

Confira 10 dicas para cuidar da sua saúde mental durante a pandemia

Como cuidar da sua saúde mental durante a pandemia? A terapeuta Catia Simionato sugere 10 dicas incríveis para você ter uma vida equilibrada mesmo nos dias de hoje.

Desemprego ou medo de perder o emprego ou clientes, dificuldades financeiras, insegurança, problemas de saúde, perdas de entes queridos devido à Covid-19, notícias negativas o tempo todo na TV. Este cenário que vivemos há mais de um ano com a pandemia pode, sim, afetar a sua saúde mental, prejudicando o seu equilíbrio e atrapalhando a sua felicidade. Tudo depende de como cada um de nós lida com esses desafios no seu dia a dia.

A terapeuta Catia Simionato, especialista em desenvolvimento pessoal, autoconhecimento, expansão da consciência, meditações e espiritualidade, entre outras terapias integrativas, tem uma visão bem objetiva dessa nossa realidade. “Eu sempre acho que o grande problema é a nossa mente, que eu chamo de ‘cabeção’, que fica tentando controlar o mundo e, como não consegue, literalmente cria boa parte das preocupações que atormentam as pessoas”, explica.

Catia lembra que boa parte dos “problemas” que nos afligem, com ou sem pandemia, dizem respeito a lembranças do passado ou a cenários negativos para futuro que a nossa mente se encarrega de criar o tempo todo. “O desafio para manter a nossa saúde mental, portanto, é acalmar o ‘cabeção’”, acrescenta. E como fazer isso na prática? Aqui, Catia lista 10 dicas úteis para não deixar o seu “cabeção” destruir o seu equilíbrio e o seu foco positivo na vida.

1) **Meditação Ativa ou Passiva.** Você sabe a diferença entre esses dois tipos de Meditação? A Meditação Ativa não é muito comentada, mas é uma forma de facilitar a prática da Meditação. Ela é realizada ao mesmo tempo em que você faz qualquer tarefa, como caminhar, lavar louça, passar roupa, cuidar das plantas, praticar um esporte ou simplesmente limpar a casa. Ela consiste em manter sua mente focada no que você está fazendo, observando o movimento de pés e mãos, sentindo a textura ou temperatura do local que estiver tocando, observando tudo que puder ao seu redor, sentir os aromas e ouvir os sons do ambiente. Seu principal objetivo é viver o momento presente o mais intensamente possível, e não prender sua mente em eventos do passado ou do futuro. A Meditação Ativa funciona muito bem para pessoas inquietas, que têm dificuldade de se concentrar para praticar a Meditação mais tradicional, a Passiva. E pode ser, também, a porta de entrada para a Meditação Passiva, na qual a pessoa permanece imóvel, numa posição confortável, prestando atenção na sua respiração ou desenvolvendo técnicas de visualização, concentração e relaxamento do corpo. Em ambas, o desafio é deixar a mente calma. Nesse estado, ela é capaz de ser mais produtiva, criativa e inovadora.

2) **Exercícios de atenção plena.** Eles também são um tipo de meditação. São práticas que buscam direcionar a atenção para o momento presente e a pessoa passa a se concentrar apenas na experiência que está vivendo naquele instante, permitindo aos seus pensamentos fluírem sem julgamentos. Exemplos: comer com consciência (prestando atenção aos sabores, visuais, temperaturas e texturas dos alimentos), andar ou correr com consciência (observando todo o movimento do corpo, as sensações dos pés e até as diferentes texturas do piso percorrido), colorir ou desenhar com consciência (concentrando-se em cada cor) e cozinhar com consciência (sentindo cada sabor ou cheiro dos ingredientes utilizados).

3) **Perceber que existe uma voz falando dentro da sua cabeça (se alguém está falando, quem está ouvindo?).** A nossa mente, ou “cabeção”, está sempre falando, criticando, comparando, lembrando do passado, traçando cenários ruins, projetando o pior para nossas vidas. Perceber essa vozinha dentro de nós – e aprender a ignorá-la - é um dos passos importantes para atingir o equilíbrio e a felicidade.

FELICIDADE

4) **Exercitar-se.** A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental. Além de ajudar a prevenir doenças, proporciona a sensação de bem-estar e relaxamento, que contribuem com a qualidade de vida. O sedentarismo leva a maiores taxas de ansiedade, contribuindo para baixa autoestima, baixa imunidade (em tempos de pandemia isso pode salvar vidas!), irritabilidade, mal humor e depressão. E mais: praticar esporte com regularidade influencia positivamente o cérebro, liberando hormônios do prazer e bem-estar, como dopamina, serotonina, irisina e oxitocina. Tudo isso contribui para reduzir o estresse e a ansiedade.

5) **Cuidar do corpo: nutrição, hidratação, descanso e higiene.** Além de praticar exercícios físicos, há outras formas de cuidar do corpo, a começa por uma alimentação saudável. O que você tem colocado dentro do seu corpo? Evite fast-foods e alimentos industrializados. Aumente o consumo de alimentos que você compra na feira! Você pode aumentar a vitalidade do seu corpo por meio de uma alimentação “viva” (alimentos in natura, com produtos veganos e crus), aqueles obtidos diretamente de plantas (como folhas e frutos) sem passar por qualquer processo de industrialização. Isso também inclui hidratação adequada, com água ou sucos 100% naturais. Mas cuidar do corpo ainda inclui descansar (dormir bem) e ter uma boa higiene (inclusive para evitar doenças).

6) **Ir para a natureza sempre que possível.** Catia está apresentando em seu canal Ser Felicidade, do YouTube, uma web série inédita que trata exatamente desta questão: da conexão e do equilíbrio do ser humano por meio da aproximação com a natureza (<https://www.youtube.com/watch?v=6ulqyA3suaw&t=699s>). A série foi gravada em São Miguel do Gostoso, pequena vila de pescadores localizada a cerca de 100 km de Natal (RN), repleta de praias lindas e desertas. Catia levou sua equipe para esse paraíso tropical após sentir na própria pele sintomas de desequilíbrio e desconexão. Seguindo seus próprios ensinamentos, ela foi para a natureza. E lá, os poucos, ela conseguiu. “Primeiro a gente se equilibra. Depois, nos conectamos com tudo de bom que tem nessa vida e com aquele lugar dentro de você onde habita a paz, o amor, o poder, a sabedoria e a felicidade”, explica Catia. Além disso, a relação entre natureza e saúde mental vem conquistando destaque também no meio científico. Há estudos que mostram como a exposição à natureza pode trazer benefícios enormes às pessoas – isso inclui o contato com plantas e flores, abraçar uma árvore, andar descalço na terra, areia ou pedras, tomar sol, entrar no mar ou tomar um banho de cachoeira. Pesquisa da revista “Nature” mostrou que apenas duas horas por semana de contato com a natureza podem promover, por exemplo, aumento na sensação de bem-estar, melhorar o humor e aliviar os sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

7) **Desenvolver algo simples que dê prazer: cozinhar, tocar um instrumento, cantar, trabalhos manuais.** Em outras palavras, encontre um hobby que lhe traga alegria ao praticá-lo. Um hobby alivia as tensões do dia a dia e lhe proporciona um momento só para você. Para você viver o seu presente, e não dar ouvidos à sua mente. Mais do que isso, o hobby também pode estimular a sua criatividade.

8) **Ouvir mantras ou Frequências de Solfeggio.** Podemos definir um mantra como hino, oração, canção sagrada, sílabas programadas e, até mesmo, poema religioso. Quando se pronuncia um mantra, ele é capaz de acalmar os pensamentos e nossas ações, facilitando a concentração. O nosso trabalho durante o mantra consiste justamente em trazer incessantemente a mente de volta para o som do mantra e refletir sobre seu significado. Isso traz como consequência o aquietamento da mente. Existem mantras específicos para diversos tipos de questões, pois eles focam a energia que circula no chakra responsável por aquele ponto da vida. Já as Frequências de Solfeggio são compostas por um conjunto de seis sons musicais eletromagnéticos que os monges gregorianos costumavam usar quando cantavam em meditação. Tudo no mundo vibra. E toda vibração tem a sua própria frequência. Expondo o corpo e a mente às Frequências de Solfeggio, você pode conseguir maior sentido de equilíbrio, cura interior profunda, evolução e autoconhecimento, pois elas penetram profundamente na mente consciente e subconsciente.

9) **Preparar-se para dormir.** “Muitos dos meus alunos reclamam das dificuldades para dormir. Isso acontece porque, no meu ponto de vista, as pessoas passam o dia numa vida muito cerebral, muito mental, principalmente por conta dos eletrônicos que a gente usa o dia inteiro, como o celular o

FELICIDADE

tempo todo na mão. E o excesso de atividade mental dificulta mesmo o sono”, diz Catia. Então, diz ela, se preparar para dormir significa, uma hora antes de dormir, desligar todos os eletrônicos, fazer um chá calmante, deixar tudo na meia luz (ou no mais escuro possível), ir para o silêncio interno, fazer uma meditação com uma música bem suave – isso tudo traz um relaxamento e uma possibilidade de dormir muito melhor e com um sono profundo, que também é revitalizante.

10) **Ter um animal de estimação ou plantas.** Ter plantas em casa tem relação direta com o tópico sobre a importância da natureza. Ter plantas em casa, portanto, significa levar um pouquinho da natureza e dos seus benefícios para mais perto de você diariamente. Sobre os animais de estimação, de acordo com um artigo publicado no site da Prefeitura de São Paulo, “ter um pet é um ato de amor que beneficia não só os bichinhos, mas também os seres humanos. Os laços de afeto dessa relação têm um grande impacto na saúde mental das pessoas que possuem um animal de estimação”. Pesquisa realizada pela Edelman Intelligence, em parceria com o The Human Animal Bond Research Institute (HABRI) e a empresa Mars Petcare, apontou que 80% das pessoas se sentem menos sozinhas com um pet, ajudando a lidar com a depressão. Uma das descobertas científicas mais recentes, publicada pela revista Science, é que os cachorros amam seus donos com o mesmo amor que o bebê sente pela sua mãe. Além disso, de acordo com a ciência, olhar o pet nos olhos, brincar ou acariciar ele produz forte dose de oxitocina, a chamada “molécula do amor”.

SOBRE CATIA SIMIONATO

Presente em todas as redes sociais com seu canal Ser Felicidade, Catia Simionato é um fenômeno da Internet no YouTube (www.youtube.com/channel/UC-7Un7ZJ9Z_ZOmTE_Vc0UwQ). Criado em 2016, seu canal conta, hoje, com 1,1 milhão de seguidores e possui centenas de vídeos sobre desenvolvimento pessoal, autoconhecimento, expansão da consciência, meditações, espiritualidade e entrevistas com professores espirituais que conheceu pelo mundo - produzidos pela própria Catia.

Ela também é palestrante internacional, professora de meditação e condutora de retiros espirituais para a expansão da consciência. Catia já realizou uma infinidade de cursos integrativos. É autora do curso “Método MRI” (Manual para Reorganização Interna), novo modelo de terapia individual onde a pessoa trabalha internamente o seu desenvolvimento em diversos níveis: físico, emocional e espiritual. O objetivo é realizar uma jornada de transformação, na qual a pessoa se livra de pensamentos negativos que a impedem de ser mais feliz. Com seus vídeos semanais, Catia também está promovendo o movimento “Da mente ao Coração”, no qual propõe que as pessoas ouçam menos sua mente crítica e autocrítica e encontrem dentro de si mesmas a sua felicidade, valorizando, por exemplo, o autoamor e a autoestima.

MAIS INFORMAÇÕES

g6 Comunicação Corporativa

Eduardo Sanches (eduardo@g6comunicacao.com.br)

Fone: (11) 99305-3328

www.g6comunicacao.com

www.facebook.com/g6comunicacaocorporativa

Abril de 2021

