

# AUTOCUIDADO EMOCIONAL

UMA QUESTÃO DE HÁBITO



Marizil de Oliveira  
Psicólogo Clínico | CRP 09/011533



Sou Psicólogo Clínico, graduado pela PUC-GO, com Pós-graduação em Neurociência pela PUC-PR.

Focado no atendimento das psicopatologias originárias de traumas emocionais, como: transtornos de ansiedade, depressão, estresse e, também, em relacionamentos.

Acredito nos benefícios da saúde emocional e no poder de transformação de cada pessoa. Atendo adolescentes e adultos, tendo como abordagem a Terapia Cognitiva Comportamental, com foco na Terapia do Esquema.



📞 (62) 99600-0429

📞 (62) 99981-7022

✉️ @psi.marizil

🌐 marizil.com.br

Celina Park / Goiânia, GO



Em tempos que celebram a "cultura da pressa", é fundamental dedicar alguns momentos para cuidar de você, mesmo que isto, à primeira vista, pareça um desafio.

Este e-book oferece informações valiosas de autocuidado para te ajudar, de forma prática, a viver melhor e com mais qualidade de vida.

O autocuidado envolve, sem dúvida, cuidar da saúde emocional e mental, não só para as grandes questões, mas também para os problemas cotidianos, do nosso dia a dia.

Cultivando alguns pequenos hábitos, como os que você verá aqui, é possível desenvolver habilidades que ajudem você a lidar com os desafios emocionais que eventualmente surgem pelo caminho.

Alcançar e manter um estado de equilíbrio e bem-estar significa viver melhor e mais feliz - algo que você quer e merece. Boa leitura!

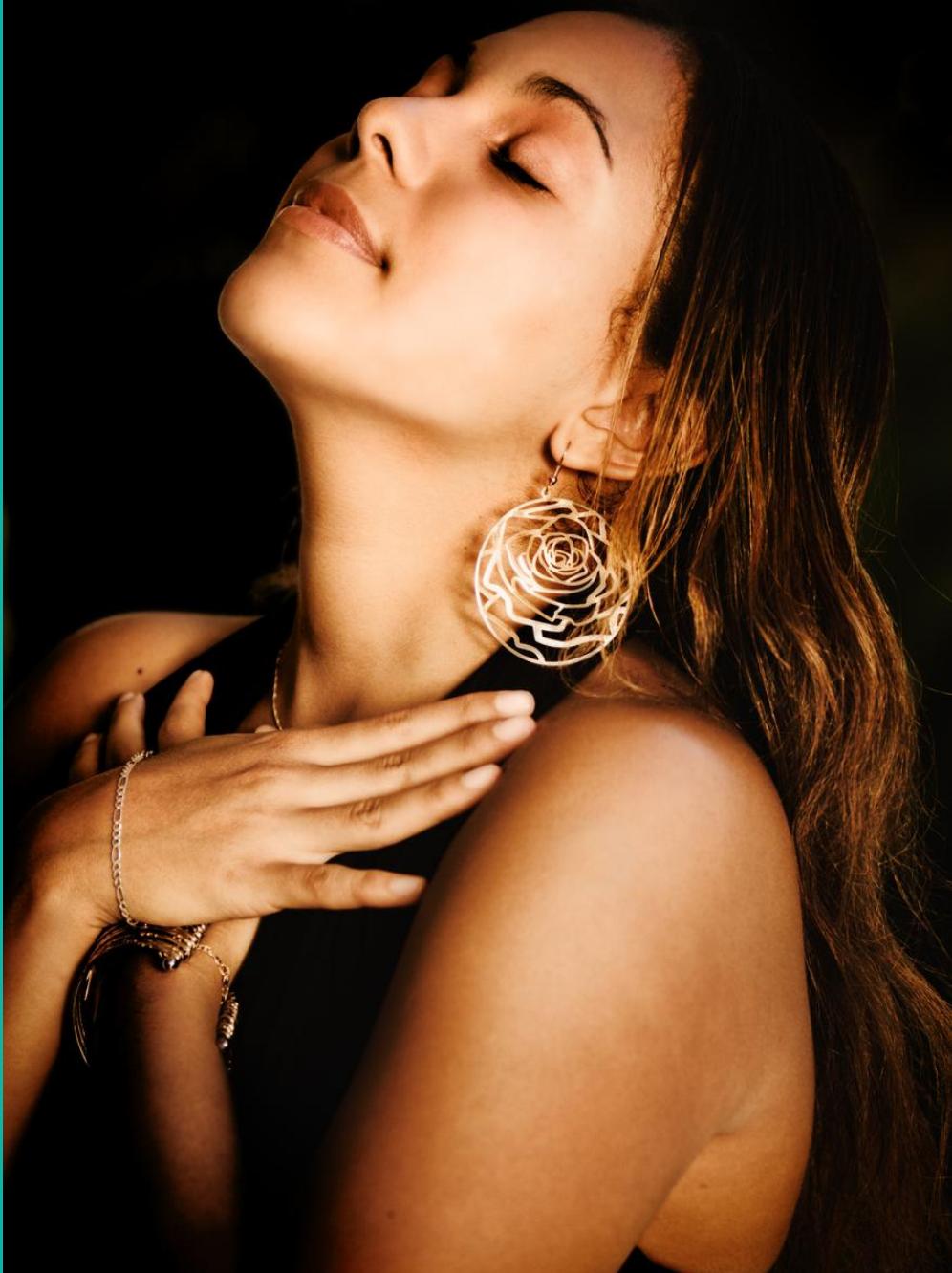
# ÍNDICE



Clique no título para ir à página

|  | página |
|--|--------|
| <u>Saúde Integral</u>                  | 05     |
| <u>Então, o que é ser saudável?</u>    | 08     |
| <u>Emoções também são saúde</u>        | 10     |
| <u>Equilibrar altos e baixos</u>       | 12     |
| <u>Emoção x Sentimento</u>             | 15     |
| <u>Passado, presente e futuro</u>      | 17     |
| <u>Treinando um novo olhar</u>         | 22     |
| <u>Pratique a atenção plena</u>        | 25     |
| <u>Faça pausas</u>                     | 28     |
| <u>Desconecte-se um pouco</u>          | 31     |
| <u>Músicas para o bem-estar</u>        | 35     |
| <u>Seu sono merece cuidados</u>        | 39     |
| <u>Priorize a alimentação saudável</u> | 43     |
| <u>Pratique atividade física</u>       | 47     |
| <u>Experimente meditar</u>             | 49     |
| <u>Respiração consciente</u>           | 52     |
| <u>Explore atividades relaxantes</u>   | 56     |
| <u>Cultive relações saudáveis</u>      | 59     |
| <u>Saiba pedir (e aceitar) ajuda</u>   | 62     |
| <u>Fale dos seus sentimentos</u>       | 66     |
| <u>Faça terapia</u>                    | 69     |

# SAÚDE INTEGRAL



# Cuidados com a Saúde Integral

## ► A incrível conexão da mente e do corpo

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define uma pessoa saudável como sendo aquela em “**estado de completo bem-estar físico, mental e social**”. A parte física é importante, claro, mas cada vez mais valoriza-se a saúde integral, que envolve não só o corpo, mas a vida como um todo.

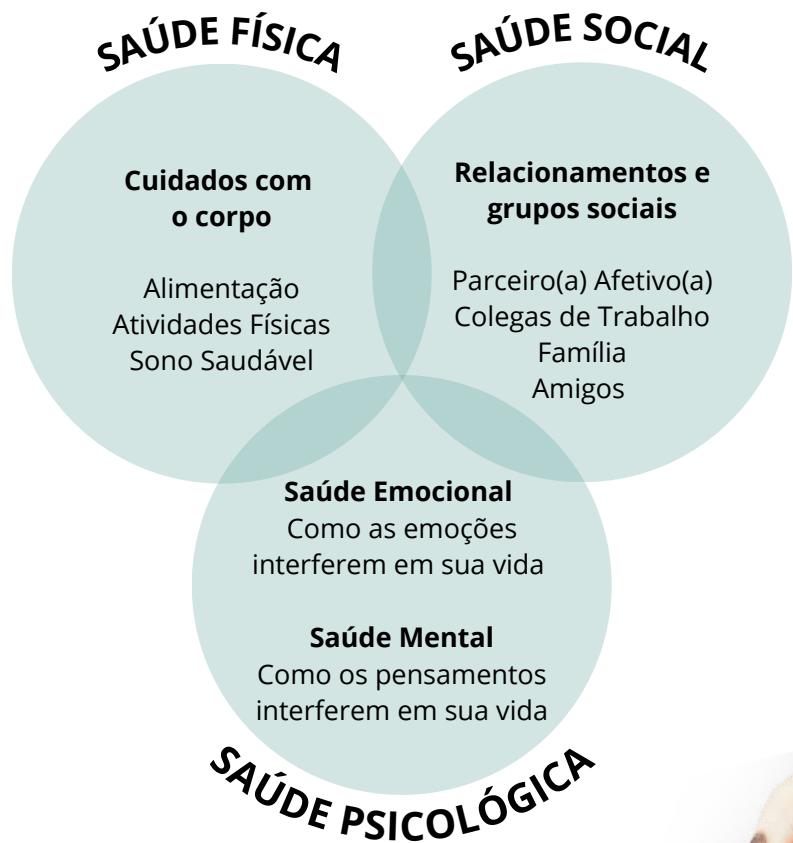
A mente e o corpo são intimamente relacionados, de forma indivisível e integrada. Para que uma pessoa seja considerada saudável, é necessário que ela esteja equilibrada em todos os aspectos, não sendo possível priorizar um deles e negligenciar os outros.

Ter as emoções em dia, gozar de boa saúde física, cultivar relações saudáveis, ter boa alimentação, um sono de qualidade, o hábito de praticar atividades físicas e até uma vida sexual satisfatória são partes fundamentais do estado de bem-estar emocional de qualquer pessoa.



## ► Os 3 pilares da Saúde Integral

Há três pilares que devem estar em harmonia para manter a nossa Saúde Integral. Cada um deles é importante para uma vida saudável e equilibrada.



Questões emocionais podem provocar problemas físicos. O contrário também pode ocorrer: problemas físicos causando desequilíbrios emocionais.

Em ambos os casos, o acompanhamento psicológico é um grande aliado na busca pela Saúde Integral.





ENTÃO, O QUE É SER SAUDÁVEL?

# Saúde não é o contrário de doença

Ao nos depararmos com alguém que não está doente, a primeira coisa que pensamos é que a pessoa está saudável. Isso não deixa de ser verdade, mas é importante saber que o conceito de saúde é bem mais amplo.

Desde 1946, a Organização Mundial de Saúde define saúde como um **estado completo de bem-estar e não somente como a "ausência de doenças"**.

Por isso, observar a qualidade de vida, como um todo, é algo diretamente relacionado à definição de saúde.

É por isso que, para ser considerada completamente saudável, uma pessoa precisa estar em dia com o seu corpo, suas emoções e sua vida social.

Entender e aceitar isso, para muitas pessoas, é um desafio. As pressões da vida moderna muitas vezes as levam a dedicar menos atenção àquilo que não se vê, não se mede ou não se quantifica. As dores emocionais são um exemplo disso.



EMOÇÕES TAMBÉM SÃO SAÚDE



# Uma questão de (bons) hábitos

A Saúde Emocional envolve tudo que se refere ao bem-estar psicológico, social e mental de uma pessoa.

Cuidar dela deve ser um hábito; são ações contínuas que, não apenas promovem bem-estar, mas também evitam o adoecimento mental e emocional, como a ansiedade, depressão, compulsões, entre outros, que podem, inclusive, levar a problemas físicos, como gastrites, enxaquecas, disfunções sexuais, distúrbios do sono e bruxismo, por exemplo, ou até doenças mais complexas, como a depressão.

Manter bons hábitos de saúde emocional é cuidar da sua qualidade de vida, do seu desempenho no trabalho, do gerenciamento do tempo, da qualidade dos seus relacionamentos e da sua forma de fazer escolhas e tomar decisões.

## ► A psicoterapia como aliada

Por meio do diálogo, a psicoterapia, ou simplesmente terapia, é uma grande aliada da saúde emocional.

Ela é indicada mesmo para quem não tem transtornos emocionais diagnosticados. É uma oportunidade de crescimento pessoal, que gera autoconhecimento e melhora o equilíbrio para lidar com as próprias emoções e pensamentos.



# EQUILIBRAR ALTOS E BAIXOS



# Equilíbrio emocional é algo dinâmico

Para atingir maior equilíbrio emocional, não espere soluções mágicas. Somos humanos e, naturalmente, nossas emoções e sentimentos oscilam, tanto por questões que estão do lado de dentro, quanto de fora. São os "altos e baixos" da vida.

As emoções não são lineares. Acolher suas variações e aceitar seus "estados de impermanência" nos ajuda a administrá-las. Ao reconhecer nossas emoções, adquirimos maior controle sobre elas - e sobre nossas respostas a elas.

## ► Para as adversidades, flexibilidade

É preciso desenvolver a capacidade de adaptação às circunstâncias da vida. A forma como interpretamos as situações - e nossa flexibilidade de nos ajustarmos a elas - têm influência direta sobre a forma como vivemos e nos relacionamos.

Por exemplo, saber controlar a impulsividade das reações interfere muito na forma como lidamos com as adversidades.



### Experimente contar até 10...

Esse é um hábito capaz de fazer você recuperar a calma e o equilíbrio, o que ajuda a evitar as armadilhas emocionais, mesmo em situações desafiadoras.

## ► Conheça-se para respeitar-se

Ninguém nasce pronto. A vida nos modela a cada dia. Para caminhar pela vida com equilíbrio e bem-estar emocional, o autoconhecimento é um aliado valioso. É preciso ter contato com suas emoções verdadeiras, conhecer suas origens e gatilhos, saber quem você é. A partir disso, é possível aprender a gerenciar melhor essas emoções, para viver em equilíbrio, respeitando o que é realmente importante para você.

## ► Aceite os convites às mudanças

Procure manter a mente aberta para entender o que cada situação da sua vida está "te convidando" a aprender.

Seja gentil com quem você é. Não fique se criticando ou culpando demais. Mude de atitude, desvincule-se das crenças limitantes e dos sentimentos ruins, observe com atenção o que se passa em sua mente, estabeleça metas realistas e escolha as suas batalhas, sempre valorizando a sua essência.

Mudanças são processos, que geralmente não acontecem da noite para o dia. Procure manter a disposição para realizá-las ao longo do tempo. Isso também é trabalhar em prol do seu equilíbrio.



# EMOÇÃO X SENTIMENTO



# Parecidos, mas não iguais

Muita gente acredita que emoções e sentimentos são a mesma coisa. Porém, embora estejam intimamente conectadas, na verdade são coisas diferentes.

As **emoções** são as reações imediatas aos estímulos externos. Elas **não** envolvem o pensamento: o coração acelera, os músculos se contraem, o ar parece faltar dos pulmões, as pernas tremem etc.

Já os **sentimentos** são respostas às emoções, de forma mais profunda e duradoura. É como nos sentimos diante de algo, uma percepção mais elaborada, que envolve o universo da mente.

As emoções têm maior chance de se tornarem públicas e costumam ser mais passageiras, enquanto que os sentimentos são mais duradouros e íntimos.

Entender essa diferença ajuda você ter mais clareza sobre como se sente e reage às situações.

## EMOÇÕES



- Medo
- Nojo
- Raiva
- Afeto
- Surpresa
- Cíume

## SENTIMENTOS



- Solidão
- Culpa
- Inveja
- Amor
- Decepção
- Compaixão





PASSADO, PRESENTE E FUTURO

# Somos frutos do que o tempo moldou

Ninguém é imune à passagem do tempo. Quem fomos no passado afeta quem nos tornamos hoje - assim como o futuro depende de nossas ações hoje, no presente. É a forma como encaramos as vivências ao longo da vida, mais até do que os acontecimentos em si, que moldam quem somos.

## ► Seu passado te acompanha

Todas as vivências do passado, alegres ou tristes, podem se transformar em experiências e em reais oportunidades de evolução e crescimento.

Foi no passado que, mesmo sem notar, construímos crenças e padrões mentais que tendem a nos acompanhar por toda a vida. Essas memórias acabam norteando muitas das nossas escolhas e decisões.

Porém, para algumas pessoas não é fácil ressignificar as experiências do passado. Elas acabam sendo referências dolorosas e perturbadoras, capazes de influenciar negativamente tanto o presente quanto o futuro.



## ► Deixando o passado no passado

Um dos motivos mais comuns para que alguém fique preso ao passado são as cicatrizes emocionais, ressentimentos que não foram resolvidos.

É preciso fazer um esforço para seguir adiante. As cicatrizes podem até ter sido causadas pelos outros, mas permitir que sigam doendo por tempo indeterminado é responsabilidade sua.

O passado precisa ficar no passado. Procure separar o que te feriu do resto da história - afinal, sua vida foi mais do que aquilo que te causou dor.

Essa ressignificação pode ajudar você a se abrir para as novas possibilidades e realizar mudanças necessárias, que transformem dores em aprendizados.

Viver com consciência do passado é algo positivo, pois é nele que está desenhada a sua história. Porém, você **não deve fazer dele uma prisão**.

Respeite o que você viveu e valorize os aprendizados, mas procure dar mais valor às boas memórias do que às ruins.

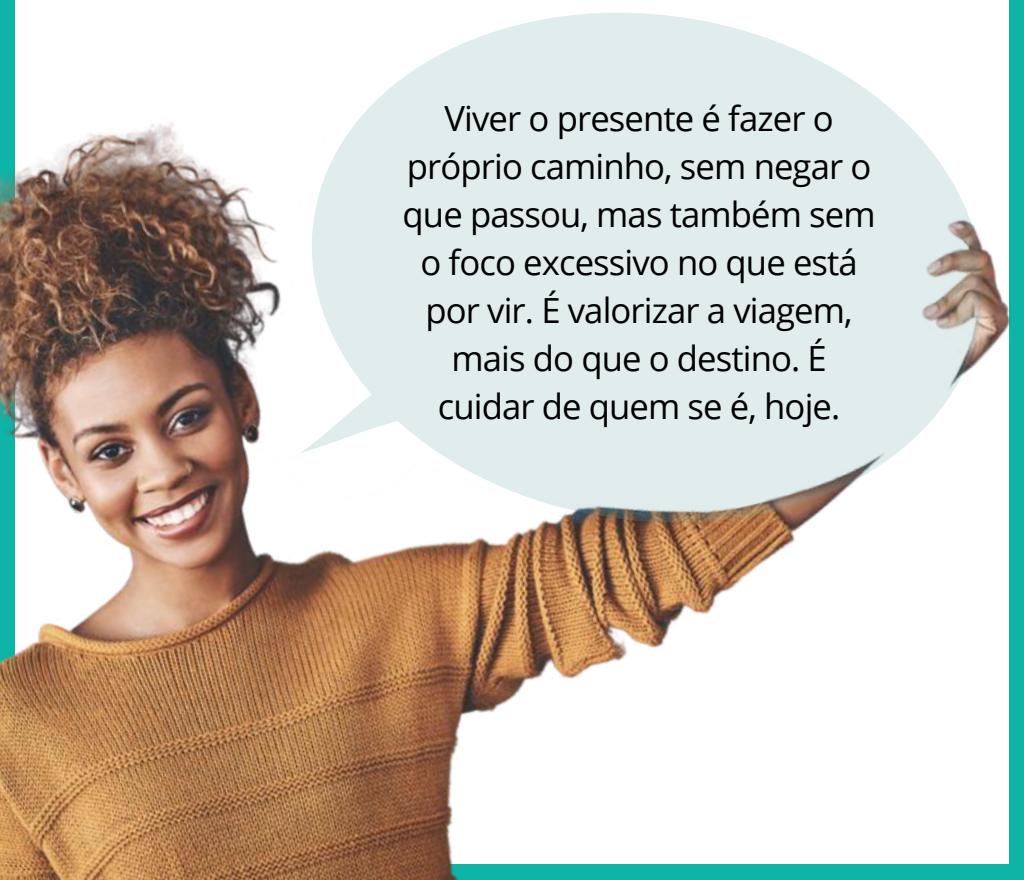


## ► A vida acontece no presente

A vida acontece neste instante. Esse é o único momento em que você pode efetivamente fazer algo.

O presente merece ser vivido plenamente. Viva e acolha suas emoções e aprecie os detalhes - que tantas vezes passam despercebidos - em cada um dos seus dias.

Viver o presente não é agir como se não houvesse amanhã. Também não significa negar o passado. É, na verdade, respeitar aquilo que se tornou importante para quem você é, no dia de hoje. É, portanto, ser mais atento ao que você deseja, precisa e merece.



Viver o presente é fazer o próprio caminho, sem negar o que passou, mas também sem o foco excessivo no que está por vir. É valorizar a viagem, mais do que o destino. É cuidar de quem se é, hoje.

## ► Mas não esqueça do seu futuro!

O futuro é um tempo que nos alimenta. É nele que nossos sonhos habitam, é ele que motiva nossos próximos passos e é onde planejamos chegar.

Por isso, desenhe seus objetivos, planeje como alcançá-los e execute ações no presente que levem você na direção daquilo que deseja.

Sonhar grande e estabelecer metas para o futuro é bom, mas não troque o presente pelo futuro.

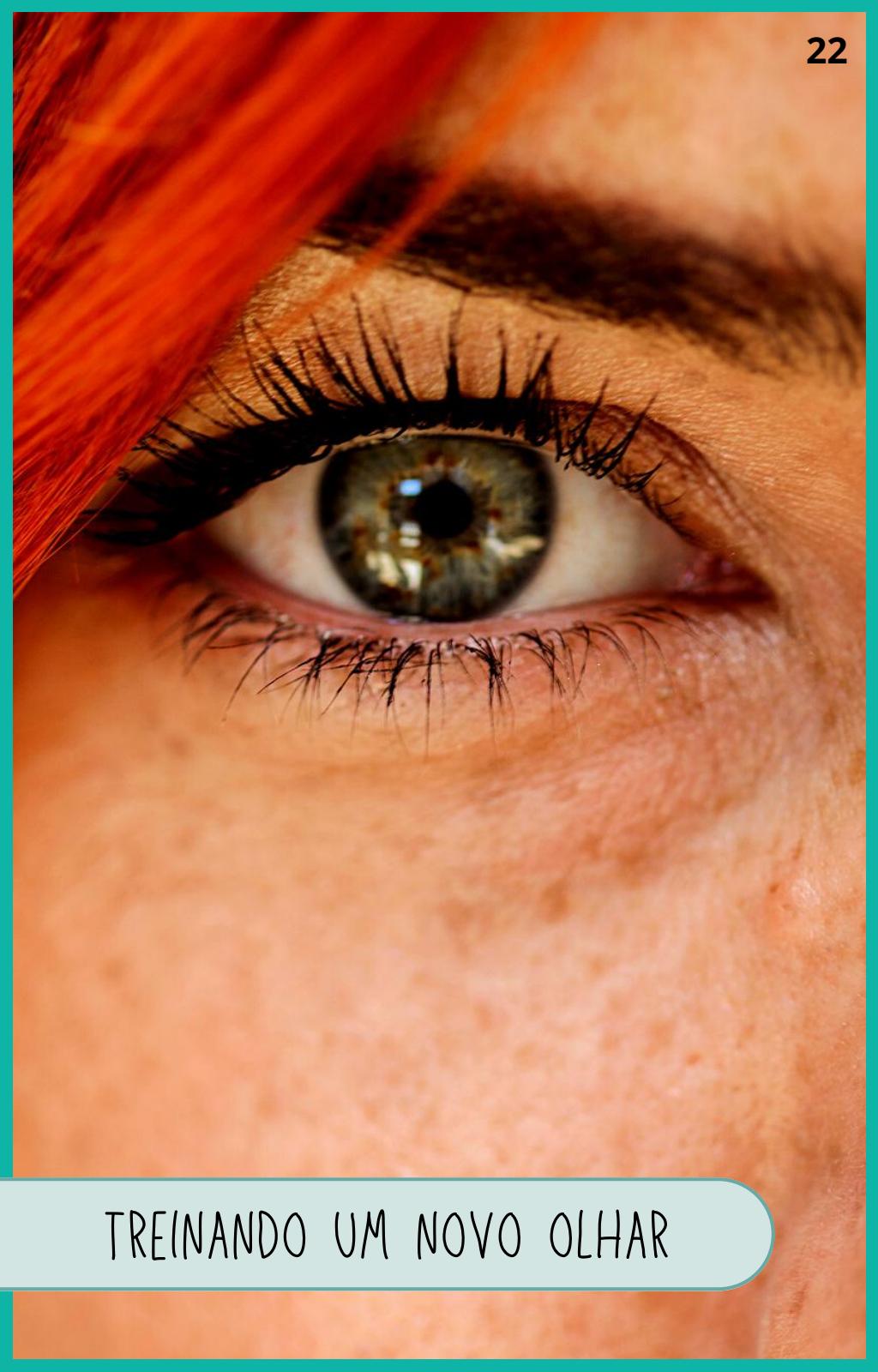
Alcançar suas metas requer um trabalho que você realiza no presente!

**Dê o primeiro passo e siga caminhando**, sem transferir sua felicidade para algo distante ou inalcançável. Além de não ser emocionalmente saudável, isso pode ser muito desmotivador.



Não é preciso renunciar ao passado para viver o presente ou planejar um bom futuro.

**Você é a soma desses tempos.** Saber manter cada tempo em seu lugar é importante para uma vida emocionalmente equilibrada e plena.



TREINANDO UM NOVO OLHAR

# **Seu mundo é como você o vê**

Cada pessoa vê o mundo à sua própria maneira: diante de um mesmo fato, alguns têm visões mais positivas e outros mais negativas - e esse modo de encarar exerce grande influência na forma como reagem e nas decisões que tomam em suas vidas.

**Sem dúvida, a vida de cada pessoa é afetada pela visão de mundo que ela tem.**

Por isso, permita-se olhar a vida por diferentes ângulos e, quando desejar (ou quando se fizer necessário, mesmo que à princípio você não queira) permita-se ter a abertura para mudar de visão ou opinião.

Há uma grande riqueza em perceber que somos observadores diferentes de uma mesma cena, sabendo que cada um sente, escuta, percebe e atribui significados distintos aos acontecimentos.

Tenha em mente que convicções imutáveis podem frear sua felicidade.

É preciso considerar que chegar a novos resultados requer novas ações, geralmente motivadas pela convicção de que "algo precisa mudar".

Será que essas melhorias em sua vida poderiam começar por mudanças em você e na sua forma de ver as coisas?



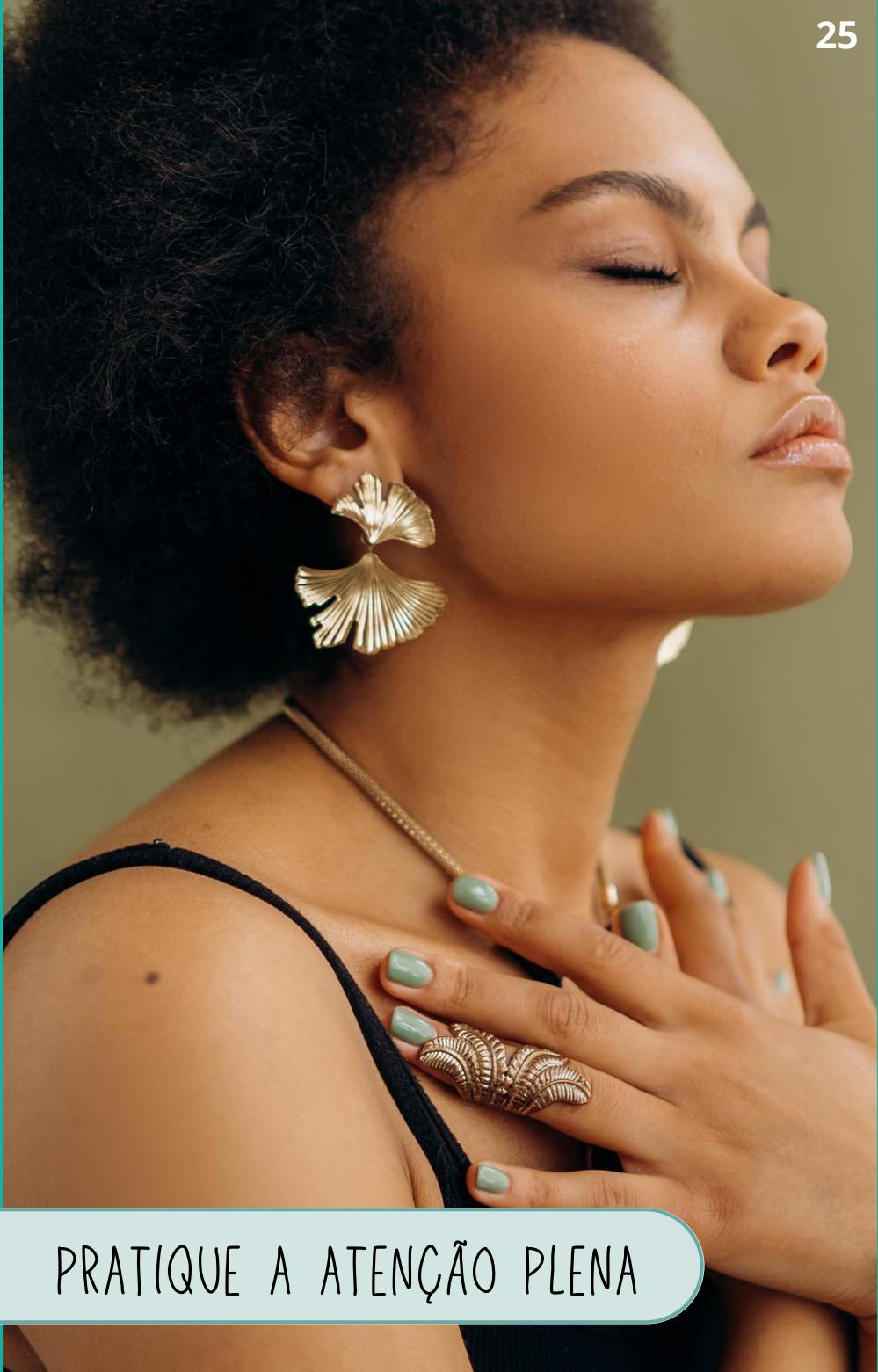


Agora que já falamos sobre como é importante cuidar da saúde emocional e ter a mente aberta às mudanças, vamos falar delas de forma mais prática!

A seguir estão alguns novos hábitos que você pode cultivar, com efeitos que sabidamente são positivos para sua saúde emocional.

O objetivo não é ser um "manual de instruções" para o bem-estar. Na verdade, são sugestões, que você pode seguir na medida em que façam sentido para você.

Lembre-se: a saúde emocional, assim com a saúde física, envolve bons hábitos. A seguir estão alguns deles, que podem fazer diferença em sua vida. Vamos juntos?



PRATIQUE A ATENÇÃO PLENA

# Concentre-se no momento presente

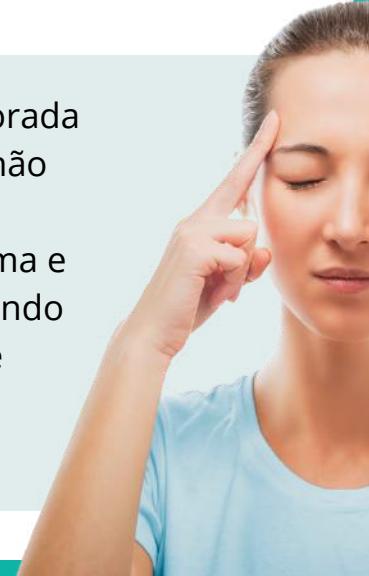
## ► Atenção Plena

A origem do conceito da Atenção Plena é milenar e está nas práticas orientais de meditação. Porém, ela é um estado mental que pode ser alcançado a qualquer momento - não somente quando se está meditando - bastando mergulhar inteiramente na experiência do momento, ignorando as distrações, sem precisar se isolar do mundo.

## ► Mindfulness

A Atenção Plena também é conhecida por seu nome em inglês: **Mindfulness**. Ela ocorre quando você se concentra inteiramente no presente, evitando que o passado, o futuro ou sentimentos e pensamentos relacionados a outras experiências interfiram ou se sobreponham à sua consciência do presente. É viver o "agora", sem distrações.

A Atenção Plena pode ser incorporada à sua rotina por 1 ou 2 minutos, não precisando de local ou posição especiais. Ela promove maior calma e o despertar da consciência, ajudando a lidar com os acontecimentos de forma mais flexível e menos impulsiva.



## ► A falta de foco pode gerar ansiedade

Nossa mente tem a tendência natural de se dispersar, especialmente em mundo com tantos estímulos.

Durante qualquer atividade, não é incomum que os nossos pensamentos já estejam em outras coisas: organizando compromissos, decidindo o jantar, checando as finanças etc. É comum pertermos o foco e nos preocuparmos com tudo ao mesmo tempo. E isso, naturalmente, pode aumentar nossos níveis de ansiedade.

## ► Observe seus próprios pensamentos

A Atenção Plena é a consciência que emerge quando ficamos em um estado de atenção livre de julgamentos e distrações, aceitando os pensamentos e os sentimentos que surgem no momento, sem analisá-los ou criticá-los. É colocar-se em um estado de observação da própria mente, conectado ao instante de forma consciente e serena.

Em um mundo tão multitarefa, a Atenção Plena propõe mais consciência e atenção ao momento presente, com mais concentração, motivação e satisfação diante dos desafios diários. Seus efeitos incluem a redução da ansiedade e estresse, além de melhorar o humor.





FAÇA PAUSAS

# Pequenos (e necessários) Intervalos

## ► Pausas para restaurar o equilíbrio

Os momentos de pausa são fundamentais para a nossa saúde mental. De vez em quando é necessário interromper o que se está fazendo para realizar um pequeno intervalo e visitar a si mesmo. Esses momentos de silêncio e de desconexão sensorial são necessários.

São nesses instantes dedicados a nós, que podemos sair do “automático” e tomar consciência de quem somos e das coisas que estamos vivendo.

Diferente da **pausa ativa**, em que seguimos conectados com o que estamos fazendo, mesmo que a tarefa tenha sido temporariamente deixada de lado, a **pausa real** requer interrupção dos afazeres e dedicação total ao ser e estar.

São estes intervalos que nos permitem **restaurar o equilíbrio, a harmonia e o bem-estar**. Pausas são vitais para tranquilizar a mente, organizar os pensamentos, recuperar o controle de nossa atenção e ativar nossas percepções mais profundas. É uma forma de ganhar fôlego para reiniciar, com mais ânimo e força.



## ► Reequilibrando-se em qualquer lugar

Em momentos mais atribulados, conflituosos e difíceis, você pode fazer uma pausa de poucos minutos, voltando ao seu equilíbrio.

Inspire, pelo nariz, profunda e calmamente. Segure o ar por três segundos. Agora, solte-o pela boca, lentamente, sentindo o ar que sai dos seus pulmões. Faça isso duas ou três vezes e repita ao longo do dia, se sentir necessidade.

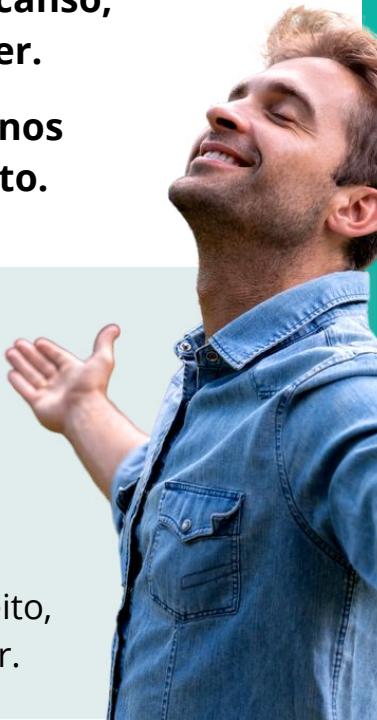
Se estiver em um local com bastante barulho, escolha um único som do ambiente e foque-se somente nele. Se puder, feche os olhos e procure não pensar em nada. Melhor ainda se puder relaxar ou alongar o corpo.

**Viver também é sobre descanso,  
disponibilidade e prazer.**

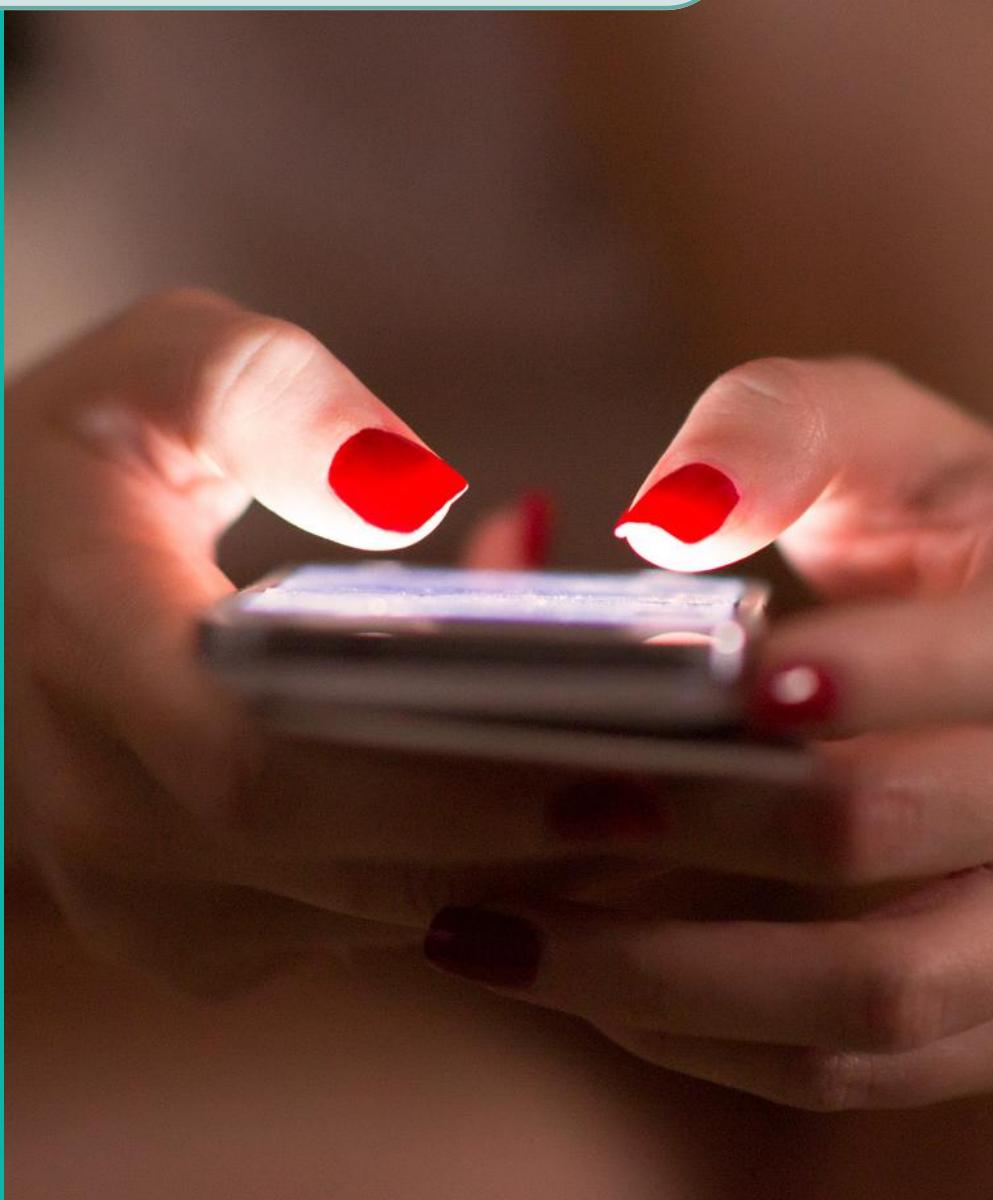
**Ofereça-se esses pequenos  
instantes de relaxamento.**

Não sinta culpa por fazer pausas, nem as encare como um privilégio.

Elas são um direito - e não representam negligência, nem improdutividade. São, na verdade, sinais de autocuidado e autorrespeito, fundamentais para o seu bem-estar.



DESCONECTE-SE UM POUCO



## ► O uso excessivo da internet

A internet e as redes sociais vieram para encurtar distâncias e aumentar a velocidade da informação e facilitar a vida, em muitos aspectos. Abriu-se uma janela infinita de possibilidades de comunicação, interação e conhecimento, inclusive no que diz respeito ao território da saúde emocional.

Navegar por esse universo pode ser incrível, mas, quando feito de forma excessiva, pode se tornar viciante e ter consequências parecidas às de outras dependências: ansiedade, irritabilidade, falta de autocontrole e até mesmo padrões depressivos.

O excesso de tempo dedicado ao mundo online pode levar a algumas armadilhas importantes: aumento da sensação de solidão, insegurança e inabilidade social, senso de inadequação e rejeição - e até ideia de que "eu não preciso de ninguém".

Conhecer o mundo só por uma tela pode gerar a falsa impressão de que a vida alheia é sempre mais interessante e feliz do que a sua, com corpos mais belos, relações mais perfeitas, casas mais bonitas, viagens mais incríveis e vida financeira mais próspera.



## ► Valorize também as interações fora da rede

Acessar as redes se tornou uma ação tão natural que algumas pessoas consideram necessário checar o que está "acontecendo" várias vezes ao dia, tornando o uso excessivo, e fortalecendo a crença em uma realidade ficcional, que costuma ter efeitos bastante negativos em nossas emoções.

Muitas publicações reforçam valores estéticos narcisistas, padrões de consumo pouco razoáveis e estilos de vida inacessíveis, que facilitam o desenvolvimento de quadros de ansiedade e baixa autoestima.

Não é preciso negar a internet nem as redes sociais, mas é preciso usar com bom senso e definir um limite entre o virtual e o real. Respeitar esse limite é um passo a mais para ter maior saúde mental e emocional.

As relações humanas pedem “olhos no olhos”. As conexões precisam do convívio. O outro precisa ser visto, notado e escutado com todos os sentidos despertos. A percepção do mundo real e do presente é valiosa!

Lembre-se: o que você vê online é apenas um recorte da realidade. As pessoas só publicam os fragmentos felizes, que desejam que exibir, muito diferentes da vida real, em que nem tudo é perfeito.



## ► Descanse do mundo digital

Estamos hoje tão envolvidos com a tecnologia, que "descansar" do mundo digital passou a ser o objetivo de muitas pessoas. À primeira vista, desconectar-se pode ser difícil, mas rapidamente é possível ver os benefícios: melhora da memória e da capacidade de concentração, diminuição do estresse e ansiedade, entre outros.

## ► Pequenas mudanças, grandes diferenças

- Reserve alguns momentos “off-line” - durante as refeições, quando estiver passeando, conversando, descansando, entre outros.
- Ative o modo silencioso do seu celular e desative as notificações, especialmente à noite.
- Evite usar o celular na cama.
- Selecione quem você segue nas redes sociais. Prefira os perfis que têm algo positivo a acrescentar.
- Não troque a vida real pelas redes sociais. Reserve um tempo para estar com seus amigos e família. Prefira “curtidas” em situações presenciais.
- Construa hábitos saudáveis, que proporcionem satisfação e momentos de alegria, mas fora do mundo digital.





MÚSICAS PARA O BEM-ESTAR

# Músicas podem cadenciar seu humor

Sons, canções, ritmos, instrumentos, voz... todos os tipos de música hoje estão a um clique de distância - e seus benefícios também.

A música ativa uma parte do nosso cérebro responsável pela sensação de prazer e pode ser uma ótima aliada para quem está em busca de uma vida emocional mais saudável, maior concentração ou maior relaxamento.

Especialmente as músicas mais suaves e harmônicas podem proporcionar a sensação de bem-estar e serenidade, a qualquer hora (no trabalho, inclusive).

O relaxamento e o prazer provocados pela liberação de dopamina no cérebro levam à redução das tensões, ansiedade e até das dores, além de promover maior equilíbrio e melhora do humor.



Diversos estudos têm demonstrado que o hábito de ouvir músicas ajuda a reduzir a frequência cardíaca, respiratória e a pressão arterial, além de diminuir os níveis de estresse e de ansiedade.

Músicas são um caminho fácil e muito prazeroso de aumentar sua conexão com você!

## ► A Música da Natureza

É inegável que os sons da natureza, que nos remetem às nossas origens, têm o poder de transportar a mente para outros lugares.

O barulho da água (seja de uma chuva, fonte, mar ou um rio correndo), do vento batendo nas folhas das árvores, do assobio dos pássaros, da madeira queimando na lareira, dos grilos, entre outros, podem ser muito relaxantes. Eles são facilmente encontrados em aplicativos ou em sites de vídeo e música.

## ► Aumentando a capacidade de relaxar

Os sons são capazes de nos levar para lugares internos de paz, nos ajudando a relaxar e a deixar as preocupações em segundo plano, nos distanciando um pouco do estresse do dia a dia.

Há estudos, como os realizados pela BirdLife Focus Natura (Organização de Conservação da Biodiversidade, presente em 44 países), que mostram os benefícios calmantes dessas “músicas” produzidas pela natureza. Entre eles estão a melhora na concentração, na qualidade do sono noturno e até o aumento do rendimento das atividades diárias.



## ► Mas que tipo de música devo escolher?

A decisão é totalmente sua! Basta identificar quais tipos de música geram maior prazer a você, de acordo com cada a situação.

Por exemplo, a música que você escuta durante uma atividade física intensa será diferente daquela que você ouve enquanto trabalha, enquanto está dançando ou quando está em busca de paz e relaxamento.

Não há certo, nem errado! Conectando-se com suas necessidades no momento e com seus gostos pessoais, as músicas podem ser boas aliadas do seu bem-estar e até do seu autoconhecimento, quando você observa o efeito que têm sobre o seu humor e suas emoções.



“SEM A MÚSICA,  
A VIDA SERIA  
UM ERRO”

**Friedrich Nietzsche**  
Filósofo Alemão



SEU SONO MERECE CUIDADOS

# Você precisa dormir bem!

É durante o sono que nosso cérebro entra em um estado de descanso e de recuperação, que é fundamental para a manutenção tanto da nossa saúde física, quanto mental e emocional.

Enquanto dormimos, o cérebro processa as informações adquiridas durante o dia, armazena memórias e consolida o aprendizado.

Além disso, o sono também ajuda a regular as emoções e a controlar nossas respostas ao estresse.

Quando se fala em sono, tanto quantidade quanto qualidade são importantes - em todas as idades.

Sem sono suficiente, ficamos mais propensos à ansiedade, irritação, tristeza e dificuldade de concentração.

Também podemos sentir maior dificuldade na tomada de decisões e na resolução de problemas, o que pode acabar afetando negativamente nossas vidas, muito além do dia seguinte à noite mal-dormida.

Inclusive, a falta de sono também afeta nossa saúde física, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças cardíacas, diabetes e até de obesidade.





Sono e Saúde Mental estão intimamente ligados, tanto positiva quanto negativamente. Por isso, se você busca uma vida mais equilibrada, boas noites de sono (com duração de pelo menos 7 a 9 horas), são essenciais.

## ► Dicas para dormir bem

- Procure dormir em um ambiente escuro, tranquilo, sem ruídos e com temperatura agradável.
- Certifique-se de que o travesseiro seja confortável.
- Procure ter uma rotina de horários para dormir e acordar. Evite as sonecas durante o dia.
- Use a cama para dormir. Evite comer, trabalhar, estudar na cama.
- Faça refeições mais leves e evite atividades intensas antes de dormir
- Evite usar o celular na cama



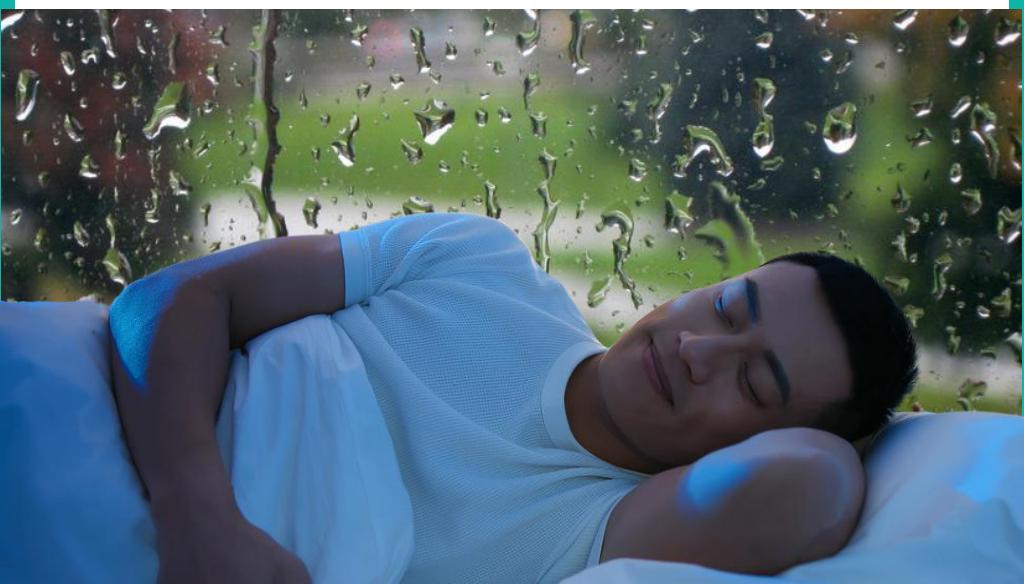
## ► Você sabe o que é "ruído branco"?

Também conhecido como *white noise*, em inglês, o ruído branco é um som suave, baixo e contínuo, que pode nos ajudar a ter um sono mais tranquilo e profundo.

Esse tipo de som, com diferentes frequências, tem a capacidade de diminuir a atividade do córtex cerebral, nos auxiliando a dormir mais rapidamente e de modo mais profundo.

O ruído branco pode ser desde o barulho constante de um ventilador, do umidificador de ambiente, sons da natureza, como o barulho da chuva, do vento, de água correndo, o som dos grilos, das ondas do mar, dos pássaros na floresta, o som de riachos, entre outros.

Existem aplicativos para celulares e sites de vídeo e músicas que possuem diversas opções ruídos brancos, que podem ajudar você a dormir melhor.



A woman with dark hair tied back is sitting cross-legged on a light-colored floor, wearing a white lace-trimmed blouse and blue jeans. She is holding a grey bowl filled with a healthy breakfast bowl containing sliced strawberries, banana, granola, and mint leaves. A silver spoon is resting in the bowl. She is looking down at the bowl. The background shows a teal cushion and a grey sofa.

PRIORIZE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

# A alimentação também é fonte de saúde mental

## ► Alimentos e Humor

A comunidade médica vem demonstrando, por meio de várias pesquisas científicas, a conexão entre os alimentos e a saúde - incluindo a emocional e mental.

Estudos feitos por um projeto inglês chamado "*Food and Mood*" ("Alimentos e Humor", em tradução livre) mostram que aumentar o consumo de frutas, verduras, peixes e água, simultaneamente a diminuir a ingestão de açúcar, cafeína, alimentos processados e álcool, pode levar à melhora em quadros de instabilidade emocional, ansiedade, depressão, ataques de pânico, déficit de atenção, entre outros.



Preste atenção ao efeitos que os alimentos (ou a fome) têm sobre você e suas emoções.

Por exemplo, o café leva você a um estado de agitação?

O seu consumo de álcool está dentro do que você considera saudável?

Você busca compensação emocional em alimentos doces ou muito calóricos?

Quando você está com fome, percebe que sente mais irritação ou impaciência?

## ► A conexão entre o cérebro e o intestino

Alguns dos alimentos que você consome atuam na formação da serotonina - um neurotransmissor conhecido como o "hormônio da felicidade", uma espécie de "mensageiro" que atua na comunicação entre as células nervosas, ativando regiões do cérebro ligadas ao humor, alegria, bem-estar e diversas outras sensações positivas.

Além de regular o humor, a serotonina está envolvida também na regulação do sono, ritmo cardíaco, apetite, temperatura corporal, funções cognitivas, libido, habilidades motoras, entre outras.

O que nem todos sabem é que cerca de 90% da serotonina é produzida no intestino. Por isso, o cuidado com saúde do intestino - e com o que você come - afeta não só a saúde física diretamente, como também a produção da serotonina e, por consequência, nossas emoções e comportamentos.

Não é à toa que existe o ditado  
"Você é o que você come".

Embora normalmente seja usado para se referir à saúde física, ele é muito válido também para a saúde mental e emocional.

O que comemos forma peças importantes no "quebra-cabeças" das nossas emoções.



## ► E quando a fome não está no corpo?

Tenha em mente que tomar chás calmantes, ingerir mais fibras, consumir mais certos alimentos e evitar outros, são ações que fazem diferença, mas que não garantem sozinhas o bem-estar emocional.

Sua relação com os alimentos é tão importante quanto o que você efetivamente leva à boca. É comum, por exemplo, que os alimentos sejam "válvulas de escape" para aliviar situações de ansiedade e estresse.

Quando essa se torna uma prática frequente, ela pode levar não apenas ao desenvolvimento de questões de autoimagem, gerenciamento das emoções e distúrbios alimentares, como também a doenças como a obesidade, diabetes e problemas cardíacos.

A psicoterapia é uma grande aliada se você quer (e precisa) desatar nós emocionais. Por meio do autoconhecimento, é possível identificar os gatilhos que levam a determinados comportamentos (alimentares, inclusive) e evitar que a comida ocupe indevidamente o papel de regular - ou compensar - suas emoções.



PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA



## ► Viver requer movimento!

Não há dúvida: a atividade física tem um papel fundamental não só para a saúde do corpo, mas também da mente. A prática regular de exercícios, mesmo os de leve intensidade, promove redução dos níveis de ansiedade e estresse e aumento da concentração e da autoestima.

Com a atividade física ocorre a liberação de endorfinas, serotonina e dopamina no cérebro, gerando sensação de bem-estar e reequilíbrio emocional.



A atividade física melhora também a qualidade do sono, algo fundamental para a saúde mental e emocional.

E, claro, também é uma ótima forma de socializar, conhecer pessoas, ter mais contato com a natureza, se divertir e até se desafiar (uma forma muito interessante de estimular o autoconhecimento).

O exercício não precisa ser intenso: pode ser uma simples caminhada. O importante é que se torne parte da sua rotina e que seja, acima de tudo, prazeroso - para o corpo e para a mente.

EXPERIMENTE MEDITAR



# A paz começa por dentro

## ► Vantagens de expandir a consciência

A meditação é uma técnica que promove o relaxamento, melhorando o foco e promovendo expansão da consciência. Ela pode produzir efeitos de curta e longa duração e ser um recurso muito útil na busca pelo equilíbrio integral.

Entre seus benefícios estão a redução dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão, melhora do sono, potencialização da memória e da atenção e alívio de transtornos pós-traumáticos.

Quem medita habitualmente costuma relatar uma notável ampliação da percepção do mundo e de si mesmo, assim como maior sensibilidade aos detalhes e ao tempo presente.

A meditação é uma prática realizada desde a antiguidade, em diferentes tipos de tradições. Não existe, portanto, apenas um tipo de meditação: são diversas as técnicas e os objetivos.

Meditar vai muito além de ficar por horas sentado em uma única posição, tentando esvaziar a mente. O que realmente define um ato como sendo meditação é o que se passa internamente no indivíduo.



## ► Como começar a praticar a meditação?

São muitas as formas de meditar e, ao contrário do que muitos pensam, a prática não significa “parar de pensar”. A ideia é respirar, promover relaxamento corporal e entrar em um estado de calma e tranquilidade, tanto física como mental. É sobre adquirir maior consciência, não sobre abandoná-la.

**Escolha um local confortável, sente-se ou deite-se, feche os olhos e respire conscientemente. Se perceber o seu pensamento se distraindo (algo comum de acontecer), aceite e, suavemente, volte sua atenção para a respiração. Pratique por 1 ou 2 minutos e aumente um pouco a cada dia.**

Uma orientação profissional ou uma meditação guiada (que você encontra facilmente em aplicativos para celulares ou áudios na internet) pode ajudar a consolidar o hábito e permitir que você desenvolva mais facilmente a capacidade de relaxar e desenvolver a atenção plena.

Ter maior consciência do seu corpo e das suas emoções é um dos maiores ganhos que a meditação oferece para a sua saúde mental e física.



# RESPIRAÇÃO CONSCIENTE



## ► A Meditação e a Psicologia

Permitir-se viver as emoções e aprender a contemplar (e compreender) seus pensamentos e sentimentos, sem afastá-los ou escondê-los, é parte do processo de reequilibrar-se mental e emocionalmente.

A psicoterapia, por um lado, busca compreender e modificar o modo como pensamos, sentimos, avaliamos as situações, nos relacionamos com os outros e tomamos decisões, com base em nossa história e nossas experiências.

Já a meditação tem como foco a consciência no momento presente, em busca de maior lucidez e desapego das emoções negativas.



Combinar Psicoterapia e Meditação pode ser muito proveitoso para quem busca maior equilíbrio e saúde mental e emocional.



# Respirar bem para viver melhor

## ► A respiração e as emoções

Suas emoções têm influência direta sobre sua forma de respirar. O estresse e a ansiedade, por exemplo, costumam deixar a respiração mais acelerada, curta e superficial - muitas vezes sem que você sequer perceba.

O contrário também é verdade: ao respirar de forma mais profunda e lenta por alguns segundos, é provável que você sinta a ansiedade reduzir, o ritmo cardíaco desacelerar e a respiração voltar ao normal. Isso acontece, entre outros, graças à redução dos níveis de adrenalina.

## ► "Lembre-se" de respirar!

Já percebeu que, muitas vezes, nos "esquecemos" de respirar de forma mais profunda?

É claro que ninguém fica por muitos minutos sem respirar, mas pode ficar por um bom tempo com a respiração curta e ofegante, sem perceber, em um ciclo de estresse e má respiração, que precisa ser quebrado.

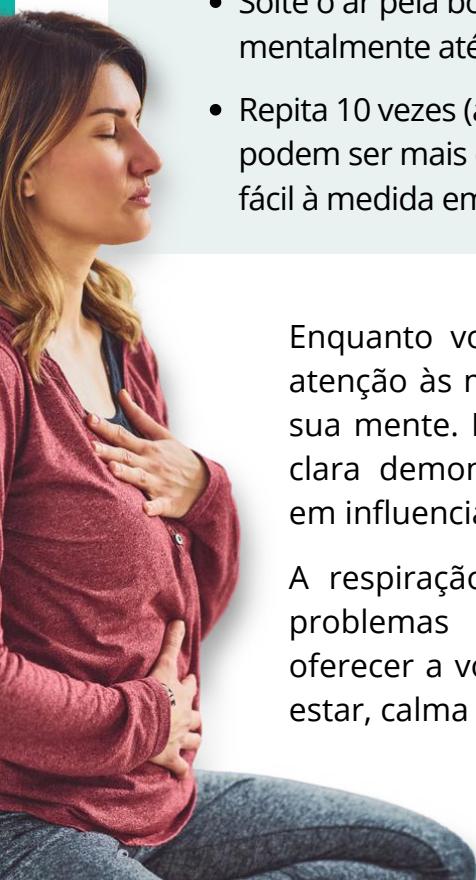
Com a respiração mais profunda e consciente, você deixa de lado o estresse e foca-se no ato de respirar, retomando o equilíbrio e o bem-estar.



# Técnica de Respiração Controlada e Consciente

(para ajudar a aliviar sintomas de ansiedade e estresse)

- Sente-se confortavelmente com as costas eretas.
- Coloque a mão no abdômen, à altura do umbigo.
- Inspire pelo nariz, de forma lenta e profunda, contando mentalmente até 5, observando a expansão do seu abdômen.
- Prenda o ar por 2 ou 3 segundos.
- Solte o ar pela boca lentamente, contando mentalmente até 10.
- Repita 10 vezes (as primeiras vezes podem ser mais difíceis, mas ficará mais fácil à medida em que você se acalma).



Enquanto você faz a respiração, preste atenção às mudanças no seu corpo e na sua mente. Perceber seus efeitos é uma clara demonstração da sua capacidade em influenciar e controlar suas emoções!

A respiração consciente não fará seus problemas desaparecerem, mas poderá oferecer a você um pouco mais de bem-estar, calma e lucidez para encará-los.



EXPLORE ATIVIDADES RELAXANTES

## ► Relaxe fazendo o que mais gosta

Faça uma lista das coisas que gosta - principalmente as que te dão maior prazer - e coloque-as em prática.

Distrair a mente dos problemas e preocupações é uma habilidade que pode ser praticada. É muito revigorante direcionar a atenção para um passatempo do qual você goste, por exemplo. Procure dedicar parte do seu tempo exclusivamente para você!

Explore atividades relaxantes, capazes de elevar o seu ânimo. Isso ajuda muito a aliviar o estresse do dia a dia e renova suas energias. A ausência desses momentos pode acabar tirando o espaço do prazer em sua vida - e diminuindo seus interesses de forma geral.



Vivemos tempos que estimulam a busca frenética por produtividade e sucesso. É quase "proibido" descansar.

Abandone essa pressão, pelo menos durante algumas horas da sua semana. Saber relaxar e dedicar-se ao prazer é parte fundamental de uma vida com bem-estar e equilíbrio.



## ► Tenha um Hobby!

Associar ter hobby à saúde mental pode até parecer tolice, mas, acredite, não é. Atividades que você gosta, além de gerarem prazer e satisfação, aprimoram habilidades, competências e até autoconhecimento.

Essas atividades representam oportunidades valiosas de lidar com novas emoções (e observar o impacto que causam em você), administrar frustrações, conhecer novas pessoas, desenvolver a tolerância, mediar conflitos e solucionar problemas. São muitas as vantagens!



Não faltam opções do que fazer: fotografe, faça algum trabalho manual, pinte, escreva, reforme, jogue cartas ou monte quebra-cabeças, assista a filmes, cozinhe, aprenda um instrumento, costure, borde, dance.

O importante é achar uma atividade de que você goste e transformá-la em hábito!

Um bom hobby gera prazer e distração, podendo conduzir você a um estado de menor ansiedade, com maior equilíbrio mental e emocional.



CULTIVE RELAÇÕES SAUDÁVEIS

# Os vínculos e a harmonia interior

## ► Boas relações não dependem de sorte

As relações saudáveis, sejam elas afetivas, sociais, familiares ou profissionais, são fundamentais para a nossa saúde emocional e falam muito sobre a nossa harmonia interna.

Ter bons relacionamentos não é uma mera questão de sorte. Com dedicação, abertura e tempo, é possível criar vínculos significativos, nos quais todos os envolvidos saem ganhando.

Diálogo, respeito e confiança surgem naturalmente quando você - e o outro - têm disposição para investir e cultivar as relações. Empatia e gratidão também são fundamentais para que os relacionamentos prosperem de forma saudável.



É claro que é muito mais fácil construir vínculos com base nas semelhanças, do que nas diferenças.

Mas ninguém é igual ao outro! Diferenças sempre existem, em maior ou menor grau. O convívio harmônico requer abertura e disposição para lidar com os diversos pontos de vista de forma respeitosa, construindo espaços de diálogo a favor da relação, em vez de distanciamento e julgamento.

## ► Para estabelecer relações saudáveis

- Aprenda a ouvir - e silenciar, quando preciso.
- Acolha mais e julgue menos.
- Proponha diálogos, não embates.
- Tenha um olhar empático.
- Evite a impulsividade diante do estresse.
- Busque a cooperação e a harmonia.

A primeira relação saudável que você deve cultivar é com você. Essa é uma condição para que possa se relacionar de forma saudável com os outros. Para isso, o primeiro passo é se conhecer, se respeitar e se amar.

A psicoterapia ajuda a desenvolver um olhar mais lúcido e respeitoso com quem você é. É uma oportunidade para nutrir o autoconhecimento e a autoaceitação.

Conhecer-se melhor permitirá a você entender melhor seus papéis e as dinâmicas das suas relações, para que possa vivê-las de forma mais madura e emocionalmente saudável.



SAIBA PEDIR (E ACEITAR) AJUDA



# Pedir ajuda não é sinal de fraqueza ou dependência

## ► Receber é tão natural quanto oferecer

Para a maioria de nós, oferecer ajuda é um gesto natural, que fazemos espontaneamente, sem julgar. Pedir ajuda deveria ser igualmente natural, mas, infelizmente, nem sempre é assim que sentimos.

Para muitas pessoas, pedir ajuda é sinal de fraqueza, inferioridade, dependência ou vulnerabilidade. Elas preferem agir sozinhas, muitas vezes até que a situação se torne insustentável.

É preciso reconhecer que, apesar dos seus melhores esforços, muitas vezes não é possível resolver tudo sozinho. Cada um de nós, em algum momento, precisará de alguma ajuda - e não há mal algum nisso.

Todos precisam de acolhimento, independentemente de suas habilidades para lidar com as situações. Pedir ajuda é apenas reconhecer uma condição humana. Compartilhar sentimentos e experiências com outras pessoas pode ser reconfortante e, muitas vezes, crucial.



Pedir ajuda, ao contrário do que alguns pensam, é uma demonstração de coragem, força e maturidade. Reconhecer que nem tudo está bem faz parte do processo de autoconhecimento e é o primeiro passo para sair de uma situação adversa. Aceitar ajuda é permitir-se receber um cuidado - o mesmo que você teria facilmente disposição em oferecer a alguém.



Muitas pessoas deixam de pedir ajuda, ainda que estejam necessitando, porque cresceram acreditando que precisam - e que podem - fazer tudo sozinhas. Ou porque acreditam que é fundamental ser autossuficiente e "forte". Ou ainda porque são tão perfeccionistas, que desejam que as coisas sejam resolvidas como elas próprias determinam, mesmo quando as ações não estão funcionando.

Porém, pedir e aceitar ajuda é uma medida de autocuidado, que costuma evitar problemas e sobrecargas emocionais. Aceitar que não se é infalível facilita o pedido de ajuda e ainda fortalece seus laços, afinal, ajudar e ser ajudado torna os relacionamentos ainda mais positivos e valiosos.

# Para tornar mais fácil um pedido de ajuda

- **Invista na suas relações**

A empatia é uma das mais valiosas características de qualquer relação. Saiba ouvir sobre as dificuldades do outro - e falar sobre as suas. Isso cria relacionamentos nos quais as pessoas se sentem confortáveis para pedir e oferecer ajuda, em diversos setores da vida.

- **Reconheça o seu valor**

Respeite sua trajetória e esforço, sem se pressionar ou julgar em excesso. Você tem valor, mas não precisa atingir a perfeição. Aceite que, eventualmente, precisar de ajuda é uma experiência natural, que acontece com todo mundo.

- **Permita-se receber ajuda**

Aceite sua necessidade de receber ajuda e valorize quem lhe estende a mão. Pessoas precisam umas das outras - e não há nada errado nisso. Encare a ajuda como um aprendizado, agradeça e, sempre que puder, retribua.

- **Não tema o "não"**

Existem muitas pessoas dispostas a ajudar o próximo, por isso, não tenha medo de ouvir um "não". Encare com naturalidade, sem levar para o lado pessoal, sabendo que é possível que o outro simplesmente não possa ajudar naquele momento. Evite criar expectativas altas demais e não foque o seu pedido de ajuda em uma única pessoa. Um "não" ouvido com maturidade pode levar você adiante, mesmo que por outros caminhos.

- **Ofereça ajuda**

A melhor forma de se sentir confortável pedindo ajuda é tendo o hábito de oferecê-la. Ao perceber, na prática, o quanto é satisfatório e prazeroso poder ajudar, você entenderá quando eventualmente estiver "do outro lado". Esses gestos generosos costumam fazer grande diferença para as pessoas e para as relações, além de serem experiências muito enriquecedoras.

FALE DOS SEUS SENTIMENTOS



# Expressse verbalmente suas emoções

## ► Quando você fala, você escuta

Mesmo em conversas mais informais, com amigos e conhecidos, é muito comum sentirmos dificuldade em expressar nossos sentimentos - por timidez, medo da vulnerabilidade, de incomodar ou até de ser mal-interpretado.

Mas, falar sobre o que você pensa, sente, espera ou deseja, de forma sincera e respeitosa, faz toda a diferença para as suas relações, especialmente com as pessoas que você mais confia e gosta.

Isso vale, inclusive, para os sentimentos ruins. Eles não desaparecem quando você os ignora. Reprimi-los é o mesmo que manter escondido algo fundamental para a compreensão da sua própria existência.



Quando você fala, você se escuta. Suas palavras chegam aos ouvidos do outro, mas também aos seus.

Falar sobre os seus sentimentos ruins é uma forma de "aliviar a carga", criar maior lucidez sobre eles e diminuir seu tamanho. Isso cria mais espaço para que eles possam ser acolhidos, inclusive por você.

## ► Não é preciso silenciar seus sentimentos

Falar é muito importante para criar relações mais saudáveis. Ao se abrir, você fortalece vínculos amorosos, familiares, profissionais e de amizade. Saber dar nome às suas emoções, reconhecer os seus sentimentos e poder falar sobre eles é um grande passo para a manutenção da sua saúde mental.

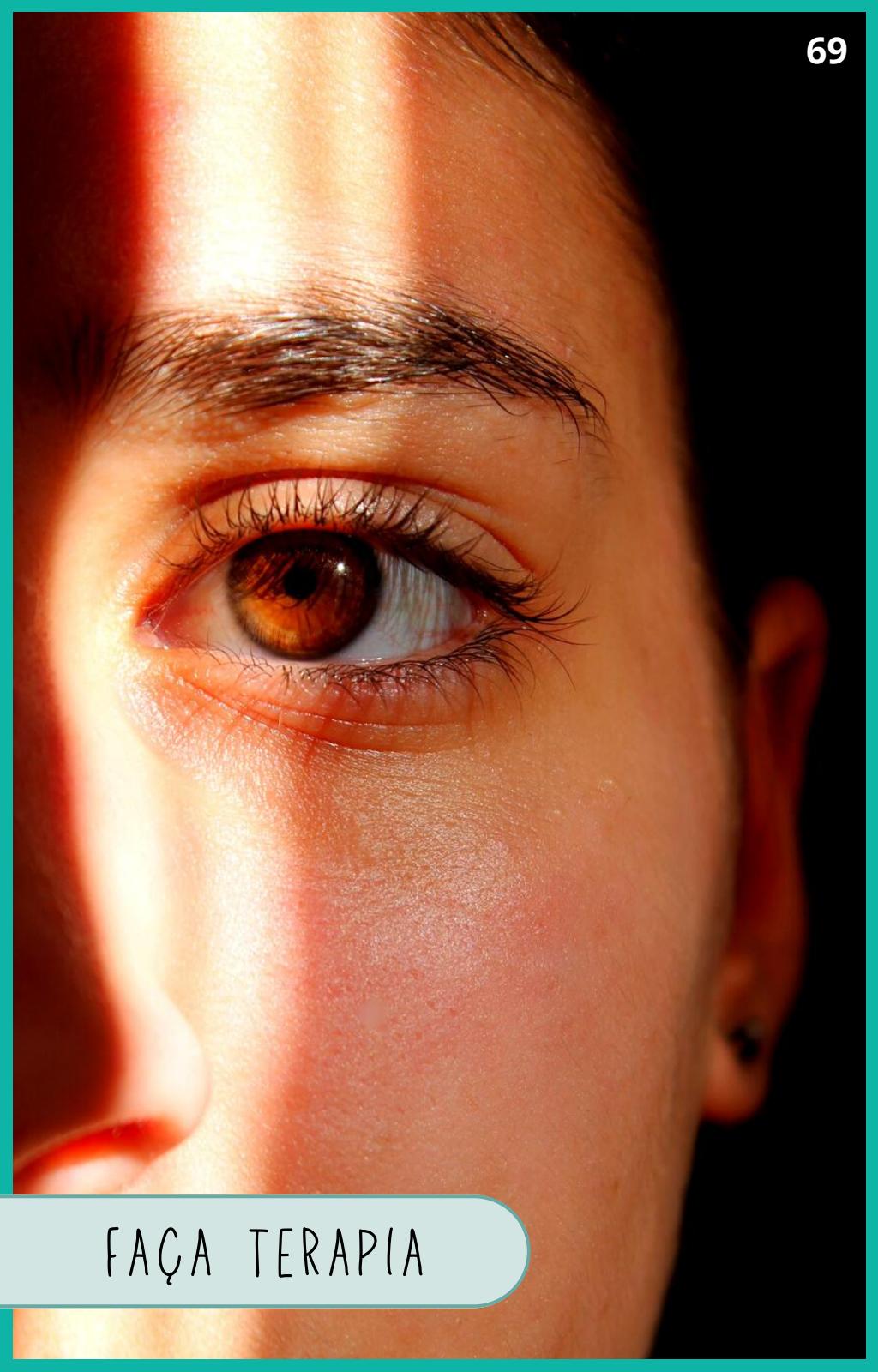
Sentimentos acumulados pesam e podem causar sofrimento psicológico e adoecimento emocional.

Sentimentos silenciados podem provocar desde ansiedade, estresse e tristeza, até condições psicossomáticas, como rigidez muscular, dores, falta de ar, taquicardia, tremores, bruxismos, insônia entre outros. E mais, podem estar relacionados também ao desenvolvimento de doenças complexas e potencialmente graves, como a depressão.

Falar sobre os sentimentos e emoções também é um hábito que se pode construir, por exemplo, com ajuda profissional.

A **psicoterapia** cria um espaço de acolhimento e escuta livre de julgamentos, que convida à expressão e que valoriza, entre outras coisas, a importância da comunicação para o seu bem-estar mental e emocional.



A close-up photograph of a person's eye and forehead. The eye is brown with long, dark eyelashes. The skin is light-colored with some texture and a small mole visible. The lighting is dramatic, coming from the side, which creates strong shadows and highlights on the forehead and nose.

FAÇA TERAPIA

# Terapia é para todos, incluindo você

## ► Invista em autoconhecimento

A saúde mental deve ser cuidada como qualquer outro aspecto da saúde do ser humano - de maneira preventiva e livre de preconceitos.

Ninguém precisa chegar nem perto do seu limite para buscar ajuda. A psicoterapia é, obviamente, indicada para os casos de grande impacto, como lutos e traumas, quadros de depressão profunda e transtornos, entre outros, mas ela também é um recurso valioso para quem deseja se autoconhecer e resolver os conflitos do dia a dia - não importa o tamanho que tenha - de forma mais madura e harmoniosa.

A psicoterapia promove reflexões e conecta você aos seus mais íntimos sentimentos , levando à uma melhor compreensão dos seus padrões mentais, hábitos, respostas emocionais e comportamentos.

Esse autoconhecimento gera empoderamento pessoal e maior maturidade, para entender a si e melhorar as relações com o mundo à sua volta.



## ► Sobre tudo que é importante para você

O espaço de acolhimento e escuta oferecido pela terapia é aberto para qualquer pessoa, em qualquer fase da vida - e com qualquer tipo de necessidade.

Não há questões específicas ou predefinidas que possam, ou não, ser levadas às sessões. A escuta terapêutica oferece espaço para todas as emoções, pensamentos, crenças e sentimentos, que são tratados de forma profissional, segura e sigilosa.



A terapia oferece suporte para lidar com a ansiedade, depressão, relacionamentos, luto, estresse, inseguranças, medos, frustrações, fragilidades, dependências, entre outras questões.

É um cuidado importante com a saúde mental e emocional, com o objetivo de levar a pessoa a viver de forma mais plena e equilibrada, com relações mais saudáveis, consigo e com os outros.





## Marizil de Oliveira

Psicólogo Clínico | CRP 09/011533

### Quer falar comigo?

Espero que tenha gostado dessas informações sobre autocuidado. Esforce-se para consolidar alguns desses hábitos, que podem ser tão positivos para a sua saúde emocional e mental.

Para continuarmos essa conversa, siga-me nas redes sociais ou entre em contato. Terei o maior prazer em ajudar você em sua jornada de autoconhecimento, em busca de uma vida mais plena e feliz. Conte comigo!



📞 (62) 99600-0429

📞 (62) 99981-7022

✉️ @psi.marizil

🌐 marizil.com.br

Celina Park / Goiânia, GO