



# O “Eu” nas Minhas Novas Rotinas

## Guia Prático



# O "Eu" nas Minhas Novas Rotinas

## Guia Prático

**Este momento que vivemos leva-nos a fazer grandes alterações nas nossas vidas e até a redefinir prioridades. Contudo, há coisas que não podem ficar para trás: o próprio.**

**Este Guia Prático, inspirado nas orientações da Brain 4.0\*, foi criado para o/a ajudar a focar em si próprio/a, onde se apresentam:**

- ▶ Fatores-chave de sucesso para identificar e gerir emoções, favorecendo uma vida mais produtiva e saudável;
- ▶ Práticas recomendadas para manter o corpo e a mente saudáveis.

Cada pessoa é uma pessoa, mas acreditamos que será útil a todos.

**Tenha momentos, só para si.**

## **Conhecer**

- 1 Aprender a identificar as próprias emoções e sentimentos.

## **Cuidar**

- 2 Dar orientações sobre como manter a mente saudável.
- 3 Dar orientações sobre como manter o corpo saudável.
- 4 Dar orientações sobre como manter as relações saudáveis.

# Conhecer

Aprender a identificar as próprias emoções e sentimentos.

As emoções, em contexto de crise, podem tomar proporções desmedidas e por vezes até é difícil conseguirmos distinguir diferentes emoções. Podemos senti-las ao mesmo tempo ou separadamente, sem conseguirmos identificar uma causa ou acontecimento específico que a possa ter causado.

As emoções têm um papel na nossa vida, têm a sua função no nosso dia a dia e são influenciadas, em grande medida, pelo contexto de vida de cada um. Independentemente de quais são, é importante aprender a identificá-las para que as possamos gerir. Só assim será possível fazer com que tenham um impacto positivo na nossa saúde e bem-estar.

## O que podemos sentir neste momento que vivemos?

- ▶ Frustração
- ▶ Ansiedade
- ▶ Medo
- ▶ Preocupação
- ▶ Angústia
- ▶ Incerteza
- ▶ Solidão
- ▶ Aborrecimento
- ▶ Tristeza
- ▶ Falta de esperança
- ▶ Sensação de impotência

# Conhecer

Aprender a identificar as próprias emoções e sentimentos.

## Por que razão é importante estarmos conscientes e gerir os nossos pensamentos, sentimentos e emoções?

- ▶ Face à situação de incerteza que o país vive, atualmente, é normal que se sinta triste, assustado/a, zangado/a, sozinho/a ou ansioso/a.
- ▶ A ansiedade pode fazer-se sentir de diversas formas. Imagine que a ansiedade é um avião: cada lugar ocupado é um sintoma existente.
- ▶ Em dias maus, o avião vai cheio e poderá sentir-se pior. Em dias bons, existem muitos lugares vazios, que podem ser ocupados por sensações de bem-estar.
- ▶ Independentemente de ter mais ou menos sintomas, a ansiedade pode tornar-se recorrente e cada vez mais intensa e é, por isso, essencial conhecê-la e trabalhar para a gerir.
- ▶ Ao compreender melhor aquilo que pensa e aquilo que sente, conseguirá gerir, mais facilmente, as suas emoções e tranquilizar-se, bem como tranquilizar os outros à sua volta.
- ▶ Comece por parar. Agarre um papel e tome nota sobre os seus pensamentos espontâneos, depois associe-os a sentimentos e/ou emoções. No final, identifique os principais aspetos que o estão a perturbar. É fundamental perceber e reconhecer de forma eficaz o que se passa consigo para o poder resolver.



# Cuidar

Dar orientações sobre como manter a mente saudável.

## Como manter a mente saudável?

### Respiração

**Aplicar o treino de respiração é uma ferramenta cujo objetivo é acalmar e tranquilizar.**

- ▶ Encontre um lugar calmo, onde se possa sentar sem ser interrompido, pelo menos por dez minutos.
- ▶ Sente-se numa cadeira, mantendo uma postura direita, com ambos os pés assentes no chão, à largura dos ombros, e pouse as mãos nos joelhos.
- ▶ Comece por, calmamente, prestar atenção à sua respiração.
- ▶ Aperceba-se apenas da entrada e saída de ar através do nariz. À medida que respira, repare como o ar desce e sobe no fundo da sua caixa torácica. Sinta o seu diafragma a mover-se à medida que respira.
- ▶ Note que a respiração deve ser mais lenta e profunda que o ritmo da respiração normal. Pode tentar começar por contar três segundos, enquanto inspira, depois fazer uma pequena pausa e contar mais três segundos, enquanto expira.
- ▶ Passe agora, aproximadamente, trinta segundos a focar-se exclusivamente na respiração. Note apenas a entrada do ar nos seus pulmões, através do diafragma, a extensão do mesmo e depois o ar a sair dos pulmões pelo seu nariz.
- ▶ A primeira vez que fizer este exercício, pode surpreender-se com a capacidade da nossa mente de fugir entre pensamentos, mesmo durante esse curto período de tempo. Tudo isto é normal e expectável, a nossa mente está apenas a fazer aquilo que é natural para si: divagar. Quando se aperceber que surgiram outros pensamentos ou que se distraiu com outros barulhos exteriores, tente concentrar-se de novo na respiração.
- ▶ Quando se sentir preparado/a, pode começar a abrir os olhos lentamente, retomando a atividade que tinha suspenso, seja regressar ao trabalho ou para junto da sua família.

# Cuidar

Dar orientações sobre como manter a mente saudável.

## Meditação

A meditação enquanto um hábito diário traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental: **reduz o stress e ansiedade, proporciona uma melhor noite de sono, um maior rendimento nas tarefas diárias, entre outros.**

Dicas para integrar a meditação no dia a dia:

▶ **Criar uma rotina**

Crie uma rotina para que a meditação tenha realmente efeito. O ideal será meditar diariamente mas, se não for possível, defina em que dias e a que horas praticá-la.

▶ **Não desistir à primeira**

Atingir o nível de concentração necessário e controlar a respiração exige mais do que uma tentativa. É provável que nas primeiras tentativas encontre obstáculos e desafios mas, dia após dia, vai adquirir maior calma, maior presença.

▶ **Não usar a falta de tempo como desculpa**

Pode parecer complicado meditar na correria do dia a dia mas, na realidade, podemos meditar quando repousamos o corpo para dormir ou mesmo naqueles 5 ou 10 minutos em que não nos levantamos de imediato.

▶ **Descobrir o tipo de meditação ideal**

Há variados tipos de meditação e diversas formas de a fazer. Experimente várias e descubra qual a mais indicada para si.

▶ **Recorrer a *apps* e livros se não tiver tempo para aulas**

As aplicações para *smartphones* têm-se revelado um recurso útil e acessível para os iniciantes na prática da meditação (ex: Headspace e Calm).

# Cuidar

Dar orientações sobre como manter a mente saudável.

## Higiene do sono

**Bons hábitos de sono são absolutamente fundamentais para recuperar energias e manter o organismo saudável.**

10 mandamentos da higiene do sono para adultos criados pela *World Association of Sleep Medicine*:

1. Estabelecer um horário regular de deitar e acordar.
2. No caso de efetuar a sesta, não deve exceder os 45 minutos e deve ocorrer antes do meio da tarde.
3. Evitar fumar e ingerir bebidas alcoólicas, sobretudo nas 4 horas anteriores ao início do sono.
4. Evitar a ingestão de cafeína (café, chás, refrigerantes e também o chocolate) antes de dormir.
5. Evitar refeições pesadas, picantes e ricas em açúcar, 4 horas antes de dormir.
6. Praticar atividade física regular, mas esta deve ser evitada nas horas próximas do início do sono.
7. Utilizar uma cama com roupa confortável e agradável.
8. A temperatura no quarto deve ser confortável e estável durante a noite; o quarto deve estar bem ventilado ou arejado.
9. O ambiente deve ser silencioso e com a menor luminosidade possível (desligar televisão, relógios, telemóveis).
10. A cama não deve ser utilizada para trabalho intelectual ou lazer, nomeadamente quando implica trabalho no computador.

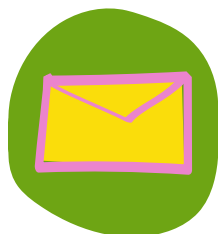


# Cuidar

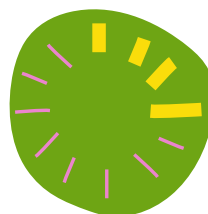
Dar orientações sobre como manter a mente saudável.

## Outras técnicas para relaxar e repor energias

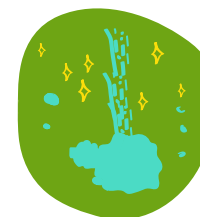
Faça pausas, escolha as atividades que mais gosta ou simplesmente fique sem fazer nada.



**Desligar-se do trabalho**  
Evite ler emails de trabalho quando está no seu tempo de descanso.



**Fazer pausas**  
Faça pausas de 10 a 15 min por cada 90 min de trabalho.



**Tomar um banho de imersão**  
Com um banho de imersão vai melhorar o seu estado de espírito e acalmar a pele.



**Ler um livro**  
Escolha um livro que ainda não tenha tido oportunidade de ler ou releia um que tenha gostado.



**Ouvir música**  
Componha uma *playlist* das suas músicas favoritas, que lhe transmitam energia ou boas recordações.

# Cuidar

Dar orientações sobre como manter a mente saudável.

## Positivismo

Veja conteúdos positivos e ria-se. Rir tem benefícios, que não são só emocionais e mentais, mas também físicos.

▶ **"Good News Movement"**

Notícias positivas em todo o mundo relacionadas com tudo e mais alguma coisa

[https://www.instagram.com/goodnews\\_movement/?hl=pt](https://www.instagram.com/goodnews_movement/?hl=pt)

▶ **Viral positivo**

Notícias positivas através do Instagram para "combater" o COVID-19 com otimismo

<https://www.instagram.com/viralpositivo/>

▶ **Ria-se com eles**

Jimmy Fallon

● <https://www.facebook.com/JimmyFallon/>

● <https://www.instagram.com/jimmyfallon/?hl=pt>

● <https://www.youtube.com/user/latenight>

Quentin Tarantino

Stephen Colbert

Trevor Noah



# Cuidar

Dar orientações sobre como manter a mente saudável.

## Resiliência

Ser emocionalmente resiliente significa:

- ▶ Fazer uma leitura pessoal mais assertiva (compreender os sentimentos, conhecer as forças e as limitações).
- ▶ Aprender a ler e a analisar o ambiente.
- ▶ Ser empático.
- ▶ Alcançar e manter as pessoas por perto.
- ▶ Encarar o momento com otimismo.
- ▶ Ter autocontrole.
- ▶ Ter autoconfiança.
- ▶ Ter atitude positiva.
- ▶ Aprender a gerir e a superar obstáculos.

## Resiliência

- ▶ A resiliência é a capacidade de lidarmos com problemas, de nos adaptarmos a mudanças, de superarmos obstáculos ou de resistir à pressão de situações adversas - choque, *stress*, algum tipo de evento traumático, crise, etc. - sem entrar em surto psicológico, emocional ou físico, ao encontrar soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades.

# Cuidar

Dar orientações sobre como manter a mente saudável.

## Gratidão

- ▶ Dizer obrigado faz bem à mente e ao corpo.
- ▶ Exercite o "músculo do agradecimento".
- ▶ Agradeça a um familiar. Agradeça a um amigo.
- ▶ Agradeça a um colega que o ajudou ou que partilhou algo consigo.
- ▶ Agradeça a um líder que o apoiou ou deu *feedback*.
- ▶ Valorize o espírito de equipa. Valorize a solidariedade e o companheirismo.

## Benefícios da gratidão:

- ▶ Aproxima as pessoas.
- ▶ Gera alegria e felicidade para as duas partes envolvidas.
- ▶ Elimina as preocupações.
- ▶ É um antídoto para a tristeza e para o *stress*.
- ▶ Aumenta a sensação de bem-estar.
- ▶ Diminui a depressão.
- ▶ Fortalece a saúde de um modo geral.

Personalize o seu próprio agradecimento. Às vezes é suficiente uma mensagem simples, uma imagem, um *gif* ou um *emoji*.

# Cuidar

Dar orientações sobre como manter a mente saudável.

## Solidariedade

Vivemos num ritmo acelerado onde temos a sensação que quase não temos sequer tempo para nós. No entanto, alguns gestos simples podem fazer a diferença na vida dos outros e também tem benefícios para o próprio.

- ▶ Escolha algum movimento ou iniciativa a apoiar.
- ▶ Faça voluntariado.
- ▶ Junte-se a uma rede de apoio.
- ▶ Dê ajuda especializada.

### Motivos para ser solidário:

- ▶ Desenvolve a empatia.
- ▶ Damos mais valor às conquistas da vida.
- ▶ Melhora o nosso bem-estar.
- ▶ Evita o consumismo sem medida.
- ▶ Ajuda a entender os desafios sociais.
- ▶ Incentiva à tomada de atitude.
- ▶ Renova a esperança.

### Exemplos de projetos:

- ▶ **SOS Vizinho**  
Projeto que juntou até agora mais de uma centena de especialistas de várias áreas e zonas do país, para organizar uma rede de apoio a grupos de risco que neste momento se devem encontrar em isolamento social.  
<https://sosvizinho.pt/>
- ▶ **#Tech4Covid19**  
Movimento com mais de 5.360 pessoas de 250 empresas diferentes, das mais variadas áreas de atividade, com um objetivo comum: unir o talento português no desenvolvimento de soluções tecnológicas que ajudem a população a ultrapassar o desafio do COVID-19.  
<https://tech4covid19.org/>
- ▶ **Nunca Desistir**  
Ação solidária da Missão Continente, criada em parceria com a *LAPS Foundation*, com o objetivo de mobilizar os portugueses a contribuir para alimentar as famílias mais afetadas neste contexto de emergência nacional. Para participar, basta ligar para o 761 100 707 (1€+IVA) ou por MBWay: 937 070 707

# Cuidar

Dar orientações sobre como manter o corpo saudável.

## Como manter o corpo saudável?

### Nutrição

- ▶ Coma com maior frequência, mas em menores quantidades: comer quantidades elevadas provoca cansaço. Troque as principais refeições grandes por uma maior quantidade de pequenas refeições.
- ▶ Coma de forma saudável e equilibrada: coma alimentos que lhe deem energia como salmão, atum e nozes, mas não exagere na quantidade.

Alimento	Efeito
Frutos vermelhos	Memória e coordenação
Banana	Glucose suficiente para um dia inteiro
Ovos	Memória e tempo de reação
Salmão	Memória, capacidade de concentração e pensamento
Chocolate preto	Memória, tempo de reação e energia
Genouras cruas	Nível ótimo de açúcar para funcionamento do cérebro
Nozes	Memória
Chá e café	Tempo de reação
Legumes	Memória, capacidade de concentração e pensamento

# Cuidar

Dar orientações sobre como manter o corpo saudável.

## Hidratação

- ▶ A água é fundamental para uma alimentação saudável e equilibrada. Beber uma quantidade de água adequada (entre 1,5 e 2 litros por dia) tem diversos benefícios para a saúde:
  - Controlo da temperatura corporal.
  - Lubrificação de articulações.
  - Proteção de tecidos e órgãos sensíveis.
  - Limpeza do organismo através da eliminação de impurezas.
  - Transporte de nutrientes e oxigénio para as células.
  - Regulação do trânsito intestinal.
  - Regulação do apetite e controlo de peso.



# Cuidar

Dar orientações sobre como manter o corpo saudável.

## Sistema imunitário

No combate ao risco de infecção por COVID-19, o reforço do sistema imunitário ganha especial relevância. Ter um sistema imunitário equilibrado é meio caminho andado para se ser saudável. É importante ter em consideração que o estilo de vida que adotamos é dos aspetos que mais tem influência neste sistema do nosso corpo.

Dicas para um organismo mais protegido:

- ▶ Pratique exercício físico regularmente.
- ▶ Evite situações de grande *stress*.
- ▶ Assegure um sono tranquilo e reparador (8 horas por dia).
- ▶ Reduza o consumo de açúcares, cafeína, álcool, gorduras trans/hidrogenadas.
- ▶ Evite fumar ou estar exposto ao fumo do cigarro.
- ▶ Exponha a pele ao sol diariamente por alguns minutos.
- ▶ Consuma alimentos saudáveis e mantenha uma dieta equilibrada, que inclua o consumo de frutas, verduras e legumes.
- ▶ Evite ao máximo *fast food* e outros alimentos industrializados.
- ▶ Beba cerca de 2 litros de água por dia.

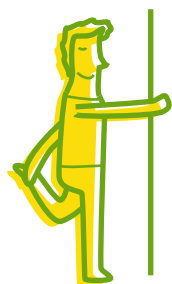


# Cuidar

Dar orientações sobre como manter o corpo saudável.

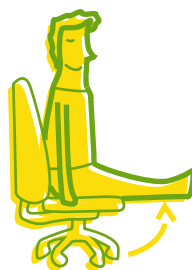
## Exercício: enquanto trabalha

Exercícios simples que ajudam no relaxamento e na melhoria da circulação sanguínea.



### **Alongar o glúteo**

Levante uma perna atrás, segurando pelo pé, e aguarde por cinco segundos. Faça o mesmo com a outra perna e repita cinco vezes.



### **Esticar as pernas**

Sentado na cadeira da sua secretária, endireite a coluna, estique as pernas o máximo que conseguir e aguarde dez segundos. Faça duas séries de dez.



### **Exercitar os dedos**

Mexa os dedos, um de cada vez. Abra e feche as mãos com cuidado e estique os braços, alongando os pulsos. Desta forma vai libertar muita da tensão acumulada ao escrever no computador.



### **Rodar o pescoço**

Com a coluna reta e encostada à cadeira, vire o pescoço para a direita e mantenha-se nessa posição por vinte segundos. Repita o mesmo exercício para a esquerda.



### **Trabalhar o tronco**

Sentado com as costas encostadas à cadeira contraia o abdômen, estique as pernas e coloque as mãos na cabeça. De seguida, flita o tronco até às pernas, inspire e volte à posição inicial. Faça duas séries de dez.



### **Pernas cruzadas**

Levante os seus pés e sente-se de perna cruzada. Coloque os braços nos apoios laterais e levante o corpo por pelo menos 15 segundos. Repita a série cinco vezes.

# Cuidar

Dar orientações sobre como manter o corpo saudável.

## Exercício: dentro de casa

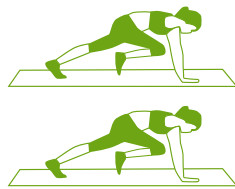
Mesmo estando em casa, existem diversas atividades físicas que pode praticar. O que importa é manter-se ativo.



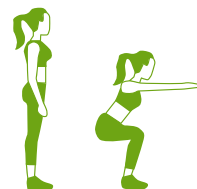
Jumping jacks



Skipping alto



Mountains climbers



Agachamento



Lunges



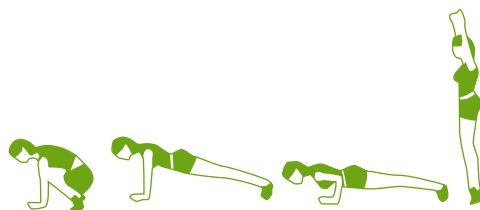
Abdominais



Prancha



Flexões



Burpees

## Links úteis para a prática de exercício físico:

- ▶ **Solinca**  
Aulas em casa disponíveis apenas para clientes Solinca  
<https://planosdetreino.solinca.pt/>
- ▶ **Holmes Place**  
Disponibilizam aulas na sua página de Facebook  
<https://www.facebook.com/HolmesPlacePt>
- ▶ **Fitness Hut**  
Aulas virtuais, com suporte em videos projetados  
<https://www.fitnesshut.pt/vclass/>
- ▶ **Pump Fitness Spirit**  
Aulas em casa disponíveis apenas para clientes Pump e treinos disponíveis no seu Facebook  
<https://planosdetreino.pump-spirit.com/?fbclid=IwAR2c3Deq3yOk1NB033yHpe7FUIH-ZSPHvCzoW7rLeydilyiAO9KjEj92sW4>

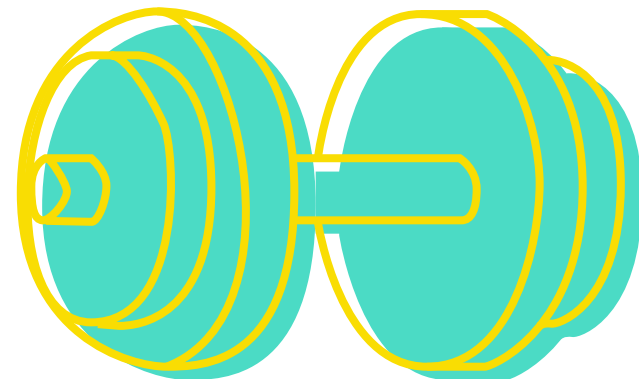
# Cuidar

Dar orientações sobre como manter o corpo saudável.

## Exercício: fora de casa

Tomando todas as precauções necessárias, e certificando-se que tem sempre a devida distância de segurança de outras pessoas, pode optar pela prática individual de exercício físico ao ar livre. Alguns desportos têm regras definidas, pelo que deverá consultar o seu clube.

- ▶ Passeios a pé ou de bicicleta.
- ▶ Corrida.
- ▶ Golf.
- ▶ Ténis / Padel.
- ▶ Pilates.



# Cuidar

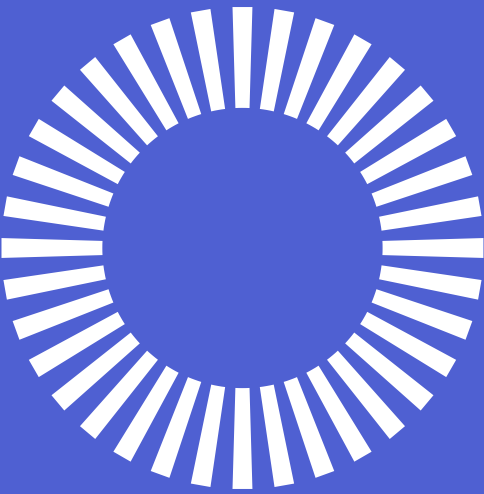
Dar orientações sobre como manter as relações saudáveis.

## Como manter as relações saudáveis?

- ▶ Dedique tempo de qualidade a estar com todos os que permanecem consigo em casa.
- ▶ Contacte os seus familiares e amigos mais próximos com mais regularidade ou visite-os garantindo as medidas de segurança necessárias.
- ▶ Ligue-se a quem gosta, mantendo os laços emocionais e as suas relações sociais.
- ▶ Surpreenda um colega ou amigo com quem tenha uma relação menos próxima. Se considerar que um telefonema pode ser intrusivo, envie uma sms ou uma mensagem através das redes sociais.
- ▶ Continue a cumprimentar as pessoas com quem se cruza quando sai de casa, ainda que estejam de rostos meio escondidos atrás de máscaras.
- ▶ Aproveite para fazer uns passeios a dois ao ar livre, cumprindo as regras definidas.



**NOS**

The image features the letters 'NOS' in a bold, white, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a stylized sunburst or gear-like symbol, consisting of a central circle with numerous thin, white, radial lines extending outwards. The text is centered on a blue background that is part of a larger graphic design with a green-to-blue gradient and a curved edge.