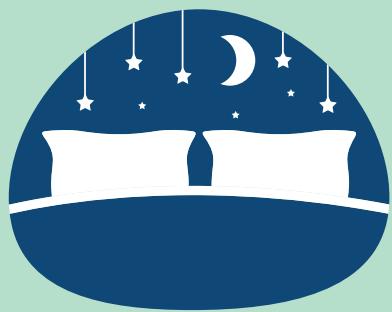
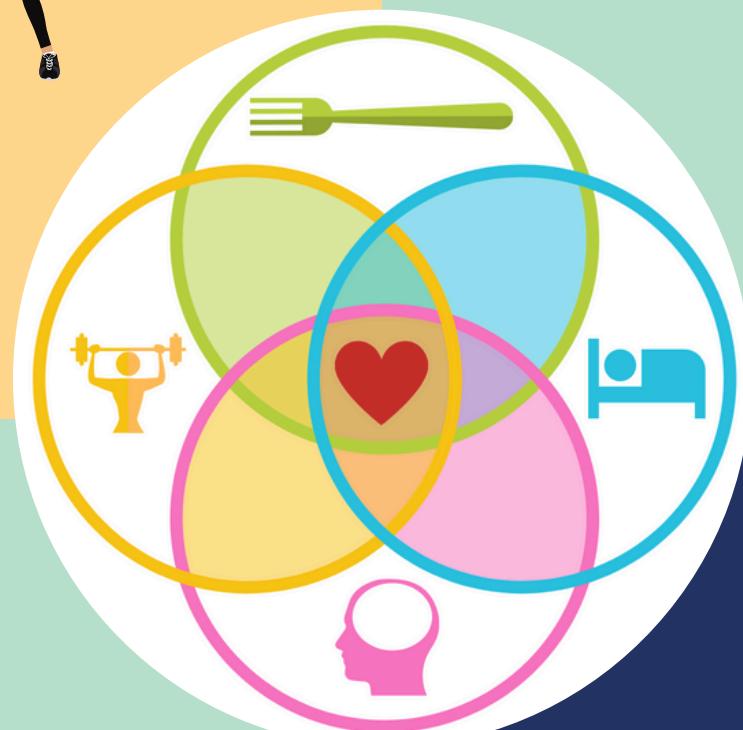


ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

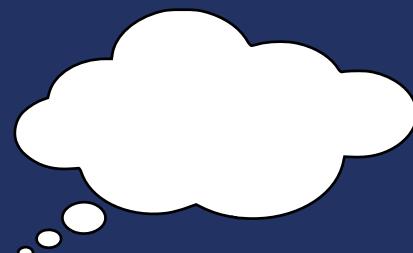
COMO ME MOVIMENTO ?



COMO ME ALIMENTO?



COMO DURMO?



O QUE PENSO?

COMO ME MOVIMENTO?

A ATIVIDADE FÍSICA É ESSENCIAL PARA A NOSSA SAÚDE.

O NOSSO ORGANISMO ESTÁ PREPARADO PARA ESTAR ATIVO GRANDE PARTE DO DIA.

E, EFETIVAMENTE, PARA ESTARMOS SAUDÁVEIS FÍSICA E MENTALMENTE, NECESSITAMOS DE NOS MOVIMENTAR COM REGULARIDADE NO DIA-A-DIA.

NESTE MOMENTO, ISTO PODE SER UM VERDADEIRO DESAFIO!

NO ENTANTO, MOVIMENTAR-NOS NÃO TEM DE SER EQUIVALENTE A SEGUIRMOS UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO ESTRUTURADO OU FAZER SEQUÊNCIAS RÍGIDAS DE ABDOMINAIS OU PRANCHAS, SE ISSO NÃO FOR IMPORTANTE PARA NÓS.



Movimentarmo-nos para estarmos saudáveis, passa por descobrirmos o que nos faz sentir bem connosco próprios e que aumenta os nossos níveis de energia e dedicar-nos a integrá-lo nas nossas rotinas.

Por exemplo:

- Dançar, ao som da sua música preferida, enquanto lava a loiça ou aspira a casa;
- Efetuar exercícios do youtube;
- Brincar com os mais pequenos;
- Fazer yoga.

E VOCÊ?

COMO GARANTE QUE SE MOVIMENTA O SUFICIENTE PARA SE MANTER SAUDÁVEL?

COMO PENSO?

SABENDO QUE A QUALIDADE DOS NOSSOS PENSAMENTOS DETERMINA A NOSSA QUALIDADE DE VIDA, É VITAL QUE PRESTEMOS ATENÇÃO À FORMA COMO ESTAMOS A OCUPAR A NOSSA MENTE. HOJE SABEMOS QUE NUM DIA COMUM, TEMOS ENTRE 20 E 70 MIL PENSAMENTOS, A ESMAGADORA MAIORIA DOS QUAIS VAMOS REPETINDO DE DIA PARA DIA. PARA CONSEGUIRMOS MANTER UMA BOA HIGIENE EMOCIONAL, PRECISAMOS PRESTAR ATENÇÃO AOS PENSAMENTOS QUE NOS OCUPAM DURANTE O DIA PARA OS PODERMOS TRAZER À LUZ DA CONSCIÊNCIA E PERCEBERMOS QUAIS NOS FAZEM SENTIDO E QUAIS DEVEMOS QUESTIONAR.



EXISTEM INÚMERAS MANEIRAS DE O FAZERMOS DE FORMA EFICAZ, DAMO-VOS 2 EXEMPLOS:

ESCREVERMOS REGULARMENTE SOBRE O QUE NOS VEM (PRE)OCUPANDO..

Este exercício tem a vantagem adicional de nos permitir ir identificando padrões de pensamento ao longo do tempo.

DESENVOLVERMOS UMA PRÁTICA REGULAR DE MINDFULNESS OU DE MEDITAÇÃO

São métodos bastante simples, que não tem de estar ligados a qualquer prática religiosa ou espiritual e tem sido alvo de inúmeros estudos científicos que tem provado o impacto muito significativo ao nível de bem-estar dos praticantes.

Se tiverem interesse em experimentar, recomendamos a app gratuita *Insight Timer* e o evento "Lar Doce Lar - Venha Meditar Connosco" no youtube ou facebook.

E VOCÊ?

JÁ REFLETIU SOBRE O CONTEÚDO DOS SEUS PENSAMENTOS?

COMO DURMO?

NESTE MOMENTO, EM QUE TANTOS ASPECTOS DA NOSSA ROTINA FORAM ABRUPTAMENTE ALTERADOS, É NATURAL QUE O NOSSO SONO SEJA UMA DAS DIMENSÕES QUE POSSA REVELAR MAIOR DESEQUILÍBRIO.

SE JUNTARMOS O AUMENTO DOS NÍVEIS DE STRESS E ANSIEDADE, À REDUÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E À ALTERAÇÃO DOS NOSSOS HORÁRIOS E ATIVIDADES HABITUAIS, É FÁCIL COMPREENDER O PORQUÊ.



AS PERTURBAÇÕES DO SONO SÃO MUITO DISTINTAS, PODENDO ESTAR LIGADAS TANTO À DURAÇÃO COMO À QUALIDADE DO MESMO.
NO ENTANTO, EXISTEM ALGUMAS MEDIDAS QUE PODEM AJUDAR:

MANTENHA UM BLOCO E UMA CANETA NA MESA DE CABECEIRA, PARA NO CASO DE ACORDAR COM ANSIEDADE, PODER “DESPEJAR” OS SEUS PENSAMENTOS E IDEIAS PARA OS TRABALHAR NA MANHÃ SEGUINTE.

REALIZE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O DIA.

SE NÃO CONSEGUIR ADORMECER DURANTE ALGUM TEMPO, EVITE MANTER-SE NA CAMA. LEVANTE-SE E LEIA NO SOFÁ, POR EXEMPLO.

EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS, CAFÉ E OUTROS ESTIMULANTES A PARTIR DO MEIO DA TARDE.

OS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS NÃO SÃO BONS COMPANHEIROS DE CAMA... ESTABELEÇA COMO REGRA FICAR UNPLUGGED UMA HORA ANTES DE DEITAR.

PROCURE MANTER UM HORÁRIO REGULAR PARA DEITAR E ACORDAR.

E VOCÊ?
JÁ REFLETIU SOBRE O SEU SONO?

COMO ME ALIMENTO?

INDEPENDENTE DAS NOSSAS IDEOLOGIAS E OPÇÕES ALIMENTARES, É CONSENSUAL QUE A ALIMENTAÇÃO É DETERMINANTE NA NOSSA SAÚDE E NO NOSSO BEM-ESTAR.

A QUALIDADE E QUANTIDADE DOS ALIMENTOS QUE INGERIMOS VAI TER UM IMPACTO DIRETO NA FORMA COMO NOS SENTIMOS E NOS NOSSOS NÍVEIS DE BEM-ESTAR. NO ENTANTO, PARECE QUE QUANDO ESTAMOS EM MOMENTOS DE MAIOR STRESS OU QUANDO NÃO NOS SENTIMOS BEM CONNOSCO PRÓPRIOS, ESTE ACABA POR SER UM DOS PRIMEIROS ASPETOS QUE DESCURAMOS.



ISTO ACABA POR CRIAR UM EFEITO BOLA DE NEVE, QUE NOS IMPULSIONA NO CAMINHO DA DOENÇA. A REFLEXÃO QUE VOS PROPOMOS HOJE É EXATAMENTE SOBRE ESTE ASSUNTO:

QUE ATENÇÃO ESTAMOS A PRESTAR À QUALIDADE DA NOSSA ALIMENTAÇÃO?

ESTAMOS A COMER PORQUE EFETIVAMENTE TEMOS FOME OU DE CERTA FORMA PARA COLMATAR AS NECESSIDADES EMOCIONAIS QUE SENTIMOS?

A QUALIDADE DAS NOSSAS ESCOLHAS ALIMENTARES VARIA CONSOANTE A NOSSA DISPONIBILIDADE MENTAL?

O QUE PODEMOS FAZER PARA MELHORAR?

E VOCÊ?
JÁ REFLETIU SOBRE A SUA ALIMENTAÇÃO?