



# Névoa Mental Brainfog



PODER JUDICIÁRIO  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA  
de Santa Catarina  
Diretoria-Geral Administrativa  
Diretoria de Saúde



## Você já ouviu falar?

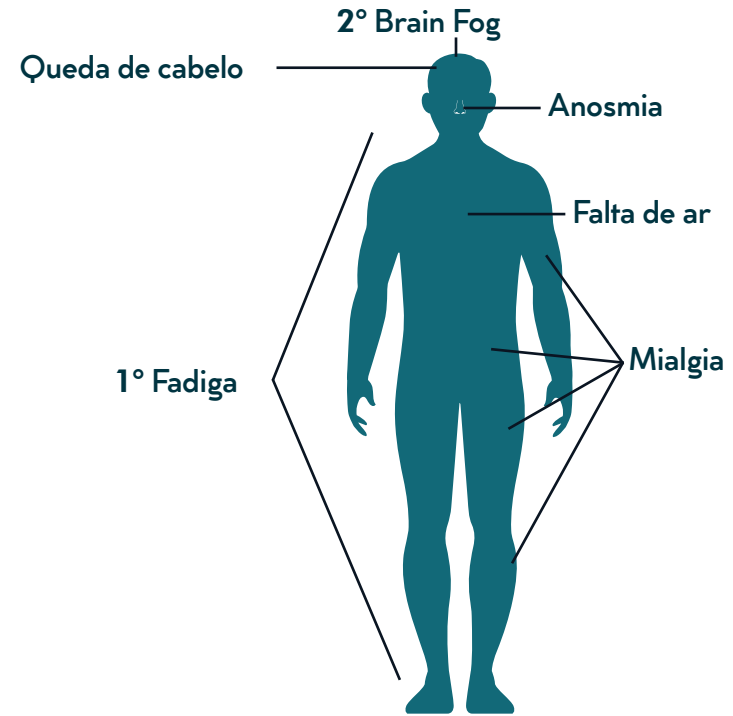
É quando seu cérebro está em uma neblina, uma névoa que impede nossos sentidos de funcionar direito: pensamento lento com falta de clareza mental, dificuldade com a atenção e memória, trazendo distúrbios no raciocínio e nas habilidades mentais.

Se você se recordar, verá que você já vivenciou em algum grau o “Brain Fog” porque assim nosso cérebro funciona passageiramente na:

- Falta de sono;
- Cansaço;
- Ressaca;
- Excesso de estresse e
- Fome.



# Sintomas pós-covid.



O Brain Fog passa a ser um problema quando não é eventual e se prolonga. Ele é a segunda maior queixa de sintomas no pós covid. Também aparece em outras doenças, seja por causa de deficiência de nutrientes ou por distúrbios das atividades cerebrais, por problemas hormonais ou processos inflamatórios, em doenças psiquiátricas, câncer, lúpus, doença celíaca, quimioterapia, entre outras. Dessa maneira, **destaca-se que é sempre necessária uma avaliação médica criteriosa quando o sintoma passa a ser uma constante na vida de uma pessoa.**

## O que você pode fazer já?

O corpo humano está lidando com um novo vírus e para responder com maior habilidade nesse enfrentamento precisará do seu auxílio. Ainda que cada pessoa responda a seu tempo, há medidas que farão essa a resposta ser mais eficiente





## Manejo do Estresse

O estresse é por si causa suficiente para os sintomas de Brain Fog. Dessa maneira, se você pensa que está com um nível elevado de estresse frequentemente, deverá repensar em como reorganizar a vida. Conheça nossa cartilha de **“Manejo do Estresse”**.



## Sono Adequado

Assim como o estresse, a falta de sono é outra importante causa de Brain Fog e outras doenças. É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo. Caso você não esteja tendo um sono reparador, convido você a conhecer nossa cartilha “**Durma bem e viva melhor**”.





## Atividade Física

Ainda que a atividade física seja um dos pilares da saúde, no pós-covid pode haver comprometimento cardíaco. Se há cansaço, o ideal é passar por avaliação cardíaca, especialmente antes de voltar à prática de exercícios de alta intensidade.



# Alimentação

A recomendação de alimentação saudável e variada se mantém. Entretanto, inclua na dieta boas fontes dos seguintes nutrientes:



O **zinco** irá melhorar sua concentração: ostra, carne vermelha, frango, chocolate amargo a 70% e semente de abóbora.



O **magnésio** é essencial para a saúde cognitiva, especialmente para aprendizagem e memória: sementes (abóbora, amêndoa, castanha de caju), chocolate amargo a 70%, abacate, beterraba.





A **fosfatidilcolina** é essencial para a memória: gema de ovo, amendoim, fígado.



O **ômega 3** é essencial para a saúde mental. Uma fonte segura e eficiente é a sardinha. A reposição por cápsulas poderá ajudar a complementar a dieta.



As **vitaminas do complexo B** são essenciais para a saúde cerebral. Entretanto destaca-se a **vitamina B12**, presente em alimentos de origem animal, em virtude de muitas pessoas apresentarem deficiência, seja por não absorverem adequadamente ou por apresentarem dieta vegana. Em ambos os casos é necessária reposição adequada através do acompanhamento de um médico ou nutricionista.

**Estamos à disposição para auxiliar e esclarecer suas dúvidas**

**e-mail: [ds.prontoatendimento@tjsc.jus.br](mailto:ds.prontoatendimento@tjsc.jus.br)  
telefone: (48) 3287 7633**





# Elaboração

Aline Lara M da Silva – Enfermeira  
Seção de Pronto Atendimento

Graciela de Oliveira Richter Schmidt - Médica  
Diretoria de Saúde TJSC

## Referências

<https://www.healthline.com/nutrition/vitamins-for-brain-fog#Other-ways-to-reduce-brain-fog>

[https://youtu.be/wUelox\\_Woog](https://youtu.be/wUelox_Woog) acesso em 22/09/2022

<https://www.aves.org.br/brain-fog-estrategias-para-enfrentar>



PODER JUDICIÁRIO

TRIBUNAL DE JUSTIÇA

de Santa Catarina

---

Diretoria-Geral Administrativa

Diretoria de Saúde

