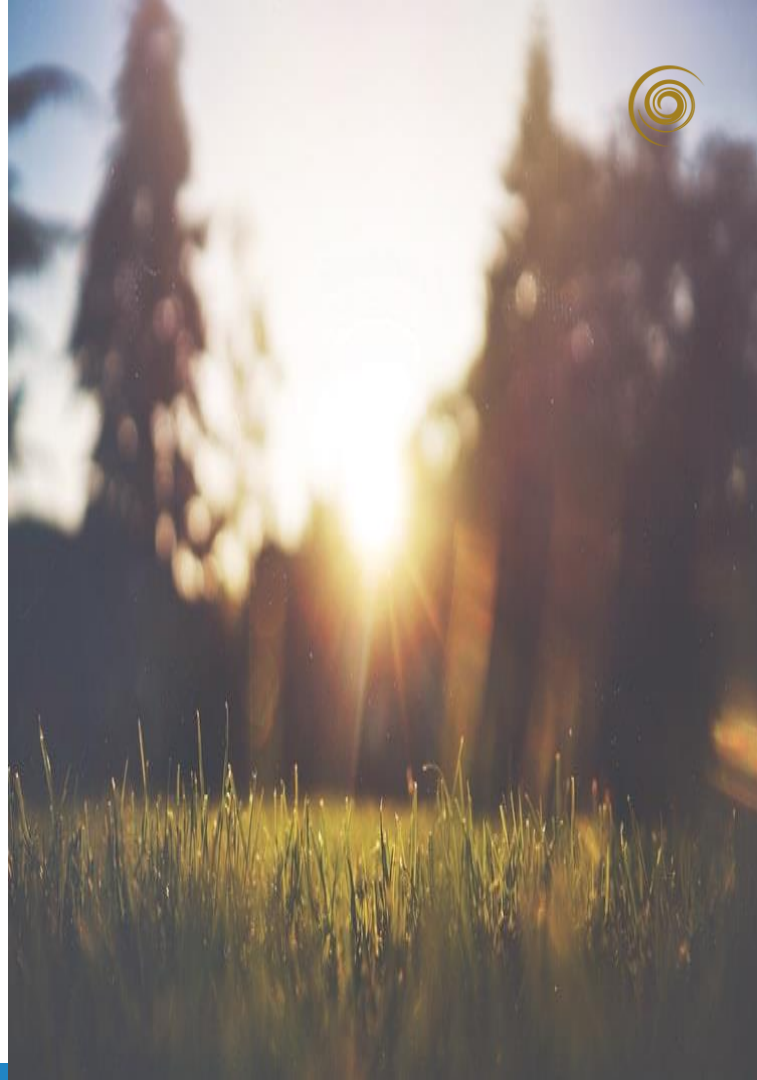
MARINA GODINHO
DESENVOLVIMENTO HUMANO

FCAMARA

BOA TARDE!

SEJAM BEM-VINDOS(AS)!

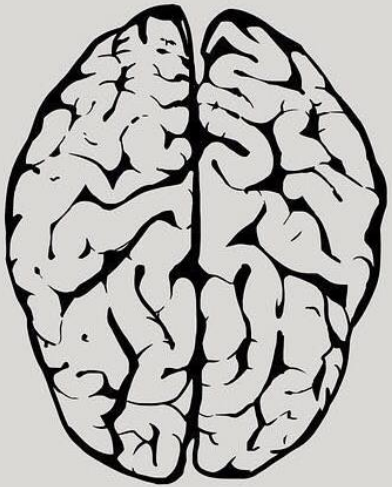
Marina Godinho



PRÁTICA

FOFBOC

COMO NOSSO **CÉREBRO** APRENDE?



10%	Lendo
20%	Ouvindo
30%	Observando
50%	Vendo e ouvindo
70%	Discutindo com outros
80%	Fazendo
95%	Ensinando aos outros

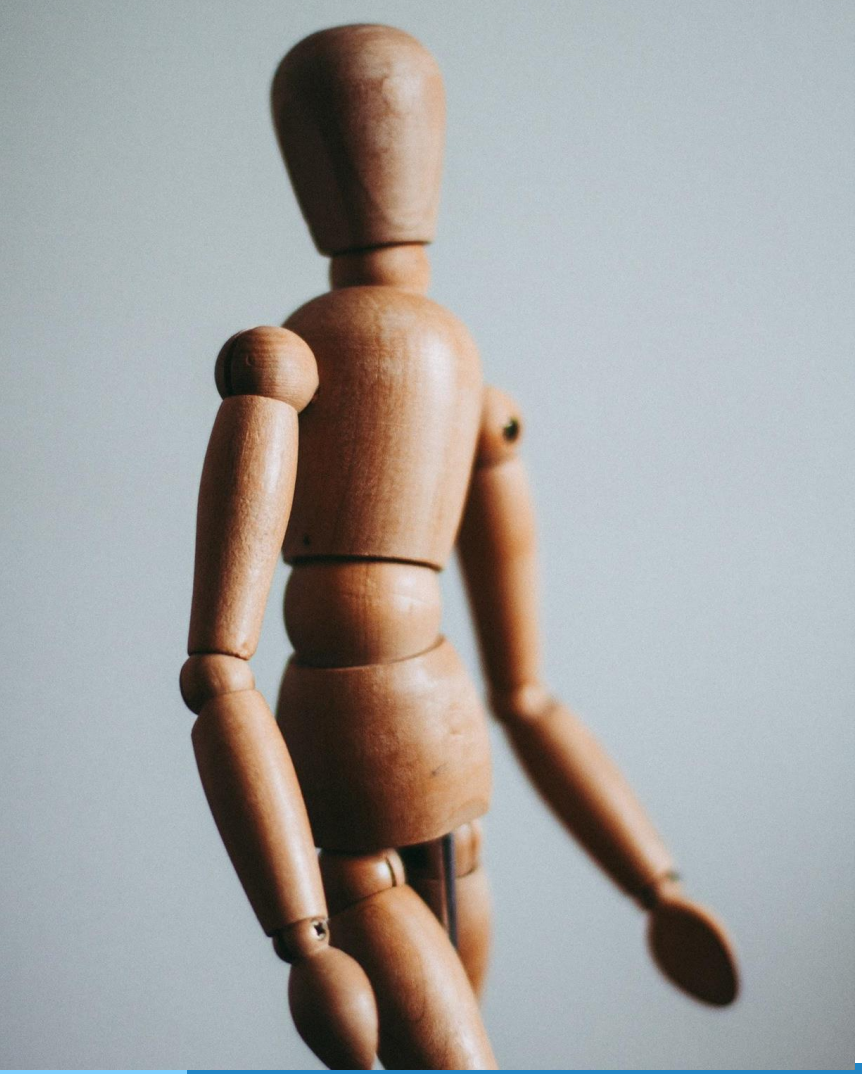
TEMA:

SAÚDE MENTAL NOS DIAS ATUAIS

1.

COMO ESTAMOS VIVENDO?

E O QUE TUDO ISSO PROVOCA?



ANSIEDADE

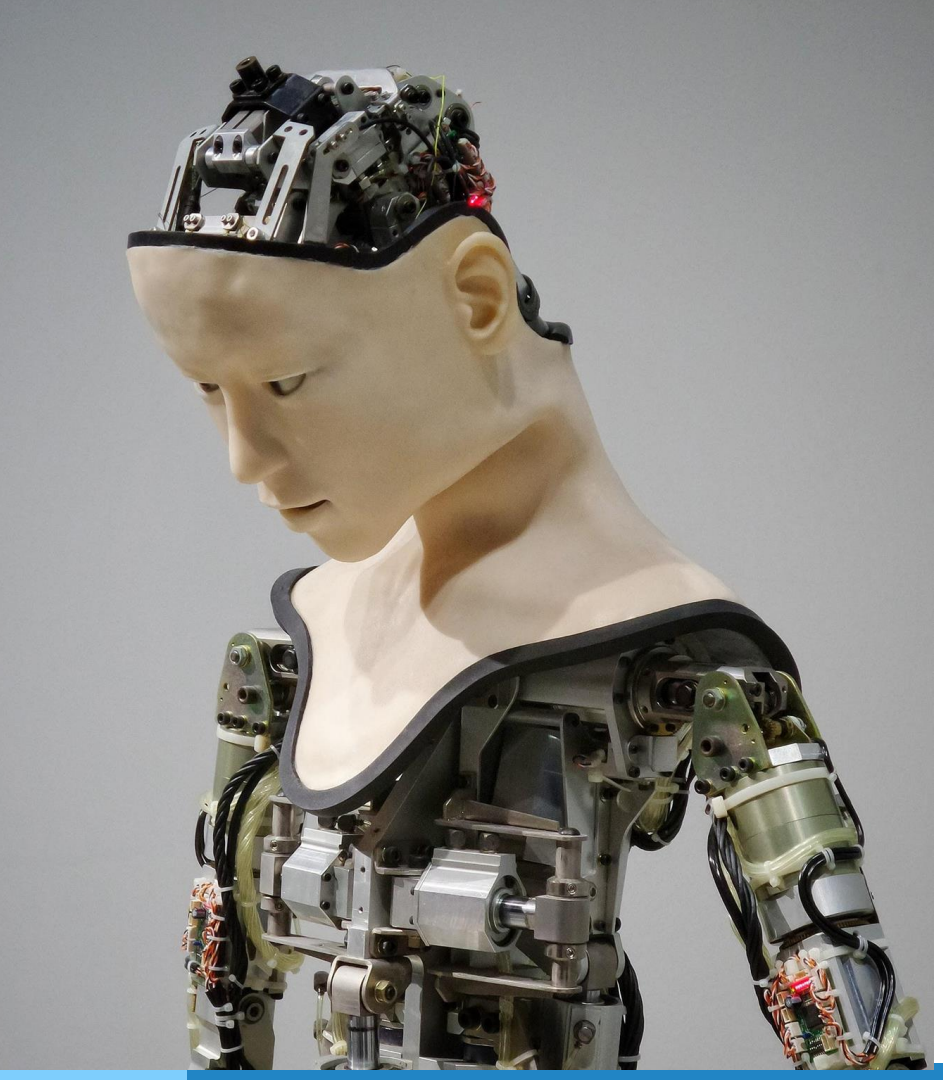
SINTOMAS MAIS FREQUENTES

- Cansaço
- Problemas para concentrar
- Irritabilidade
- Dificuldade de dormir
- Dificuldade de acordar

ANSIEDADE

- Situações NEGATIVAS são antecipadas, provocando um olhar assustador em relação ao FUTURO.

- Fatores Internos: pensamentos, sentimentos, emoções.



FORMAS DE RECONHECER QUE ESTÁ ANSIOSO:

OBSERVE SEU CORPO

- Batimentos cardíacos acelerados
- Respiração curta
- Inquietação
- Pensamento acelerado

PRÁTICA

CORPO

ESTRESSE

SINTOMAS MAIS FREQUENTES

- Cansaço
- Esgotamento mental
- Dores musculares
- Dores de cabeça

ESTRESSE

- Sensação de ser incapaz de lidar com as situações que se apresentam AGORA.
- Fatores Externos: identifico e nomeio causa e efeito.

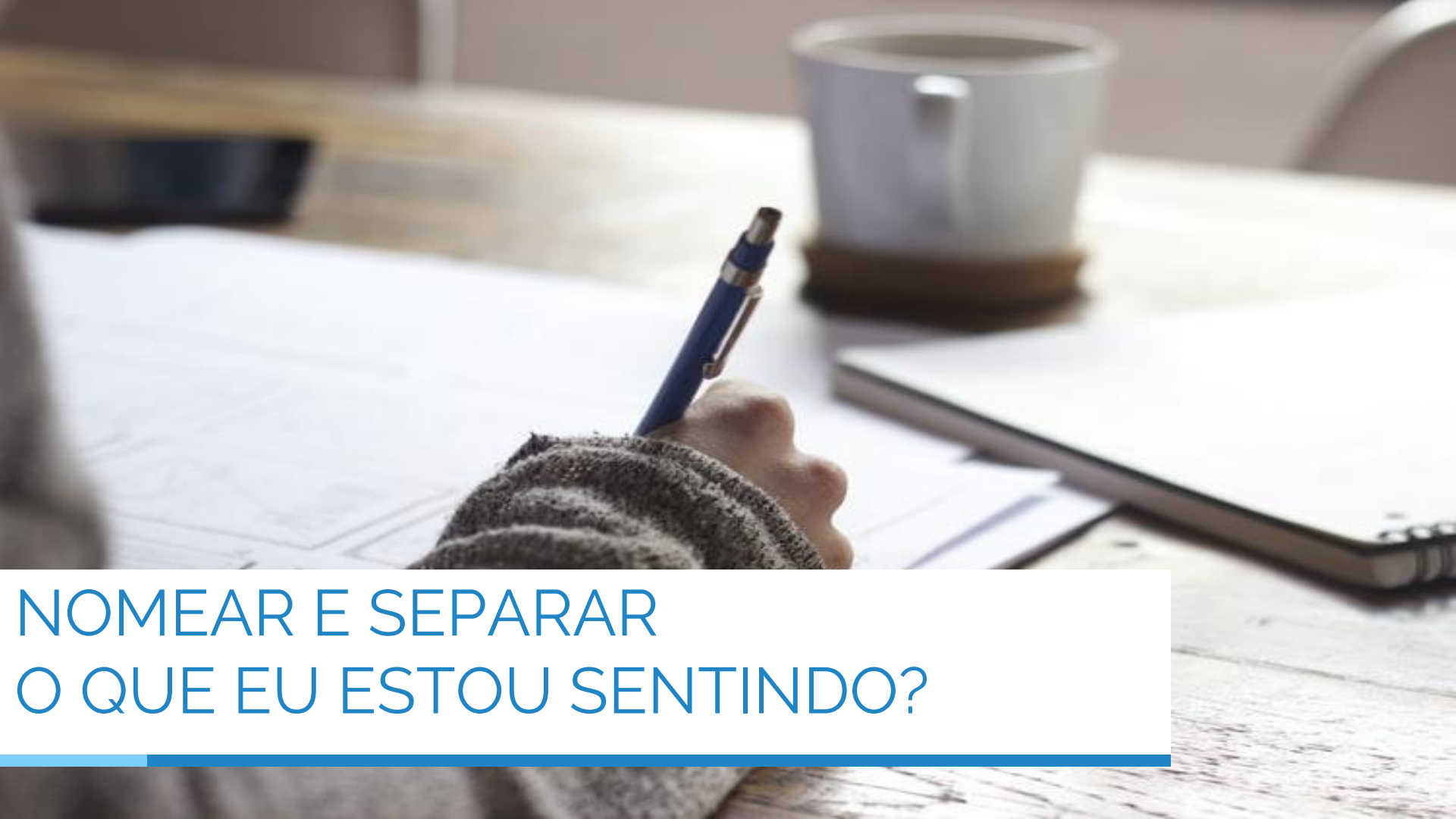
FORMAS DE RECONHECER QUE ESTÁ ESTRESSADO:

OBSERVE SEU CORPO

- Sudorese
- Fraqueza nas pernas
- Batimento cardíaco acelerado

PRÁTICA

RESPIRAÇÃO



NOMEAR E SEPARAR
O QUE EU ESTOU SENTINDO?

2.

COMO FUNCIONA MINHA MENTE?

REAGIR

SISTEMA DE AMEAÇA

PROPÓSITO: DETECÇÃO DE PERIGO

Reação automática, inconsciente , de defesa

ONDE: AMÍGDALA
LIBERA: ADRENALINA E CORTISOL

FAZER

SISTEMA DE APRENDIZAGEM

PROPÓSITO: BUSCA DE RECURSOS

Querer, buscar, focar, adquirir, progredir

ONDE: NÚCLEO ACCUMBENS
LIBERA: DOPAMINA

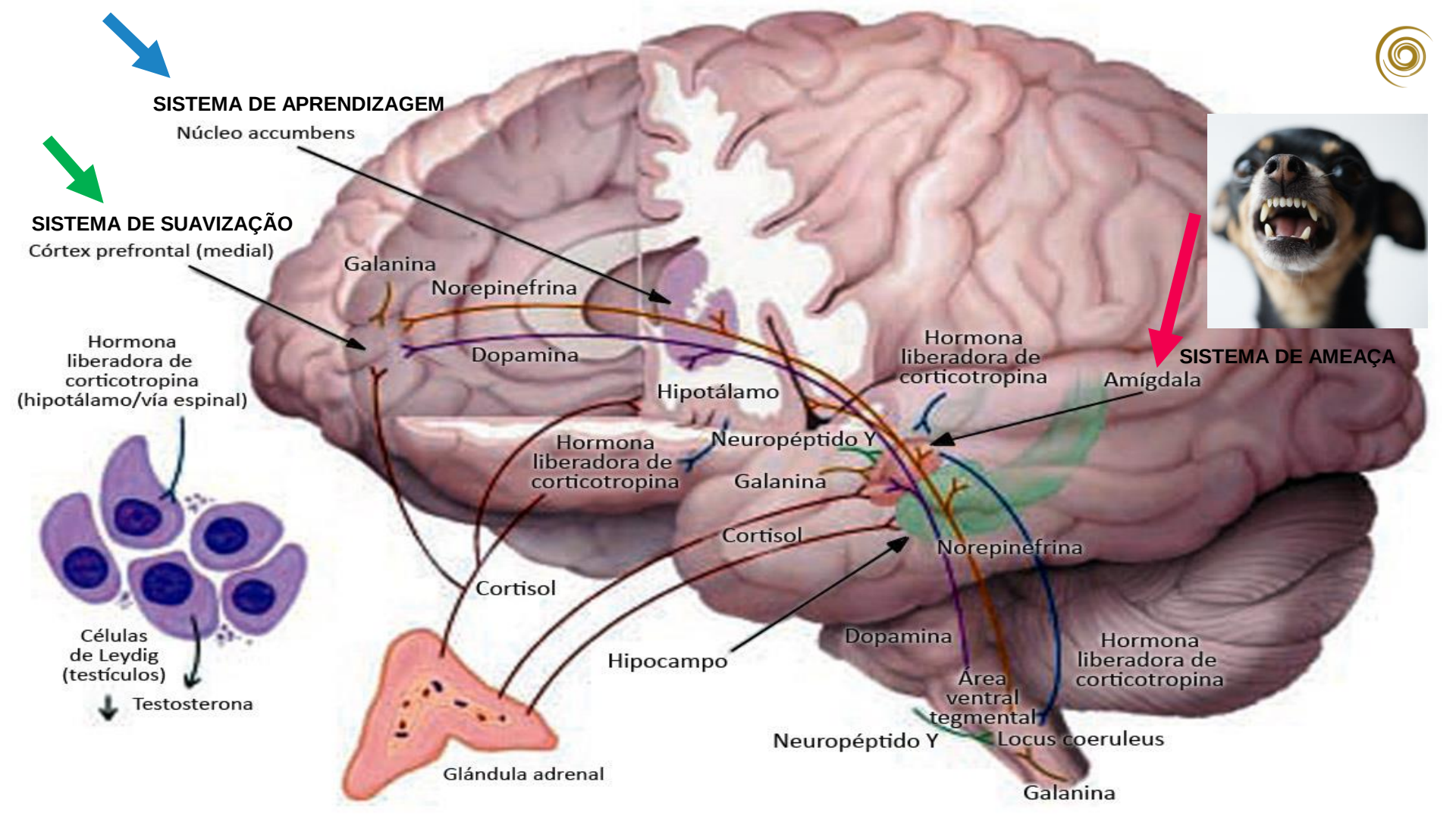
SER

SISTEMA DE SUAVIZAÇÃO

PROPÓSITO: MANEJAR O ESTRESSE

Proteção, segurança, cuidado e contentamento

ONDE: CÓRTEX PRÉ-FRONTAL
LIBERA: OXITOCINA, SERETONINA

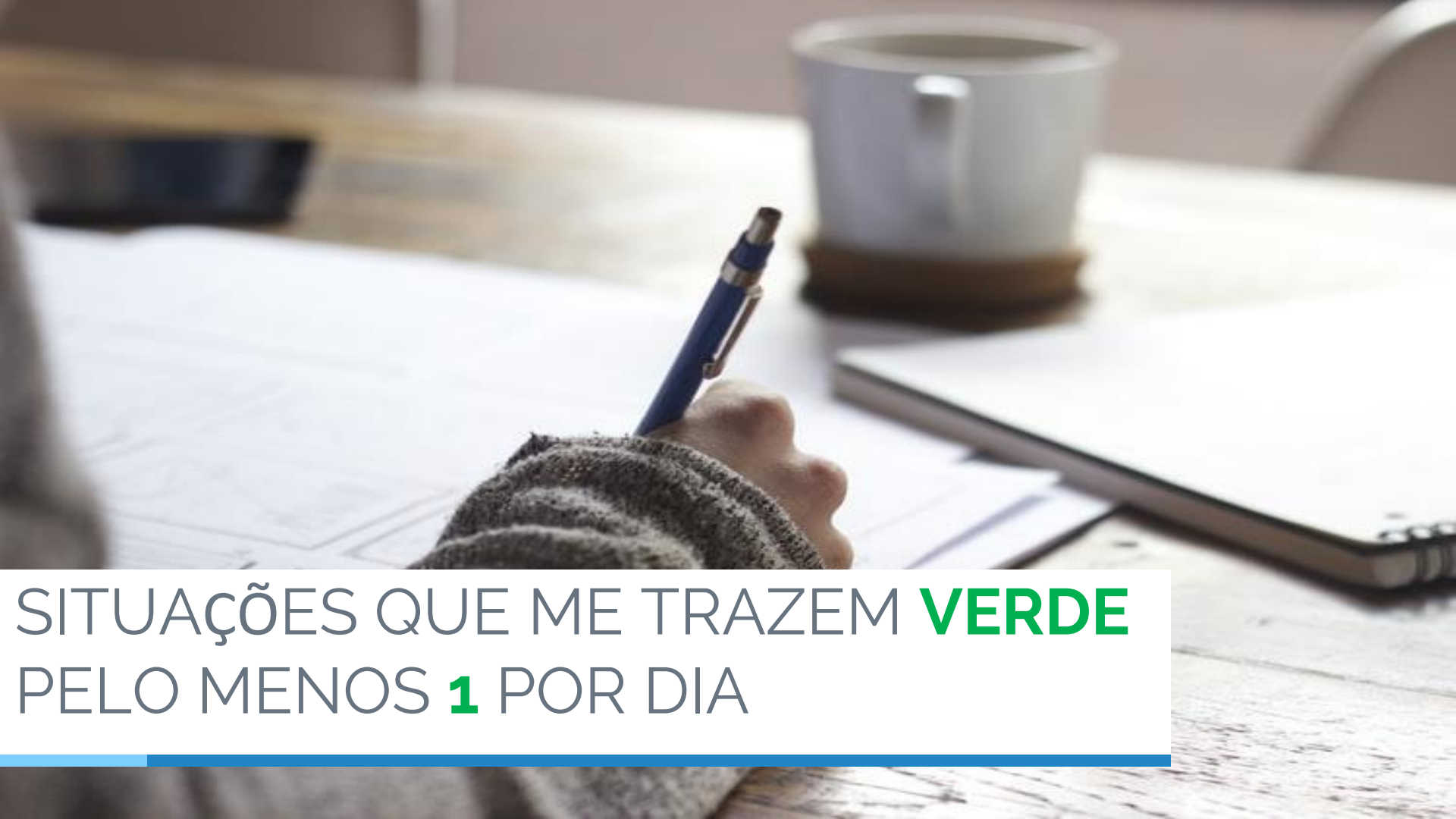

SISTEMA DE APRENDIZAGEM
Núcleo accumbens
SISTEMA DE SUAVIZAÇÃO
Córtex prefrontal (medial)
Galanina
Norepinefrina
Dopamina
Hormona liberadora de corticotropina (hipotálamo/vía espinal)
Hipotálamo
Hormona liberadora de corticotropina
Neuropéptido Y
Galanina
Cortisol
Cortisol
Hormona liberadora de corticotropina
Amígdala
SISTEMA DE AMEAÇA
Norepinefrina
Dopamina
Hormona liberadora de corticotropina
Hipocampo
Área ventral tegmental
Neuropéptido Y
Locus coeruleus
Galanina
Células de Leydig (testículos)
Testosterona
Glándula adrenal

COMO EQUILIBRAR?
TREINANDO A PERCEPÇÃO/CONSCIÊNCIA

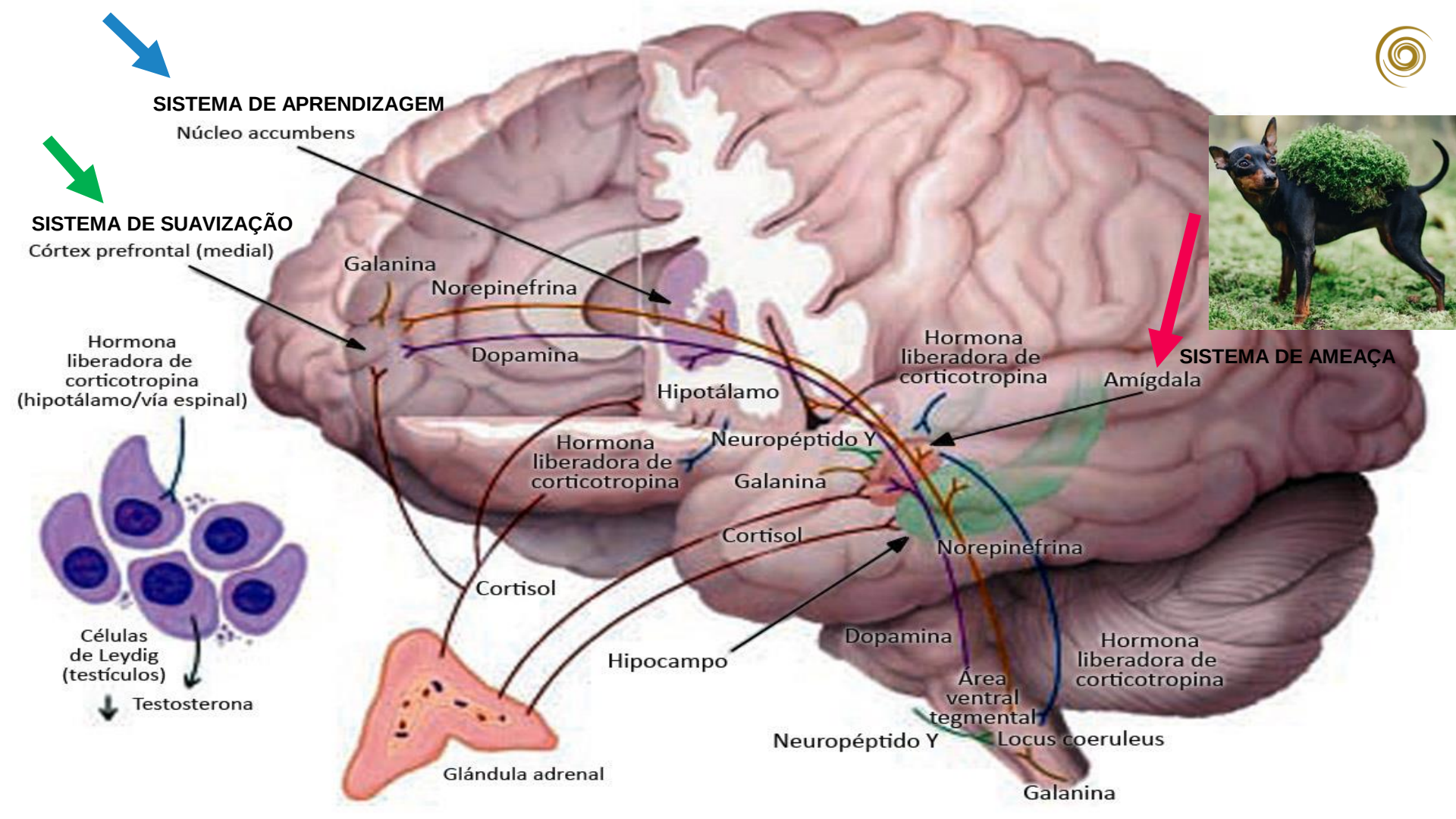
O que te traz vermelho? (AMEAÇA) **REAGIR**

~~O que te traz azul (CONQUISTA)~~ **FAZER**

O que te traz verde? (SATISFAÇÃO) **SER**



SITUAÇÕES QUE ME TRAZEM **VERDE** PELO MENOS **1** POR DIA


SISTEMA DE APRENDIZAGEM
Núcleo accumbens
SISTEMA DE SUAVIZAÇÃO
Córtex prefrontal (medial)
Galanina
Norepinefrina
Dopamina
Hormona liberadora de corticotropina (hipotálamo/vía espinal)
Hipotálamo
Hormona liberadora de corticotropina
Neuropéptido Y
Galanina
Cortisol
Cortisol
Hormona liberadora de corticotropina
Amígdala
SISTEMA DE AMEAÇA
Norepinefrina
Dopamina
Hormona liberadora de corticotropina
Hipocampo
Área ventral tegmental
Neuropéptido Y
Locus coeruleus
Galanina
Células de Leydig (testículos)
Testosterona
Glándula adrenal

3.

BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS

- Redução dos níveis de estresse em até 36% (Hulsheger et al., 2012)
- Melhoramento das funções cognitivas (Moore A, Malinowski P, 2009)
- Redução das sensações de ansiedade (Desrosiers A, Vine V, Klemanski DH, 2013)
- Melhora na qualidade do sono (Allen TD, Kiburz KM, 2012)
- Redução do envelhecimento do cérebro (Prakash RS, De Leon AA, Patterson B, 2014)

MARINA GODINHO
DESENVOLVIMENTO HUMANO

OBRIGADA!

Marina Godinho

coaching_marinagodinho

(16) 99108-0449

www.marinagodinho.com.br