



**EM BUSCA DE  
AUTOUIDADO E BEM-ESTAR  
EM TEMPOS DESAFIADORES  
RECURSOS DE ENFRENTAMENTO À  
COVID-19**

**POR RENATA BORJA E EQUIPE**



  
**COGNITIVA**  
*Renata Borja*



Conheça Renata Borja

CRP 04/13403

- Mestre em Relações Interculturais (UAB-Lisboa);
- Psicóloga clínica especialista em Terapia Cognitivo Comportamental;
- Autora, palestrante de congressos nacionais e internacionais, professora, supervisora clínica;
- Líder comunitária;
- Criadora do Cogplanner: Agenda Cognitiva;
- Diretora da Cognitiva Centro de Terapia;
- Coordenadora do Curso de Formação prática em Terapia Cognitivo Comportamental da Cognitiva;

Diante da modificação de rotina, aumento da ansiedade e depressão, afastamento social e demais desafios impostos pelo Covid19, eu, Renata Borja e minha equipe decidimos compartilhar estratégias de autocuidado e bem-estar. **O nosso objetivo é dar uma contribuição para diminuir a negatividade, sofrimento emocional.** Nesse ebook você encontrará *recursos extras que podem contribuir para a sua saúde física e mental* através de dicas que irão te ajudar a manter uma rotina mais saudável, a aumentar a sua imunidade e te ensinar a lidar com o medo e a ansiedade para a prevenção e enfrentamento da doença. Porque para vencer essa guerra precisamos de coragem, sabedoria, união, amor, paz, saúde e principalmente esperança!

Você pode fazer a diferença na vida de alguém! Compartilhe esse ebook com as pessoas que você ama! Elas podem estar precisando dessa ajuda!

Esse Ebook Cogplanner possui todos os Direitos Autorais Reservados, conforme lei: 9610/98. Patente requerida e marca registrada pelo INPI.



(31) 98331-1094



@cognitivact

Você sabia que quando cuidamos de nós, da nossa saúde física, psicológica e espiritual aumentamos a nossa imunidade no enfrentamento de doenças? 🤔

Você sabia que estudos psicológicos apontam que pessoas que se relacionam positivamente com os outros vivem mais e melhor? !

Sabia que pessoas otimistas vivem mais, são mais bem-sucedidas, vencem mais competições e tem melhores relacionamentos? 😊

O cuidado com a saúde sempre foi algo amplamente divulgado e estimulado. Mas quando a nossa rotina é subitamente alterada, muitas vezes sem perceber nos vemos perdidos e deixamos de lado coisas que fazíamos antes.

**É possível ter bem-estar em momentos de stress?**

Claro que sim! O **bem-estar está relacionado com decisões acerca da nossa rotina e ações.** A forma como enfrentamos as dificuldades da vida faz total diferença no resultado, nas emoções e nas realizações. É possível amar, ter sentido de vida e esperança, apesar das privações de contato e liberdade e desconforto físico, mental emocional e espiritual provocados pela pandemia.

**O que você pode fazer para enfrentar melhor a pandemia e aumentar a sua imunidade e utilizar melhor a resposta biológica da ansiedade?**

O autocuidado é essencial na busca pela saúde mental e equilíbrio e para isso existem práticas que podem ser exercitadas. A ansiedade é a resposta biológica à uma percepção de risco e a influência de notícias catastróficas sem soluções aumentam a nossa experiência emocional negativa. Quanto maior é a nossa avaliação de risco sem a avaliação de recursos adequados, maior o estresse e a desesperança. A melhor forma de combater a ansiedade negativa, medos e incertezas é aceitar que nunca teremos respostas perfeitas ou garantias para o futuro. Precisamos tirar o foco do que não temos o controle e coloca-lo em coisas podemos controlar.

Esse Ebook Cogplanner possui todos os Direitos Autorais Reservados, conforme lei: 9610/98. Patente requerida e marca registrada pelo INPI.

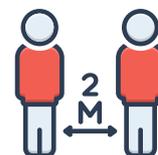
# Você já sabe mas vale a pena reforçar:

## Recursos Preventivos:

- **Higienização das mãos:** É recomendado o uso de álcool 70% ou água e sabão antes e após a colocação da máscara, manusear alimentos, após tossir, espirrar, usar o banheiro, lixo ou objetos de trabalho compartilhados, tocar em superfícies de uso comum.



- **Distanciamento Social:** É recomendado o distanciamento de 2 metros entre as pessoas. Evite abraços, beijos e apertos de mãos.



- **Uso de máscaras:** Usar máscara facial cobrindo o nariz e boca ao sair de casa. Recomenda-se a troca de máscara a cada 3 (três) horas ou sempre que ela estiver úmida ou suja.

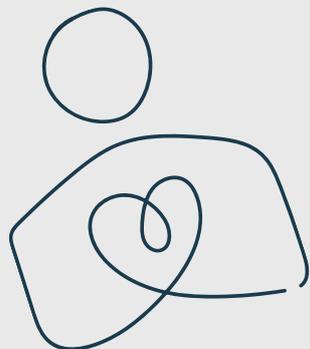


- **Vacina:** previne os sintomas mais graves do vírus.





## Recursos preventivos de autocuidado para promoção de saúde:



- Agradeça mais
- Durma Bem
- Se alimente de forma saudável
  - Beba bastante água
  - Tome sol
  - Faça atividade física
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas
- Exercite o seu corpo (dance, ande, corra, pule corda)
  - Alimente a sua espiritualidade
- Faça exercícios de meditação, mindfulness ou relaxamento
- Conecte-se mais com as pessoas que moram com você e mantenha seus laços com amigos e familiares mesmo que de forma virtual.
  - Conecte-se com a natureza
- Exerça sua criatividade com novos hobbies e atividades de lazer, aprenda e desenvolva novas habilidades.
  - Mantenha seu check-up em dia

**ATENÇÃO: Não subestime os sintomas! Caso eles apareçam procure o atendimento médico urgentemente!**

Esse Ebook Cogplanner possui todos os Direitos Autorais Reservados, conforme lei: 9610/98. Patente requerida e marca registrada pelo INPI.

# BEM - ESTAR E AUTOUIDADO

O AUTOUIDADO COMO RECURSO  
DE ENFRENTAMENTO À COVID-19

ÍNDICE

**01**

VOCÊ SABIA QUE SUA  
ANSIEDADE E SEU MEDO PODEM  
TE AJUDAR?

**05**

GRATIDÃO

**06**

SONO

**10**

ALIMENTAÇÃO

**14**

ATIVIDADE FÍSICA

**16**

ESPIRITUALIDADE

**19**

MINDFULNESS

**20**

AUTOCOMPAIXÃO

**22**

LAZER

**24**

CULTIVANDO  
RELACIONAMENTOS

**28**

FORTALECENDO O  
RELACIONAMENTO COM AS  
CRIANÇAS



# Você sabia que a sua ansiedade e seu medo podem te ajudar?

Em momentos de tensão e estresse é natural que tenhamos medo e ansiedade, que são emoções importantes para a nossa proteção e sobrevivência.

Aprendemos que a ansiedade e o medo são emoções negativas, mas isso não é verdade, elas apenas nos geram sensações desconfortáveis, mas essas sensações são a resposta fisiológica do nosso organismo para que possamos reagir prontamente a fim de nos protegermos.

A ansiedade e o medo nos colocam em estado de alerta e sem essas emoções poderíamos sofrer consequências graves em situações de risco. **O medo do contágio**, por exemplo, é que nos faz usar máscaras de proteção, lavar as mãos e manter um distanciamento no contato com outras pessoas e isso é extremamente saudável.

Saber avaliar os riscos e criar formas de enfrentá-los e superá-los é essencial à sobrevivência. Entretanto, não é saudável pensar excessivamente nas ameaças percebidas sem criar possibilidades de solução, ou focando exclusivamente a sua atenção em coisas que não dependem do seu controle.



# Você sabia que a sua ansiedade e seu medo podem te ajudar?

É perda de tempo e de energia preocupar-se com perguntas que não temos resposta e nem solução tais como: Quando a pandemia irá acabar? Será que alguém da minha família vai morrer? Será que vou me contaminar? Quando será a minha vez de tomar a vacina? Essas perguntas só ativarão cada vez mais o nosso sistema de ameaça, deixando o nosso corpo num estresse contínuo e disfuncional.



No quadro abaixo você encontrará alguns exemplos de coisas que você pode e não pode controlar. Escolher focar a sua atenção e ações na coluna do que você pode controlar vai fazer enorme diferença no seu bem-estar e na forma de enfrentar a pandemia, afinal, o que não está no nosso controle só tira a nossa energia, esperança e otimismo.

## O QUE POSSO CONTROLAR

- Minhas ações de prevenção: lavar as mãos, distanciamento, uso de máscaras
- Meu cuidado com a minha imunidade, minha saúde, atividade física, alimentação e bem-estar
- Tomar as devidas precauções ao sair e voltar para casa
- Os tipos de notícias o que irei ler e ver (não me inundar de catastrofismo e notícias negativas e ruins)
- Manter contato com as outras pessoas dentro de casa, em família, ou através de redes sociais, ligações
- Exercitar a espiritualidade, religiosidade como fonte de boas energias e fazer coisas agradáveis.
- Trabalho voluntário e o exercício da cidadania: (ex: Ajudar pessoas, amparando-as frente às suas necessidades)
- Realizar exercícios físicos em casa ou em contato com a natureza: dança, ioga, caminhada, pilates, o que te fizer bem
- Espalhar notícias e mensagens positivas e otimistas.
- Ações que posso fazer para ter renda
- Ações que posso fazer para me proteger enquanto a vacina não chega
- Procurar uma ajuda médica ou um médico de confiança logo aos primeiros sintomas.

## O QUE NÃO POSSO CONTROLAR

- O vírus, a possibilidade de ser contaminado e a rapidez de contágio
- O cuidado das pessoas à minha volta com a saúde deles
- Quando a vacina estará disponível para todos
- As atitudes de outros nos cuidados e precauções
- O tipo de notícia veiculada na mídia, na sua maioria sensacionalistas e negativas.
- O comportamento dos meus amigos, parentes e conhecidos
- O que irá me acontecer e quando a pandemia irá acabar
- Quantos meses o governo poderá oferecer o auxílio emergencial
- Se poderei ir à academia
- As mensagens negativas que recebo
- Emprego
- Quando poderemos tomar a vacina
- O progresso da doença

Focar em ações que você tem o controle, além de serem ações que fortalecem o sistema imunológico, elas também reforçam uma atitude mental positiva que contribuirá para a superação da doença.

Mesmo que o indivíduo faça uma avaliação de risco e tenha aversão a se contaminar pela doença, se ele tiver feito a prevenção através do fortalecimento imunológico, ele terá mais evidências para validar a crença de que ele tem mais condições de enfrentar o vírus porque tomou as precauções que lhe cabiam, e estará, portanto, com sua saúde reforçada para vencer a doença. **É importante lembrar que essas estratégias não invalidam a necessidade de tomar as precauções para evitar a contaminação.**

Para lidar bem com a ansiedade:

- Priorize ações que contribuem para o **fortalecimento do sistema imunológico**, como beber muita água, suplementação de vitaminas recomendadas pelo seu médico de confiança, além da prática de atividade física, meditação, espiritualidade, exposição solar, alimentação saudável e equilibrada, sono de qualidade.
- Reconheça o seu autocuidado e lembre-se que o seu organismo está mais preparado para enfrentar as adversidades. A sua validação dos recursos utilizados diminuirá a ansiedade negativa, facilitando sua recuperação.
- Caso se sinta ansioso ou com medo, lembre-se: A ansiedade e o medo são emoções naturais que podem te ajudar. Não brigue com suas emoções! **Acolha o que você sente e foque nas ações que te ajudarão no enfrentamento do problema.** Pensar que as emoções ajudam, tira o seu corpo do estresse negativo e ajuda a ter uma resposta biológica mais adequada.

**Mais conteúdo para você:**

 Sugestão de leitura: [Enfrentando a ansiedade e o medo da Covid: Veja alguns recursos para vencer!](#)

 [Vídeo: Será que ficamos ansiosos do nada? com Renata Borja](#)  
[Explicação sobre ansiedade com Renata Borja](#)



# Gratidão

As pessoas mais gratas são mais bem humoradas e mais otimistas, consequentemente mais felizes.

Como utilizar a gratidão a nosso favor?

A nossa mente se ocupa (atenção) de uma coisa por vez e, portanto, quando exercitamos a gratidão nos inundamos de sensações mais leves, positivas que nos trazem esperança e conforto.

Ela ativa no nosso cérebro a área responsável pelo sistema de recompensa.

Se você teve um problema no seu dia, a sua mente busca algo bom para tranquilizar e se ajustar. Muitas vezes essas recompensas são comida, compras e vícios. Entretanto, muitos desses comportamentos nos trazem consequências negativas ou sofrimentos a longo prazo.

A gratidão, por outro lado, ativa esse sistema de recompensa de forma positiva, nos ajudando a funcionar melhor. Ela libera dopamina, que é um hormônio muito importante para a sensação de prazer, e normaliza as sensações ruins do dia a dia. Além disso, produz a ocitocina, que ajuda a buscar e oferecer ajuda, e está presente na sensação de prazer. Assim, nos conectamos melhor com as pessoas e temos mais prazer.

**Atividade sugerida:** crie um caderninho da gratidão e escreva todos os dias três coisas que você gostaria de agradecer.



# Sono

Dormir é muito importante para manter a qualidade de vida. Ele auxilia a recarregar nossas baterias, na hora do sono recuperamos nossa cognição, atenção, concentração. Consolidamos as memórias e descartamos memórias que não foram tão importantes. É o horário que é feito o restabelecimento físico e fisiológico.



# Você sabe o motivo de dormirmos?

Razões para priorizarmos o período de sono:



Recuperamos cognição, atenção e concentração.



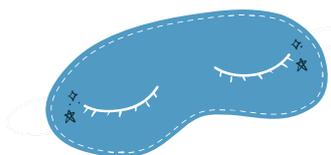
Consolidamos a memória e descartamos as memórias desnecessárias.



Reestabelecimento físico e do sistema imunológico.



O sono nos dá energia para o dia seguinte.



**Ter uma boa noite de sono  
é essencial para manter a  
saúde física e mental!**



## O que pode ajudar você a dormir melhor:

- **Evite** ou **reduza** o consumo de bebidas estimulantes, como café, álcool, refrigerantes e até alguns tipos de chá;
- Mantenha um horário regular para dormir e acordar. Isso vai te ajudar a criar um ritmo para o sono;
- Seu quarto deve ser mantido arejado durante o dia e confortável durante a noite. O melhor cenário seria um quarto escuro, calmo e com uma temperatura agradável;
- Faça refeições moderadas. Não vá dormir com o estômago cheio nem vazio. Lembrando que a fome pode atrapalhar o sono;
- Aqueça os pés antes de dormir: colocar meias fará seus pés ficarem quentes e dilataram os vasos sanguíneos e conseqüentemente aumentar a circulação nessas regiões. Esse aumento da circulação ajudará a diminuir a temperatura corporal o que ajuda a informar o nosso cérebro que é hora de dormir;
- Evite cochilar durante o dia ou não exceda mais de 45 minutos de sestas. (Exceto idosos, os quais podem ser aconselhados a um cochilo à tarde);
- Tome um banho morno para relaxar;
- Não faça atividades muito intensas à noite. Elas aceleram o organismo. Durante o dia tenha uma prática adequada de exercícios físicos.



# Minutos antes de dormir...

#1

Deite-se apenas quando tiver sono. Se um dia, na hora que costuma ir para cama, não sentir sono, não vá para a cama. Tudo o que você vai fazer é continuar a ativar o cérebro revendo o dia, planejando o próximo ou se preocupando.

.....

#2

Se, ao deitar, for incapaz de dormir, levante.

.....

#3

Volte para a cama apenas com sono, para associar a cama com o ato de "dormir".

.....

#4

Não leve problemas para a cama. Anote antes tudo que está pensando, planos e tarefas para o dia seguinte.

.....

#5

**Evite** luzes intensas durante a noite, como usar muito o celular ou computador. Ficar perto de luzes intensas pode afastar seu sono. Procure evitar telas 1 hora antes de dormir.

.....

#6

Coloque seu celular no silencioso, distante de você e com as notificações desligadas para que a luz e os alertas de mensagem não te despertem!

.....



**Mais conteúdo para você:**

 [\(LIVE\) Sono e mudanças de humor no período de isolamento social](#)



# Alimentação



**Psicóloga Larissa Quaresma**

**CRP 04/51565**

Alimentação é uma peça-chave no bem-estar. Porém, cada vez mais, temos nos sentido perdidos em relação ao que comer. Há um grande mercado tentando nos convencer de que existe uma maneira melhor de se alimentar. Muita gente acaba associando um estilo de vida saudável a uma rotina difícil e sem graça ou o caminho inverso, uma vida prazerosa a algo proibitivo e nos distancia de poder viver uma alimentação como um processo natural e saudável.

Para começar, é muito importante que estejamos atentos no momento da alimentação, evitar comer no piloto automático e passar a observar os sinais de fome e saciedade. Nosso cérebro aprendeu a buscar alimentos que sejam bonitos, cheirosos e gostosos, por conta da evolução das espécies, pois ele entende que alimentos “feios”, com cheiro e sabor desagradável podem nos intoxicar e nos colocar em risco.

Mas hoje a indústria alimentícia tem utilizado esse conhecimento para enganar o nosso cérebro e nos fazer preferir consumir alimentos industrializados repletos de conservantes e corantes, mais calóricos cheio de sal e açúcares e assim deixamos de lado os alimentos mais saudáveis, fazendo escolhas baseadas apenas nas nossas percepções.

**O bom é ter equilíbrio!** Nem se privar completamente e nem só se alimentar dos alimentos não tão saudáveis. Mas muitas vezes não sabemos como fazer isso e a pergunta que buscamos responder diariamente no meio de tudo que estamos vivendo é:

### **Como escolher alimentos mais saudáveis e necessários para nosso corpo?**

Por isso, separamos algumas dicas que vão te ajudar a ter uma relação mais saudável e positiva com a comida e assim abastecer seu corpo com o que ele precisa:

1. Priorize alimentos in natura, em substituição aos industrializados;
2. Crie o hábito de fazer refeições coloridas e variadas;
3. Resgate o master chefe que há em você, busque receitas de família ou novas e faça você mesmo a sua refeição sempre que possível;
4. Se tiver crianças em casa, incentive-as a estarem presentes com você no momento do preparo dos alimentos;
5. Prefira ervas e especiarias para cozinhar em substituição a temperos industrializados;
6. Valorize ingredientes regionais, mas abra a mente para outros paladares. Você pode fazer isso incluindo um alimento novo na sua alimentação ou mudando a forma de preparo de alguma receita;
7. Procure estar atento no momento da alimentação, evitando distrações como celular e TV. Muitas vezes ao comer sem prestar atenção comemos uma quantidade maior do que realmente precisamos;
8. Deguste os alimentos. Observe o sabor, o cheiro e a textura do alimento. Mesmo que queira comer algo mais calórico, faça degustando. Isto permite ao cérebro reconhecer que o organismo está saciado;
9. Evite ter pensamentos de julgamento enquanto come, isto estimula o sentimento de culpa e prejudica o bom relacionamento com a comida.
10. Por fim, tomar sol diariamente entre 10:00 e 14:00 horas é outra prática importante, pois está relacionada à produção de Vitamina D e à absorção de nutrientes pelo corpo.

# A nossa colaboradora a nutricionista Carolina Toscano preparou para você algumas dicas:



**CRN9 15907**  
**@nutricaroltoscano**

## Como melhorar seu sistema imunológico?

**IMPORTANTE:** Não existe nenhum alimento que você ingira e aumente a sua imunidade! Mas sim um padrão alimentar que pode ser alterado com o tempo.

Você pode construir um estilo de vida saudável. E assim os alimentos podem trazer benefícios.

### Dicas para melhorar o seu sistema imunológico:

- Hidrate o seu corpo: 30 a 35 ml/kg peso ou aproximadamente 2 litros/dia.
- Ingira fontes de vitamina C: laranja, goiaba, limão, acerola, açaí, maracujá, kiwi, pimentão, folhas verdes escura. É interessante ingerir 3 porções de frutas variadas ao longo do dia.
- Mantenha níveis adequados de vitamina D: entre 40 a 60 ng/ml. Exposição diária de 15 minutos de sol por dia. De preferência no horário das 10h da manhã ou 16h da tarde.
- Ingira fontes de zinco: proteínas de alto valor biológico (carnes/ovos) – 100g/dia, alimentos integrais (arroz, farinhas, pães), folhas verdes escuras (brócolis, couve, espinafre, agrião, rúcula).
- Ingira fontes de selênio: 3 castanhas do Pará por dia já atingem a ingestão diária recomendada por dia.
- Cuide do seu intestino! 250g de vegetais e legumes no almoço e no jantar (3 xícaras/dia), biomassa de banana verde (2 col sopa/dia), aveia (2 col sopa/dia) e cogumelos sempre que puder.
- Tome 1 vez ao dia Mix anti-inflamatório: 1 limão espremido + 15 gotas de própolis verde de alecrim + 1 colher de chá de açafraão da terra + 1 colher de chá de raspas de gengibre.
- Tome Chás que melhoram a imunidade: chá de gengibre pela manhã, camomila ou guaco a tarde, mulungu, melissa ou passiflora a noite.
- Especiarias que melhoram a imunidade: Cebola, alho, coentro, aipo, gengibre, açafraão da terra, pimenta preta. Produtos apícolas: geleia real, própolis e pólen.

# A nossa colaboradora a nutricionista Carolina Toscano preparou para você algumas dicas:

## Como armazenar os alimentos:

- Higienize todos os alimentos antes de colocar na geladeira e armários. Lavar as embalagens em água corrente utilizando detergente. Secar com pano ou papel toalha e passar álcool 70°.
- Mantenha os alimentos higienizados em recipientes tampados na geladeira.
- Quando as verduras são guardadas higienizadas e são acondicionadas corretamente possuem maior durabilidade.

## Medidas de segurança para a comida comprada pronta:

- Escolham restaurantes que possuem alvará de licença da ANVISA.
- Quando a comida chegar, exclua a embalagem do produto e higienize as mãos.
- Aqueça o alimento: o ideal é que todas as partes do alimento atinjam 70°C por pelo menos 2 minutos. O ideal é mexer os alimentos durante o aquecimento para que todas as partes sejam aquecidas.

## Mais conteúdo para você:

(LIVE) Os pilares do Mindful Eating para uma alimentação mais saudável, com Larissa Quaresma





# Atividade Física

Temos uma tendência de associar a atividade física como perda de peso. Mas ela ajuda em outras diversas possibilidades: na liberação de vários hormônios importantíssimos: Da endorfina, o hormônio de bem-estar; GH, hormônio de crescimento e que auxilia na concentração; Na adrenalina e noradrenalina, que são importantes para preparar nosso corpo para atividades que precisamos de mais força. Ela fortalece as articulações, aumenta a capacidade funcional do corpo (movimento, agilidade), melhora na qualidade do sono, melhora o desempenho cognitivo, estimulação cardiovascular, além de ser uma forma de **prevenir-se da ansiedade e depressão.**

Por fim, ela auxilia no bom humor, a se sentir mais motivado.

A atividade física é extremamente importante para diversas áreas da vida.

## Como fazer para iniciar uma atividade física?

- Procure a ajuda de um fisioterapeuta, educador físico ou outro profissional especializado, se possível, antes de começar uma atividade física.
- Consulte um médico regularmente para verificar se está tudo bem com sua saúde.
- Comece gradualmente. Respeite os limites do seu corpo e inicie atividades leves 10, 15, 20 minutos e vá aumentando a intensidade e frequência à medida que o seu condicionamento físico vai melhorando.
- Aprenda a observar seu corpo e como ele responde à atividade, respeite o seu ritmo sem provocar estresse.
- Busque fazer atividades ao ar livre, se possível, o contato com a natureza ajuda a diminuir o estresse.
- Coisas que você pode fazer: dançar, caminhar, correr, pular corda, entre outras.
- A Organização Mundial de Saúde recomenda para um adulto de 18 a 65 anos de 150 a 300 min de atividade aeróbica moderada semanalmente.

### Mais conteúdo para você:

[Estratégias importantes para vencer os efeitos da pandemia: Renata Borja e Jomar](#)

[Sucesso sim! Mas a que preço? Como você treina o seu corpo e sua mente: Renata Borja e Nuno Cobra Junior.](#)

[Atividade física: Os benefícios que estão além dos movimentos. \(Jaqueline Maia e Cláudio Shigueto\)](#)



# Espiritualidade



**Psicólogo Allan Correia**  
**CRP 04/11.976**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) já em 1946 define a saúde como “um estado completo de bem-estar físico, moral e social e não apenas ausência de doença e enfermidade”. Esta perspectiva amplia o nosso olhar para características da pessoa humana que normalmente ignoramos especialmente quando são difíceis de medir e avaliar como é o caso da espiritualidade.

Para nos fortalecer diante da pandemia vale contar com todos os recursos que pode dispor um ser humano. Entrar em contato com a própria dimensão espiritual nos permite ter acesso a recursos preciosos que dispomos na nossa personalidade e que influenciam no modo como lidamos com a vida, motivando-nos e tornando-nos mais capazes de lidar com as dificuldades.

A espiritualidade alimenta-se de valores como o amor, a solidariedade, o perdão e a esperança. Ela promove uma abertura ao sagrado, àquilo que me transcende, que está além de mim e que ajuda na descoberta do sentido de vida e favorece o equilíbrio.

Viktor Emil Frankl, cita Nietzsche quando afirma: "**Quem tem por que viver agüenta quase qualquer como**". Esta citação ganha vida com a própria experiência de Frankl que diante da desumanização do campo de concentração, desenha um objetivo claro e cheio de significado como fonte de força e inspiração para viver cada dia rumo a uma meta cheia de significado, aquela de poder comunicar à humanidade o quanto observou e aprendeu sobre o comportamento humano em situação extrema de vulnerabilidade.

Ativar então as forças espirituais (independente da religião) aprofundar o sentido de vida é tarefa desafiadora e para ajudar, seguem algumas dicas:

1. Reserve um tempo diário para o silêncio e a interiorização;
2. Entre em contato com suas experiências já vividas de interioridade e de relacionamento com o sagrado;
3. Exercite a meditação e busque o contato mais íntimo consigo mesmo;
4. Siga o seu caminho inspirando-se em exemplos de pessoas que marcaram a humanidade e que falam da grandeza do ser humano;
5. Dedique-se à leitura de livros reconhecidos como alimentadores das qualidades e virtudes humanas;
6. Desenvolva ações de voluntariado e doação. Colabore com a sua igreja, grupo religioso ou pessoas que se dedicam ao serviço de outros;
7. Dedique tempo à oração pessoal ou em grupo.
8. Aprofunde e persiga o sentido de sua própria vida (se ainda não o percebe, não desista, pois cada um tem sua missão neste conjunto maravilhoso que é a humanidade)
9. Desenvolva recursos para aceitar a própria parcela de sofrimento. (o cristianismo, por exemplo, mostra que a cruz assumida com um propósito, teve a força de mudar o rumo da história)

## Mais conteúdo para você:

Sugestão de leitura:



**Eger, Edith Eva, A Bailarina de Auschwitz, Sextante, 2019**

**Frankl, Viktor E., Em Busca de Sentido - Um psicólogo no campo de concentração, Vozes, 2017**

Sugestão de live:

 [Há sentido no sofrimento? Allan Correia e Heloísa Rocha](#)

 [O poder do trabalho voluntário para sua saúde física, mental e espiritual: Renata Borja e Padre Airton Freire](#)



Esse Ebook Cogplanner possui todos os Direitos Autorais Reservados, conforme lei: 9610/98. Patente requerida e marca registrada pelo INPI.



# Mindfulness

A prática da atenção plena nos encoraja a romper com hábitos, pensamentos e comportamentos que nos impedem de aproveitar plenamente a vida. Grande parte da autocritica e dos julgamentos internos surgem a partir da maneira como costumamos pensar e agir. Ao **quebrar algumas dessas rotinas diárias** aos poucos dissolvemos alguns desses padrões.

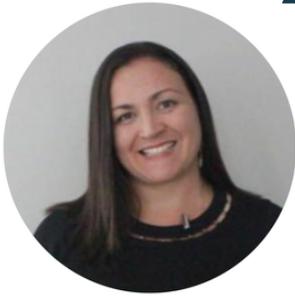
Ajuda na:

- Auto-regulação: controlar o próprio comportamento em vista de objetivos específicos; Desenvolve a atenção, cognição, emoção, motivação; Identificação de metas e execução consciente de ações; Monitoramento do próprio desempenho (inibição de estímulos e comportamentos inadequados), Flexibilização de conduta, ajuda para o contexto, respeito às normas sociais.
- Motivação: Aprender a disciplinar a mente, exercendo a consciência, permite direcionar o nosso agir, priorizar os valores, reduzir o estresse, aumentar a vontade, favorecendo a realização pessoal.

[Quer saber mais? Acesse: \(LIVE\) Benefícios da prática de mindfulness para ansiedade](#)



# Autocompaixão



**Psicóloga Marisa Santiago**  
**CRP 04/13279**

A autocompaixão é uma prática na qual aprendemos a sermos amigos de nós mesmos, principalmente quando mais necessitamos. É tratar a si mesmo como trataria um amigo querido num momento de dificuldade, nos tornando um aliado em vez de um inimigo interno.

Quando somos confrontados com a nossa imperfeição humana, temos a escolha de respondermos com gentileza e cuidado ou com julgamento e crítica.

Na nossa cultura fomos ensinados a tratar o outro com cortesia e educação, mas não nos ensinaram a tratar nós mesmos com carinho. A mudança é possível se mantivermos o nosso auto julgamento com gentileza e compreensão, assim aceitaremos melhor nossas dificuldades e nos tornaremos mais funcionais nas adversidades que aparecem ao longo da vida.

A definição completa de autocompaixão envolve três elementos essenciais, que podemos mobilizar quando estamos sofrendo:

**1) Auto bondade:** sermos apoiadores e encorajadores de nós mesmos quando circunstâncias externas na vida são desafiadoras e parecem difíceis de suportar.

**2) Humanidade compartilhada:** reconhecer que todos nós, seres humanos, temos falhas, cometemos erros e passamos por dificuldades na vida. A autocompaixão nos mostra que todos nós temos momentos de sofrimento na vida e muitas vezes esquecemos isso.

**3) Mindfulness:** envolve estarmos conscientes da experiência vivida no momento, de forma clara e equilibrada. É aceitar o momento e permitir que os pensamentos e emoções. Eles existem e precisamos deixá-los conscientes para processá-los e colocá-los em sintonia para ficarmos o mais funcional na situação.

As pessoas que praticam a autocompaixão podem transformar a forma como se relacionam consigo mesmo e transformar a vida: menos depressão, ansiedade, estresse, vergonha e mais felicidade, autoconfiança, satisfação na vida, saúde física e emocional.

A partir do momento que aprendemos a ser mais auto compassivos liberamos o coração para funcionar de uma forma mais leve e feliz. A prática da autocompaixão é uma jornada para toda a vida, tornando cada momento precioso.

**Sugestão de leitura:** livros da autora Kristin Neff

**Sugestão de vídeos:** [\(LIVE\) Autoconfiança no funcionamento do dia a dia](#)





# Lazer

Você tem a tendência de colocar suas obrigações na frente e deixar de lado as coisas boas, o lazer? Deixando para o final do dia, se conseguir?

Porém **o lazer é essencial para o bem-estar**. Precisamos ter coisas boas que vá fazer durante o dia, pois essas atividades irão nos nutrir e ajudar a ter um dia melhor.

Se pararmos para programar o dia podemos encontrar atividades para serem feitas.

Durante a semana precisam ser atividades menores do que o que é possível no final de semana.

Primeiro é importante observar quais são os tipos de atividade que você gosta de fazer: cozinhar, jardinagem, pintura, cerâmica, marcenaria, música, dança, costura, consertar objetos, escrever, cantar, ler livros. São muitas as possibilidades. Caso você não saiba qual o hobbies que você gosta, busque o que pode passar a gostar. **Sempre é tempo de aprender coisas novas.**

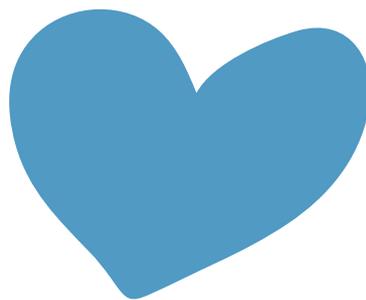
Objetivo: Colocar no nosso dia uma coisa agradável de se fazer. Todas essas áreas que foram citadas aqui são importantes para a sua busca pelo bem-estar. Reflita quais áreas você está conseguindo cumprir um pouco mais do que foi dito aqui e quais as melhorias que você pode implementar para melhorar mais ainda a qualidade de sua vida.





## Cultivando Relacionamentos

De acordo com uma pesquisa longitudinal de Harvard que dura mais de 75 anos, bons relacionamentos mantêm as pessoas felizes e saudáveis. Esse estudo demonstra que pessoas que têm boas conexões sociais com a família, amigos e comunidade vivem mais e melhor. Numa outra pesquisa feita com brasileiros e portugueses, o marcador de sucesso em ordem de prioridade foi: família, realização pessoal, fazer algo que tenha sentido, trabalho, relacionamentos e amizades, superação, dinheiro, fama e poder. Nessa pesquisa a família representou a prioridade número 1 para 60% dos entrevistados e o poder foi a nona com 59%. As duas pesquisas reforçam que a qualidade dos relacionamentos faz diferença para a ideia de felicidade e sucesso. A situação atual que nos encontramos é uma grande desafio, mas pode ser uma oportunidade de conexão entre casais ou pais e filhos. Aproveite e invista! É sempre tempo!



## Dicas:

1. Invista numa comunicação assertiva. converse sempre na primeira pessoa: EU, elogie mais, agradeça mais. Valide a emoção do outro dizendo que compreende a emoção: Eu entendo que você esteja triste!
2. Leia se puder o livro: As 5 linguagens do amor e compreenda qual é a linguagem principal de cada uma das pessoas que te cerca e reforce-as. As linguagens são: Toque físico, palavras de afirmação, atos de serviço, tempo de qualidade, presentear.
3. Crie atividades em conjunto: ver filmes, dançar, jogar baralho, reunir-se em família para alguma atividade, caminhadas na natureza....
4. Mantenha-se conectado virtualmente com amigos e idosos. Crie reuniões virtuais para discutir livros, filmes ou até mesmo para celebrar a vida.
5. Convide a família para assistirem a lives juntos.
6. Separe pelo menos 1 dia na semana para fazerem uma reunião familiar.
7. Almozem e jantem juntos sempre que possível.





## Relacionamentos amorosos:



Psicóloga Elayne Santos  
CRP 04/33621

Você sabe quais são as linguagens do amor? Conhecer quais são e a do seu cônjuge pode contribuir para uma relação mais feliz e duradoura. Vamos ver?

- **1. Palavras de afirmação:** Nessa caso, as pessoas sentem-se amadas ao ouvirem frases como: você é importante para mim, estou muito grato à você, admiro o seu profissionalismo, você cuida muito bem da nossa casa, como é atencioso com os nossos filhos! E claro, ouvir o clássico EU TE AMO faz todo sentido para quem tem palavras de afirmação como linguagem primária do amor.
- **2. Atos de serviço:** As pessoas sentem - se amadas quando, por exemplo, as seguintes situações acontecem: ter a comida preferida preparada pelo cônjuge, ver as roupas de trabalho limpas e passadas, o escritório organizado, os filhos bem cuidados. Não se trata de uma submissão ou servidão ao cônjuge, mas de um cuidado de quem recebeu esses serviços na infância e entendeu que essas atitudes são atos de amor.
- **3. Tempo de qualidade:** Nessa, nada é mais significativo do que o tempo que passam juntos, sem interferências de tecnologias ou qualquer tipo de trabalho. O que importa nesse caso, é estarem juntos, seja para um jantar, um passeio na praça, assistir um filme ou simplesmente uma conversa a dois sobre algum tema de relevância para ambos.

- **4. Presentes:** Para quem tem essa linguagem como primária se sente amado (a) ao receber presentes. Isso deve - se ao fato de ter tido boas experiências ao receber presentes no início da vida.
  - Ao receber um presente a mensagem internalizada é de que, de um modo especial você foi lembrado, e isso gera uma sensação agradável e um sentimento de que é amado. Por ter essa linguagem como significativa dar presentes também faz muito sentido para quem tem essa linguagem do amor. E não tem a ver com o preço do presente, mas com o que ele significa, então, pode ser algo simples, confeccionado em casa mesmo, um artesanato, algo que surpreenda.
- **5. Toque Físico:** São pessoas que sentem o amor através do toque em seu corpo. Geralmente receber carinhos como uma massagem corporal, um cafuné, um abraço ou um simples "andar de mãos dadas" já é suficiente para sentir que o amor está presente na relação.

Se observe, descubra a sua linguagem do amor predominante, e faça o mesmo observando o seu cônjuge, para desvendar as principais Linguagens do amor dele(a). Em seguida, coloque em prática e veja como a conexão pode ser bem melhor!

**Não esqueça de compartilhar esse aprendizado com ele (a) para que ele entenda e tenha a oportunidade de praticar reciprocidade.**

**Sugestão de livro:** As 5 linguagens do amor. Garry Chapman



**Sugestão de vídeos:**

[O que faz uma vida boa? Robert Waldinger](#)

[Comunicação Assertiva: Allan Correia](#)

[Polidez e assertividade na comunicação nas redes sociais: Renata Borja e Ana Maria Parizzi](#)

[\(LIVE\) É possível usar nossas diferenças a nosso favor nos relacionamentos? com Larissa Quaresma](#)





## Fortalecendo o relacionamento com crianças:



**Psicóloga Jaqueline Maia**  
**CRP 04/48086**

Em tempos de pandemia temos aprendido novas formas de nos comunicarmos com as pessoas, a sorrir com os olhos, a cumprimentarmos com os cotovelos e a nos abraçarmos com uma pequena reverência.

Com os filhos, o convívio em casa também exige uma nova forma para nos conectarmos melhor. Apesar de não precisarmos de máscaras nem de ficarmos distantes fisicamente, essa fase trouxe a necessidade de uma comunicação mais presente emocionalmente.

**Pensando nisso, segue abaixo algumas dicas que podem ajudar em uma conexão mais empática com seus filhos:**

1. Quando ele (a) se sentir irritado e se expressar de maneira inadequada, gritando ou chutando algo, ao invés de chamar a atenção para o que ele (a) fez, diga: "Vejo que está irritado(a), me conte o motivo de se sentir assim." Em seguida, pergunte de que maneira ele (a) pode se expressar melhor para que sua necessidade seja atendida.

Esse Ebook Cogplanner possui todos os Direitos Autorais Reservados, conforme lei: 9610/98. Patente requerida e marca registrada pelo INPI.

2. Quando ele (a) estiver triste e mais isolado(a), ao invés de dizer: “Saia desse quarto, você fica aí o dia inteiro”. Diga: “Filho (a), percebi que ultimamente você anda um pouco triste. Gostaria de conversar sobre isso?”

3. Crie uma rotina e inclua atividades prazerosas. Dê preferência à aquelas com atividades mais dinâmicas, para estimulá-las a reduzir o uso de eletrônicos.

4. Passe um tempo de qualidade com as crianças. Pode ser um filme, um jogo de tabuleiro, mímicas, ou mesmo uma partida no game dele (a). Aproveite para saber as coisas que ele (a) gosta como, música, o personagem preferido, filme, etc. Não precisa ser um tempo longo, mas dedicado a estar com ele (a).

5. Separe um cantinho aconchegante para as crianças. Se for o quarto dele (a), deixe como ele (a) gosta, por exemplo, com uma cabana de lençóis, ou transforme parte de uma parede em um quadro para artes. Ainda que pra você pareça meio bagunçado, um cenário criado pela própria criança, torna-se seu cantinho de segurança e refúgio. Apenas mostre a ela a importância da organização e do cuidado com os objetos.

**Queremos ouvir você: Se você gostou desse ebook e quer compartilhar as suas experiências conosco, envie uma mensagem ou nos mande um vídeo através das nossas redes sociais.**

### **Contatos:**

 [\(31\)98331-1094](tel:(31)98331-1094)

 [cognitivact@gmail.com](mailto:cognitivact@gmail.com)

### **Redes Sociais**

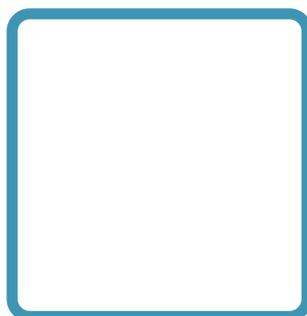
 [@cognitivact](https://www.instagram.com/cognitivact)

 [Cognitiva Centro de Terapia](https://www.youtube.com/CognitivaCentrodeTerapia)

Todas as imagens contidas neste ebook foram retiradas do Canvas® e portanto não violam direitos autorais.

  
*Renata Borja*

Para ter acesso à versão digital, escaneie o QRCode abaixo:



  
**COGNITIVA**  
*Renata Borja*

*Direitos Autorais Reservados*