

Melhorar a autoestima pode evitar o estresse e possíveis dores de cabeça

Excesso de autoexigência para se encaixar em padrões pode desencadear dores de cabeça e problemas no sono

São Paulo, junho 2019 – Segundo um estudo feito pela University of Bath e pela York St John University, a busca pelo perfeccionismo é constante e contribui para o aumento da ansiedade nos indivíduos¹. A luta para se encaixar em padrões estéticos pode gerar estresse, esgotamento cerebral e autoexigência, comportamentos que podem ser ‘gatilhos’ de dores de cabeça e se tornar cada vez mais comuns no futuro, conforme pesquisa feita pela WGSN Mindset² e encomendada por **Neosaldina®**.

Entender o impacto que a pressão externa causa na saúde da mente e do corpo é um dos caminhos para lidar melhor com a autoestima e aceitação. Quem explica essa questão é Carolinie Figueiredo, atriz, educadora parental e terapeuta Thetahealer: “O nosso ‘físico’ expressa aquilo que estamos vivendo. Quando não entramos em um processo de autocuidado ou não percebemos que a nossa autoestima não está adequada, existe uma perda de saúde, que podem resultar em estresse e dores de cabeça. A partir do momento que o corpo se manifesta é porque provavelmente tem alguma coisa errada dentro da nossa mente”.

A consultora de imagem Carla Lemos, fundadora do blog Modices, conhecido por abordar questões de autoestima e autoimagem, já enfrentou as consequências da busca pelo padrão ideal. “As expressões do corpo quando estamos sob pressão são inúmeras. Minha primeira crise de gastrite nervosa foi aos 12 anos, por exemplo. Não aceitava meu corpo, quem eu era. Muita coisa mudou, faço uso de terapias alternativas e trabalho meu autocuidado para lidar com a ansiedade e estresse”, conta.

A dupla elenca formas de se ter o autocuidado e aceitação ajudando a aliviar a pressão e o estresse e, conseqüentemente, uma possível dor de cabeça. “Não é egoísmo olhar para si, fazer pilates ou meditação, por exemplo. Às vezes eu paro tudo que estou fazendo e tomo um banho para relaxar. Ali é o momento que separo para cuidar de mim e organizar os pensamentos”, diz Carolinie. “Fazer terapia é bastante interessante, além de trocar experiências com pessoas que já passaram por situações semelhantes. Olhar para si no espelho e entoar elogios também ajuda e muito nesse processo”, completa Carla.

Esses e outros temas foram discutidos na quinta edição do **NeosaTalks**, projeto de **Neosaldina®** que promove debates sobre possíveis ‘gatilhos’ das dores de cabeça. O descontraído bate papo entre Carolinie e Carla foi transmitido em uma *live* na [página oficial](#) da marca no Facebook e está disponível para todos os usuários da rede social.

Referências bibliográficas

- 1.WGSN Mindset. Pesquisa O futuro da dor cabeça. São Paulo: WGSN Mindset para Takeda mar 2018. Foi utilizada a metodologia de desk research, olhando tanto para a plataforma WGSN, como para outras fontes secundárias.
2. Curran T., & Hill AP. Perfectionism Is Increasing Over Time: A MetaAnalysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. American Psychological Association. [Internet]. Psychological Bulletin. 2017 Dec 28 abstract. [Cited 2018 apr]. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000138>.

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. NEOSALDINA® É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.

NEOSALDINA® Drágeas dipirona, mucato de isometepto, cafeína. **NEOSALDINA® Solução oral** – Gotas dipirona, cloridrato de isometepto, cafeína. Indicações: como analgésico e antiespasmódico, indicado para o tratamento de diversos tipos de dor de cabeça ou cólicas. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO³.

Registro MS 1.0639.0231

Sobre a Takeda Pharmaceutical Company Limited

A Takeda Pharmaceutical Company Limited (TSE:4502) (NYSE:TAK) é uma empresa global baseada em valores e orientada por Pesquisa e Desenvolvimento (P&D). Líder biofarmacêutica, a empresa tem sede no Japão e seu compromisso é trazer uma Saúde Melhor e um Futuro Mais Brilhante para pacientes do mundo inteiro, traduzindo ciência em medicamentos altamente inovadores. A Takeda concentra seus esforços de P&D em quatro áreas terapêuticas: Oncologia, Gastroenterologia, Neurociências e Doenças Raras. Também fazemos investimentos de P&D específicos em Terapias Derivadas de Plasma e Vacinas. Nosso objetivo é desenvolver medicamentos altamente inovadores que fazem a diferença na vida das pessoas, avançando na fronteira de novas opções de tratamento: aproveitamos nosso sistema colaborativo de Pesquisa e Desenvolvimento para criar um pipeline robusto e diversificado para diferentes modalidades. Nossos funcionários também abraçam o compromisso de melhorar a qualidade de vida dos pacientes, trabalhando com nossos parceiros na área da saúde em aproximadamente 80 países e regiões.

Para outras informações, visite <https://www.takeda.com>

SOBRE A WGSN

Plataforma pioneira em tendências e previsões. A WGSN foi a primeira a combinar tecnologia de ponta com a criatividade humana para atender às necessidades únicas da indústria criativa internacional. Informações e inspirações de todo o mundo podem ser acessadas com um só clique. Mantemos nosso cliente informado e à frente do mercado, podendo criar o futuro para seu negócio e para seus consumidores. Com mais de 250 especialistas em previsão de tendências e cientistas de dados em todo o mundo, nós ajudamos 6.500 empresas a se manterem relevantes e encontrarem as próximas oportunidades de crescimento. Junto com os nossos 74.000 usuários, criamos o amanhã ao unir pesquisa qualitativa com análises quantitativas e serviços personalizados de consultoria. Mais informações em: <https://www.wgsn.com/pt/>

Sobre a pesquisa: A pesquisa “O futuro da dor de cabeça” é uma realização da WGSN Mindset, encomendada pela marca Neosaldina®, da farmacêutica Takeda, para avaliar os gatilhos da dor de cabeça nos próximos anos. O estudo foi realizado em março de 2017 e foi utilizada a metodologia de desk research, olhando tanto para a plataforma WGSN, como para outras fontes secundárias.

Informações para a imprensa

Ketchum

Andressa Oliveira: andressa.oliveira@ketchum.com.br – (11) 5090-8900 R: 8897

Paloma Costoya: paloma.costoya@ketchum.com.br – (11) 5090-8924

Aline Veríssimo: aline.verissimo@ketchum.com.br – (11) 5090-8900 R: 8437