



COMO NOS SENTIMOS EM
RELAÇÃO À VIDA?



SATISFAÇÃO COM A VIDA



Vamos começar com uma pequena reflexão sobre a satisfação com a vida e aquilo que esperamos dela.

A nossa satisfação com a vida é considerada como um dos principais indicadores do nosso bem-estar.

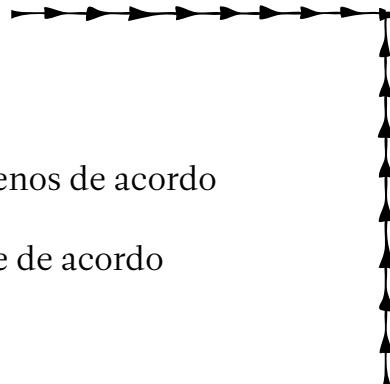
A Escala de Satisfação com a Vida, foi criada em 1985 pelos investigadores Diener, Emmons, Larsen, e Griffin. Hoje em dia é utilizada a nível mundial por diversas entidades por ser uma simples e fácil de fazer.

Foi desenvolvida como uma forma de entender a perceção cognitiva de uma pessoa relativamente à sua satisfação com a sua vida como um todo.

Vamos?

Vamos colocar cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Utilizando a escala de 1 a 7 abaixo indicada, refira o seu grau de acordo com cada item colocando o número apropriado na linha que precede cada um deles.





A ESCALA:

1. Totalmente em desacordo
2. Em desacordo
3. Mais ou menos em desacordo
4. Nem de acordo nem em desacordo
5. Mais ou menos de acordo
6. De acordo
7. Totalmente de acordo

.....

NÃO HÁ RESPOSTAS CERTAS NEM ERRADAS. É UMA
AVALIAÇÃO PARA SI E SOBRE A SUA VIDA. ESTÁ TUDO BEM.

.....

AFIRMAÇÕES:

1. Em muitos aspetos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.

{ RESPOSTA } 1 2 3 4 5 6 7

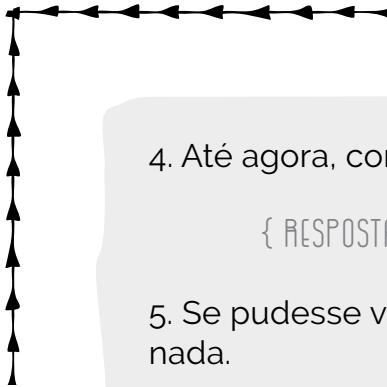
2. As minhas condições de vida são excelentes.

{ RESPOSTA } 1 2 3 4 5 6 7

3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.

{ RESPOSTA } 1 2 3 4 5 6 7





4. Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida.

{ RESPOSTA } 1 2 3 4 5 6 7

5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.

{ RESPOSTA } 1 2 3 4 5 6 7

Como pode ver, não levou muito tempo a completar! Mas pode ser uma excelente ferramenta de suporte para refletir sobre a sua vida no momento presente.

Relativamente ao resultado basta somar os números que selecionou em cada pergunta.

Como um guia, o seu resultado final significa:

Entre 31 a 35 = extremamente satisfeito(a)

Entre 26 a 30 = satisfeito(a)

Entre 21 a 25 = quase satisfeito(a)

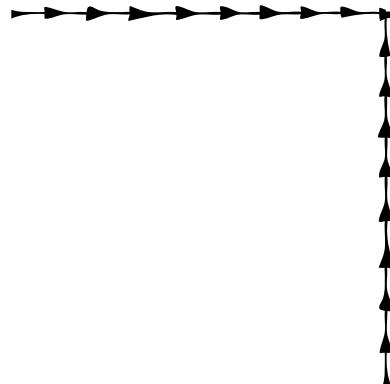
20 = neutro(a)

Entre 15 a 19 = quase insatisfeito(a)

Entre 10 a 14 = insatisfeito(a)

Entre 5 a 9 = extremamente insatisfeito(a)





Com base no resultado aproveite para pensar nas diversas áreas da sua vida e explorar aquilo que gostaria fosse melhor, ou simplesmente...

DIFERENTE.





O STRESS



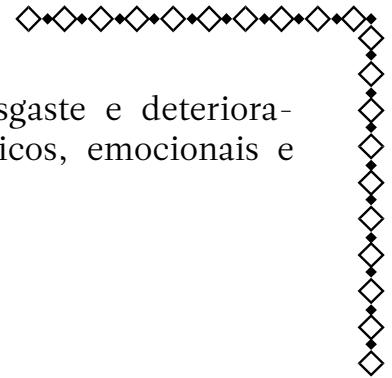
Já todos nós sentimos stress em algum momento da nossa vida. Mas afinal o que é o stress e quando é que este passa a ser algo com o qual nos devemos preocupar?

O STRESS

O stress é uma reação normal. Aliás, o corpo humano está desenhado para experienciar stress e reagir. Quando nos expomos a situações ou fatores de stress o nosso corpo responde a nível físico, emocional e mental. Por exemplo, quando fazemos exercício, estamos a colocar o nosso corpo em stress. Podemos dizer que o stress pode ser positivo em diversas situações. O nosso corpo adapta-se, mantemo-nos alerta, motivados e preparados para reagir em situações de perigo.

No entanto, há situações em que este stress não é benéfico. Quando estamos em stress durante períodos alargados de tempo, ou quando não conseguimos recuperar de uma situação isso terá impacto na nossa saúde física, mental e emocional.





A ativação contínua da resposta ao stress causa desgaste e deterioração do nosso corpo., desenvolvendo-se sintomas físicos, emocionais e comportamentais:

Os sintomas de stress incluem:

- » Dores e tensão no corpo;
- » Dor no peito ou sensação de coração acelerado;
- » Dificuldade a dormir;
- » Dores de cabeça, tonturas ou tremores;
- » Pressão alta;
- » Problemas digestivos;
- » Sistema imunitário fragilizado;
- » Ansiedade ou irritabilidade;
- » Depressão;
- » Tristeza.

Todos nós já sentimos o coração mais acelerado, o estômago com dificuldade em digerir as refeições e à noite, as insónias cada vez mais presentes. Por norma, sentimos stress quando acreditamos que não somos capazes de controlar ou enfrentar alguma situação. Por isso, lidar com o stress passará não só por mudarmos a forma como lidamos com o stress mas também, a forma como encaramos os desafios e trabalharmos a nossa confiança e autoestima,

Neste capítulo vamos explorar exercícios e técnicas que pode adotar na sua rotina diária para ajudar a lidar com o stress.





EXERCÍCIOS DE IOGA PARA REDUZIR STRESS



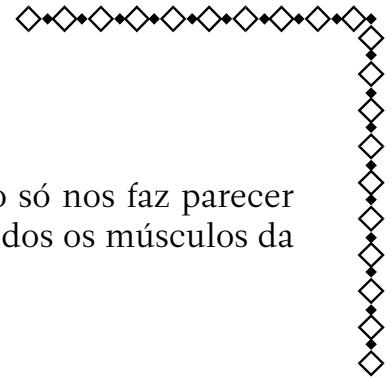
Ioga é uma prática mente-corpo que combina posturas físicas, respiração controlada e meditação ou relaxamento. Está comprovado que o ioga pode ajudar a reduzir o stress e os seus efeitos na nossa saúde, ajudando a reduzir a pressão arterial e a frequência cardíaca, entre outros.

A melhor parte? Não precisa de nenhuma experiência prévia para beneficiar desta prática.

As posições de ioga que vamos mostrar ajudam:

- » acalmar a mente;
- » relaxar o corpo;
- » estar no momento presente;
- » alongar os músculos e libertar tensão;
- » prestar atenção à respiração;
- » libertar tensão emocional.





MARJARYASANA: POSTURA DO GATO

Esta posição de Ioga é fácil de aprender e praticar. Não só nos faz parecer um gato como é ótima para libertar o stress e alongar todos os músculos da coluna.

INTRUÇÕES:

- » Coloque as mãos e os joelhos no chão. As mãos alinhadas com os ombros e os joelhos alinhados com as ancas. O quadril erguido e a coluna reta;
- » Agora, enquanto expira, esvazie a sua barriga de ar e encoste-a às costas. Alongue as costas em direção ao teto;
- » Lentamente, liberte a sua nuca e olhe em direção ao chão.



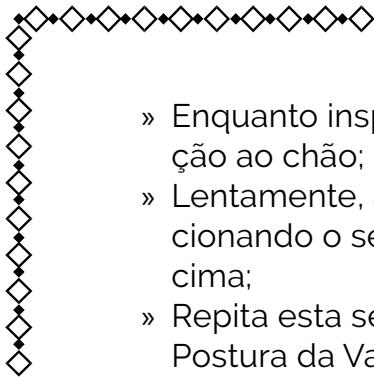
BITILASANA: POSTURA DA VACA

Normalmente, a posição de gato e vaca são feitas intercaladas: faz-se a posição do gato e de seguida, transita-se para a posição da vaca.. Assim como a posição do gato, esta posição é fácil e ajuda a reduzir o stress.

INTRUÇÕES:

- » Coloque as mãos e os joelhos no chão. As mãos alinhadas com os ombros e os joelhos alinhados com as ancas. O quadril erguido e a coluna reta;





- » Enquanto inspira, curve a sua barriga em direção ao chão;
- » Lentamente, alongue o seu pescoço, direcionando o seu queixo e peito olhando para cima;
- » Repita esta sequência Postura do gato/ Postura da Vaca 8 vezes.



BALASANA: POSTURA DA CRIANÇA

Esta posição é ideal para quem está agora a começar.

INSTRUÇÕES:

- » Coloque os joelhos no tapete com as pernas juntas;
- » Sente-se nos seus calcanhares;
- » Incline-se para a frente com o peito a tocar nas coxas e a sua testa a tocar no chão. Deixe os seus braços descansar ao lado do corpo;
- » Faça de 5 a 8 respirações, sem sair da posição.





BHUJANGASANA: POSTURA DA COBRA

Esta é uma posição muito eficaz no alívio do stress. Se está a começar, seja gentil consigo, não force demasiado o seu corpo. Faça até onde se sente confortável.

INSTRUÇÕES:

- » Deite-se de barriga para baixo;
- » Coloque as mãos com as palmas viradas para o chão e alinhadas com os seus ombros.
- » Lentamente inspire e levante o seu peito do chão deixando as mão no mesmo sítio, esticando os braços.



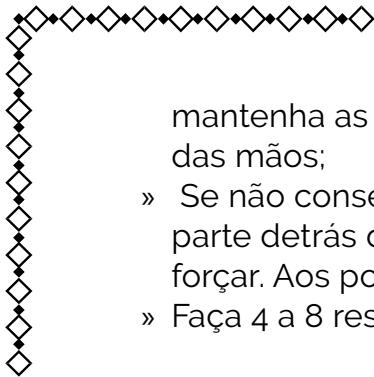
UTTANASANA: POSTURA DE ALONGAMENTO INTENSO

Esta posição de Ioga tem muitos benefícios para a saúde tanto física como mental. Ajuda na redução do stress e alívio dos sintomas da fadiga e ansiedade.

INSTRUÇÕES:

- » Posicione-se em pés com os pés e as pernas juntos;
- » Expire e lentamente com as costas direitas incline-se para a frente, curvando o corpo a partir das articulações das ancas;
- » Coloque o peito o mais próximo das pernas que conseguir,





mantenha as costas direitas e tente alcançar o chão com as palmas das mãos;

- » Se não conseguir cegar com as mãos ao chão, agarre a parte detrás das pernas o mais baixo que conseguir sem forçar. Aos poucos verá que conseguirá ir mais longe;
- » Faça 4 a 8 respirações.



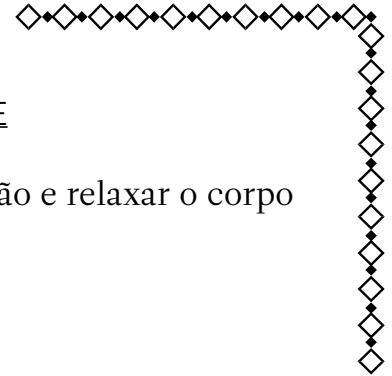
PASCHIMOTTANASANA: POSTURA DA PINÇA

É uma ótima posição de Ioga não só para aliviar o stress como para melhorar a sua saúde a nível físico.

INSTRUÇÕES:

- » Sente-se no chão com as pernas juntas e esticadas e as costas direitas;
- » Eleve os seus braços para cima e lentamente, expirando, incline-se para a frente com as mãos em direção aos pés;
- » Mantenha o torso bem alongado e esticado para a frente a partir da articulação da anca;
- » Se não conseguir chegar com as mãos aos pés, não tem problema. É um processo. O objetivo é alongar o corpo. Coloque as mãos nas pernas onde conseguir;
- » Mantenha-se nessa posição enquanto estiver confortável e depois relaxe.





SETU BANDHA SARVANGASANA: POSTURA DA PONTE

Esta é uma posição de Ioga excelente para aliviar a tensão e relaxar o corpo e a mente.

INSTRUÇÕES:

- » Deite-se de barriga para cima e dobre os joelhos de forma a conseguir tocar com as pontas dos dedos das mãos nos tornozelos
- » Lentamente, eleve o seu core deixando as mãos e os braços na mesma posição
- » Coloque o peito o mais próximo do queixo que conseguir;
- » Mantenha-se na posição durante 4 a 8 respirações.



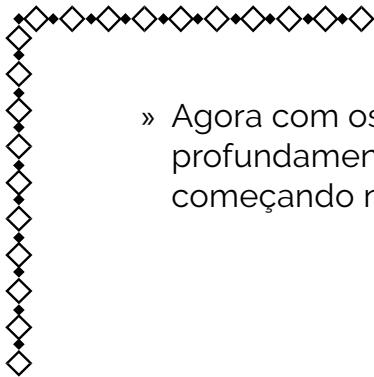
SAVASANA: POSTURA DO CADÁVER

É considerada umas das posições mais fáceis e calmantes do ioga. No entanto, mantermo-nos deitados e relaxados pode ser desafiante em alturas de maior stress e preocupação.

INSTRUÇÕES:

- » Deite-se de barriga para cima;
- » Tenha a certeza que as suas pernas não tocam uma na outra e as palmas das suas mãos ficam viradas para cima;





- » Agora com os olhos fechados e o corpo relaxado comece a respirar profundamente, ganhando consciência de cada parte do seu corpo começando na cabeça indo até aos pés.



SUKHASANAN: POSTURA FÁCIL SENTADA

Esta posição de Ioga vai ajudá-lo(a) a encontrar a paz interior e felicidade.

INSTRUÇÕES:

- » Sente-se no tapete e de seguida cruze as pernas colocando os pés debaixo dos joelhos;
- » Coloque as palmas





ESCUTE O SILÊNCIO



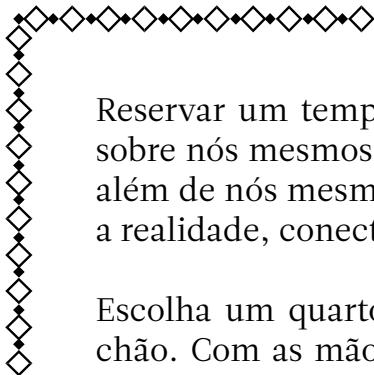
Há quanto tempo não experimenta a calma que é trazida por uns simples minutos de silêncio?

Vivemos num mundo cada vez mais acelerado, cheio de estímulos, ecrãs, barulho... os estímulos auditivos são constantes. O barulho já se torna tão normal que por vezes esquecemo-nos do mal que a poluição sonora nos faz. O desafio é simples: escutar o silêncio.

Pode parecer mais fácil do que realmente é, mas procure tirar esse tempo, uns minutos todos os dias ou com alguma regularidade para escutar o vazio. Pode ser uma boa estratégia contra a ansiedade.

Estudos realizados nos últimos anos demonstram que o silêncio ajuda a expandir o cérebro, reduz o stress, permite que você durma melhor, reduz as doenças cardíacas, aumenta sua consciência e oferece mais oportunidades para resolver problemas.





Reservar um tempo para ficar quieto força-nos a pensar com sinceridade sobre nós mesmos e sobre os outros e ajuda-nos a encontrar respostas para além de nós mesmos. Por mais desconfortável que seja, quando encaramos a realidade, conectamo-nos com quem realmente somos.

Escolha um quarto escuro e silencioso e sente-se em uma cadeira ou no chão. Com as mãos nos joelhos, feche lentamente os olhos. Concentre-se na sua respiração natural, nada mais. Quando um pensamento vier à sua mente, apenas deixe-o ir e volte à sua respiração. Coloque num cronómetro o tempo.

Pode começar com 2 minutos e à medida que estiver mais à vontade ir adicionando mais tempo. Pode fazer este exercício várias vezes ao dia.

ESCUTE E RESPIRE.





DESENHAR OU OUTRA ARTE TERAPIA



São vários os estudos que mostram que após estarmos 30 minutos a fazer alguma atividade como desenhar, colorir, moldar barro ou plasticina, os nossos níveis de cortisol baixam significativamente. Estas atividades têm um efeito meditativo e são uma ótima forma de nos “desligarmos” do stress.

A arte ajuda-nos a encontrar o nosso estado de Flow. Estar em Flow significa estar envolvido no momento presente, imerso no que estamos a fazer. Especialistas sugerem que este estado promove a criatividade e o bem-estar emocional. Há muitas maneiras de entrar em um estado de fluxo e atividades artísticas como desenhar ou colorir são ótimas maneiras de começar.

Entrar em contato com seu lado criativo pode ter sido mais fácil durante a infância, mas se perdeu o contato com a sua propensão para a arte, não é tarde demais para retomá-la. Se você não gosta de desenhar ou pintar, considere um livro para colorir para adultos.



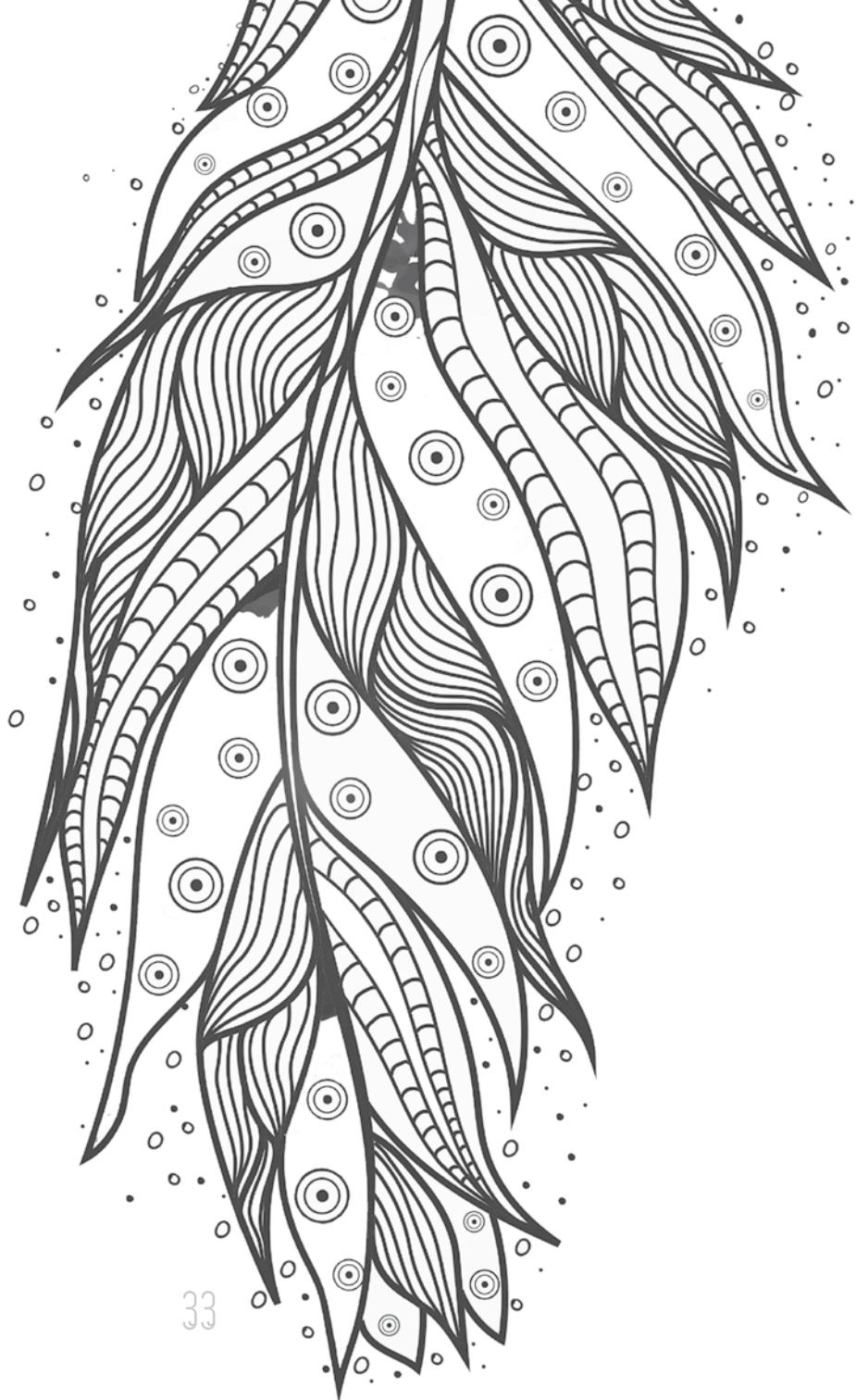
Comece com estes desenhos,
nas páginas seguintes. ▶

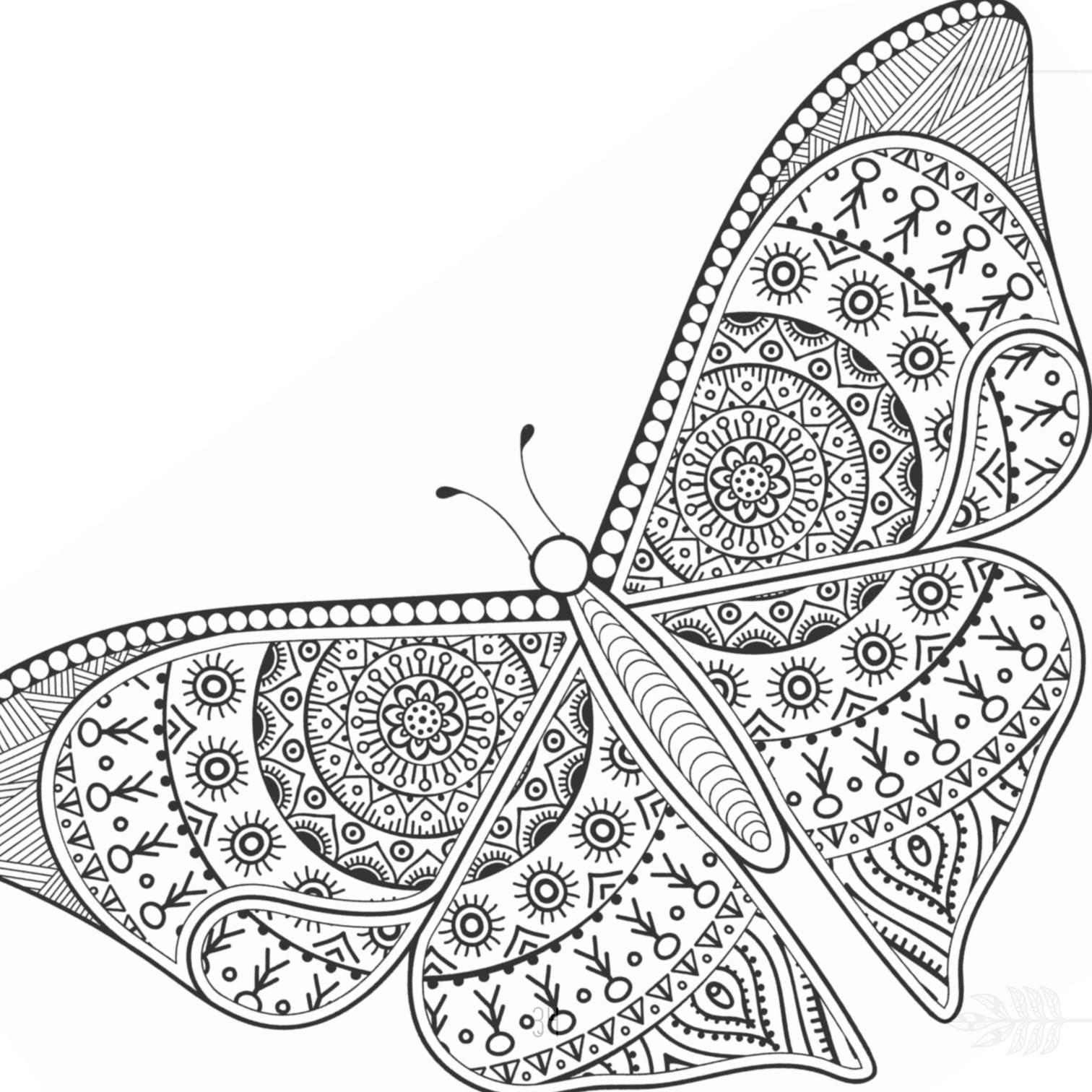














{ MANTRA }



“A felicidade só pode existir
na aceitação.”

George Orwell





EXERCÍCIO DE MEDITAÇÃO PARA ALIVIAR O STRESS

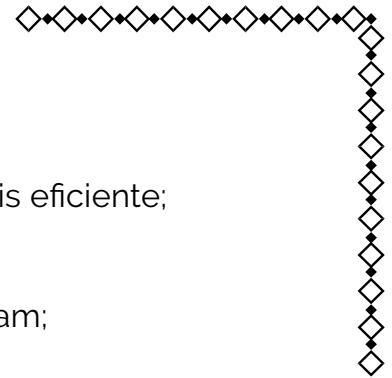


A meditação traz muitos benefícios para a saúde, alívio do stress de curto prazo, bem como efeitos duradouros e de longo prazo na gestão e forma como lidamos com fontes de stress. Existem muitas formas diferentes de meditação, cada uma é única e a sua adequabilidade varia de pessoa para pessoa.

Você pode desenvolver um mantra, ou utilizar algumas das afirmações que colocamos ao longo deste livro, que pode repetir na sua mente enquanto respira lenta e profundamente. Ou pode dedicar alguns minutos para praticar a atenção plena, o que envolve estar no momento. Simplesmente preste atenção ao que vê, ouve, prova, toca e cheira.

Quando se foca no momento presente não estará a reviver algo que aconteceu nem a pensar em algo do futuro. A meditação e a atenção plena exigem prática, mas podem fazer uma grande diferença no seu nível geral de stress.



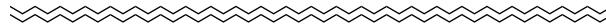


Ao praticar meditação:

- » o nosso corpo utiliza o oxigénio de uma forma mais eficiente;
- » reduzimos a produção de cortisol;
- » a nossa pressão arterial diminui;
- » a nossa frequência cardíaca e respiração estabilizam;
- » melhoramos o nosso sistema imunitário;
- » pensamos com mais clareza e maior criatividade.

A meditação que se segue é bem simples. Com prática pode usar esta e outras técnicas com maior regularidade para que possa encontrar a sua paz interior.

PRIMEIRO PASSO:

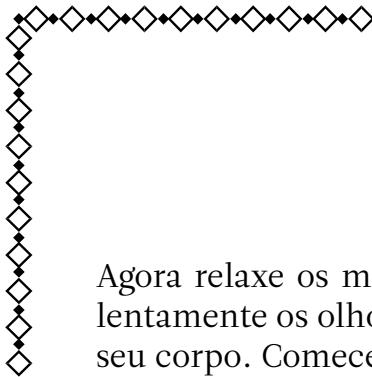


Coloque-se numa posição confortável

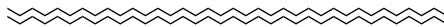
Escolha onde e como se vai sentar. Garanta que não será interrompido(a) durante a sua prática. Pode sentar-se numa cadeira, no chão ou numa almofada. Coloque as pernas esticadas ou dobradas... o que for mais confortável para si.

DICA: tente manter as suas costas direitas e os ombros relaxados, pois é uma forma de não criar tensão durante a meditação, sobretudo quando for mais longa.





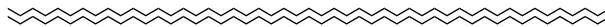
SEGUNDO PASSO:



Feche gentilmente os olhos

Agora relaxe os músculos da cara, deixando o pescoço direito e fechando lentamente os olhos. Nesta altura, o objetivo é relaxar todos os músculos do seu corpo. Comece por ganhar consciência de todo o seu corpo, identifique em que partes do corpo sente tensão, respire fundo e relaxe.

TERCEIRO PASSO:

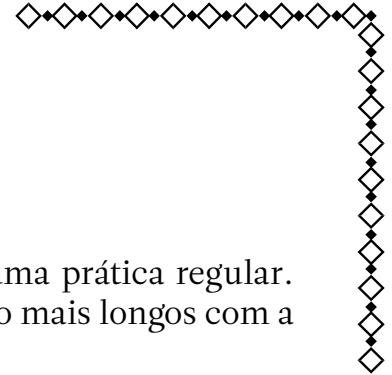


Coloque os seus pensamentos de lado

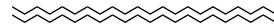
É natural que os pensamentos tomem conta da sua mente. O importante é que tome consciência das ideias que o(a) invadem, aceite-os e volte ao seu corpo e à sua respiração. Foque-se na sua respiração.

DICA: se estiver a deixar-se levar pelos seus pensamentos, não seja duro consigo. Deixe-se refletir um bocado, sem julgamento, para observar para onde foi a sua mente e depois retome a meditação.





QUARTO PASSO:



Continuar

Continue a focar-se na sua respiração e tente manter uma prática regular. Os espaços silenciosos entre os pensamentos vão ficando mais longos com a prática.

Ao aprender a acalmar o seu corpo e a sua mente, o stress físico e emocional pode desaparecer. Isso faz com que você se sinta melhor, revigorado(a) e pronto(a) para enfrentar os desafios do seu dia com uma atitude saudável. Com a prática regular estes benefícios serão ainda maiores.

E durante a sua prática de meditação tenha sempre presente:

- » consistência é a chave;
- » o importante é a prática e não perfeição;
- » se a sua mente vaguear: está tudo bem.





ABRACE ALGUÉM DE QUEM GOSTA



O toque físico pode fazer muito para aliviar o stress. Abraçar um amigo, um familiar ou alguém especial na sua vida, pode ser especialmente benéfico.

A oxitocina, conhecida como a hormona do amor ou da sociabilidade, está presente tanto no sangue como no cérebro. É produzida no hipotálamo, região do cérebro que mexe com o sistema emocional. Há evidência de que a oxitocina contraria os efeitos do cortisol, a hormona que é libertada quando estamos em stress." No caso da depressão, estudos sugerem que algumas mães com depressão pós-parto libertaram níveis mais baixos de oxitocina durante o trabalho de parto. Outras investigações sugerem que a hormona pode ajudar no tratamento da ansiedade e depressão.

Quando abraçamos alguém, a oxitocina é libertada. A oxitocina também causa uma redução na pressão arterial e pode produzir uma sensação de relaxamento.

Portanto, não tenha medo de pedir um abraço a uma pessoa querida, se precisar. **VAI FICAR TUDO BEM.**





DESCONECTE-SE



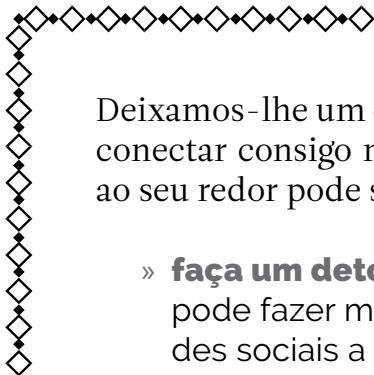
Hoje em dia, se não formos proativos é praticamente impossível desligarmo-nos do que nos rodeia. Mesmo que estejamos longe de tudo está tudo à distância de um clique, seja no computador, na televisão ou no telemóvel... Estamos constantemente a receber estímulos.

A tecnologia proporcionou grandes avanços na partilha e acesso à informação. Infelizmente, também pode causar stress, solidão, doenças físicas e privação de sono. Usar a tecnologia no nível certo pode ser complicado, especialmente numa sociedade tão conectada como hoje temos.

Segundo um estudo de 2020 do Centro Comum de Investigação da Comissão Europeia, em Portugal, cada pessoa passa em média 129 minutos por dia nas redes sociais. Além do tempo que passamos nas redes sociais, recebemos mensagens, telefonemas, notificações de várias aplicações, emails.

CONSEGUE IDENTIFICAR-SE COM ISTO?

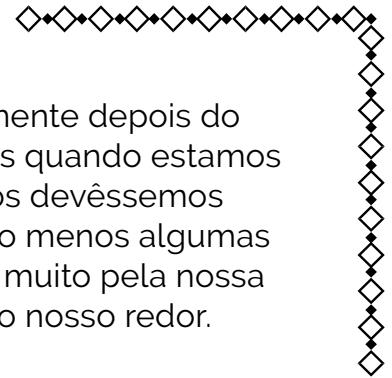




Deixamos-lhe um desafio: **desconecte-se**. Reservar algum tempo para se reconectar consigo mesmo(a) e estar presente nas atividades que acontecem ao seu redor pode ser extremamente valioso.

- » **faça um detox das redes sociais:** desligar-se das redes sociais pode fazer maravilhas para a sua saúde mental. Limite o uso das redes sociais a apenas uma vez por dia e durante um curto período de tempo. Ou tire um dia ou uma semana inteira de folga;
- » **faça atividades sem dispositivos:** Desconecte-se participando em atividades sem ter o telemóvel consigo: estar com amigos, enquanto faz ioga ou uma caminhada, Provavelmente no início sentirá algum desconforto ou que falta alguma coisa. Mas a verdade é que até há bem pouco tempo não tínhamos telemóveis. Saiba desde o início que está a tomar uma decisão consciente de usar o telefone com menos frequência;
- » **comece o dia da melhor maneira.** Muitos de nós começamos o dia e ainda nem saímos de casa e já pegamos no telemóvel. Experimente de vez em quando acordar, fazer a sua rotina matinal, focando-se em si, no seu bem estar, sem pegar no seu dispositivo;
- » **experimente chegar a casa depois de um dia de trabalho e limitar** o tempo que vê televisão, que usa o portátil ou algum outro dispositivo. Aproveite para ler, para conversar ou alguma outra atividade que goste.





Devíamos dar um descanso à tecnologia, especialmente depois do trabalho. Em vez de olharmos para os nossos telefones quando estamos na companhia da nossa família e amigos, talvez nos devêssemos concentrar no prazer da sua companhia. Reservar pelo menos algumas horas após o trabalho para nos desconectarmos fará muito pela nossa saúde mental e pela saúde mental das pessoas ao nosso redor.



DICA: se tem receio de ficar incontactável, avise as pessoas mais próximas que o irá ou faça-o quando estiver com alguém por perto. Assim, em situações de urgência garante que conseguirão contactá-lo(a).

