam a autoestima, a saúde mental e a beleza têm um grande potencial

de crescimento nesse mercado.

As marcas que desejam se conectar com o público 60+ precisam quebrar estereótipos e adotar uma nova narrativa, que valorize a autonomia, a individualidade e a diversidade das mulheres nessa faixa etária. A maturidade feminina é diversa e multifacetada. As empresas precisam adotar estratégias de marketing personalizadas, que primeiramente entendam e depois atendam às necessidades e desejos específicos de cada segmento. A mídia e o marketing têm um papel fundamental na reafirmação e consolidação de novas narrativas sobre a maturidade feminina. É preciso dar voz às mulheres 60+, mostrando suas histórias, seus desafios e suas conquistas.

As empresas que desejam se destacar no mercado 60+ precisam adotar uma postura de responsabilidade social e inclusão, oferecendo produtos e serviços acessíveis e adaptados às necessidades desse público. O futuro do mercado 60+ é gigante e trilionário, com um grande potencial de inovação e oportunidades. As empresas que forem bem orientadas e aprenderem a compreender as necessidades e desejos desse público estarão à frente da concorrência. Ao adotar práticas inclusivas e valorizar a diversidade, as empresas contribuem para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa.

O conceito de “Aging in Market” emerge como um pilar fundamental neste momento de redefinição estratégica para o mercado 60+. À medida que a sociedade evolui e os estereótipos tradicionais se desfazem, torna-se imperativo ajustar bússolas, narrativas e mensagens para refletir a realidade multifacetada desse público. Não se trata apenas de reconhecer o envelhecimento populacional como um fato, mas de compreender as nuances desse processo e como ele molda o comportamento do consumidor sênior e o quanto a indústria criativa ainda se baseia em preconceitos disfarçados de percepções. Ao adotar uma abordagem centrada no Marketing 60+ as empresas podem aperfeiçoar criar produtos, serviços e campanhas de marketing que ressoem autenticamente com o público 60+, construindo relacionamentos duradouros e impulsionando o crescimento.

Martin Henkel é especialista em marketing e consumo para o público 60+, pioneiro no mercado da longevidade no Brasil. Fundador da SeniorLab Mercado e Consumo 60+ e professor convidado na Fundação Getúlio Vargas

Cuidar do sono é cuidar da saúde

Kleber Duarte

Por ocasião do Dia Mundial do Sono (14 de março), é necessário falarmos sobre a importância do sono para a nossa saúde e, especialmente, para a saúde do cérebro. O sono vai muito além de um momento de descanso. É um processo fundamental para o bom funcionamento do nosso sistema nervoso, sendo essencial para o nosso bem-estar físico e mental.

Infelizmente, problemas relacionados ao sono afetam uma parcela significativa da população. Para se ter uma ideia, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que 1 em cada 3 pessoas no mundo sofra de algum tipo de distúrbio do sono, sendo a insônia o distúrbio mais comum acometendo cerca de 30% da população mundial – desses, em torno de 10% dos adultos têm insônia crônica.

Para entender: a insônia crônica significa que há dificuldades para dormir ou manter o sono por pelo menos três noites por semana durante três meses ou mais. Isso afeta não apenas a qualidade de vida, mas também a produtividade, o bem-estar emocional e a saúde física.

Durante o sono, o cérebro realiza funções vitais de recuperação e reorganização. Período em que as informações adquiridas durante o dia são processadas e consolidadas a memória, bem como a eliminação de toxinas que se acumulam ao longo das atividades diárias.

O sono também tem um papel crucial na regulação emocional, aprendizado e função cognitiva. Sem um sono de qualidade, os riscos de dificuldades cognitivas, problemas de memória e até distúrbios neurológicos aumentam consideravelmente.

Em condições neurológicas, como Alzheimer, Parkinson, esclerose múltipla, epilepsia e distonias, os distúr-

bios do sono são comuns. Essas doenças podem tanto interferir no sono quanto se agravar pela falta de descanso adequado.

A privação de sono pode acelerar o progresso de doenças neurodegenerativas e aumentar a frequência de sintomas como tremores, espasmos musculares, dificuldades cognitivas e ansiedade.

As causas da insônia são diversas e incluem estresse, ansiedade, depressão, hábitos inadequados de sono e doenças físicas e neurológicas. Abaixo algumas informações que são uteis para melhorar a qualidade do sono:

Estabelecer uma rotina. Dormir e acordar sempre no mesmo horário ajuda a regular o relógio biológico e melhorar a qualidade do sono. Criar um ambiente propício, um local escuro, silencioso e com temperatura agradável favorece um sono mais profundo e reparador.

Outro detalhe importante: evitar substâncias estimulantes como cafeína, nicotina e álcool próximo a hora de dormir, pois podem interferir no sono. E, também, praticar exercícios regularmente, pois ajuda a relaxar o corpo e melhorar o sono, mas evite exercícios intensos perto da hora de dormir.

Por fim, técnicas de relaxamento, como meditação e respiração profunda, ajudam a acalmar a mente e a facilitar o adormecer.

Se você sofre de distúrbios do sono, como insônia, apneia do sono ou outros problemas relacionados, é importante procurar a orientação de um médico.

O sono é essencial para a saúde neurológica. Através de estratégias corretas e a adoção de hábitos saudáveis, é possível garantir noites de descanso reparador, o que contribui diretamente para o bem-estar geral e a qualidade de vida

Kleber Duarte é neurocirurgião e coordenador do Serviço de Neurocirurgia para Saúde Suplementar e Neurocirurgia em Dor do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP

CULTURAZEN

Divulgação/Parque da Cerejeira



Práticas integrativas, como ioga, tai chi chuan, meditação e trilhas, marcaram o Dia Internacional da Mulher no Parque da Cerejeira, em Campos do Jordão

Divulgação/Lumax Produções



Momento do espetáculo *Amigos de Pelos*, que aborda temas como adoção consciente, empatia e respeito aos animais, será apresentada no dia 18 de março, com sessões gratuitas às 9h e 13h, na Escola Dirce Antônio, em Valinhos

DICA DE LEITURA

Divulgação

MAGIA COM PLANTAS
Eduardo Parmeggiani
Selo Academia

Por meio das práticas e dos ensinamentos deste livro, o leitor poderá desvendar as energias e os significados de mais de 70 plantas. Das mais comuns às mais diferentes, são exploradas as variadas maneiras de usá-las com fins mágicos para solucionar problemas, alcançar prosperidade e buscar proteção.



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