



*Saúde mental,
física e espiritual*

EM CASA

Seja em momentos de atribulações mundiais como este que estamos passando, ou seja em momentos de desafios pessoais, é normal colocarmos de lado a nossa saúde física, mental e espiritual. Às vezes estamos tão imersos em nossos problemas, que nem sabemos por onde começar para nos mantermos saudáveis.

*Se isso acontece com você, então encontrará grande utilidade neste eBook!
Nas páginas que estão por vir, daremos algumas dicas que podem te ajudar a dedicar alguns momentos do seu dia à você, e tudo sem sair de casa.*



Anna
Redação



Leonardo
Diagramação

Mantendo a mente
saudável

O brasileiro já é considerado o povo mais ansioso do mundo segundo a Organização Mundial de Saúde, imagina quando estamos passando por momentos ruins? A ansiedade, o pânico e a depressão podem chegar a níveis altíssimos, o que nos deixa ainda piores. Por isso manter a saúde mental em boas condições é tão importante para que em momentos como este, nossa mente seja um refúgio e não um cárcere.

Confira algumas dicas para cuidar da mente ▶



1.

Evite o excesso de informações

Estamos sendo bombardeados de informações o tempo inteiro. Antes, era só com as mídias tradicionais (Tv, rádio e jornal), mas agora temos mais um meio de alcançar a informação e é na palma da mão: o celular. As consequências positivas do uso constante do smartphone são inúmeras, mas infelizmente as negativas também são. Então a solução é manter o equilíbrio e não ficar o tempo todo lendo notícias, principalmente de mídias sensacionalistas. Não precisamos nos alienar, checar as notícias em uma única fonte confiável e somente uma vez ao dia pode ajudar a mantermos a calma sem nos isolarmos da informação.

2.

Conecte-se com as pessoas

Mesmo quando estamos em momentos de isolamento, manter a interação social é essencial, principalmente se for com pessoas que amamos. Podemos utilizar a tecnologia à nosso favor nesse quesito e nos conectar com aquele amigo que está precisando conversar, com um familiar que não vemos há algum tempo, ou até mesmo com aqueles que vemos bastante. Para isso, podemos utilizar gratuitamente o **Whatsapp**, **Google Duo**, **Telegram**, **Skype** e muito outros meios.



3.

Faça terapia à distância

A melhor ajuda que se pode obter diante de qualquer sinal de ansiedade, pânico ou depressão é a ajuda profissional. Durante o período de crise que estamos passando, o site **Psicologia Viva** está disponibilizando atendimento gratuito à distância para quem reside em São Paulo. Mas existem muitos outros sites e aplicativos que realizam atendimento à distância por um preço bem acessível, como o **FalaFreud**, o **Vittude** e o **99Psico**.

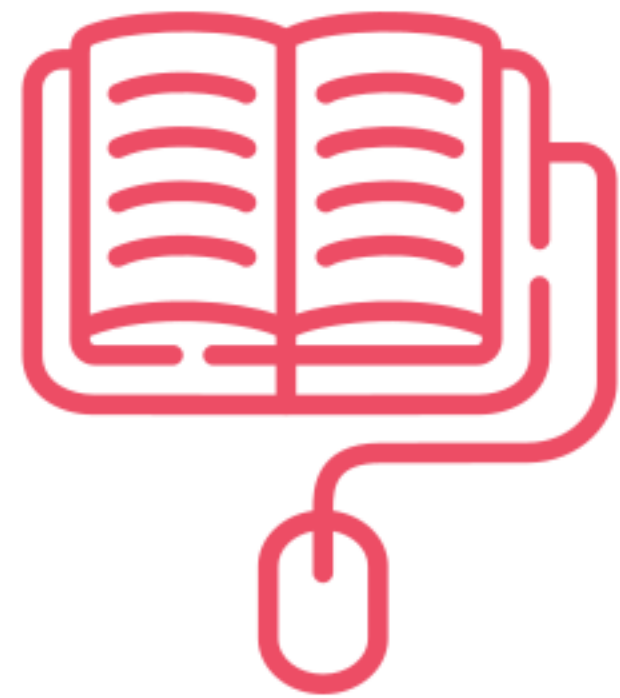


4.

Medite

Pesquisas científicas mostram que a meditação pode ajudar aliviar os sintomas da depressão, ansiedade e estresse, trazendo bem-estar e diminuindo o fluxo de pensamentos negativos. Se você tem dificuldade em meditar sozinho, existem vários meios digitais e gratuitos de fazer meditação guiada. Aplicativos como **Medite.se**, **Breathe2Relax**, **5 Minutos** ou canais do youtube como **Canal Poetoterapia** e o **Canal Yoga Mudra** são jeitos fáceis de ter uma ajudinha na hora da meditação.





5.

Distraia a cabeça com cursos e atividades

Fazer alguma atividade simples como ler um livro, cuidar do jardim ou cozinhar distrai a mente e evita que fiquemos nas redes sociais vendo as notícias a todo momento. Fazer um curso para aprimorar um conhecimento ou para aprender uma coisa nova também pode ajudar bastante! A [Udemy](#), a [Fundação Getúlio Vargas](#), a [Faber-Castell](#) e até mesmo a universidade americana [Harvard](#) liberou em suas plataformas de ensino diversos cursos gratuitos.

Mantendo o corpo
saudável

Muitas vezes achamos que por não termos a opção de sair de casa, não temos escolhas senão negligenciar nossa saúde física, mas existem diversas maneiras de se manter saudável sem sair de casa. Além disso, cuidar do nosso corpo pode auxiliar também a manter nossa mente saudável.

Confira algumas dicas para cuidar do corpo ▶



1.

Durma adequadamente

É comprovado cientificamente que o sono impacta diretamente na nossa qualidade de vida. Por isso, tente dormir 8 horas por noite e não interrompa o sono, pois assim alcançamos o estado profundo que é essencial para descansar apropriadamente. Para dormir melhor é bom evitar produtos que contenham cafeína ou álcool na composição antes de dormir, além de não levar aparelhos eletrônicos para a cama. Se a dificuldade permanecer, comece a prestar atenção na sua respiração, assim a mente se distrai e consegue relaxar para iniciar o período de sono.

2.

Alimente-se adequadamente

A alimentação saudável traz muitos benefícios para o nosso corpo, assim aprimorando a saúde mental. Mas como manter a alimentação saudável em tempos de crise e isolamento? Os aplicativos [Lifesum](#), [Tecnonutri](#) e sites como o [Nutrição Prática e Saudável](#) podem ajudar.





3.

Faça exercícios regularmente

Ao praticar exercícios elevamos nossa produção de neurotransmissores como a serotonina que atua diretamente no cérebro proporcionando uma sensação de bem estar, além de produzirmos endorfinas responsáveis por baixar o hormônio do estresse e aumentar a função cerebral. Para momentos em que não podemos fazer exercícios fora de casa, existem diversas alternativas: o canal do youtube **Exercício em Casa** e o aplicativo **SworKit Lite** são só duas delas.

Mantendo o espírito
saudável

Manter a fé acesa e o espírito saudável é algo que pode ajudar também o nosso corpo e mente, mas muitas vezes, em momentos de tristeza e desesperança, acabamos deixando o nosso lado espiritual em segundo plano. Como não deixar isso acontecer e sustentarmos a fé sem sair de casa?

Confira algumas dicas para cuidar da alma ▶



1.

Faça uma oração

O ato de fazer uma oração transcende a dogma de qualquer religião e age como uma meditação espiritualizada. Ou seja, independentemente de sua crença, ao fazer uma oração, surge um sentimento de acolhimento e esse sentimento traz a calma necessária para lidar com qualquer tipo de situação. Escolha um lugar e um horário calmo, a sua oração preferida e faça-a com todo coração.



2.

Acompanhe e pratique sua religião pela internet

Muitas crenças já possuem materiais online que as pessoas podem acessar a qualquer momento sem sair de casa, e com a situação delicada que estamos passando, muitas outras acabaram implementando ou incrementando seu conteúdo na internet. A programação da **TV Mundo Maior** e da **Rádio Boa Nova**, por exemplo, tem a proposta de levar o Centro Espírita para sua casa 24h por dia de forma 100% gratuita.



3.

Pratique a gratidão

Praticar a gratidão pode mudar a sua visão da vida e do mundo. Seja qual for a sua situação, tente ver o lado positivo e seja grato por tudo o que tem, tudo o que conquistou e todas as pessoas que estiveram ao seu lado até agora. A gratidão quando praticada facilita a conexão com energias superiores, fortalece o seu espírito e te deixa mais feliz e com mais paz, o que dá ainda mais motivos para ser grato.

