

Os **SETE**

ingredientes

diários para Saúde Mental,

bem-estar físico

e emocional

pela Profa. Dra. Albina R.
Torres, baseada em Daniel Siegel



@alunoscontraocorona

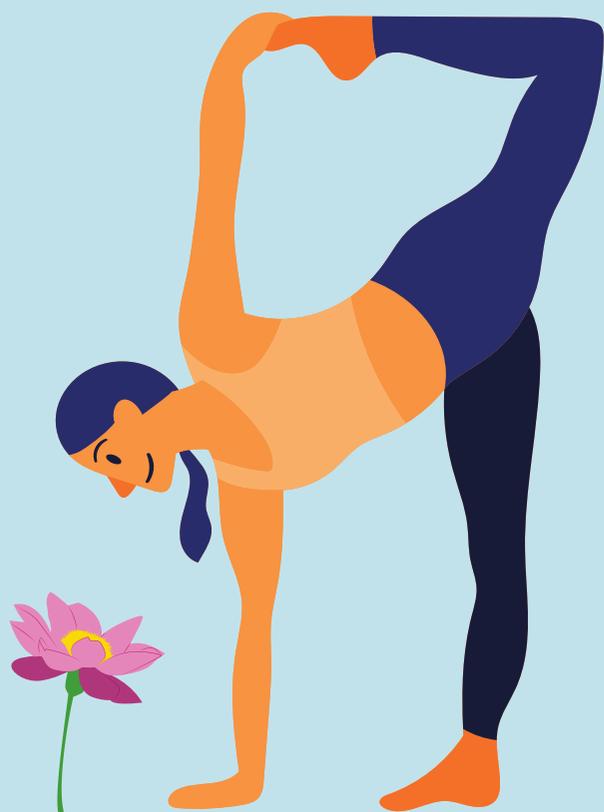
1. Conexões
2. Atividades Focadas
3. Atividades Físicas
4. Não fazer nada
5. Sono adequado
6. Atividades de introspecção
7. Momentos de brincadeira



↑ função imune,
energia e
resiliência.

↑ saúde,
felicidade,
longevidade.

Conecte-se consigo mesmo,
com outros e com a
natureza.



↑ segurança e
estabilização
do humor.



@alunoscontraocorona

Faça uma coisa de cada vez,
com atenção, para melhor
integração neuronal e
aprendizado.



@alunoscontraocorona

Mas evite aglomerações!

Dance, suba escadas,
caminhe, corra, nade, ande
de bicicleta.



↑ humor

↓ depressão e
ansiedade



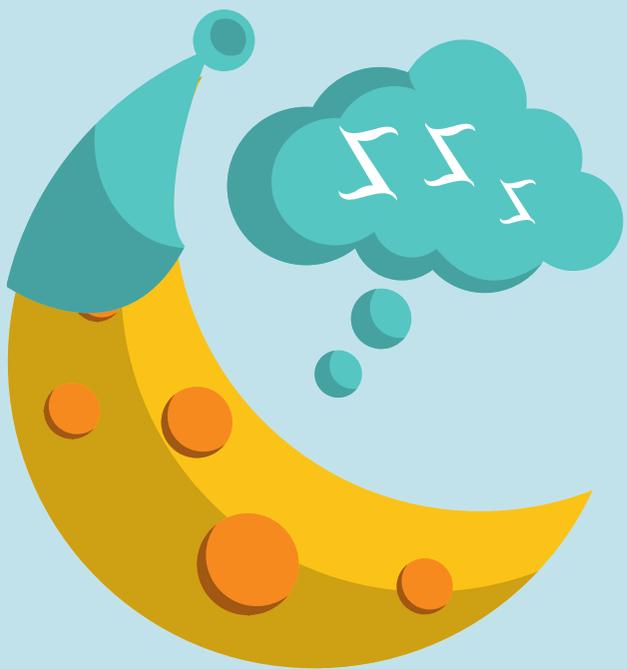
@alunoscontraocorona

Fique à toa por um tempo,
permitindo que o cérebro
se acomode, reorganize e
recarregue as energias



@alunoscontraocorona

Dormir bem é importante para o funcionamento mental, a consolidação de memórias e uma melhor resposta imunológica.



↑ fibras cerebrais que regulam atenção, emoções, pensamento, capacidade de empatia e compaixão

Faça atividades de introspecção que permitam um olhar para si, seja oração, meditação, mindfulness, etc.



↑ função imune, energia, resiliência e função da enzima Telomerase



↑ humor, sistema cardiovascular, oxigenação cerebral
relaxamento de músculos e resposta imune. ↓ dor

Se envolva em atividades
lúdicas, espontâneas, e
descontraídas, seja consigo
mesmo, amigos ou animais.



↑ equilíbrio emocional

↓ estresse, sofrimento
físico e emocional



Leia o texto na íntegra no nosso drive:

pela Profa. Dra. Albina R. Torres (Psiquiatra, Docente da Faculdade de Medicina de Botucatu – UNESP)

https://drive.google.com/open?id=1MG_LXE7qksHp-xc_z7AJVbuzF4gM3hr6 (LINK NA B10).

Fontes:

- Siegel, D. The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter: Seven daily essential mental activities to optimize brain matter and create well-being.
- Siegel, D. Pocket Guide to Interpersonal neurobiology: an integrative handbook of the mind