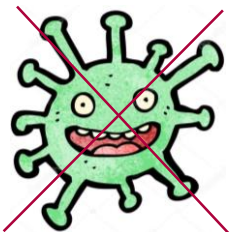




## DICAS

## Vencer o Coronavírus com a mente

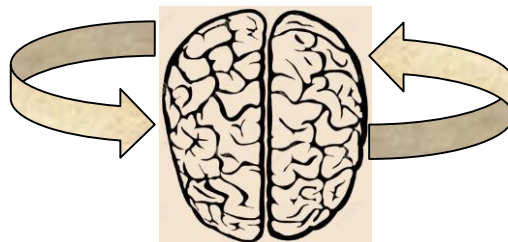
Numa situação pandémica como a que vivemos, as decisões que tomamos tornam-se ainda mais importantes. Hoje partilhamos algumas dicas para que as opções que fazemos, possam contribuir para ultrapassarmos esta situação da melhor forma possível.



### Como decidir qual é a melhor atitude?

Dar mais importância aos nossos pensamentos e aos alertas que o nosso corpo nos transmite é o primeiro passo!

Os nossos pensamentos e as nossas atitudes afetam a nossa vida.



### Como esses pensamentos têm efeito no nosso corpo?

Numa situação pandémica como a atual, a maior ameaça que temos é o medo.

O *stress*, que advém desse medo e das mudanças a que ficámos obrigados, faz-nos sentir mal porque nos tira da nossa 'zona de conforto'.

Quando sentimos *stress*, o nosso cérebro liberta uma substância a que chamamos cortisol, que é tóxico, e que nos tolda o pensamento.



Pelo contrário, quando nos sentimos bem, o cérebro liberta substâncias como a endorfina, serotonina, dopamina e a oxitocina. E esta libertação, apenas depende das atitudes e pensamentos que tenhamos.

Por isso é tão importante tratarmos do nosso corpo e mente em momentos críticos como o que estamos a passar e libertar-nos de informação tóxica que só nos vai envenenar.



## DICAS

## Vencer o Coronavírus com a mente

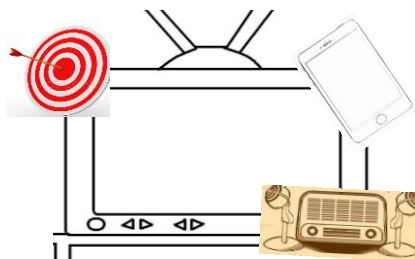
### Mas não devo estar informado sobre o que se passa?

Claro que sim. Devemos estar bem informados.

Para ajudar, deixamos aqui alguns conselhos sobre o que se pode fazer para combater o medo e conseguir um estado de ânimo melhor.

#### 1 - Ser seletivo com as fontes de informação

- ✓ Associações Médicas
- ✓ Organizações de Saúde
- ✓ Médico amigo e de confiança



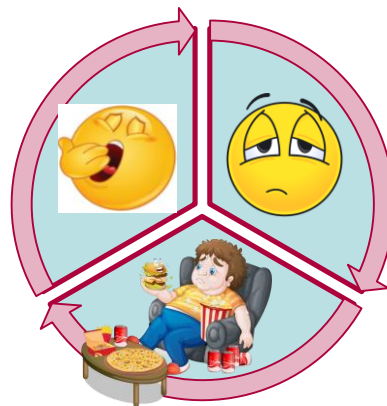
**E**

Colocar uma barreira para toda a restante informação que não traz nenhum valor acrescentado, antes pelo contrário.

#### 2 - Fazer tudo o que contribui para se sentir bem, o que se chama: os essenciais

- ✓ Comer bem
- ✓ Dormir bem
- ✓ Exercitar-se
- ✓ Meditar

Se comeremos muito ou mal, vamos com certeza sentirmo-nos cheios ou com azia, o que irá prejudicar o nosso sono e por consequência o dia seguinte, uma vez que não descansámos e não conseguimos repor as energias suficientes.



Como facilmente se percebe, trata-se de um círculo que pode romper com muita facilidade.



## DICAS

## Vencer o Coronavírus com a mente

### 3 – Falar de coisas que nos tragam bons pensamentos, que nos deixem bem-dispostos.

'Alimente' de 'positividade' a sua mente. Evite rodear-se de informação tóxica ou até de pessoas desagradáveis.

### 4 – Devemos tomar atitudes que nos façam sentir bem, agora e no futuro.

É preciso criar bons hábitos, com atitude. Para além do já mencionado, há que perceber o que realmente nos faz bem, como caminhar, ioga, estar com quem se gosta, fazer exercício, ter *hobbies*, entre tantos outros.

Umhas pessoas precisam mais de ação, outras de maior tranquilidade.

**HOJE**

**FUTURO**

O importante é conseguir que o cérebro liberte as substâncias boas, como:

#### ENDORFINA

Quando fazemos algo benéfico, como fazer exercício



#### DOPAMINA

Quando se consegue resolver as situações



#### OXITOCINA

Ligada aos afetos.



#### SEROTONINA

Ligada ao reconhecimento

#### Conclusão

**A nossa mente é mais poderosa do que pensamos e um enfoque positivo é mais saudável, de acordo com factos científicos.**

(Fonte: Bruce Lipton on *Coronavirus Pandemic & Evolution*/Loretta Graziano Breuning *'Habits of a happy brain'*/Optimize me by Brian Johnson – julho 2020)

e-mail: [clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt](mailto:clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt)

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020  
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234  
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

**#Fiquealerta #Estamosjuntos**

[www.clubemillenniumbcp.pt](http://www.clubemillenniumbcp.pt)