

E - book

# **COMO MANTER MINHA SAÚDE MENTAL NA QUARENTENA ?**

*Reflexões , Dicas e Exercícios*



## ***Em pouco tempo somos convocados :***

**a ampliarmos nosso olhar em vários sentidos;  
a rever quais são nossas reais prioridades;  
a perceber que aquilo que parecia ser emergencial ,  
inadiável , pode sim aguardar ;  
a sair da nossa "zona de conforto" ;  
mudar nossos hábitos rapidamente;  
a freiar e lidar com o tempo de outra forma;  
a enxergar nossas vulnerabilidades e despertar  
nossas potências;  
a utilizarmos nossa criatividade e capacidade de  
reinventar a cada dia ;  
É ! E tantos outros convites estamos recebendo ...**

**Que tal utilizarmos este tempo a nosso favor ?  
Certa vez ouvi uma frase que me marcou  
bastante, diz assim:**



**"Nunca deixe uma crise ser desperdiçada."**

**Para quem já passou por uma crise pessoal, sabe bem que após um tempo, a ferida cicatriza, e pode virar uma bonita história de superação. O que isso significa? Que também podemos aprender com os momentos desafiantes...**

**Podemos transformar problemas em desafios, e desafios em oportunidades de crescimento! Otimismo não é se iludir e fantasiar uma vida livre de dificuldades, mas sim, aprender a fazer algo bom com tudo que nos acontece.**

**E quando é uma crise coletiva? O potencial de transformação é ainda maior. Podemos sentir a teia da vida que liga tudo e todos. Humanidade... somos uma unidade...**

**É tempo de olhar para dentro... acolher o momento, confiar... É tempo de brilhar solidariedade, serenidade, paz, leveza... mesmo na sensação de caos...**



**A crise estremece nossas estruturas, nos tira da zona de conforto, nos questiona, e às vezes, nos desmorona... Algo pede para ser visto, transformado, transmutado... E depois da tempestade, o ar parece mais limpo e fresco... Podemos renascer, renovados, em novo patamar de evolução e maturidade... Mais conscientes, fortalecidos, conscientes, amorosos, sábios...**

**Como está sendo para você esse momento que estamos vivendo ?  
Como estão seus dias de quarentena ?  
Talvez eu possa te ajudar ?**

**Trouxe aqui algumas dicas de como lidar com esse desafio e assim buscar manter sua saúde mental em dia também ..**





Dicas

e

Exercícios



#tamujuntosok  
#ficaemcasaok  
#saudementalok

### 1. Detox informativo

Cuidado com bombardeio de informações , não há quem aguarde ficar o dia todo sendo "metralhado" , há muitos fakes news e mensagens tóxicas circulando .

Busque acessar fontes seguras , filtrar , triar as informações e estabelecer limites do acesso ,acredito que 1 vez ao dia é o ideal e suficiente.

Porém , ressalvo que SIM é importante que se mantenha atualizado com as orientações da OMS e Ministério de Saúde . Pois , as orientações estão sujeitas a adequações periódicas. É necessário que tenhamos responsabilidade e façamos nossa parte com seriedade .

### 2. Mudanças e adequações de hábitos é o caminho saudável e necessário HOJE .

Diante das circunstâncias atuais fomos convocados a nos readaptarmos bruscamente com nosso cuidado de higienização pessoal e no nosso lar , formas de manuseios , convívio enfim ... dentre outros .

Aqui ressalvo que não se julque no momento como "neurótico" ou algo do tipo , por está seguindo a risca as orientações .



*No verdade VOCÊ está sendo sensato e responsável consigo mesmo e com o outro .*

### **3. Manter rotina ou criar nova rotina**

Acordar e deitar em horas regulares , arrumar -se , manter seu autocuidado , cabelo , unha e tal , assim como cuidado com seu Eu interior .

Isso te deixará mais segura e em paz.

Caso tenha crianças em casa envolva-as também , assim terá um plano familiar .

### **4. Algumas atividades podem ser acrescentadas para seu bem estar**

Exercícios de respiração , meditação , yoga há várias plataformas e app gratuitos.

### **5. Envolve-se com hobbies , lazer ou coisas que gosta de fazer**

Escute suas músicas preferidas ,cante , dance, leia, desenhe ,escreva ,assista filmes,séries , cozinhe , brinque com jogos interativos e virtuais , artesanatos , costure ,borde e mais o que o coração tocar .



Diversifique ao longo do dia .

### **6. Mantenha-se conectado**

Faça vídeo chamadas com seus familiares , amigos e colegas , periodicamente de preferência diário e/ou semanal . Lembre-se , as pessoas continuam fazendo aniversário , nascendo e tal ... Essa uma das preferidas , rsss...



### **7. Fale sobre seus sentimentos**

Busque compartilhar seus sentimentos com alguém de sua afinidade e confiança e também pergunte sobre os deles .

### **8. Faça um quadro de medos e preocupações**

Pode ser em família ,monte um quadro , báu , ou como preferir , isso fortalecerá o vínculo familiar (respeite e acolha o sentimento do seu querido , evite julgamentos assim ajudará de fato é importante legitimar nossos sentimentos ) e/ou anote individual em um diário aproveite para olhar para dentro .

### 9. Faça um quadro de positividade e gratidão

Pode ser em família , isso fortalecerá o vínculo familiar (respeite e acolha o sentimento do seu querido , evite julgamentos assim ajudará de fato é importante legitimar nossos sentimentos ) e/ou anote individual em um diário.

### 10 . Tenha um PROJETO

Monte um projeto e/ou foque no seu projeto , ter um propósito , um sentido de vida te fará bem .

Não necessariamente precisar ser algo rentável , se for ótimo .

Talvez pode aproveitar e fazer cursos online .



### 11 Cuide de sua saúde espiritual também;

Como digo e repito aos meus pacientes :

"Nós somos um ser integrado e precisamos cuidar da nossa saúde física , mental e espiritual . Todas tem sua importância , estão interligadas e podem ajudar positivamente . "

Dentro da sua crença , estabeleça um tempinho para se conectar e orar por ti , por nós , por todos nós , pelo mundo todo .



### 12 . Espalhe coisas boas :

União , Amor , Empatia , Solidariedade e mais ...

Conecte - se com coisas boas , há muitos movimentos positivos acontecendo também , não desperdice sua energia depositando e incentivando ódio , discórdia , rancor e tal .

Preserve a si e ao próximo .

Proposta : Reflita ... Qual é seu papel aqui ?

Escreva uma carta para o Universo .

### 13. Faça Psicoterapia On Line

Se esta difícil lidar com isso tudo sozinho ;

Se existe outras questões lhe afligindo ;

Ou ... se você quer aproveitar esse tempo e investir em

**VOCÊ**

no seu autoconhecimento , nos seus despertares em vários sentidos ...

Procure um profissional qualificado e competente para te ajudar .





#tamujuntosok  
#ficaemcasaok  
#saudementalok

## 15 Afirmações positivas

Bônus

**Proposta de atividade para nos fortalecer em tempos atuais ...**

**Vamos enviar mensagens positivas para nosso corpo e nossa mente .**

**Compartilho 15 afirmações positivas para a nossa saúde e bem-estar...**



• Como fazer :

**Atividade diária , ideal fazer no mínimo 2 x ao dia , ou sempre que te tocar .**

- 1. Respire profundamente 3 X , inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca .**
- 2. Respire profundamente 3X , inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca em 2 tempos , ou seja puxa o ar em 1 tempo e solta o ar pela boca em 2 tempos , digo 2 assopros .**
- 3. Respire profundamente e lentamente 1 X , inspirando pelo nariz lentamente e soltando o ar pela boca lentamente .**

**Leia-as em voz alta , sinta e perceba qual (s) frase(s) mais ressoa em você nesse momento.**

**Caso queira acrescentar mais alguma , adaptar ou retirar , fique a vontade .**

- 1. Eu ( seu NOME ) me sinto bem e saudável.**
- 2. Eu agradeço por acordar hoje**
- 3. Eu agradeço pela minha respiração**
- 4. Tenho energia e disposição**
- 5. Meu corpo , minha mente e meu coração estão integrados e em sintonia .**
- 6. Envio amor para todas as células , átomos , órgãos do meu corpo.**
- 7. Todos meus sistemas : sanguíneo , respiratório , cardíaco estão funcionando plenamente e em harmonia .**
- 8. Meu corpo gosta de se movimentar eu coloco - o em movimento.**
- 9. Eu descanso o suficiente para renovar as minhas energias.**



- 10. Enquanto bebo água, imagino que ela me hidrata e purifica.**
- 11. Eu aprecio a minha própria companhia.**
- 12. Agradeço minha saúde física , mental , emocional e espiritual**
- 13. Sou gentil comigo e com os outros.**
- 14. Respiro tranquilamente na paz de ser quem sou e estar aonde estou, aqui e agora , para o despertar da minha evolução em todos sentidos .**
- 15. Sigo minha jornada de evolução dia a dia !**

• **Para finalizar:**

**Respire profundamente 3 x lentamente (conforme item 3 acima)**

- **Dica: Escolha uma afirmação ou mais para acompanhar seus**
- **pensamentos no dia de hoje... ou crie a sua própria frase para**
- **sintonizar a saúde e bem-estar.**

**Obs : Faça a sua escolha a cada dia conforme seu coração pedir .**



## **Espero que te ajude!**



**Compartilhe essas dicas com seus familiares , amigos e colegas , talvez possa ter alguém perto de você precisando de ajuda , talvez você não saiba ou pode contribuir para que chegue até outras pessoas também .**

**Diante do aumento de índice de pessoas com síndrome de pânico , crises de ansiedade , automutilação e /ou depressão ...**

**Eu psicóloga Clara Didier , resolvi produzir este e-book com todo meu carinho e disponibilizar de forma GRATUITA , para que possa ajudar e atingir o maior número de pessoas .**

**Vamos espalhar amor , união , empatia , solidariedade e mais ... "Tamu Juntos! "**

*Obs : Vale ressaltar que este material não substitui a Psicoterapia .*

## **Um recadinho especial pra você!**

**Não existe um protocolo único e ideal para passarmos bem neste momento .  
Nunca vivemos isso .**

**Estamos todos tentando fazer nosso melhor .  
Nós psicólogos fazemos orientações de atividades que podem ajudar , mas não são milagrosas e infalíveis.  
São apenas orientações que podem dar certo ou não para você .**

**Sobretudo é importante que respeite suas particularidades de forma genuína e única .**



***Faça o seu melhor e tente se cobrar menos !***

*Obs : Vale ressaltar que este material não substitui a Psicoterapia .*

## Sobre a autora Clara Didier



Formada em Psicologia, Pós-Graduada em Gestão de Pessoas e Psicologia Clínica com ênfase em Gestalt Terapia e diversos cursos complementares .

Meu encontro com a psicologia, com o ser terapeuta, é encontro da Vida. Vivo em cada encontro com cada pessoa aquele trecho da música "O melhor lugar do mundo é aqui e agora". Encontro que soma na vida de cada pessoa que atendo e também na minha vida. Acredito que tenho a oportunidade de construir espaço de cuidado em que o exercício da psicologia vai além da "técnica pela técnica", onde o caminho é sim uma postura relacional, humanizada e acolhedora. Considero que é possível esta combinação de forma genuína e particular/singular.

Carrego como lema de vida contribuir com o despertar das pessoas em diversos sentidos, pois acredito que o caminho do crescimento pessoal pode ser uma aventura leve, profunda e positiva.

Buscar, construir e descobrir.

*"Se pudermos nos encontrar, será lindo" Perls.*

[www.psicologaclaradidier.com](http://www.psicologaclaradidier.com)

+55 21 980219395



Clara Didier

Psicóloga - CRP: 05/41144



21 - 980219395



claradidierpsi@yahoo.com.br



[www.psicologadaradidier.com](http://www.psicologadaradidier.com)



/psicologadaradidier



/psicologadaradidier



[www.psicologadaradidier.com/contato](http://www.psicologadaradidier.com/contato)

