

EBOOK

Dicas para manter a
saúde mental durante o
"isolamento" – *Corona Vírus*
(COVID-19)



ESPAÇO  KONSENTI
@espacokonsenti

Quarentena, e agora?

Muitas das medidas adotadas no momento estão impactando diretamente nossas vidas, gerando ansiedade, medo e muita preocupação com o cenário que iremos enfrentar. Várias mudanças tem sido necessárias para prevenir e garantir a segurança de todos nós.

Neste momento de prevenção e cuidado, todos nós, agora mais do que nunca, temos a oportunidade de exercer a empatia e a compaixão com todos os outros. E para isso, é importante também pensarmos no nosso autocuidado, para que possamos estar bem e enfrentar a situação da melhor maneira possível.

Procuremos não entrar em pânico e usar esse momento como uma oportunidade de olhar para dentro de nós mesmos.

A seguir, daremos uma série de dicas e sugestões para que você, neste período de isolamento, possa se manter emocional e fisicamente saudável. Esperamos que aproveitem e que se acharem útil compartilhem com seus familiares e amigos!

Boa leitura,
Equipe Konsenti

“E as pessoas ficaram em casa e leram livros, ouviram, descansaram, se exercitaram, fizeram arte, jogaram jogos, aprenderam novas maneiras de existirem e ficaram paradas. E então ouviram mais profundamente. Alguns meditavam, outros rezavam, já outros dançavam. Alguns encontraram as suas próprias sombras. E o povo começou a pensar de maneira diferente.

O povo foi curado. E, na ausência de pessoas vivendo na ignorância, perigosas, com a mente e o coração fechados, a Terra começou a se curar.

E, quando o perigo passou, as pessoas se uniram novamente, sofreram com as suas perdas, fizeram novas escolhas, sonharam novas imagens e criaram novas maneiras de se viver e curar a terra completamente, como haviam sido curadas.”

Kitty O. Meara

Sumário

- 1.** Manejo da Ansiedade
- 2.** Mantenha uma Rotina
 - 2.1. Sono
 - 2.2. Higiene Pessoal
 - 2.3. Vitamina D
 - 2.4. Espiritualidade
 - 2.5. Aprenda uma nova habilidade
 - 2.6. Monte sua agenda
- 3.** Avalie como estão as áreas da sua vida
- 4.** Desenvolver o objetivo
- 5.** Como lidar com a procrastinação?
- 6.** Mindset de Crescimento
- 7.** Para as Crianças!
- 8.** Estresse e Imunidade
- 9.** Alimentação
- 10.** Isolamento Social
- 11.** Depressão
- 12.** Dicas de Filmes, Séries, TED's e Documentários
- 13.** Relaxamento Progressivo de Jacobson

1

Manejo da **Ansiedade**

Para começarmos nossa imersão em auto-cuidado e travessia por esse momento de incertezas, que tal aprender uma técnica para manejo da ansiedade? Além das dicas que daremos aqui, vocês também podem olhar nosso e-book que fala mais detalhadamente sobre este tema:



<https://www.espacokonsenti.com.br/ebook/ansiedade>



A.C.A.L.M.E-S.E

O modelo seguinte é a estratégia intitulada “A.C.A.L.M.E.-S.E.” adaptada de Beck, Emery e Greenberg (1985) por Bernard Rangé, professor de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental da UFRJ.

Aceite a sua ansiedade

O mais importante para lidar com a ansiedade é aceitá-la plenamente. Aceitar o que não podemos mudar é a melhor maneira, e o primeiro passo, para haver alguma mudança. Aceitar não é acomodar, desistir ou não fazer nada. É parar de lutar contra algo diante do qual é impotente.



Permaneça no presente, isto porque pessoas ansiosas vivem no futuro e perdem o presente. Elas vivem no *“E se isto vier a ocorrer?”*, *“E se eu não conseguir?”*, *“E se não encontrar alguém que me ame?”*, etc.

Aceite as sensações em seu corpo. Não lute contra elas. É a ansiedade que produz tais sintomas físicos. (ver sintomas no e-book de ansiedade) Pense nisto. Diga para sua ansiedade: *“Se você quer ficar por aqui por um tempo, então pode ficar, mas eu vou seguir minhas atividades agora!”*. Aceitar a ansiedade faz com que ela desapareça. Lutar contra ela para evitá-la, faz com que ela aumente.

Contemple as coisas em sua volta

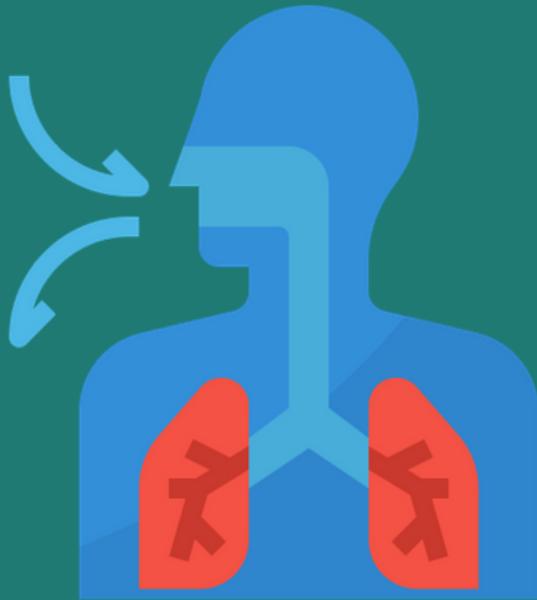
Depois deste rápido diálogo sobre o que sente, evite ficar olhando para dentro de você se concentrando no que sente. Confie que seu organismo irá cuidar de tudo muito bem. Olhe fora de si mesmo. Descreva para si o que você observa no exterior. Isto ajuda a afastar-se de sua observação interna. Lembre a si mesmo: *“Não sou essa ansiedade!”*. Você é um observador da ansiedade. Você está com ansiedade, mas não é a ansiedade.



Aja com sua ansiedade

Continue agindo como se não estivesse ansioso. Diminua o ritmo com que faz as coisas, mas mantenha-se ativo. Não fuja das tarefas que está fazendo ou irá fazer. Se fugir, a ansiedade baixa, mas o medo aumenta e na próxima vez poderá ser pior. Continue agindo, devagar, mas agindo.

Libere o ar de seus pulmões



Respire devagar, calmamente, inspirando o ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Ao inspirar conte até três bem devagar e ao expirar conte até seis devagar também. Faça o ar ir para o seu abdômen, estufando-o ao inspirar e deixando-o encolher-se ao expirar. Ao expirar não sopre, mas deixe o ar sair lentamente por sua boca. Pessoas evitam crises de pânico com este exercício. *(Pesquise vídeos sobre respiração diafragmática)*

Mantenha os passos anteriores

Repita-os. Continue a aceitar sua ansiedade; contemplar o exterior; agir com ela como observador e respirar calmamente.



Examine agora seus pensamentos



Você deve estar antecipando coisas catastróficas. Lembre-se de que nas outras vezes em que se sentiu assim elas simplesmente não aconteceram. Examine o que você está dizendo para si mesmo e reflita racionalmente para ver se é verdade mesmo o que você pensa de catástrofe. Pode entender o que ocorre de outra maneira?

Lembre-se: você está ansioso. Isto é desagradável mas é diferente de ser perigoso! Você pode estar pensando que está em perigo, mas você tem provas reais e definitivas disso? Observe que neste momento há um movimento coletivo para lidar com os déficits financeiros, todos juntos, podemos e conseguiremos.

Sorria, você conseguiu!

Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento. Usando estes recursos, sozinho, conseguiu acalmar-se e superar este momento desagradável e assustador. Não é uma vitória contra um inimigo, porque não há inimigo real! Você está aprendendo a lidar com sensações desagradáveis em si mesmo que existem por alguma razão emocional.



Pequenos estímulos no corpo ou fora dele geram ansiedade, a qual gera concentração no corpo, disparando sintomas (taquicardia, sudorese, tontura, etc.), que aumenta a ansiedade, que gera pânico. Tudo imaginação ansiosa. Não há um inimigo real. Da próxima vez lembre-se disto!

Esperem o melhor



Evite o pensamento fantasioso de que nunca mais terá ansiedade. Ela é necessária para viver sem que precise ficar alta demais. Lembre-se que ela é uma resposta normal diante de algo que o ameaça (real ou imaginariamente). O que pode estar errado é o que você começa a pensar quando percebe a presença da ansiedade.

Da próxima vez que a experimentar saberá que ela é um “amigo” que avisa que há algo perturbando e não um inimigo que vai matá-lo ou enlouquecê-lo! Você acabou de dar um importante passo em direção à realidade. Da próxima vez pode ser bem mais fácil.

Mantenha uma rotina!

Como? Vamos ajudar você a pensar.

2

Sono



Levante no horário habitual. Sabemos que dormir até mais tarde é tentador, mas tente não fazer isso todos os dias, pois a tendência é ficarmos deprimidos quando dormimos excessivamente. O corpo passa por vários ciclos de sono durante uma noite, sendo que o primeiro dura cerca de 90 minutos e depois a duração vai aumentando, até uma média de 100 minutos por ciclo.

Um adulto precisa de 4 a 6 ciclos de sono por noite, mais ou menos do que isso pode ser prejudicial. Faça uma tentativa e veja como se sente.

Higiene Pessoal

Tome um banho ao acordar, mantenha sua rotina de higiene pessoal, coloque uma roupa confortável, mas não fique de pijama o dia todo, arrume a cama, mantenha a limpeza da casa para que o seu ambiente fique asseado e você se sinta produtivo e disposto neste período.



Tome Sol!



Caso seja possível, tome 10-15 minutos de sol por dia. A vitamina D absorvida pela sua pele ao se expor ao sol é importante para fortalecer a imunidade.

Conecte-se com a sua espiritualidade

Leia sobre aquilo que você acredita, participe de encontros online, reze ou ore à sua maneira. O importante é conectar-se com aquilo que você acredita e que lhe dê esperança.



Uma maneira de se conectar com sua espiritualidade é através da meditação. Aqui daremos algumas dicas de como começar a praticar!

Onde meditar?

Escolha um local tranquilo para se sentar, definindo um espaço da sua casa que seja tranquilo e que você goste de ficar, onde não haja muitas distrações. Inicialmente é importante escolher o mesmo local, para que seu corpo crie o hábito de meditar com mais facilidade. Fique bem confortável, sentado em uma cadeira ou no chão.

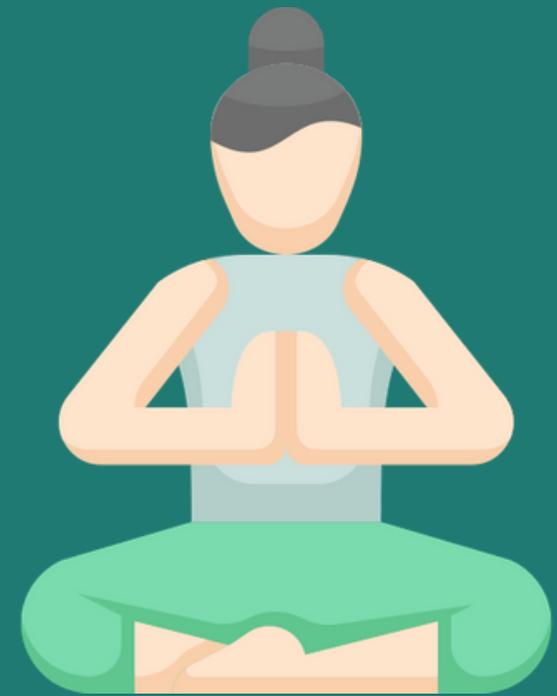


Observe sua postura

Não existe uma postura obrigatória, o único pré-requisito é sentir-se confortável. É possível praticar sentado no chão ou na cadeira. Você também pode sentar no chão com as pernas cruzadas, sentado em uma almofada ou apoio. As suas mãos repousam sob os joelhos. Se estiver sentado na cadeira, os dois pés devem estar tocando as solas no chão. Suas mãos podem repousar sob suas pernas.

A sua cabeça deve estar alinhada com a coluna, evitando que o queixo se desloque para frente ou para trás. Procure manter sua coluna ereta, mas sem tensioná-la.

Para realizar a prática você pode fechar os olhos, ou mantê-los semiabertos.



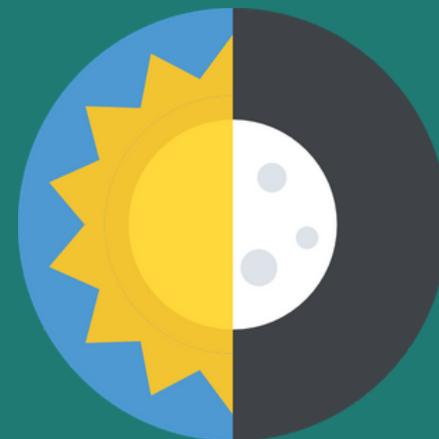
Não se apegue ao tempo, o mais importante é praticar todos os dias



Inicie devagar, a regularidade é mais importante que o tempo dedicado à prática. Comece com práticas curtas de 3-5 minutos, e aumente gradativamente, para 8 minutos, em seguida 10 minutos, a medida que sentir que é possível. Uma dica para não ser preocupar com o tempo é colocar um cronômetro ou despertador para avisá-lo quando encerrar a prática.

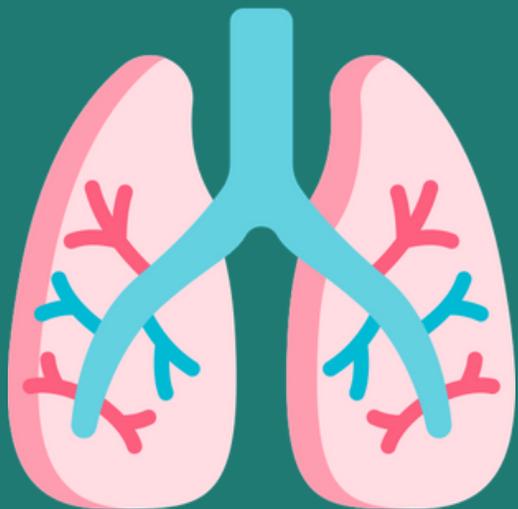
Quando meditar?

Geralmente, os melhores momentos para as práticas formais são pela manhã e à noite, mas você pode ajustar isso como melhor se adequar à sua rotina.



Respire!

Inicie focando a sua atenção à sua respiração, sem alterar seu fluxo de nenhuma forma, - respirando mais profunda ou lentamente – apenas observe como está respirando.



Observe a temperatura do ar na ponta do seu nariz enquanto você inspira, e quando expira. Sua respiração é uma âncora que irá mantê-lo no momento presente à medida que você a observa.

Lidando com os pensamentos



Saiba que a natureza da sua mente são pensamentos. Em outras palavras sua mente foi feita para pensar, é o que ela faz.

O exercício durante a prática é notar que está pensando e retornar a pensar atenção à respiração, sem julgar, analisar, ou elaborar o que foi pensado.

Começar a praticar Mindfulness com algumas meditações guiadas pode ser excelente para ajuda-lo num primeiro momento a praticar as maneiras de lidar com os pensamentos que surgem.

Algumas precauções!

Caso você esteja em condições de saúde mental aguda ou faça uso de medicamentos psiquiátricos, recomendo que não inicie uma prática de *Mindfulness* sozinho. Procure ao seu psicólogo ou médico sobre a indicação para você ter uma prática meditativa.



Instale o hábito

Segundo estudos científicos, para instalar um hábito em nossa vida, é preciso que determinado comportamento seja repetido 21 vezes, assim o nosso cérebro aprende que aquele é um comportamento que desejamos manter e passará a realizá-lo sem tantas resistências.

Meditar é uma forma de autocuidado, um importante hábito para a saúde emocional, assim como praticar atividades físicas e se alimentar bem. Não existe um horário certo, mas uma prática regular no mesmo horário pode ajudar na aquisição do hábito de meditar.

Fortaleça sua presença no dia a dia

Agora que sabe como lidar melhor com os seus pensamentos, procure manter-se o mais presente que puder. Ao longo do dia você pode fazer uma pausa e um “check up” de si mesmo, verificando se os seus pensamentos estão acompanhando o seu corpo. Busque sentir o seu corpo, onde você está, como está se sentindo fisicamente e quais são os seus pensamentos.



Inspire e expire algumas vezes. Siga seus sentidos para sentar-se no momento presente: O que você **vê** a sua volta? O que você **ouve**? O que você **ouve dentro** de você? O que **sente** agora no seu corpo?

Dicas de aplicativos de **Meditação/Mindfulness**



- 1. Aura** - *Se baseia no estado emocional e em algumas perguntas feitas ao usuário, propondo meditações para enfrentar estes estados, reduzindo o estresse e tornando-os mais positivos.*
- 2. Lojong** - *O app permite ao usuário acompanhar o seu progresso e a enfrentar a rotina de uma forma mais relaxada.*

- 3. Headspace** - *permitir ao usuário criar sessões de meditação de até 10 minutos.*
- 4. Insign Timer** - *o usuário pode escolher o tipo de prática e sua finalidade, como por exemplo para estresse, autocompaixão, confiança, presença, paciência, relaxamento, etc.*
- 5. A Mindfulness App** - *O aplicativo conta com cinco dias de prática guiada e introdução a Mindfulness, sessões temporizadas, meditações guiadas e em silêncio, gratuitos.*

Aprenda uma nova habilidade!

Seja cozinhar, pintar, falar uma nova língua, crochet, bordado. Procure cursos online. Neste momento existem vários profissionais e empresas que estão disponibilizando gratuitamente conteúdos nas mais diversas áreas, aproveitem a oportunidade!

E por que não aprender **Mindfulness?**

Mindfulness ou Atenção Plena, em português, consiste em um treinamento mental para a atenção, centrando-se no que acontece no momento presente, tanto no corpo e ambiente, quanto internamente, em nível de pensamentos e sentimentos.



Adquirir mais consciência sobre si mesmo e os próprios padrões de comportamento é somente um dos benefícios que a técnica desenvolve. Dentre eles, melhora a regulação emocional, o desenvolvimento da concentração, aumento da produtividade, diminui o estresse e a ansiedade, melhora quadros depressivos, aumenta bem estar e qualidade do sono.



Veja mais no nosso e-book:

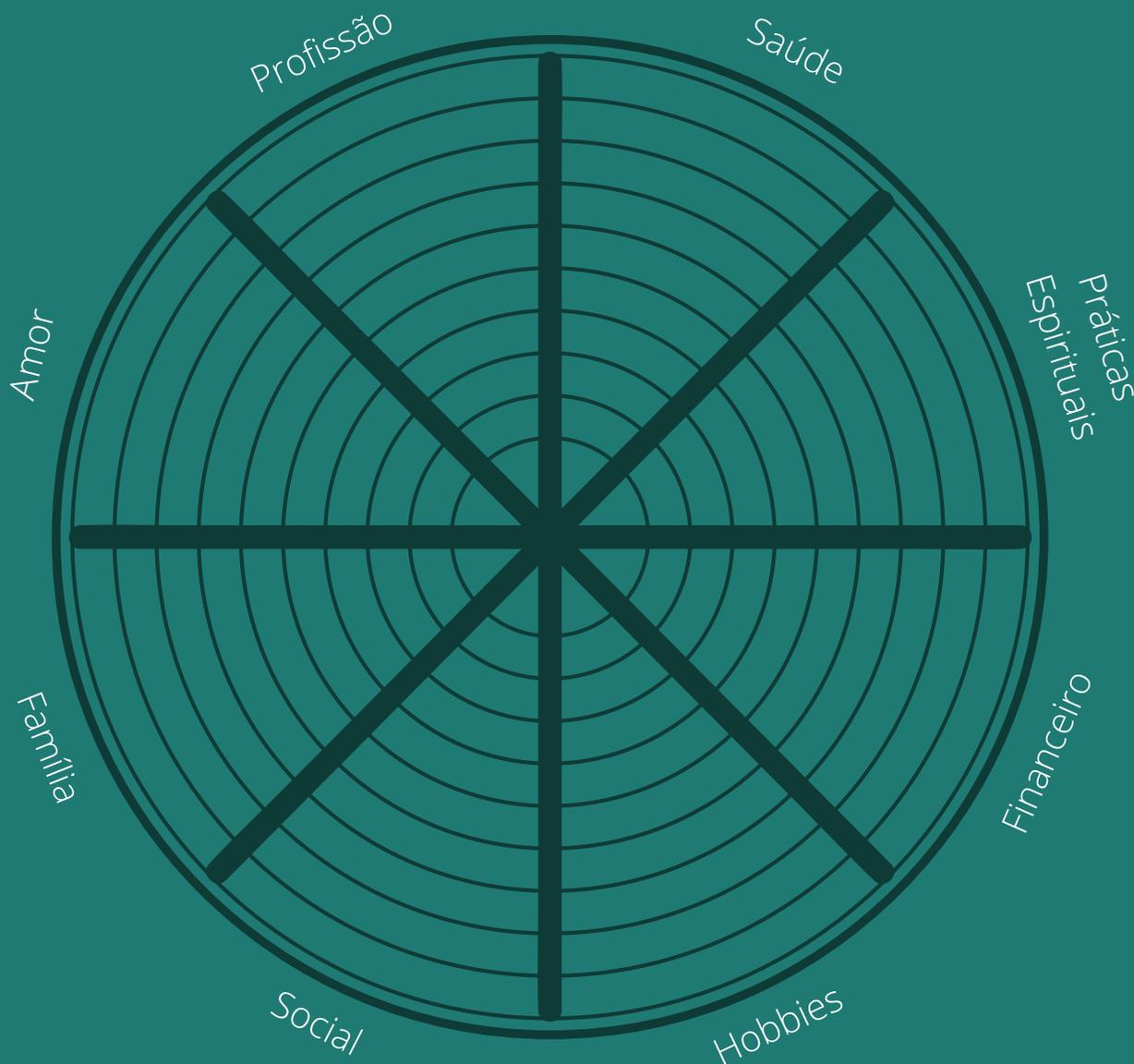
<https://www.espacokonsenti.com.br/ebook/mindfulness>

Monte a sua agenda!

Monte uma agenda com as suas atividades, programe os seus dias e busque desempenhar as atividades programadas, siga o passo a passo deste e-book e vá montando sua rotina. Além das atividades de trabalho/estudo que você precisa desempenhar, aproveite este momento para realizar aquelas tarefas pendentes e organizar o seu dia-a-dia para quando as coisas se normalizarem.

3

Avalie como estão as áreas da sua vida



Busque escolher algumas atividades que preencham as áreas mais deficitárias (levando em consideração as restrições do isolamento, é claro). Pinte o círculo de 0 a 10 como você avalia cada uma dessas áreas da sua vida.

4 Desenvolver o **objetivo**

Agora que você já identificou quais áreas da vida precisam de um pouquinho de investimento tente desenvolver melhor sobre este objetivo:

Exemplo:

Área: *Saúde*

Nota: 6

Quais pontos precisam ser aprimorados? *Alimentação e Exercício.*

Liste possíveis tarefas para cuidar deste ponto (lembre-se de listar objetivos viáveis, não adianta colocarmos tarefas inatingíveis que não serão executadas reforçando por vezes nossa crença de fracasso):

- *Comer uma fruta por dia;*
- *Reduzir em 50% o consumo de açúcar.*
- *Fazer 60 abdominais por dia.*

Pronto, agora repita o mesmo com todas as áreas da vida e depois distribua em sua agenda programando quais momentos você vai executar as tarefas. Você pode usar a agenda do celular, montar no computador ou ainda em papel, montar a agenda pode ser uma tarefa que também vai ajudar a passar o tempo além de otimizar o processo de execução das tarefas posteriormente.

Como lidar com a **procrastinação**? **5**

É muito tentador ficar de pijama o dia todo e maratonar toda a temporada de *friends* novamente, ou ainda virar especialista em números de infectados pelo COVID no mundo (Ver sobre a importância de se desconectar), mas apesar de estarmos relativamente em stand by no momento, a avalanche de obrigações, pendências e tarefas irá surgir. Portanto vamos tentar aqui pegar as atividades já listadas e entender se elas estão programadas de forma exequível?



E antes de começar, que tal ver um TED bem legal sobre o assunto? Dar aquela última procrastinada educativa > Inside The Mind Of a Master Procrastinator

Identifique um objetivo comportamental

(observável, específico e concreto) ao invés de estabelecer um objetivo vago, global.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Eu quero parar de procrastinar”*

ALTERNATIVAMENTE: *“Eu quero limpar e organizar minha garagem até 1º de setembro”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Estabeleça um objetivo *realístico*

Pense pequeno ao invés de grande, e escolha um objetivo minimamente aceitável ao invés de um objetivo ideal. Foque em um (e apenas um!) objetivo por vez.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Eu nunca mais vou procrastinar novamente!”*

ALTERNATIVAMENTE: *“Eu vou estudar uma hora por dia para minha cadeira de cálculo”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Divida seu objetivo maior em mini-objetivos pequenos e específicos

Cada mini-objetivo é mais facilmente atingido que um grande objetivo, e pequenos objetivos somam-se para atingir o objetivo maior.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Eu vou escrever o relatório”*

ALTERNATIVAMENTE: *“Eu vou trabalhar por 30 minutos hoje em um plano para estruturar minha planilha. Amanhã vou passar outros 30 minutos inserindo os dados e, depois de amanhã, vou passar uma hora escrevendo o relatório baseado nos dados.”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Seja realista (*ao invés de desejoso*) sobre o tempo.

Pergunte a si mesmo: Quanto tempo a tarefa vai realmente tomar? Quanto tempo eu tenho realmente disponível?

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Eu tenho tempo sobrando para fazer isso amanhã”*

ALTERNATIVAMENTE: *“É melhor eu olhar minha agenda para ver quando posso começar. Da última vez, demorou bem mais do que eu pensava”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Apenas comece!

Ao invés de tentar fazer todo projeto de uma vez, apenas dê um pequeno passo. Lembre-se: “uma jornada de mil quilômetros começa com um único passo”.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Eu tenho que fazer isso tudo numa sentada.”*

ALTERNATIVAMENTE: *“Qual é um primeiro passo que eu posso dar?”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Use os próximos 15 minutos.

Você pode suportar qualquer coisa por 15 minutos. Você somente pode completar uma tarefa trabalhando nela 15 minutos por vez. Então, aquilo que você consegue fazer em 15 minutos é de grande valia.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Eu só tenho 15 minutos, então por que se incomodar?”*

ALTERNATIVAMENTE: *“Que parte dessa tarefa eu posso fazer nos próximos 15 minutos?”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Esperare obstáculos e contratempos.

Não desista assim que você encontrar o primeiro (ou segundo, ou terceiro) obstáculo. Um obstáculo é apenas um problema a ser resolvido, não um reflexo do seu valor ou competência.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Meu orientador não está na sua sala, então não tenho como trabalhar no meu artigo. Acho que vou ir ao cinema”*

ALTERNATIVAMENTE: *“Ainda que meu orientador não esteja, eu posso ir esboçando algumas idéias e mostrar para ele depois.”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Proteja seu tempo

Aprenda a dizer não. Não envolva-se em projetos extras ou desnecessários. Você pode escolher não responder ao que é “urgente” a fim de atender ao que é importante.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Eu tenho que estar disponível para qualquer um que precisar de mim”*

ALTERNATIVAMENTE: *“Eu não tenho que atender o telefone enquanto estiver trabalhando. Eu vou escutar p recado e retornar a ligação mais tarde, quando tiver terminado.”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Observe suas desculpas

Ao invés de usar suas desculpas como uma razão automática para procrastinar, use-as como um sinal para passar apenas 15 minutos trabalhando em sua tarefa. Ou use sua desculpa como recompensa por ter dado um passo.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Eu estou cansado (deprimido/com fome/ocupado/confuso, etc), então vou fazer isso mais tarde”*

ALTERNATIVAMENTE: *“Eu estou cansado. Então vou passar apenas 15 minutos no meu relatório. Daí então vou tirar uma soneca..”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Recompense seu progresso ao longo do caminho. Foque no esforço, não no resultado

Observe seu pensamento "tudo ou nada": o copo pode estar meio cheio, assim como meio vazio. Lembre-se: mesmo um pequeno passo é progresso.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: *“Eu não consigo me sentir bem até ter finalizado tudo”*

ALTERNATIVAMENTE: *“Eu dei alguns passos e trabalhei duro. Isso me faz sentir bem. Agora vou olhar um filme.”*

Seu exemplo:

NÃO: _____

ALTERNATIVAMENTE: _____

Lembre-se: Você tem uma escolha! Você pode deixar para depois ou você pode agir!

Você pode agir, mesmo que se sinta desconfortável. O legado do passado não necessariamente tem que controlar o que você faz no presente. Você pode ter prazer em aprender, crescer e desafiar a si mesmo. Você não tem que ser perfeito para ter valor.



6

Mindset de **crecimento**



Aproveite este momento para exercitar o seu *Mindset de crescimento*. O *mindset de crescimento* é a nossa capacidade de perceber em situações adversas, oportunidades de crescimento e desenvolvimento. Ou seja, exercite o olhar para esta situação adversa a qual todos estamos vivenciando, como um momento para estudar e se desenvolver, descansar a sua mente e ler um bom livro, aprender uma nova habilidade, enfim, a seguir daremos algumas sugestões!

Para as crianças!

7

Restrinja o uso do celular para as crianças (e também para você, pai ou mãe!)

O uso excessivo é prejudicial, e num momento de ansiedade e medo como o que estamos vivendo, poderá gerar nos seus filhos o sentimento de abandono.

Esteja junto com eles, aproveite o isolamento para terem tempo de qualidade juntos.



Procure ser criativo e programar atividades junto com seus filhos.

Acompanhem pelo Instagram alguns perfis que farão *lives* com contação de histórias para entreter as crianças durante a pandemia:

Fafá Conta **10:30h** (seg, qua e sex) e **16:30h** (ter e qui)

<https://instagram.com/fafaconta?igshid=t2fn2qnupqeg>

Mãe que lê **11:00h.**

<https://instagram.com/maequela?igshid=1tj1iqzc74as9>

Carol Levy **11:30h.**

<https://instagram.com/carollevy?igshid=14yiw5frorjpy>

Marina Bastos **12:30h.**

<https://instagram.com/marinabastoshistorias?igshid=fi0zcqwblr0z>

Camila Genaro **15h.**

<https://instagram.com/camila.genaro?igshid=1kski4hms7j55>

Marina Bigio.

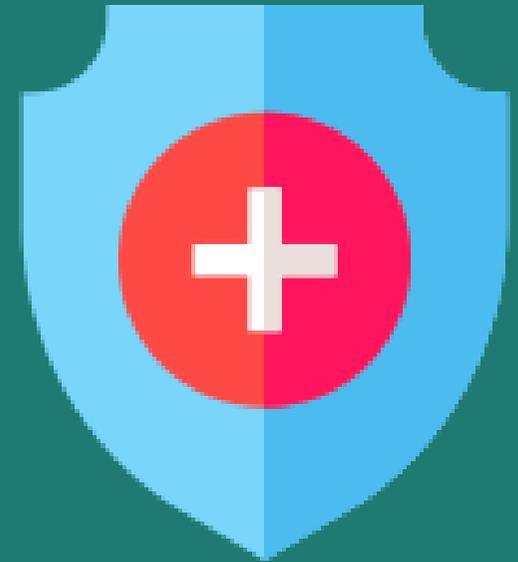
<https://instagram.com/marianebigio?igshid=14orckr43lfa6>

Estresse e Diminuição da Imunidade: **desconecte-se**

8

O estresse faz parte do nosso dia a dia. Ele é uma resposta física do nosso organismo a um estímulo, ele libera uma complexa mistura de substâncias químicas e hormônios (adrenalina, cortisol e norepinefrina) para preparar o nosso corpo para a ação e geralmente envolve um estado desagradável de ansiedade e tensão, como por exemplo, essa preocupação que estamos sentindo com relação ao coronavírus.

Apesar de ser uma resposta natural do organismo, quando ocorre por um longo período ele pode trazer prejuízo a nossa saúde, como por exemplo o enfraquecimento do sistema imunológico; quando um microrganismo invade o nosso organismo, o sistema imunológico entra em ação para destruir esse invasor e o estresse interfere neste processo, ele reduz a capacidade de combate dos glóbulos brancos.



Por essência somos curiosos, queremos estar informados sobre o que está acontecendo, não só ao nosso redor, mas também no mundo e neste momento tão delicado que estamos passando como sociedade não é diferente; a tecnologia hoje nos conecta com todo o mundo.. A mídia está a todo momento nos bombardeando com informações e atualizações com relação ao coronavírus. É importante que estejamos atualizados para que possamos fazer as melhores escolhas, baseadas em fato e não em teorias. Contudo, quando somamos as nossas preocupações rotineiras ao consumo excessivo dessas notícias, muitas sensacionalistas, estaremos perpetuando o estresse e os prejuízos que o mesmo causa a nossa saúde.

Cuidado com as informações infundadas e fontes não confiáveis de informação, elas podem gerar ainda mais pânico entre as pessoas. Procure compartilhar apenas informações confiáveis e necessárias ao bem de todos.



Alimentação, Imunidade e Ansiedade

9

1. Programe a sua alimentação da semana;
2. Compre apenas aquilo que for necessário. Não estoque comida, muitas pessoas com menores condições poderão ficar prejudicadas pela falta, se todos agirem assim;
3. Prepare e cozinhe seus alimentos;
4. Teste uma nova receita!;



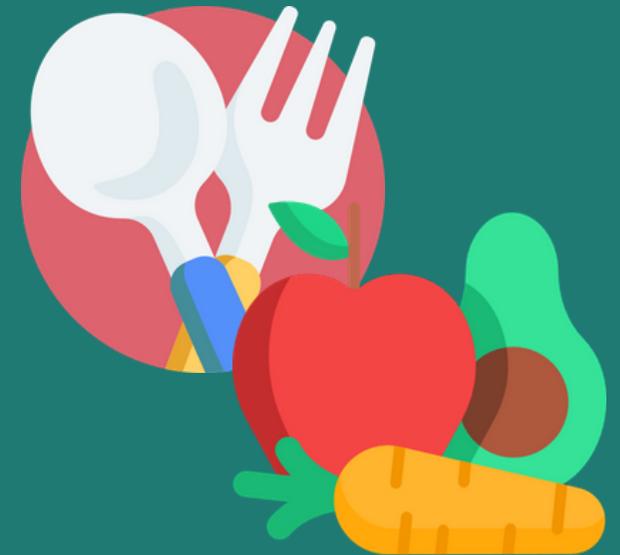
Para melhorar nossa imunidade precisamos comer comida de verdade. Ter imunidade não significa apenas não contrair o vírus, mas principalmente fornecer nutrientes para nosso corpo enfrentar as adversidades atuais.

Procure variar as frutas e verduras - esse consumo melhora a nossa saúde intestinal e contribui para aumentar a imunidade.

Evite consumir altas doses de açúcar, sal e gorduras - para evitar que nosso corpo tenha que gastar energia para limpar os excessos

Cuidado com a fome emocional - em períodos em que estamos expostos a estresse, ansiedade, medo e incertezas podemos recorrer a comida como conforto.

Lembre-se que alimentar-se com equilíbrio ajudará a manter sua saúde física e emocional.



Dicas de documentários e séries

Street Food

Sal, Gordura, Acidez e Calor

Somebody Feed Phil

Cooked

Dicas de livros

Fazendo as pazes com o corpo

O peso das dietas

Você tem fome de que?

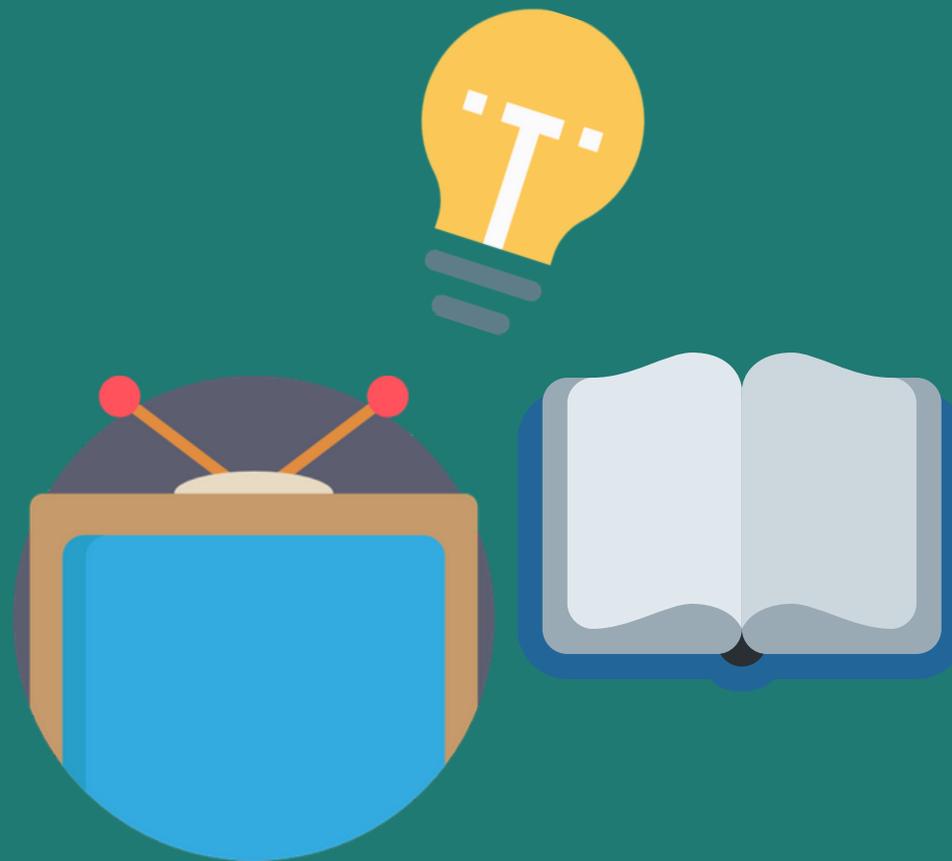
Fadas, pizzas e saladas

A saga da comida

Dicas de podcasts

Nutrimento

Tedtalks Health



Atividade Física como estratégia para lidar com a ansiedade e estresse

Fazer atividade física em casa pode ser uma estratégia para aumentar a endorfina. A endorfina é o hormônio do bem-estar, felicidade, prazer e bom humor. Liberar endorfina ajuda a reduzir o desconforto, irritabilidade, ansiedade e depressão. Além disso, você pode tentar uma atividade física diferente do que você está acostumado, por exemplo: dança, yoga, alongamento, hiit. Fazer atividade física vai te ajudar a promover mais consciência corporal e clareza mental.



Dicas de App para fazer atividade física em casa

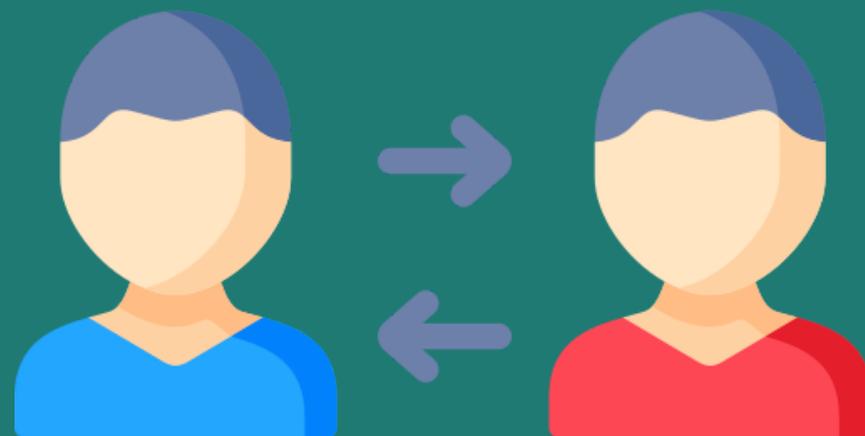
Sworkit

Nike

Fit Dance

10 Cuidado com o **Isolamento Social**

Apesar de extramente necessário visto o contexto, para nós que somos seres inter-relacionais, ou seja, precisamos estar em contato com as pessoas, o isolamento social pode ser gerador de muita ansiedade e desconforto. Por isso, buscar alternativas para manter as interações sociais é muito importante, principalmente em um momento como este.



Atualmente, temos a nosso favor a tecnologia, que facilita a comunicação e interação entre as pessoas. Procure manter o contato com as pessoas do seu convívio social, amigos e família por ligação, vídeo-chamada ou vídeo-conferência (com mais pessoas ao mesmo tempo).



Isso irá ajudá-lo e ajudar aos outros que não se sintam sozinhos e desamparados. Todos estamos juntos neste momento, compartilhando da mesma intenção de cuidado e dos mesmos medos e angústias. Este sentimento de coletividade, irá nos fortalecer para lidarmos com a situação de forma mais equilibrada e saudável.

Sabemos de um projeto bacana que está planejando aulas de Yoga, Dança e bate-papos online para passarmos juntos por este momento, siga eles e saiba mais: *@terracoverdecuritiba*

Além disso, aqui em Curitiba está rolando uma iniciativa bem legal, do site chamado *"Existe amor em Curitiba"* que está mapeando e cadastrando todas as iniciativas positivas que estão acontecendo em nossa cidade para fortalecer a nossa solidariedade <https://sites.google.com/view/existeamoremcuritiba>

11 Alerta aos sinais de **Depressão**

Muitos de nós que de alguma forma já estávamos passando por um processo de depressão, precisamos ter cuidado nesse momento, para que esse quadro não se agrave.

Não deixe de tomar suas medicações, seguir as orientações e dicas dos profissionais que te apoiam, e busque atendimento online do seu psicoterapeuta. Aqueles que poderiam não estar com depressão, também precisam manter-se alertas com os sinais e sintomas possíveis de um quadro depressivo.

Entenda um pouco mais sobre o que é um transtorno depressivo e se caso sentir que algo nesse sentido possa estar acontecendo com você, procure ajuda! Nós estamos a disposição!



<https://www.espacokonsenti.com.br/ebook/depressao>

Sabemos que nesse momento as pessoas com transtornos diversos - como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, entre outros podem enfrentar muito sofrimento e agravamento dos seus sintomas. Recomendamos que mantenham a terapia durante esse período e que pratiquem as estratégias já aprendidas nos processos terapêuticos.



Sabemos que o contato online é diferente do presencial, mas também acreditamos na força das nossas relações para suportarmos esse momento. Nós, do Espaço Konsenti, estaremos atendendo online todos os pacientes, antigos e novos.

Dicas para *assistir, ler e ouvir* na **Quarentena**

TED's

TED talks reúne em forma de conversas curtas e poderosa diversos especialistas e pessoas que tem como eles mesmo dizem “idéias que valem a pena ser espalhadas”. São vídeos curtos de no máx 18 min com os mais diversos temas, um TED sugere o outro e quando você menos perceber ficará horas entretido absorvendo conteúdos extremamente relevantes. Aqui estão algumas de nossas sugestões para começar.

- ***O poder da vulnerabilidade*** - Brené Brown
- ***A tendência para o otimismo*** - Teli Sharot
- ***Uma forma simples de quebrar um mau hábito*** - Judson Brewer
- ***Por que somos felizes?*** - Daniel Gilbert
- ***Sua linguagem corporal molda quem você é*** - Amy Cuddy

Documentários

- **I Am:** *Você tem o poder de mudar o mundo*
- **Humano:** *Somos todos um*
- **Happy:** *A busca e o encontro da verdadeira felicidade*
- **Tarja Branca:** *Sobre o ato de brincar e sua importância para vivermos e mantermos viva a nossa criança interior, para a paz e equilíbrio no dia a dia.*
- **Free the mind:** *Indicado para quem está começando a meditar. Um estudo sobre como a yoga e meditação amenizam o sofrimento de uma criança ansiosa e veteranos de guerra com estresse pós-traumático.*
- **A revolução do altruísmo:** *Sobre a teoria de que a cooperação e altruísmo estão mais na essência do ser humano que o egoísmo.*
- **O começo da vida:** *Esta série avalia como o ambiente afeta as crianças e como elas podem afetar o nosso futuro.*
- **Explicando a mente:** *Série do Netflix sobre como funciona a mente. Como o cérebro controla a ansiedade, sonhos, memória e muito mais.*

Podcasts

- *Elas com elas;*
- **PatiCast com Pati Bianco:** Hábitos de vida saudáveis, como mudar hábitos, alimentação, nutrição, etc.
- **Inglês/Espanhol/Francês:** Rhavi Carneiro



Canais no Youtube



- **NeuroVox** - Pedro Calabrez
- **MOVA** - Monja Cohen
- **Território conhecimento** - Leandro Karnal
- **Dalai Lama**
- **Buda Virtual** - Mindfulness e Compaixão
- **Pati Bianco** - Gastronomia Saudável
- **Panelinha** - Gastronomia

Livros

- **A coragem de ser imperfeito** - Brené Brown
- **Mais forte do que nunca** - Brené Brown
- **Porque fazemos o que fazemos** - Mario Sérgio Cortella
- **Nem anjos nem demônios** - Mario Sergio Cortella e Monja Coen
- **Num sofá de bolinhas** - Marília Rizzon e Ana Rizzon
- **Reinvente sua vida** - Jeffrey Young
- **Mindset: A nova psicologia do sucesso** – Carol Dweck
- **Garra: O poder da Paixão e da Perseverança** – Angela Duckworth
- **Comece por você** – Reid Hoffman
- **O Ponto de Equilíbrio** – Christine Carter
- **Um coração sem medo** – Thupten Jinpa
- **Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás** – Kristin Neff
- **Alimente suas emoções: sem culpa, sem regras, apenas comida certa** – Lindsey Smith
- **Mindful Eating: Comer com Atenção Plena** - Cynthia Antonaccio e Manoela Figueiredo
- **O poder do hábito** – Charles Duhigg
- **A mágica da arrumação** – Marie Kondo
- **Hábitos Atômicos: um Método Fácil e Comprovado de Criar Bons Hábitos e se Livrar dos Maus** - James Clear



Relaxamento de **Jacobson**

13

"Esta técnica consiste em retesar um grupo de músculos enquanto se inspira e se retém o ar por alguns segundos. Depois se afrouxa gradativamente e completamente a tensão enquanto se expira de forma lenta. A cada expiração, procure jogar para fora dos pulmões todo o ar que puder lentamente, sem que isso o deixe desconfortável"

Essa técnica foi desenvolvida por um médico norte-americano chamado Jacobson. Ela baseia-se na contração muscular de diversos grupos musculares, seguida de relaxamento; iniciando-se pelos membros inferiores, seguidos pelos superiores e depois o tronco e a cabeça.

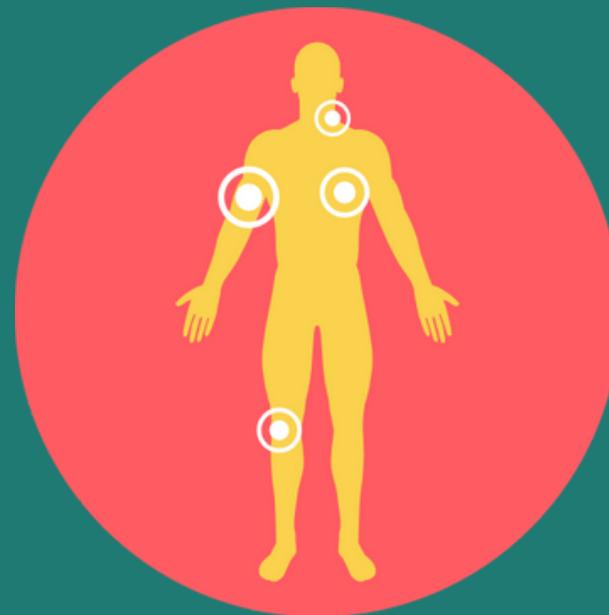
Passo a passo:

- 1.** Sentado ou deitado feche os olhos e respire profundamente pelo nariz, levando o ar até a barriga e depois esvazie. Repita esse processo lentamente por três vezes.
- 2.** Estique as pernas e coloque os pés em forma de garras (encoste os dedos do pé na sola dos pés, tencionando-os).

Ao mesmo, tempo inspire fundo e aperte forte os dedos dos pés, prenda o ar por cinco segundos e depois relaxe. Observe a tensão que ocorre enquanto você faz isso. Sinta a diferença entre a tensão muscular e depois do exercício. Repita três vezes esse processo para os pés e para cada grupo muscular que for trabalhado.

E continue com...

- 3.** Panturrilhas e pernas, proceda como no exercício anterior tencionando essas partes do corpo. Trabalha-se um grupo muscular – ou parte do corpo – e depois deixe essa parte relaxada e vá para a próxima e continue assim nos próximos itens.
- 4.** Glúteos, ventre e genitália.
- 5.** Barriga e peito (pulmões).
- 6.** Costas.
- 7.** Mãos.
- 8.** Antebraços e braços.
- 9.** Ombros.



- 10.** O pescoço é o mais difícil, pois há muita tensão acumulada. Depois do exercício, gire a cabeça várias vezes, lentamente, primeiro para a direita, até o máximo e depois para a esquerda. Logo, tente tocar com a orelha esquerda o ombro esquerdo, continue o movimento de girar a cabeça no sentido descrito colocando a para trás, olhando para o teto e girando até tocar o ombro direito com a orelha direita, continue o giro para a frente até que o queixo toque seu peito. Faça isso três vezes para a um lado e três vezes para o outro.
- 11.** Mandíbulas: Morda forte. Depois relaxe e abra levemente a boca – aqui também há muita tensão.
- 12.** Lábios e boca: contrair como se fosse pronunciar a letra *U* ou soprar algo.
- 13.** Pálpebras: aperte fortemente e solte-as, pensando que um líquido morno sai delas e se espalha por todo o rosto.
- 14.** Testa e couro cabeludo.



Como se vê, essa técnica consiste em retesar um grupo de músculos enquanto se inspira e se retém o ar por alguns segundos. Depois se afrouxa gradativamente e completamente a tensão enquanto se expira de forma lenta. A cada expiração, procure jogar para fora dos pulmões todo o ar que puder lentamente, sem que isso o deixe desconfortável. Repita todos os itens novamente todos os dias e aos poucos vá somando os grupos musculares, depois pés e pernas, depois pés, pernas e glúteos, e assim por diante, até chegar à testa. Nesse momento, ficará todo o corpo contraído de uma só vez. Retese ao máximo possível, conte até 5 e... relaxe!

Enquanto estiver fazendo o exercício, observe quais partes do seu corpo existe mais tensão. Cada pessoa tem suas zonas especiais, onde se acumula mais tensão que outras. Perceba as partes com mais tensão e trabalhe mais nessas zonas.

E não se esqueça de...

Lavar bem as mãos!

Esperamos que esse período seja breve e que possamos juntos, colaborar para o nosso próprio bem-estar e para o bem-estar e segurança um dos outros.

Lembre-se, se necessário, estaremos à disposição!

Equipe Konsenti



Conteúdo Produzido por:

Psicólogos e Nutricionistas do Espaço Konsenti

*Rua Alberto Folloni, 1088 - Curitiba, PR.
(41) 3117-4546 | (41) 99165-4545*

 *fb.com/espacokonsentipsicologia*
 *@espacokonsenti*