

EP 12 - Entendendo o Nervo Vago: Regulação do Humor e Energia

Nervo vago: Como podemos utilizá-lo para regular o nosso humor e combater o cansaço. Vamos explorar como este importante componente do nosso sistema nervoso influencia diretamente o nosso bem-estar físico e mental.

Assista a live completa: <https://youtube.com/live/ng4ov5oiYVQ>.



O Que é o Nervo Vago?

O "Wi-Fi" Interno do Corpo

O nervo vago é um nervo que conecta o nosso cérebro a todos os órgãos do nosso corpo, funcionando como um "cabo" que transmite informações constantemente.

Origem e Ramificações

Começa a ramificar-se no tronco cerebral, acompanha a medula espinhal e estende-se para órgãos como intestino, estômago, bexiga, pâncreas e rins.

Conexão Cérebro-Corpo

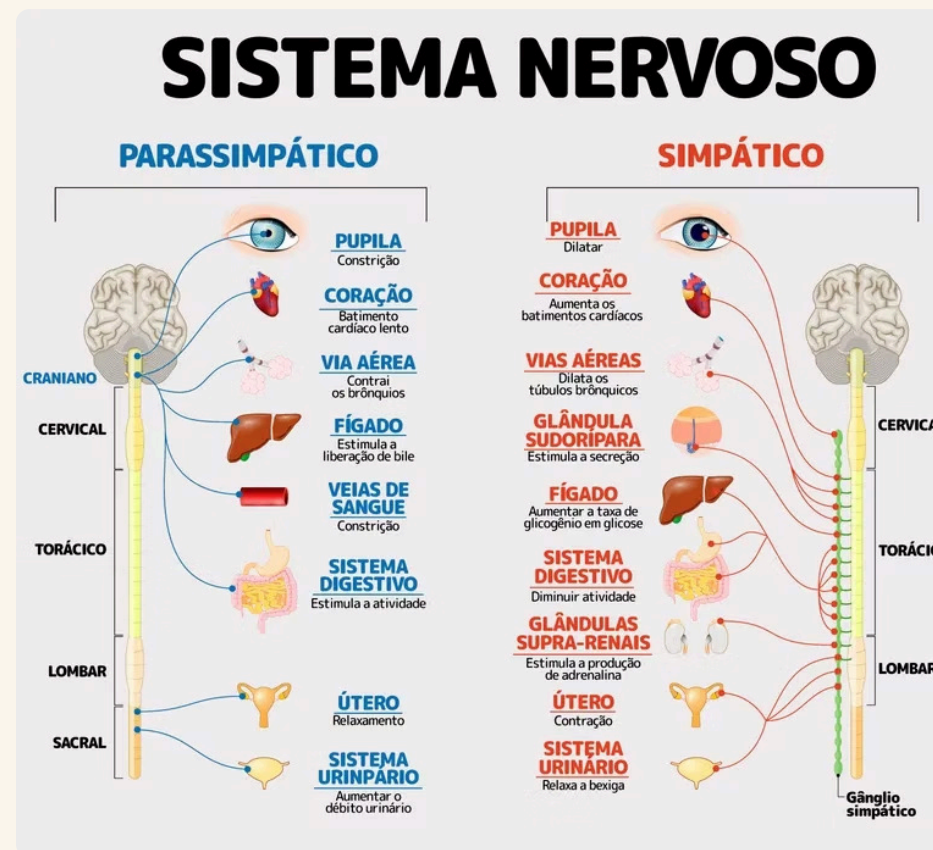
É através do nervo vago que entendemos que cérebro e corpo trabalham juntos constantemente, transmitindo informações de forma imediata.

O nervo vago é fundamental para justificar a necessidade de olharmos para a saúde de forma integrada, considerando tanto os aspectos cerebrais quanto corporais.

Sistema Simpático e Parassimpático

O nervo vago é essencial para o funcionamento de dois sistemas complementares que regulam o nosso organismo:

- O **sistema simpático** ativa o corpo, colocando-o em estado de alerta, atenção, produzindo adrenalina e cortisol
- O **sistema parassimpático** acalma o corpo, melhora o funcionamento intestinal e promove um sono de melhor qualidade



O equilíbrio entre estes dois sistemas é fundamental para o nosso bem-estar. O simpático dá-nos energia e motivação, enquanto o parassimpático previne o stress crónico e promove a recuperação.

Desequilíbrios do Sistema Nervoso Autônomo

Excesso de Sistema Simpático

- Ansiedade constante
- Estresse elevado
- Desorganização mental
- Dificuldade em acalmar
- Compulsões
- Burnout

Excesso de Sistema Parassimpático

- Letargia
- Cansaço persistente
- Sensação de não conseguir mover-se
- Depressão letárgica
- Exaustão
- Dificuldade em motivar-se

O estilo de vida moderno, com excesso de estresse, sono desregulado, consumo de álcool, cafeína e açúcar, tende a ativar excessivamente o sistema simpático, criando desequilíbrios que afetam o nosso humor e energia.



Fatores que Influenciam o Nervo Vago



Atividade Física

O movimento, especialmente das pernas, liberta hormonas que ativam o nervo vago, estimulando o cérebro a produzir mais dopamina. Isto cria uma sensação de prazer e energia durante e após o exercício.



Qualidade do Sono

Dormir mal ativa excessivamente o sistema simpático, causando nervosismo, desequilíbrio corporal e intestinal. Regular o sono é fundamental para equilibrar os sistemas simpático e parassimpático.



Alimentação

Alimentos industrializados e ricos em açúcar ativam o simpático e depois causam letargia. Alimentos naturais regulam o intestino e o sistema nervoso, influenciando a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina.

A Via Intestino-Cérebro

Duas Vias de Comunicação

1. **Via Indireta:** A alimentação saudável faz o intestino produzir serotonina e outras substâncias que vão para o plasma sanguíneo, fornecendo ao cérebro os precursores necessários para produzir neurotransmissores do bem-estar
2. **Via Nervo Vago:** O nervo vago capta informações sobre neurotransmissores produzidos no intestino e transmite diretamente ao cérebro, regulando energia e humor

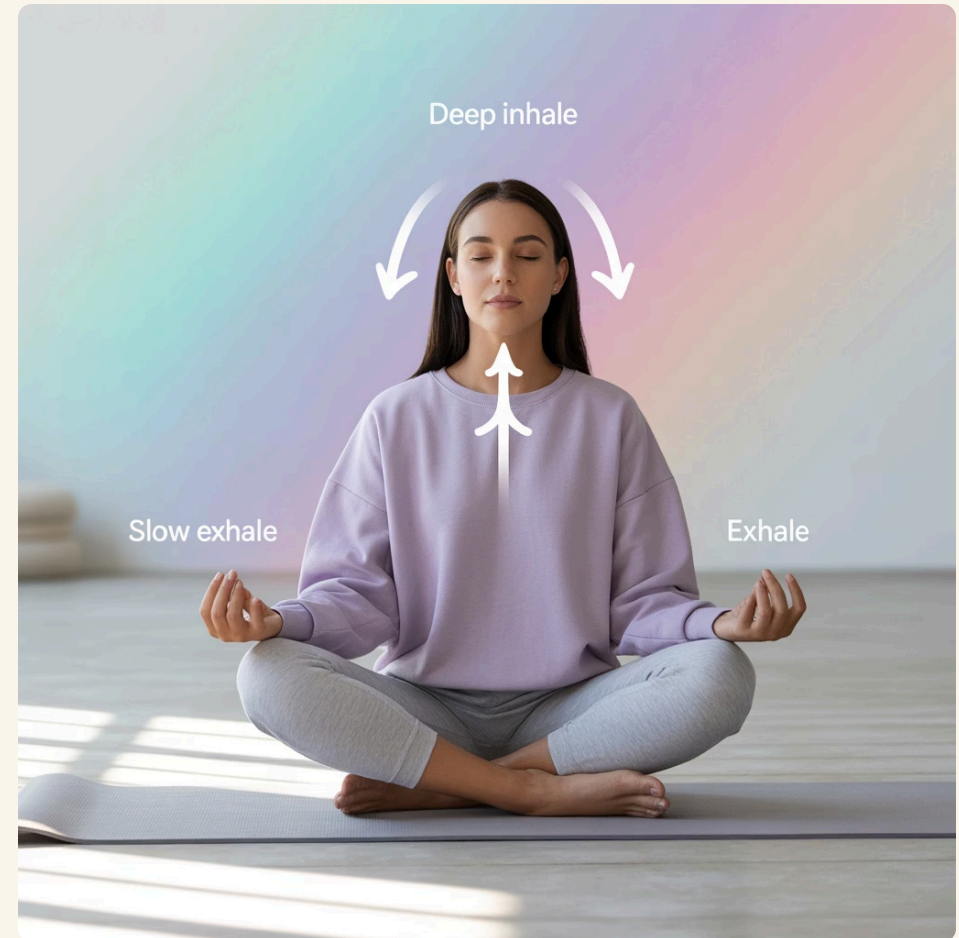


Esta comunicação bidirecional explica por que uma alimentação saudável e um intestino equilibrado são fundamentais para o nosso bem-estar mental e energia.

Respiração Prolongada para Regular o Nervo Vago

Técnica de Respiração Prolongada

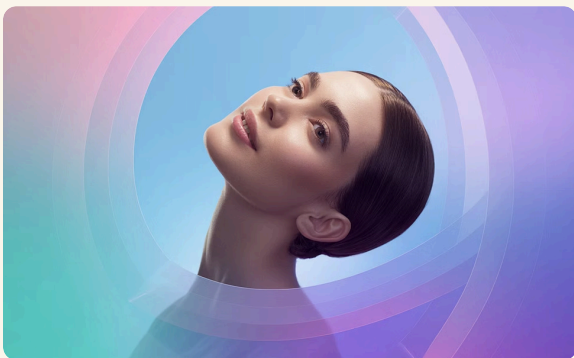
1. Inspire pelo nariz contando até 4, enchendo a barriga (diafragma)
2. Expire pelo nariz (preferencialmente) contando até 6-8
3. Repita a sequência 6 vezes
4. Realize este exercício várias vezes ao dia: ao acordar, na hora do almoço, a meio da tarde, ao chegar a casa e antes de dormir



A respiração prolongada desativa o sistema simpático, trazendo calma mental e aliviando o cansaço causado pela superestimulação.

Esta técnica funciona porque a respiração está diretamente ligada ao batimento cardíaco. Respirar mais lentamente desacelera o coração, sinalizando ao corpo via nervo vago que estamos em segurança.

Movimentos que Estimulam o Nervo Vago



Alongamento do Pescoço

Inclinar a cabeça para trás e olhar para cima, alongando a área do pescoço onde passa o nervo vago.



Massagem Auricular

Movimentos circulares no ouvido estimulam ramificações do nervo vago nesta região, ajudando a acalmar a ansiedade.



Práticas de Yoga

Combinam respiração, alongamento e atenção ao presente, equilibrando os sistemas simpático e parassimpático.

Estes movimentos "massageiam" o nervo vago, promovendo estabilidade emocional e melhorando o funcionamento dos órgãos internos.

Estratégias Baseadas no Tipo de Cansaço



Cansaço por Excesso de Estimulação

Causado por simpático hiperativado

- Respirações prolongadas
- Alongamentos do pescoço
- Redução de estimulantes (caféina, açúcar)
- Pausas regulares durante o dia



Cansaço por Letargia

Causado por hábitos que desregulam o parassimpático

- Atividade física regular
- Alimentação baseada em comida real
- Exposição à luz natural
- Regularização do sono

Identificar o tipo de cansaço é o primeiro passo para escolher as estratégias mais adequadas para regular o nervo vago e recuperar a energia.

Por Que Regular o Nervo Vago?



O Estilo de Vida Moderno Desregula o Nervo Vago

- Excesso de ecrãs e estimulação digital
- Alimentação industrializada
- Sedentarismo
- Estresse crónico
- Sono insuficiente
- Consumo de álcool e outras substâncias

Não se trata de "controlar" o nervo vago, mas de ajudar a restaurar o equilíbrio natural que foi perturbado pelo estilo de vida contemporâneo. Muitas pessoas tentam regular o humor e o cansaço com métodos que desregulam ainda mais o sistema (álcool, medicação, açúcar), criando um ciclo negativo.

Benefícios da Regulação do Nervo Vago

24h

Regulação Contínua

O nervo vago trabalha constantemente, conectando cérebro e corpo

15+

Anos de Pesquisa

Desde a Teoria Polivagal de Stephen Porges, há cerca de 15 anos

6x

Respirações por Sessão

Número recomendado de respirações prolongadas em cada prática

5+

Sessões Diárias

Frequência ideal para práticas de regulação ao longo do dia

A regulação consistente do nervo vago através de práticas simples e mudanças no estilo de vida pode transformar profundamente o humor, a energia e a saúde geral, criando um ciclo positivo de bem-estar.

Resumo: Regulação do Nervo Vago para Melhor Humor e Energia

Estilo de Vida

- Alimentação natural
- Sono de qualidade
- Atividade física regular
- Gestão do estresse

Equilíbrio

- Identificar o que está desregulado
- Adaptar estratégias ao tipo de cansaço
- Consistência nas práticas
- Abordagem integrada cérebro-corpo



Respiração

- Respiração prolongada
- Inspiração nasal (4s)
- Expiração mais longa (6-8s)
- Prática regular ao longo do dia

Movimento

- Alongamentos do pescoço
- Massagem auricular
- Práticas de yoga
- Atividades que "massageiam" o nervo

Compreender e regular o nervo vago permite-nos abordar o humor e o cansaço de forma natural e eficaz, reconectando cérebro e corpo para um bem-estar integral.

Não se esqueça!

Live no Youtube e Instagram sobre saúde mental com
Neurociência,

toda **Quinta-Feira ao 12:00**

Te vejo lá

