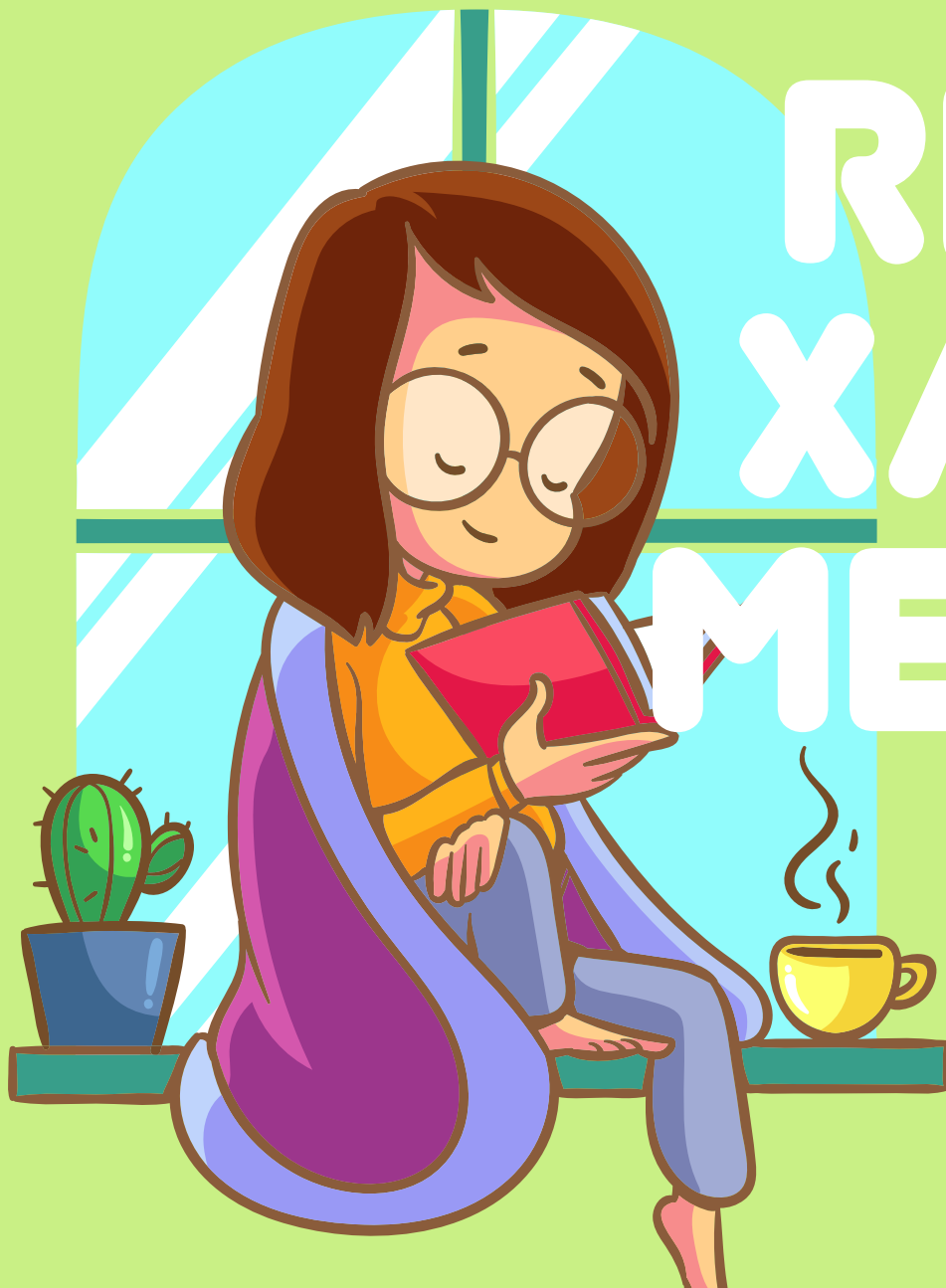


**humanittare**  
always efficient



**DICAS PARA**  
**RELA-**  
**XAR A**  
**MENTE**

**DURANTE A**  
**QUARENTENA**

PRODUÇÃO:  
DEPARTAMENTO DA SAÚDE  
HUMANITTARE CONSULTORIA

Com o passar das semanas, algumas pessoas encontraram um ritmo na quarentena.



Outras pessoas  
porem sentiram  
o tédio bater e  
não sabem o que  
fazer estando o  
tempo todo em  
casa.  
E isso é normal.



O importante é  
ter em mente que  
isso vai passar.  
Cada um terá seu  
jeito de lidar.



Está tudo bem em se tornar ainda mais produtivo e está tudo bem em não saber encarar esse momento e sentir que não está rendendo tanto.





Que tal encontrar  
coisas que te  
façam relaxar um  
pouco, mesmo  
nesse cenário?

**VEJA  
AGORA  
DICAS  
PRÁTICAS  
PARA  
RELAXAR A  
MENTE**





## Organização

Que tal aproveitar o momento para arrumar armários, gavetas, jogar fora o que você não usa mais e separar roupas e objetos para doar?







Você também pode alterar a disposição dos objetos em casa! Além de ocupar o seu tempo, você irá se sentir mais motivado em um ambiente diferente e criado do jeito que você desejou.





## Uso do tempo

Que tal tentar retomar a leitura daquele livro que comprou e ainda está lá, guardado? Ou organizar suas fotos no computador?





## Jogos em família

Quebra-cabeças e jogos em família são excelentes para criar um ambiente descontraído. A ideia é fazer alguma coisa que não seria seu foco se você estivesse na sua rotina anterior.





## Meditar

A meditação ou yoga fazem bem para a mente e para a imunidade. Preparamos um material exclusivo para a prática, **CLIQUE AQUI.**



# Apps para meditar em casa

As lojas da Apple Store ou Google Play tem diversas opções para te auxiliar na prática da meditação!

Separamos 3 sugestões:



**Calm**

Google Play  
Apple Store



**Headspace**

Google Play  
Apple Store



**Lojong**

Google Play  
Apple Store





Reduza as notificações do celular  
Além de distrair, os alertas incessantes  
também dão brecha para a ansiedade.  
Deixe somente as mais importantes  
ativas, como mensagens, e-mails e  
calendário.





Reduza também as “notícias que podem causar ansiedade ou estresse”, e o “bombardeio de informações”.





Coloque seus problemas e sentimentos em uma folha de papel. Pode ser em forma de poesia, um registro pessoal ou apenas pensamentos aleatórios. Escrever é uma maneira muito útil de acalmar a mente.







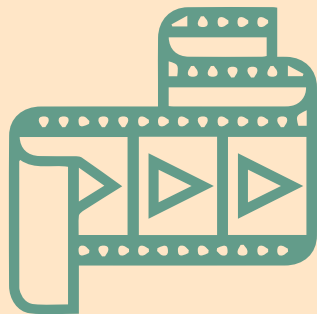
Se você tem a habilidade de cozinhar, que tal arriscar com pratos diferentes? Se não é o seu forte, procure receitas na internet e peça ajuda da família. Essa pode se tornar uma atividade agradável para todo mundo que mora com você.





A sensação de calma que o chá traz é benéfico para o relaxamento da mente. O chá possui ingredientes que garantem a sensação de calma. Experimente tomar chá verde, camomila, erva doce, erva cidreira.





## Filmes e séries

Se envolver com uma história diferente pode se tornar uma atividade extremamente relaxante. Serviços de streaming, Youtube ou até mesmo TV aberta ou a cabo.





## Contato com amigos e família

A regra é clara: ninguém pode sair de casa. Mas você pode usar os meios de comunicação, como Skype e WhatsApp!





Aprender coisas novas, como idioma, instrumento, técnicas de maquiagem, criar objetos de decoração. A internet é uma ótima aliada para tutoriais para você fazer alguma coisa diferente. Além de relaxar pode te motivar e divertir!





Ler livros ou mensagens com pensamentos positivos é bom para afastar a negatividade. Se fizer do pensamento positivo um hábito, as chances de dormir bem aumentam, assim como auxiliam a mente para tratar de assuntos diferentes.





## Desconectar

Se desconectar é importante para reduzir a ansiedade. Aproveite o momento para ficar um pouco offline e ler um livro ou buscar uma atividade nova.





## Exercícios

Tente usar as coisas que estão disponíveis na sua casa, como cadeiras, cabo de vassoura, garrafas de água, o importante aqui é não ficar parado. Confira algumas dicas para prática de exercícios em casa **AQUI**.







Ria!

A humanidade procura ser feliz. Quando tempos incertos vem, é difícil manter o equilíbrio e a alegria. Faça um esforço de manter a leveza, falar com amigos que te fazem rir pelas vídeo conferências.





Coloque aquela comédia infalível no Netflix, ligue para seu amigo ou amiga mais “engraçado” e caia na gargalhada. É bom para a mente e para a alma.



**O IMPORTANTE É  
MANTER A MENTE  
EM EQUILÍBRIO!**





humanittare  
always efficient

Referências:  
Blog tão feminino  
Portal Tecnoblog  
Guia do Estudante Abril