

## Pausa para o cuidado

# Pensar pode mesmo cansar o seu cérebro

Assim como todo corpo, o cérebro também se cansa e dá alguns sinais sobre isso. E é preciso entender por que ele responde desta forma.

Nosso cérebro funciona com vários ciclos ao mesmo tempo. Tudo começa quando estou concentrado em uma tarefa, o que exige atividade mental específica e energia do cérebro. “A partir do momento que o cérebro troca informações entre si e as células vizinhas liberam adenosina, que nada mais é do que uma substância ‘protetora’ que impede a hiperativação dos nossos neurônios. A liberação da adenosina resulta na sensação de fadiga. É o que sentimos quando nos sentimos cansados após uma atividade muito intensa ou longa”, detalha a neurocientista do Supera, Livia Ciacci.

Uma vez fadigado, o cérebro já não produz como antes, o que explica a importância da pausa. “Uma das principais confusões é a de que a produtividade está ligada à exaustão, o que, em termos científicos não faz sentido, uma vez que o cérebro em estado constante de fadiga não consegue responder da mesma forma”, diz.

Livia indica a técnica Pomodoro que sugere, entre outras coisas, um foco de 25 minutos seguido de um descanso de 5 minutos, até completar duas horas de tarefa e, como recompensa, um descanso de 30 minutos.



ADOBE STOCK

## Desenvolva habilidades

**Não tente guardar tudo na cabeça:** o cérebro não foi feito para gravar tudo! Use ferramentas externas para registrar ideias e informações: anote ou desenhe tudo que faz sentido e será útil para você, libere espaço mental.

**Questione sempre:** o hábito de questionar e de não ter medo de mudar de ideia pode tornar o pensamento mais flexível, e consequentemente, mais eficiente.

**Otimize:** quanto maior o número de decisões que tomamos, menos energia (e menos qualidade de racio-

ínio) temos para as próximas decisões! A dica é diminuir os atritos de decisão e a rotina aqui é nossa aliada. Deixar o cardápio da semana pronto, a roupa do dia seguinte separada, a agenda visível e organizada são hábitos que poupam o cérebro de tomar uma série de pequenas decisões, que no fim das contas, somam um grande volume!

**Pense com o corpo:** pensar sobre um problema caminhando, dançando, ou apenas desenhando e colando post-its pode amplificar sua capacidade de percepção!



## Por que a gente espirra quando está mais frio?

Tem resfriado, tem rinite, tem gripe, mas e quem não tem nada disso e espirra quando esfria? O otorrinolaringologista Rodrigo Pozzi Beilke destaca que os fatores sazonais também podem provocar a resposta do corpo. “O espirro pode ser uma resposta da mucosa nasal numa troca de temperatura, em que o nariz que está aquecido entra em contato com o ambiente frio. Como maneira de proteção dessa mucosa nasal, os vasos sanguíneos do nariz se contraem. Assim, diante dessa mudança no padrão, o corpo também pode reconhecer o frio como algum agressor e a gente espirra na tentativa de eliminar esse problema.”

## Conta-gotas

### O que é a monkeypox?

A monkeypox, ou varíola de macaco, tem surgido em vários países, com casos suspeitos no Reino Unido, EUA e Espanha, além de 14 casos confirmados em Portugal.

É uma infecção viral que se parece com a varíola, reconhecida pela primeira vez em primatas cativos em 1958 e em humanos em 1970, na República do Congo. Ao contrário da varíola, cujo único hospedeiro é o humano, a varíola dos macacos é uma zoonose, embora possa ocorrer uma propagação de humano para humano no contato pele a pele.

Geralmente, o processo começa com uma doença semelhante à gripe e inchaço dos gânglios linfáticos, seguido por uma erupção cutânea, como bolhas, no rosto e no corpo.

## Aposentado com câncer tem isenção no IRPF

Aposentados e pensionistas do INSS e dos demais regimes e previdência (públicos e privados), assim como militares reformados ou da reserva remunerada, diagnosticados com câncer têm direito à isenção de pagamento do Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF).

O advogado tributarista Fabrício Klein explica que o benefício legal foi criado para facilitar a manutenção da vida de quem enfrenta a neoplasia, mas é válido também para contribuintes que já se curaram e não têm mais os sintomas.

Para encaminhar o pedido de isenção na via judicial, é necessário apresentar documentação de médico particular suficiente para convencer o juiz de que é portador de alguma das condições clínicas descritas na Lei 7.713/1988, assim como as biópsias.

“Não existe a necessidade de comprovação por meio de laudo oficial, elaborado por perito da rede pública de saúde”, cita advogado, lembrando que é possível requerer o reembolso dos valores pagos nos últimos 5 anos, desde que se comprove o câncer e a condição de aposentado ou pensionista já neste período.

## CLÍNICA DE OLHOS E LENTES DE CONTATO

**DR. MARCO ANTONIO D. TATIM**

CRM: 6139 CPF: 133.394.780-15

Atende: particular, Sindicatos e outros convênios.

**Novo Hamburgo - 51 3595.4333 | 3035.3715 | 51 993282713**

Rua Joaquim Nabuco, 74, 2º andar, Sala 203 - Centro/NH (Quase em frente a Padaria Brasil).

92  
anos  
COM O PACIENTE  
NO CENTRO DO  
cuidado



Somos  
humanização

Somos  
excelência

Somos  
inovação

HOSPITAL  
REGINA