

Ansiedade evoluiu para depressão em 24% dos casos



Imagine uma pessoa que tem sintomas de depressão e de ansiedade ao mesmo tempo. Pensamento acelerado, tristeza, falta de concentração, sudorese, entre outras dezenas de manifestações clínicas. Mas, será que isso é possível?

Segundo a psicóloga Fernanda Queiroz, cofundadora da Estar Saúde Mental, sabe-se que os quadros ansiosos costumam evoluir para a depressão há muito tempo. Em alguns casos, o estresse pode ser o ponto inicial de todo o problema “A pessoa estressada, que não se cuida, pode desenvolver uma ansiedade patológica que pode evoluir para uma depressão. Estima-se que em 24% dos casos, a ansiedade evoluiu para a depressão e em apenas 2% dos casos a depressão vai evoluir para um quadro ansioso”.

Preste atenção nestes dados: estima-se que metade dos pacientes com Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG) irá desenvolver o Transtorno Depressivo Maior (TDM). E tem mais: a ansiedade costuma preceder a depressão. “Os quadros ansiosos depressivos são muito comuns. A nossa maior preocupação é que a associação da ansiedade com a depressão torna a condição mais grave”, comenta Fernanda.

A psicóloga explica que quando o paciente apresenta as duas condições, os sintomas costumam ser mais severos. “O simples fato das doenças coexistirem já torna o quadro mais crônico, atrasa a recuperação e aumenta a taxa de recaída após o tratamento. Além disso, estudos mostram que há maior necessidade de hospitalização e maior número de tentativas de suicídio. Portanto, quando a ansiedade e depressão se manifestam juntas impactam negativamente em todos os sentidos”.

Os sintomas da depressão e da ansiedade podem ser muito parecidos e acabam se misturando. “Mudanças no apetite, no sono, cansaço, aperto no peito, pensamentos acelerados, problemas gastrointestinais, dificuldade de concentração, problemas de memória, perda do desejo sexual, inquietude, medo, irritabilidade, tristeza, choro, angústia. Esses são apenas alguns dos sintomas da ansiedade que aparecem junto com a depressão. Lembrando que os

sintomas podem ser físicos e cognitivos”, comenta Fernanda.

Se você se identificou com alguns destes sintomas ou conhece alguém que está assim, o primeiro passo é procurar um psiquiatra. Pesquisas indicam que o diagnóstico da depressão pode demorar até um ano para ser feito. Hoje, já existem medicamentos antidepressivos que melhoraram os sintomas ansiosos. Além da terapia medicamentosa, é preciso procurar uma psicoterapia, seja individual ou em grupo. Uma das abordagens mais usadas para tratar a depressão e a ansiedade é a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC).

“O mais importante é procurar ajuda. A saúde mental é tão importante quanto a saúde física. E ficar atento, principalmente, ao nível de estresse, que como vimos pode evoluir para a depressão e a ansiedade ou para as duas”, finaliza Fernanda (agenciahealth.com.br).

O que os jovens mudariam no mundo se pudessem?

Em meio a uma sociedade cada vez mais desenvolvida e com tecnologias avançadas, não é incomum ver as pessoas reclamando sobre comportamentos antigos e hábitos há tempos incorporados a nossa cultura. Pensando nisso, o Nube – Núcleo Brasileiro de Estágios fez uma pesquisa com o seguinte questionamento: “Se você pudesse acabar com algo no mundo, o que seria?”. O resultado mostrou a vontade dos jovens de eliminar atitudes preconceituosas e intolerantes.

O estudo ocorreu entre 15 e 26 de janeiro e contou com a interação de 5.232 participantes de todo o Brasil, com faixa etária de 15 a 26 anos. Com 46,02%, ou 2.408 votantes, a opção “corrupção” foi a mais apontada. De acordo com a analista de treinamento do Nube, Lizandra Bastos, para mudar essa realidade, além de se manter informado, a fim de exercer adequadamente a cidadania, votar consciente e colaborar para o cumprimento de leis, é preciso ser crítico.



Com 46,02%, ou 2.408 votantes a opção “corrupção” foi a mais apontada

Com 22,48% (1.176), o racismo também entrou no ranking. Mesmo sendo um crime, ainda é muito praticado e os efeitos dessa discriminação englobam desde um inconveniente, um desrespeito, diferenças de oportunidades, até a perpetuação de práticas socioculturais insensíveis e cruéis.

Na visão de 17,13% (896), o “preconceito social” deveria deixar de existir. Para lidar

com essa realidade é fundamental não ser conivente, aceitar e reproduzir práticas com raízes hostis, mesmos as aparentemente inofensivas, como certos dizeres populares. “Se posicionar diante de tais situações, com educação e coerência, ajuda a disseminar consciência. É um jeito simples e uma ótima maneira de lidar com isso”, enfatiza Lizandra.

Já para 7,05% (369), a “ho-

mofobia” é o principal problema, seguida de “intolerância religiosa”, citada por 5,93% (310). No primeiro caso, é necessário aceitar os outros como eles são e respeitar as diferenças. Já quanto ao segundo, a atitude pode causar danos até na carreira. “Impede a aproximação e o relacionamento profissional com os demais. Assim, deixa-se de conhecer outros pontos de vista, explorar habilidades e talentos, limitando o desenvolvimento”, ressalta a analista.

Por fim, 1,4% (73), a presença do “chefe” tinha de ser eliminada. Para esses, precisa ficar claro o fato das implicações de não ter um superior ser relativa ao tipo de negócio e ao perfil do profissional. “Muitos precisam de um líder para produzirem mais e melhor, já outros se saem bem sozinhos. Para esses, existem corporações com o modelo horizontal, o qual não há hierarquia”, incentiva Lizandra.

Fonte e mais informações: (www.nube.com.br).

Fisioterapia é fundamental para diminuir dor nas costas

Nunca teve dor na coluna? Então fique atento, pois esse problema comum ainda pode fazer parte da sua vida. É que, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), 85% da população sofre ou ainda vai sofrer desse mal. Prova disso é que, de acordo com o ranking de auxílios-doença do INSS, essa doença é a que mais afasta os trabalhadores do emprego. As dores podem aparecer em três partes diferentes da coluna: lombar (acima do quadril), dorsal (parte central das costas) e cervical (entre a cabeça e o pescoço).

E elas aparecem por vários motivos: má postura, obesidade, falta ou excesso de atividade física, desgaste natural do envelhecimento e devido à temida hérnia de disco. Mas, a boa notícia é que apenas 5% dos casos de hérnia de disco precisam de cirurgia. Tanto as herniações, quanto as outras causas de dor da coluna demandam, na maioria dos casos, um tratamento conservador, ou seja, medicamentos para aliviar a dor e a inflamação e, claro, sessões de fisioterapia.

De acordo com a fisioterapeuta e especialista em Pilates, Walkiria Brunetti, o primeiro objetivo da fisioterapia em crises de dor na coluna é aliviar o quadro doloroso e diminuir a inflamação. “Depois que o paciente sai da crise, vamos trabalhar



para alongar e fortalecer a musculatura responsável pela sustentação da coluna. E isso pode ser feito de diversas maneiras”. Uma delas é por meio do RPG (Reeducação Postural Global), um dos métodos fisioterapêuticos mais indicados para tratar a dor nas costas.

“A principal diferença do RPG para os outros é que este recurso é focado na função estática dos músculos. Isso porque quando solicitada em permanência, a musculatura pode encurtar e perder a flexibilidade. Assim, nosso objetivo é identificar isso e alongar os músculos responsáveis pela alteração postural”, conta. Além disso, o

fisioterapeuta reeduca a postura e ensina o paciente a fazer exercícios e alongamentos de fácil execução –que podem ser realizados em casa. “Também ensinamos como executar algumas atividades, como a postura adequada para trabalhar, sentar, carregar peso, dormir e até a maneira ideal para se exercitar”, diz Walkiria.

O Pilates também é um método eficaz no combate a problemas na coluna, já que fortalece os músculos responsáveis pela sustentação da coluna, chamados de core. O Pilates conta com 500 movimentos precisos e controlados para isso. “Na nossa prática clínica é muito comum que o paciente comece com a fisioterapia e, quando sai da fase aguda, opta pelo Pilates para prevenir novas crises”, comenta Walkiria, ao alertar que o melhor mesmo é prevenir do que remediar.

“É preciso prestar muita atenção na postura no dia a dia, adotar um estilo de vida saudável para evitar o sobrepeso, praticar atividade física regularmente e fazer alongamentos diários. Quase sempre as doenças que acometem a coluna vertebral têm suas raízes nos hábitos de vida durante a infância e adolescência, mas como os sintomas demoram para aparecer, a pessoa só percebe quando já possui um problema instalado” (agenciahealth).

Mas afinal, o que é Design Instrucional?

Leidiane Vieira (*)

Você já observou que a forma como as pessoas consomem conteúdo passou por uma incrível transformação nos últimos anos?

Antes da popularização da Internet, era muito mais difícil ter acesso às informações e a produção e distribuição de conteúdo ficavam restritas a uma pequena parcela da população. A Internet alterou não somente a forma de disponibilização das informações, mas também o modo como interagimos com o mundo. Nos dias atuais, temos acesso a uma imensa quantidade de dados em alta velocidade e interagimos com eles de maneira cada vez mais dinâmica e participativa.

Considerando esse cenário, você acha que os treinamentos corporativos tradicionais têm a mesma efetividade? Certamente que não! As empresas que desenvolvem estratégias de educação corporativa precisam considerar o contexto atual no momento de projetarem suas soluções em capacitação. Precisamos lembrar que, além da plataforma utilizada, a forma como o conteúdo é trabalhado interfere diretamente no processo de aprendizagem.

É justamente neste ponto que percebemos a importância do Design Instrucional na adaptação de conteúdos, principalmente quando disponibilizados em plataformas de ensino a distância. Mas afinal, o que é Design Instrucional? Segundo Andrea Filatro, Designer Educacional, esse conceito pode ser definido como o processo de desenvolvimento de experiências de aprendizagem.

Trata-se de uma metodologia de planejamento que consiste em identificar um problema de aprendizagem e criar, implementar e analisar uma solução para esse problema. Mas como garantir que o conteúdo promova engajamento e motivação considerando os hábitos mais comuns das pessoas na atualidade?

Primeiramente, precisamos investigar a fundo o contexto e a cultura do público relacionado ao projeto que será elaborado.

Temos que identificar as necessidades da instituição com a qual estabelecemos parceria e, principalmente, procurar conhecer os nossos destinatários. Para gerar envolvimento, é fundamental que a solução projetada atenda aos objetivos do público-alvo, ao invés de satisfazer somente aos interesses da instituição. As pessoas precisam criar identificação com o projeto desenvolvido. Dessa forma, a análise do contexto é extremamente importante para conseguirmos criar um ambiente mais propício à aprendizagem.

O segundo aspecto da caracterização do público-alvo que devemos cada vez mais considerar é o estilo de aprendizagem. Neste ponto, percebemos a necessidade de analisar a rotina de vida das pessoas antes de começar a desenvolver o roteiro de aprendizagem. Primeiramente, devemos entender a importância de reduzir a carga cognitiva das informações.

Para isso, torna-se imprescindível dividir o material em partes menores, possibilitando que ele seja recebido por etapas e promova uma melhor fixação na memória dos aprendizes. Esse método é conhecido como Microlearning e caracteriza-se pela estratégia de fragmentar o conteúdo em uma série de curtos blocos de informação, de forma a criar sequências com pequenas interações, também chamadas de Pílulas de Conteúdo.

A utilização do Microlearning torna-se muito eficiente no atual contexto em que vivemos, no qual as pessoas dificilmente param para

ler textos muito extensos. Lembre-se que a busca pela praticidade é a constante do momento!

Outra estratégia que deve ser empregada é a diversificação na forma do conteúdo. Quando se utiliza formatos diferenciados, como vídeos, imagens e infográficos, o material fica muito mais engajador e dinâmico, o que facilita o processo de aprendizagem.

Esse tipo de diversificação se enquadra no princípio da multimídia. Pesquisas na área da Educação comprovam que os alunos aprendem mais ou melhor quando textos e imagens são combinados, em vez de apresentados separadamente. Isso porque, quando a informação é exposta em mais de uma modalidade sensorial, são ativados outros sistemas de processamento e a capacidade da memória de trabalho é estendida. Por isso, o processo de aprendizagem é otimizado quando textos e gráficos, por exemplo, são apresentados de modo integrado.

Soma-se a isso o fato de que é necessário atentar para os conceitos da Andragogia, que pode ser definida como um conjunto de metodologias e abordagens orientadas para o aprendizado de adultos. O adulto se interessa mais pela experiência do que pela teoria, ele requer desafio, precisa gerir o seu próprio aprendizado e compreender a importância prática do assunto a ser estudado. Assim, a adaptação de conteúdo para esse público precisa ser feita de forma direta e objetiva. As informações abordadas nos processos de treinamento devem ajudar o adulto a aprender e se autodesenvolver, mas, acima de tudo, elas precisam ser apresentadas de modo atrativo.

Devemos lembrar sempre que a motivação é essencial neste segmento. Devido a isso, é extremamente importante questionar se o formato de aplicação dos treinamentos é suficientemente envolvente. A gamificação, por exemplo, é uma excelente forma de promover engajamento. Ela consiste no uso de elementos, técnica, mecânica, design e pensamentos baseados em games em contextos diferentes de jogos. O objetivo é aprender a partir dos games e identificar os elementos que podem melhorar uma experiência de aprendizagem, gerando motivação e envolvimento. E funciona, pode acreditar!

Assim, as plataformas digitais para treinamento corporativo, principalmente aquelas que são disponibilizadas em dispositivos móveis, ajustam-se à forma como as pessoas consomem informação no dia a dia e, portanto, são mais eficientes. Essas plataformas possibilitam que o conteúdo tenha diversos formatos e seja disposto em pequenos blocos. Além disso, elas proporcionam aos seus usuários uma maior autonomia sobre o próprio aprendizado (aprendizagem autônoma) e ainda podem ser acessadas em diversos momentos e lugares.

As empresas que desejam engajar os colaboradores em seus treinamentos precisam considerar todos os fatores aqui apresentados. A conclusão é simples: as pessoas não estão a fim de consumir conteúdo como o faziam há pouco tempo. E a tendência é que os hábitos de consumo fiquem cada vez mais ligados à tecnologia e às peculiaridades do ambiente digital em relação ao formato dos conteúdos. Sem sombras de dúvida, as consultorias de soluções educativas que não se atentarem para esse cenário irão ficar obsoletas. Melhor se reinventar enquanto há tempo!

(*) - É Mestre em Comunicação e Diretora de Conteúdo da Granio, plataforma mobile de aprendizagem que usa a gamificação para estimular os usuários a se envolverem com conteúdos educacionais em todos os momentos.