

# SAÚDE MENTAL E YOGA

DURANTE O  
CONFINAMENTO

PRODUÇÃO:  
DEPARTAMENTO DA SAÚDE  
HUMANITTARE CONSULTORIA



Para combater o coronavírus é muito importante que cada um faça sua parte quanto aos cuidados para evitar a propagação do vírus.





E ficar em casa é a medida mais eficaz na luta contra a disseminação do novo Coronavírus, mas com o passar dos dias, ficar em casa traz uma série de sentimentos e ansiedade.



Cabe a cada um de nós decidirmos como encarar esse momento. Portanto separe alguns momentos do seu dia para praticar o autocuidado, seja focando sua energia em coisas positivas, cultivando hábitos saudáveis ou separando um tempo para uma nova leitura e para relaxar.



A Yoga e a meditação são técnicas que andam juntas e tem como função melhorar a relação do indivíduo com seu corpo e fazer com que entenda melhor sua mente e suas emoções.





Nesse  
momento de  
pandemia  
podem aliviar a  
tensão e trazer  
equilíbrio físico  
e emocional.

A meditação é um momento reservado para a reflexão e o silêncio, fora da agitação e ruído da vida cotidiana. É uma prática que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento.



Essas técnicas desenvolvem habilidades como a concentração, tranquilidade e o foco no presente. Fortalece o sistema musculoesquelético, expande a capacidade respiratória e exercita o sistema cognitivo.



An illustration of a woman with long, wavy pink hair, wearing a yellow crop top and green leggings, performing a yoga pose with her arms raised. She is standing on a light orange floor next to a small potted plant with green leaves. The background is a solid teal color.

# QUEM PODE PRATICAR

Todos podem meditar:  
idosos, adultos,  
adolescentes e crianças.

# BENEFÍCIOS:

Diminui o estresse;

Diminui a ansiedade;

Melhora o humor;

Aumenta o foco e a concentração;

Ajuda na qualidade do sono;

Melhora a função imunológica;

Meditação promove emoções positivas;

Melhora da disposição e qualidade de vida;

Acalma sua mente.



# PRÁTICAS PARA TRANSFORMAR SUA VIDA COM MEDITAÇÃO





# ETAPA 1 SILÊNCIO

Ficar em silêncio por meio de meditação, oração, reflexão, respiração profunda e gratidão.





# ETAPA 2

# AFIRMAÇÕES

Faça afirmações positivas. Isso irá lhe ajudar no relacionamento com as pessoas, a lidar com seus medos, a melhorar a sua autoestima e a transformar os seus hábitos e escolhas.





# ETAPA 3

# VISUALIZAÇÕES

Visualize seus sonhos, metas, objetivos e o seu propósito de vida. Crie imagens mentalmente de comportamento e resultados que você deseja alcançar na sua vida.





# ETAPA 4 EXERCÍCIOS FÍSICOS

Faça atividades físicas diariamente.

Pode ser yoga, alongamento ou atividades mais intensas. Confira algumas dicas **CLICANDO AQUI.**





# ETAPA 5 LEITURA

Leia algo inspirador todos os dias.  
Estabeleça uma meta de leitura diária.





# ETAPA 6 ESCRITA

Escreva os seus sentimentos, pensamentos e reflexões. Crie um diário ou faça listas. Anote três coisas pelas quais é grato que aconteceram no dia anterior.



# TÉCNICAS PARA SE ACALMAR





Procure por um lugar silencioso, você pode diminuir a luz e se preferir coloque uma música suave para relaxar.





Reserve um momento específico para meditação, uma boa dica é fazer ao acordar ou antes de dormir.





Use roupas confortáveis, ou seja, nada de roupas apertadas.





Escolha uma posição confortável, pode ser, por exemplo: em pé, deitado (não vale dormir) ou sentado em uma cadeira, mas sempre com a coluna ereta.





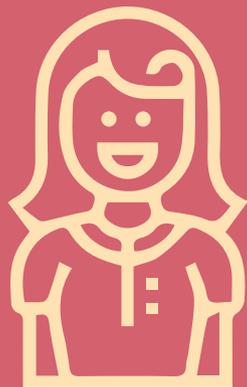
Feche os olhos.





Preste atenção na sua respiração.





Abra os olhos lentamente e desperte seu corpo os poucos.



humanittare   
always efficient

Referências:

Livro "O Milagre da Manhã", de Hal Elrod e Eduardo Carlos da Silva, neurocirurgião e coach  
[unasus.gov.br](http://unasus.gov.br)