



3



Dra. Fernanda Herculano
CRMSP 247618 | RQE 120837
Neurologia e Neuromodulação

- 📍 Natural de Juiz de Fora (MG)
- 🎓 Médica formada pela UFF – Universidade Federal Fluminense
- 🎓 Mestrado em Neurologia pela UNIRIO
- 🧠 Mais de 12 anos cuidando do cérebro de pessoas reais
- 🏥 Forte atuação em unidades de terapia intensiva
- 📖 Atualmente em formação em Medicina da Dor
- 👰 Casada
- 👩 Mãe de duas filhas
- 🌟 Hoje, ajudo mulheres a entenderem o que está acontecendo com o seu cérebro e a retomarem sua qualidade de vida

4

Você se reconhece aqui?

Trabalha fora de casa

FERNANDA HERCULANO
Neurologista



5

Você se reconhece aqui?

Cuida dos filhos



6

Você se reconhece aqui?

Cuida da casa

FERNANDA HERCULANO
Neurologista




Por trás de uma comida feita, casa, roupa e louça lavada, existe uma mulher que luta para viver um dia após o outro com amor

Fonte: @marlucia_azevedo_novaes



7

A MULHER FAZ TUDO. E O CÉREBRO NÃO DESCANSA.

A mulher trabalha fora... e continua trabalhando dentro de casa. Pensando no dia seguinte, nas contas, nos filhos.

DADO REAL: As mulheres têm quase o dobro de ansiedade e depressão em comparação aos homens. Isso não é fraqueza. É o cérebro reagindo a uma sobrecarga real.

8

**Muitas mulheres
cuidam de tudo...
e esquecem de
si mesmas**



A saúde
nerológica
faz parte do
**autocuidado
feminino**

9

**A carga invisível tem um
preço neurológico.**



Mulheres têm quase o
dobro de ansiedade e
depressão em
comparação aos
homens.

**Isso não é fraqueza. Isso não é falta de força.
É o cérebro reagindo a uma sobrecarga real.**

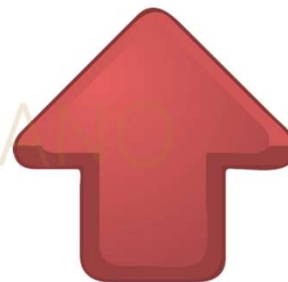
10

Quando há excesso de pressão

Memória piora

Sono piora

Ansiedade
aumenta



11



Você já se sentiu assim?

Como se seu corpo pedisse um tempo,
mas não desse para parar?

12



O que acontece no cérebro?

Quando a pressão não para, o cérebro entra em estado de alerta constante.

É como se ele nunca pudesse desligar.


FERNANDA HERCULANO
Neurologista

13

O estresse constante trava o cérebro no “Modo de Alerta”.

É como se o cérebro estivesse programado para resolver problemas 24 horas por dia.

E quando isso acontece por muito tempo... o corpo começa a sentir o impacto.



FERNANDA HERCULANO
Neurologista

14

O corpo fala quando a gente não para

Dor de cabeça constante

Mente cansada e esquecimentos

Insônia

Ansiedade e irritação



15

O que é burnout?

Burnout é quando o corpo não aguenta mais a pressão.

É como se você tivesse apertado o botão "play" por tanto tempo que a bateria acabou.



16

Burnout: Quando o corpo não aguenta mais.

Cansaço Comum

- O corpo pesa
- Melhora depois de dormir
- A mente consegue relaxar

Esgotamento (Burnout)

- Falta de energia constante
- **NÃO** melhora com o sono
- A mente não desliga (automático)

Não é preguiça. É excesso de esforço sem descanso.

17

Sinais de que você está no limite

Cansaço constante

Você dorme... mas não descansa
Acorda já cansada

Parece que nunca recupera
Mesmo depois de parar

O corpo levanta...
mas a energia não vem

Até o descanso cansa

18

Sinais de que você está no limite

Falta de Energia

Até o simples fica pesado
Tudo exige esforço

Coisas pequenas cansam
como se fossem grandes

O corpo vai...
mas sem vontade

Até começar algo
já parece difícil

FERNANDA HERCULANO
Neurologista

19

Sinais de que você está no limite

Esquecimento

Você esquece coisas simples
Perde o que ia fazer

A cabeça fica cheia
mas sem organizar

Entra em um lugar e não
lembra por quê

Falta foco
falta clareza

FERNANDA HERCULANO
Neurologista

20

Sinais de que você está no limite

Irritação

Tudo irrita mais
A paciência diminui

Você responde mais rápido
do que gostaria

Coisas pequenas incomodam
mais do que deveriam

E depois pensa:
"não precisava disso"

21

Como o estresse afeta seu corpo

O estresse prolongado muda a forma como seu cérebro trabalha.

Ele fica sempre ligado, sempre pronto para reagir.

E isso tem um preço alto.



22

O Ciclo Vicioso da Jornada Dupla



A Primeira Jornada: Padaria

Início do dia com horário antecipado para o trabalho externo.



A Segunda Jornada: Casa

Assumir todas as responsabilidades domésticas imediatamente após o turno de trabalho.



A Rotina Ininterrupta

A ausência de pausas ou momentos de lazer consolida o estado de tensão.



Estresse em Ascensão Progressiva

O nível de estresse não é estático; ele aumenta a cada repetição do ciclo.

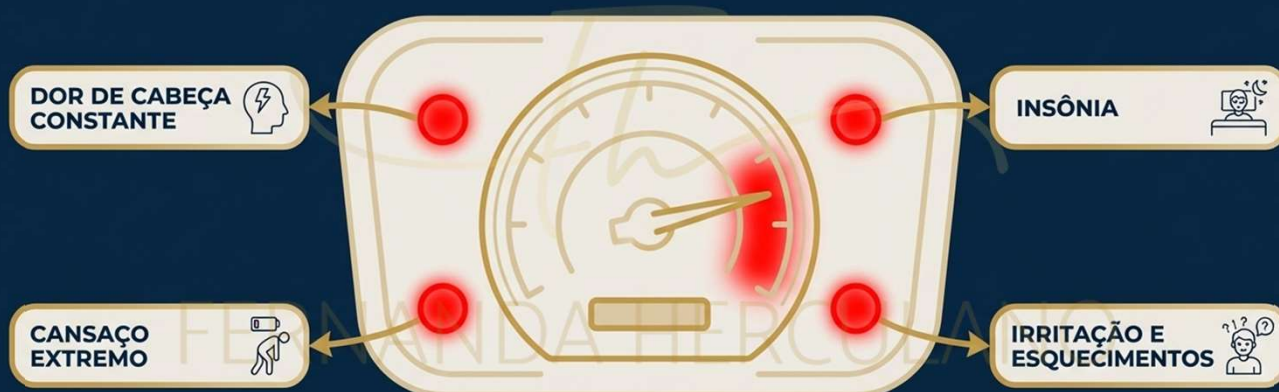


O Déficit de Descanso

Ciclo de dormir tarde e acordar cedo que impede a recuperação plena.


23

O PAINEL DE ALERTA DO SEU CÉREBRO



QUANDO A LUZ VERMELHA ACENDE, VOCÊ NÃO BATE NO PAINEL E CONTINUA DIRIGINDO. VOCÊ PARA E CUIDA. SEU CORPO FALA QUANDO VOCÊ NÃO PARA.

24



O corpo fala quando a gente não para

Esses sintomas são o aviso de que
você precisa de cuidado.

DA HERCULANO
neurologista

25

A pressão também vem de fora.

Casos de violência e feminicídio vêm aumentando em São Paulo.

Neurologista

Isso não é normal. Isso não deve ser aceito.

26



A REALIDADE DA SEGURANÇA DA MULHER

A violência contra a mulher afeta o emocional, o corpo e o cérebro.

-  **LIGUE 180: CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER (GRATUITO, ANÔNIMO).**
-  **PROCURE A DELEGACIA DA MULHER OU A CASA DA MULHER BRASILEIRA.**
-  **CONVERSE COM ALGUÉM DE SUA CONFIANÇA.**

VOCÊ NÃO PRECISA PASSAR POR ISSO SOZINHA NotebookLM

27

Disque 180





Ligue para denunciar violência

Atendimento 24 horas



28



Centro de Referência de Assistência Social - CRAS

Centro de Referência
Assistência social

29



Delegacia da Mulher

Procure ajuda presencial
Profissionais preparados

30




Casa da Mulher Brasileira

Apoio integral e seguro
Atendimento completo

Rua Vieira Ravasco, 26, Cambuci
24 horas
Tel.: (11) 3275-8000.

31

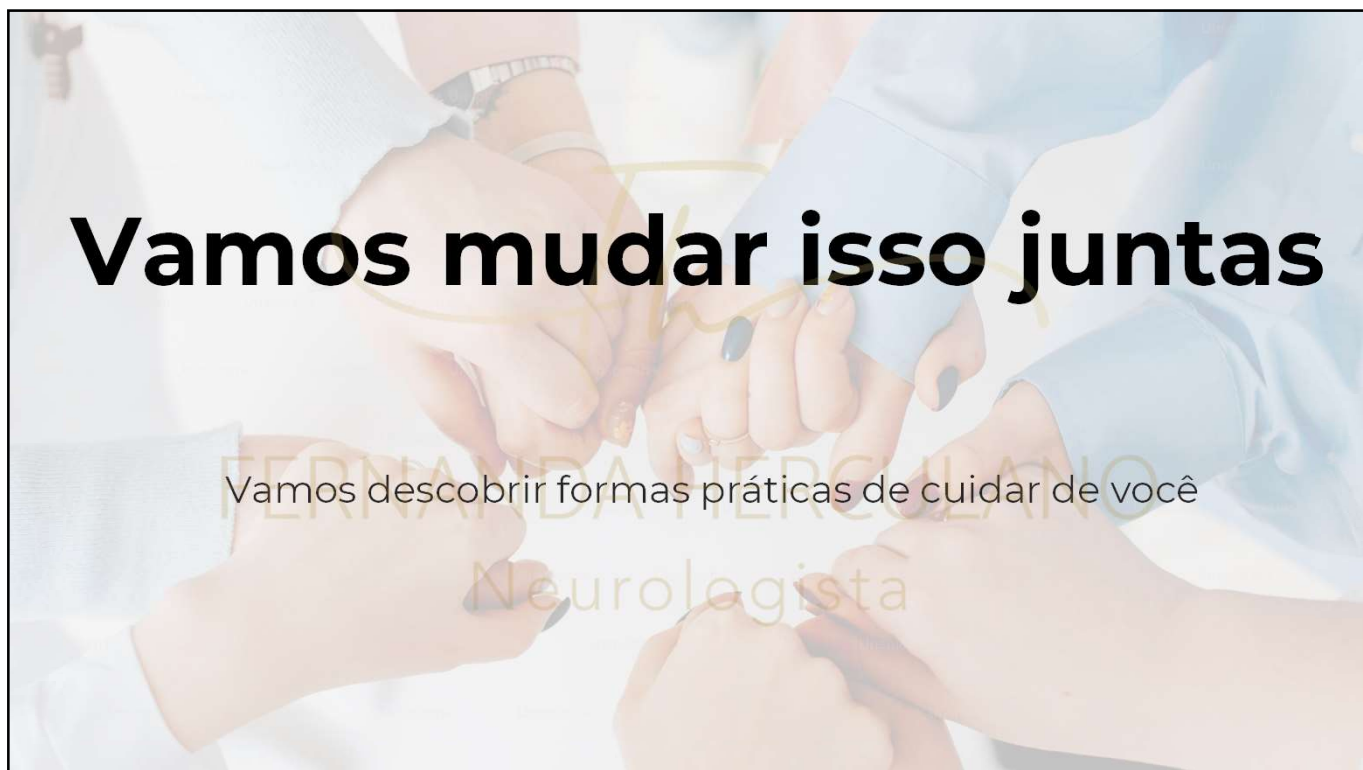


Você não está sozinha

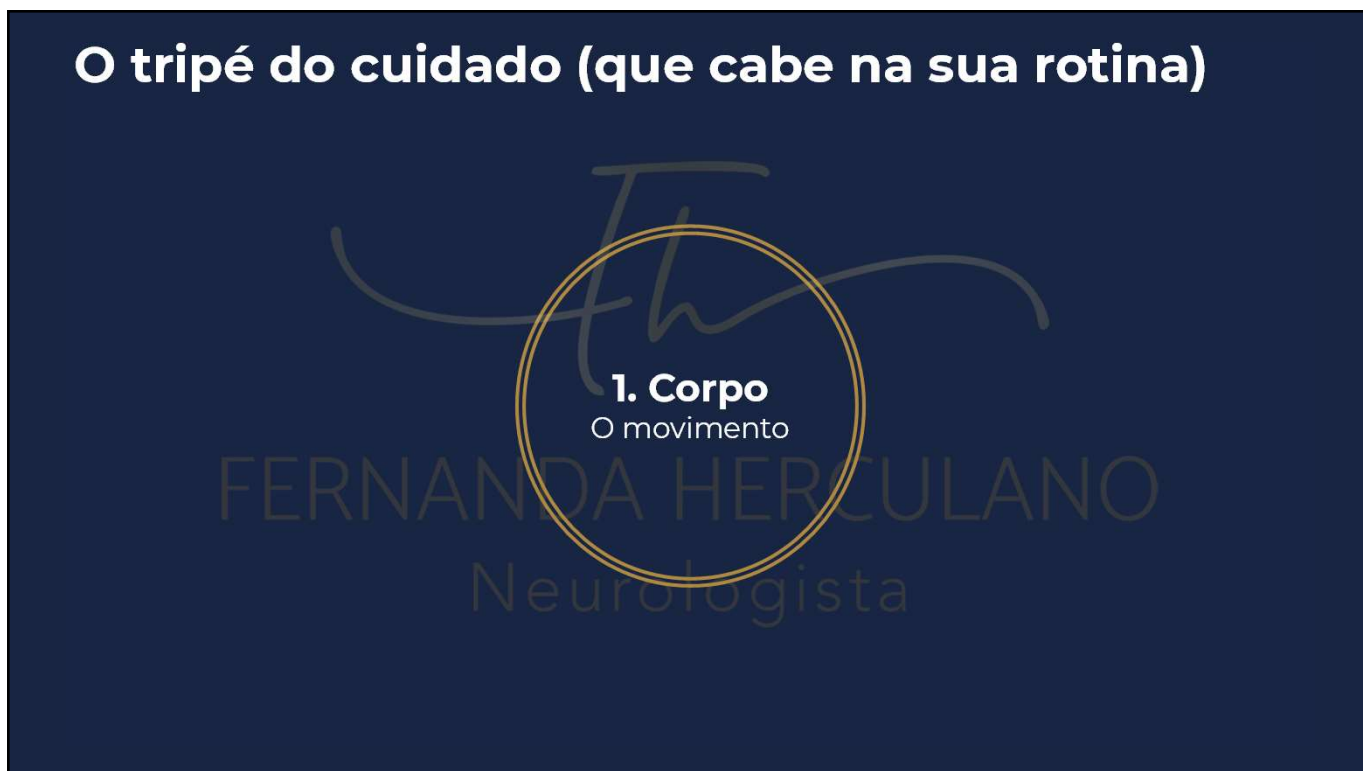
Não é fraqueza. É o cérebro reagindo ao excesso.

Neurologista

32



33



34

O tripé do cuidado (que cabe na sua rotina)



35

O tripé do cuidado (que cabe na sua rotina)



36

O tripé do cuidado (que cabe na sua rotina)



37

O tripé do cuidado (que cabe na sua rotina)



Pequenos cuidados fazem **grande** diferença. Não precisa ser perfeito. Precisa começar

38

A GINÁSTICA DO CÉREBRO

Assim como o corpo precisa de exercício, o cérebro também precisa. Isso protege sua memória.



1



LER DIARIAMENTE

Mesmo que só 5 minutos antes de dormir.

2



JOGAR

Jogos de memória com os filhos ou cartas.

3



PALAVRAS CRUZADAS

Simples, de banca de jornal.

4



APRENDER O NOVO

Uma receita diferente, um caminho novo.

39

O SONO É O CARREGADOR DO CÉREBRO

O Estresse
Descarrega



O Sono
Recarrega



O cérebro precisa do sono para organizar a memória, o humor e a energia.
Dormir bem não é luxo. É necessidade.



Evitar celular
antes de dormir



Ter um horário
regular para deitar



Criar um ambiente
escuro e tranquilo

40

AÇÕES SIMPLES, IMPACTO GIGANTE.



CUIDADO COM O CORPO

- Agachamento em casa
- Caminhada no bairro
- Alongamento simples

O movimento melhora o funcionamento do cérebro. Busque vídeos gratuitos no YouTube.



CUIDADO COM A MENTE

- Pequenas pausas no trabalho
- Momentos de silêncio
- Respiração profunda

O cérebro precisa desacelerar para não pifar.

41



42

Pequenos passos mudam o futuro

Nunca é tarde para aprender

Ler no transporte

Estudar poucos minutos por dia

Ouvir conteúdos no trajeto

Seu futuro pode ser diferente

Você merece uma vida melhor



43



Histórias reais de transformação

Gente comum, com vida apertada, mas que decidiu dar um passo diferente.

44



Curso de panificação mudando a vida

Fábio de 50 anos, motorista.
Sofreu acidente grave e perdeu uma perna.

Em vez de desistir, entrou no projeto
'Padaria Profissionalizante' do SENAI.

Começou produzindo salgados em casa,
com o forno que tinha.

Hoje tem renda e clientes fiéis.

Fonte: Site Senai-PB

45

Curso de panificação mudando a vida

Homem de 50 anos, motorista.
Sofreu acidente grave e perdeu uma perna.

Muitas mulheres também estão mudando de vida através de cursos como esse

Em vez de desistir, entrou no projeto
'Padaria Profissionalizante' do SENAI.

Começou produzindo salgados em casa,
com o forno que tinha.

Hoje tem renda e clientes fiéis.

Fonte: Site Senai-PB

46

Confeiteira que começou com isopor

01

Começou pequena

Dois banquinhos e uma caixa de isopor na praça

02

Buscou ajuda

Cursos e consultorias do SEBRAE

03

Aprendeu

Organizar contas, calcular preços, atender melhor

04

Cresceu

Abriu loja de confeitaria própria

05

Inspira

Hoje também dá aulas e palestras

Roberta começou com dois banquinhos e uma caixa de isopor. Hoje tem loja, dá aula, e tudo começou com um passo pequeno e muita coragem.

Fonte: Agência Sebrae-PB

47

sebrae Acesso o Portal Sebrae

Você está na ASN > Paraíba

Inicio Economia & Política Inovação & Tecnologia Cultura empreendedora Dados



ASN PB Cultura Empreendedora

17/11/2023 às 14:06
Atualização
20/11/2023 às 14:08

CC-BY

Dona do próprio negócio: conheça a história da confeiteira que começou como vendedora ambulante e abriu uma doceria

Diá Mundial do Empreendedorismo Feminino é celebrado neste domingo (19) e lembra os desafios das mulheres que conciliam a jornada familiar com o sonho de ter uma empresa

Por Divulgação

Cuidar da casa, dos filhos e uma carreira profissional. Essa é a realidade de inúmeras mulheres que, desempenham muitos papéis, nem sempre reconhecidos. Para aquelas que empreendem os desafios aumentam. Na Paraíba, segundo os últimos dados do Sebrae são 166, 2 mil mulheres donas do próprio negócio, sendo a maioria delas na informalidade (76,9%) e atuando por conta própria (90%). Neste domingo (19) é celebrado o Dia Mundial do Empreendedorismo Feminino, data importante para lembrar a atuação e contribuição econômica e social das mulheres nas

Em alta

Cultura Empreendedora
Paraíba tem 160 mil mulheres empreendedoras e mais da metade delas são chefes de família

Cultura Empreendedora
Da Itália para a Paraíba: empreendedor se inspira em receitas da avó e cria fábrica de licores no município de Lucena

Cultura Empreendedora
Estudantes podem participar de competição com projetos inovadores e concorrer a mais de R\$ 600 mil em prêmios

Cultura Empreendedora
Serra do Teixeira ganha rota turística e divulga atrativos para agências de viagens e

48



Maria Luiza assume a padaria da família

Antes
Ajudando no balcão, acordando cedo, atendendo clientes

Depois
Perdeu o marido de forma inesperada

Agora
Mãe e filha assumem a padaria sozinhas com medo e insegurança

Aos poucos, descobrem uma força que nem sabia que tinham.

Fonte: Redes sociais – SINDIPAN-JF

49



leidy_padaria • Seguir

leidy_padaria Quando eu comecei....
Você tem que dar o primeiro passo e continuar andando mesmo parecendo difícil, você pode acha que não tá tendo resultados mais olha onde você está e de onde começou a uma grande mudança, continue em frente Deus abre caminhos. Ideia sem ação é apenas uma ideia. O segredo é ação. Já ouvi vários recomencos mas nunca parei.
Editado · 138 sem

Curtido por leidy_padaria e outras pessoas
4 de agosto de 2023

50



51



Segunda chance para uma pequena padaria

1

Padaria de bairro no Ceará

Atendimento na calçada, banco de plástico

2

Vídeo nas redes

História viralizou e emocionou muita gente

3

Apoio

Empresários se uniram para ajudar

4

Transformação

Reforma, novos equipamentos, nova dignidade

Fonte: @leidy_padaria

52



O que essas histórias têm em comum?



Começaram pequeno

Ninguém começou perfeito ou rico



Tiveram coragem

Dar o primeiro passo mesmo com medo



Passo a passo

Cada pequena vitória levou a outra

53



Você também pode começar



Pequenos passos mudam o futuro

Não precisa ser perfeito, precisa ser real



Quando a gente se movimenta, portas se abrem

Às vezes é um curso, às vezes é um projeto social



Você não está sozinha

Existem cursos, projetos e pessoas prontas para ajudar

54



Seu primeiro passo pode ser hoje

- Converse**
Fale com o sindicato, busque informações
- Aprenda**
Escolha um curso, comece pequeno
- Conecte-se**
Encontre outras mulheres na mesma jornada

FERNANDA HERCULANO
Neurologista

55

PORTAS ABERTAS EM SÃO PAULO PARA VOCÊ



- APOIO E ESTRUTURA**
CRAS: Centro de Assistência Social do seu bairro.
- CURSOS PRESENCIAIS**
SENAI: Cursos gratuitos (Ex: Panificação, Confeitaria).
- NEGÓCIOS E ONLINE**
SEBRAE e Fundação Bradesco: Cursos gratuitos pelo celular.

Aprender pode abrir novas oportunidades para você e sua família.

56

Por onde começar?



**Não precisa mudar tudo.
Precisa começar. Pequenos
passos mudam o futuro.**

57

Talvez você não queira aparecer na TV ou abrir uma grande loja

Mas talvez queira ter mais paz, mais renda, mais respeito.

E isso também começa com um primeiro passo.

Você também pode transformar sua vida. Um passo de cada vez.



58

Cuidar do cérebro É cuidar da vida


Você é importante. Sua saúde importa. Sua vida importa.



59

“Sou neurologista e vejo isso todos os dias, Mulheres fortes, capazes, mas completamente esgotadas. Você merece estar bem. Cuidar de você não é egoísmo. É necessário.”

60



Perguntas

Às vezes, a sua
dúvida
é a dúvida de
muitas outras aqui

61



 drafernandaherculano@gmail.com
 [@drafernandaherculano](https://www.instagram.com/drafernandaherculano)
 www.drafernandaherculano.com.br




FERNANDA HERCULANO
 Neurologista

62