

## Reportagem Especial

## MEDICINA

# “Condicione a mente para o sucesso e realizará sonhos”

O psiquiatra, escritor e palestrante Roberto Shinyashiki, diz que o pensamento influencia nos acontecimentos ao longo da vida

A mente humana guarda segredos e poderes que levam as pessoas a serem felizes e a realizar sonhos, de acordo com o psiquiatra, escritor e palestrante Roberto Shinyashiki. Para ele, “o que nos acontece não importa; o que importa é como interpretamos e reagimos ao que nos acontece”.

**A TRIBUNA — Quais segredos estão escondidos na mente?**

**ROBERTO SHINYASHIKI —** Nossa mente guarda o poder de moldar a vida. Parece algo fantástico, mas vai perceber que tudo o que vivenciamos e como vivenciamos depende da maneira como pensamos. Nossa qualidade de vida está ligada “aos segredos” que guardamos dentro de nossa mente. Dependendo da qualidade deles, podemos ser levados a agir de modo que nos favoreça, ou que atrapalhe a nossa vida.

**> Como o que pensamos pode influenciar ações do dia a dia?**

Eu sempre digo que você deve buscar para sua vida tudo o que deseja. E acreditar que pode conseguir. Há conquistas que precisam de tempo para acontecer, mas o melhor meio de torná-las realidade é, antes de tudo, torná-las concretas em seus pensamentos.

**> O pensamento positivo é um poder que temos de conseguir o que queremos?**

O pensamento positivo é a base para você realizar seus sonhos. Ninguém pode conseguir algo em que não acredita ou que não considere realizável. Os mais felizes são justamente os que acreditam mais, mas também erram mais, simplesmente porque tentam mais vezes. Felicidade é ser fiel à sua essência.

Eu adoro acordar todos os dias e saber que posso fazer algo significativo: viver feliz e realizando meus sonhos! Pode dar certo ou errado, mas sei que vou fazer cada momento da minha vida valer a pena.

“Eu sempre digo que você deve buscar para sua vida tudo o que deseja. E acreditar que pode conseguir”



ROBERTO SHINYASHIKI: “Os mais felizes são os que acreditam mais”

DIVULGAÇÃO

## Mistério do sono é a voz do inconsciente, diz especialista

Os sonhos acontecem durante o sono para dar voz ao inconsciente. Estudiosos explicam que o sonho ocorre para compensar as emoções vividas durante o dia, equilibrando-as.

O psicólogo, escritor e especialista em sonhos João Oliveira explicou que o sonho é desencadeado várias vezes durante a noite para relaxar o organismo.

“Há até sonhos em que conseguimos ter a resolução de problemas que não conseguimos solucionar durante o dia, uma vez que o cérebro tem muitas informações para processar. Isso aconteceu com várias pessoas. A tabela periódica e a estrutura do DNA surgiram em sonhos, Paul McCartney escreveu a música Yesterday a partir de um sonho.”

Oliveira explicou que há sonhos comuns entre as pessoas e que podem ser desvendados.

“Não existe um dicionário dos sonhos, mas eles podem ser desvendados por nós. Os ciganos não contam seus sonhos, pois outra pessoa saberá o que se passa em sua mente antes dele. Se vou interpretar um sonho, preciso saber mais sobre a pessoa, para entender o que cada símbolo significa para ela.”

Sonhos como estar pelado na rua, chegar atrasado em uma prova e estar caindo, significam ansiedade extrema. “Se a pessoa sonha que o dente está caindo, pode significar uma baixa autoestima.”

Já a perseguição, se a pessoa vir seu perseguidor, pode ser depressão, se não vê, deve ser ansiedade. “Se o sonho é que está caindo e ele sofre o impacto da queda, há possibilidade de ser um momento impactante ou ainda alguém está paralisando-o na vida. Já sonhar com morte não significa morte e sim que parte de sua personalidade está deixando de existir.”

Ele ressaltou que, quando o sonho é muito bom e se repete várias vezes, há algo errado no organismo.

“O sonho visa compensar algo que está errado na pessoa. Se ele se repete várias vezes, isso pode ser alguma doença que está surgindo, como ansiedade ou pressão alta. Uma pesquisa que fizemos em um asilo mostrou que pacientes que sonhavam coisas muito belas logo depois de algum tempo morriam. Já o pesadelo pode ser resquício de uma emoção forte do dia.”

DIVULGAÇÃO



JOÃO OLIVEIRA é psicólogo

## OS MISTÉRIOS

### 20 Por que vemos “vagalume” quando a luz acende rápido?

**> É PORQUE** levam-se alguns segundos para que o cérebro se adapte às novas informações enviadas pela retina. Antes, a informação era de quantidade reduzida de luz, e logo depois há quantidade muito maior de estímulo luminoso. É como se o cérebro estivesse procurando “foco”.

### 21 Por que, quando alguém boceja, a outra pessoa sente vontade de bocejar também?

**> POR CAUSA** dos neurônios-espelho. Eles são responsáveis pela socialização das emoções, da empatia e do sentimento de coletividade. Nossa tendência é repetir, mental ou fisicamente, o que o outro está fazendo.

LEONE IGLESIAS/AT



## LINHAS

### Mãos

Uma das curiosidades desvendadas pela dermatologista Maria Victoria Campos à fisioterapeuta Viviane Bruneli, 30 anos, foi em relação à palma das mãos.

“As linhas existem, pois há ossos e músculos nas mãos. Conforme vamos usando-as no dia a dia e conforme os anos passam, contraindo e relaxando-as, surgem linhas ainda mais marcadas.”

### 22 Por que balançamos os braços ao caminhar?

**> O BALANÇAR RÍTMICO** dos braços em sincronismo com as pernas é importante no equilíbrio do caminhar, bem como do correr.

### 23 Por que apertar o local onde foi machucado alivia a dor?

**> COM BASE NA TEORIA** de comportas descrita por Melzack & Wall, um dos mecanismos analgésicos fisiológicos foi estabelecido. Trata-se das estimulações de fibras que ocorrem após estímulos táteis no mesmo segmento traumatizado, o que vai ativar interneurônios produtores de encefalinas, que inibem as fibras da dor.

**> PELO MECANISMO** de comportas, dois estímulos sensitivos não podem entrar pela mesma “porta da medu-

la”, de modo que, ao massagearmos, ainda que instintivamente, o local do trauma, estamos estimulando as fibras do tato e, dessa forma, impedindo que as fibras relacionadas à dor entrem na “porta da medula” e subam até o cérebro, onde seriam interpretadas como dor.

### 24 Por que de vez em quando, ao encostar em alguém, sentimos choque?

**> AS PESSOAS** produzem energia, descargas elétricas. Setores cardíacos e neurológicos funcionam por meio delas. Dependendo do movimento, roupa ou se a pessoa está encostada em algo com eletricidade, o pequeno choque pode ser sentido entre elas.

### 25 Para que servem as linhas das palmas das mãos?

**> SÃO AS DOBRAS** da pele para poder fazer movimentos e articular e pegar objetos grandes, mas também muito finos, como fios de cabelo.

### 26 Por que sentimos mais vontade de coçar quando vemos o machucado?

**> O MACHUCADO LIBERA** substâncias toda vez que precisa cicatrizar, dando coceira. Quando a pessoa coça, traumatiza novamente e começa um novo processo de cicatrização. Se a pessoa está ocupada com outra coisa, vai esquecer da coceira, mas se ela parar o que está fazendo e olhar para a ferida, pode se lembrar e co-

çar novamente.

### 27 Por que o seio aumenta na gravidez?

**> SÃO VÁRIAS DESCARGAS** hormonais para prepará-lo para amamentação. A mama só fica madura quando a pessoa se torna grávida. Os hormônios vão favorecendo esse desenvolvimento. A auréola cresce e os ductos por onde vai passar o leite se alongam.

### 28 Para que serve a cutícula?

**> É UMA PROTEÇÃO** contra bactérias, infecções e inflamações, para não entrar no meio entre a unha e o tecido.

### 29 Por que a pele da mão enruga quando ficamos muito tempo na água?

**> APELEFICA** inchada. Por ser um tecido com poros, ela se enchem de água.

### 30 Por que temos mais vontade de urinar no frio?

**> PORQUE** no verão perdemos calor pelo suor. Já no inverno suamos pouco, pois suar faz o corpo perder calor. Urinamos mais para liberar água e demais toxinas que precisam ser excretadas sem alterar a temperatura interna.

Fonte: Médicos Nadia Kleine, Alaor Pavesi, Gustavo Mello, João Evangelista, Luiz Fernando Machado Barbosa, Soo Yang Lee, Dulce Maria Sessa, Sandro Carlos, Neide Tozatto, Ligia Raquel Brito, Maria Victoria Campos, José Mário Corassa, Roberta Couto e o psicólogo Adriano Jardim.