



PODCAST

Papo de Psiquiatra

# Estilo de Vida

*Alimentação, Sono, Atividade Física, Relações Interpessoais*

17 EPISÓDIOS

## HOSTS

**Dr. Marcelo Brañas**

@drmarcelobranas



**Dr. Marcos Croci**

@drmarcoscroci



**Dr. Pedro Rosa**

@pedrogomesrosa





86

[Qual a Relação entre Exercício Físico e Saúde Mental?](#)

196

[Alimentação: Ciência ou Modinha?](#)

82

[Qual o Impacto da Alimentação na Nossa Saúde Mental?](#)

24

[SONO - por que Dormimos e Como a Insônia Acontece](#)

195

[Obesidade e a Relação com Saúde Mental.](#)

26

[As 12 Melhores Dicas para Dormir BEM](#)

103

[Natureza e Saúde Mental.](#)

59

[Burnout e a Nossa Relação com o Trabalho](#)

90

[Cafeína: Aliado ou Vilão?](#)

85

[Você Sabe Mesmo o que É Mindfulness?](#)

51

[Suporte Social: Será que Vivemos Cada Vez Mais Sozinhos?](#)

87

[Mitos e Verdades sobre Mindfulness](#)



93

[Como Praticar Mindfulness?](#)

52

[Será que Eu Tenho Compulsão Alimentar?](#)

97

[Afinal, o que É Compaixão?](#)

188

[Propósito e Significado na Vida](#)

62

[TDAH e Estilo de Vida: A Importância de Construir Bons Hábitos](#)

# Compartilhe *livremente.*

---

*Distribua este PDF a colegas, pacientes e familiares.  
Conteúdo psicoeducacional baseado em evidências.*

ACOMPANHE O PODCAST



**YouTube**

@PapodePsiquiatra



**Spotify**

Papo de Psiquiatra