

E-BOOK

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL DURANTE A QUARENTENA?

TEMOS 10 DICAS ESSENCIAIS PARA SI!

WWW.PHYSICAL.PT

 [PHYSICALGETEXCITED](https://www.facebook.com/PHYSICALGETEXCITED)

 [PHYSICAL.PT](https://www.instagram.com/PHYSICAL.PT)





COMO MANTER A SAÚDE MENTAL DURANTE A QUARENTENA?

Estamos a passar por tempos difíceis na nossa sociedade, são momentos históricos e que nos põem à prova. O período de quarentena limita-nos a nível de trabalho, de produtividade, de exercício, vida social, entre outros. Mas será que estamos mesmo limitados? Será que não podemos usar este tempo livre para evoluir enquanto pessoas, seres humanos, profissionais e familiares? Esse é o maior desafio de todos!

O Physical foi um dos primeiros ginásios a decidir encerrar as suas instalações e salvaguardar a saúde dos seus profissionais e clientes. O objetivo do Physical é e sempre será a segurança, a saúde e o bem-estar de todos.

Para vos ajudar a ultrapassar esta fase, vamos partilhar convosco as melhores estratégias que a nossa equipa está a implementar nas suas casas.



01 SONHE!

Curioso com este passo? É muito simples.
Já vai perceber mais à frente!

02 TRACE UM PLANO

Para tudo na vida devemos ter um plano! É mais fácil e podemos compartimentar na nossa mente tarefas diárias a nível pessoal e profissional.

Defina um conjunto de objetivos que gostassem de executar durante este tempo que estamos em casa. Mas antes de pensar nos objetivos que vai colocar no plano, **SONHE!** Olhe para a sua vida pessoal, profissional e social, e perceba o que gostaria de melhorar, de sentir, viver e fazer.

Para cumprir estes sonhos, transforme-os em objetivos e depois siga os exemplos da tabela a seguir:

OBJETIVOS	ESTRATÉGIA	TEMPO	RESULTADO
Criar diariamente um treino para fazer em casa.	Utilizar materiais que todos tenham acesso. Que seja de fácil compreensão e execução.	Todos os dias das 10:00 às 11:00.	Conseguir que 10 pessoas realizem o treino e o partilhem nas redes sociais.
Compilar conhecimento sobre treino e alimentação que possa partilhar com os meus clientes.	Procurar artigos científicos de referência, e utilizar essa informação para os meus clientes.	Todos os dias das 11:00 às 12:00.	Garantir que os meus clientes mantêm os mesmos níveis de massa muscular e massa gorda durante este período.





03 TRABALHE 5 DIAS POR SEMANA

Muitos dirão que é impossível e neste momento isso é um facto. Se sou vendedor de loja como poderei trabalhar? Bem, se a loja não for sua não há nada a fazer. Se for sua pode ser uma boa oportunidade para começar a pensar em fazer vendas online. Mas se a loja não for minha e não tivermos vendas online? Se esta for a sua situação, resta-lhe trabalhar para melhorar os aspetos inerentes à sua atividade.

O incrível da internet é que conseguimos ter acesso a quase tudo o que é informação. Desta forma, podemos procurar conhecimento na nossa área. Seguindo o exemplo referido anteriormente, se colocarmos no Google: "Como ser o melhor vendedor de roupa do mundo?", aparecem mais de 11 000 000 de resultados! Pode aprofundar estes conhecimentos através de artigos, entrevistas, vídeos, áudios, podcasts, tudo à distância de um clique.

Não há razões para não trabalhar! É certo que não vai colocar já em prática, mas quando regressar ao trabalho vai fazê-lo muito melhor do que agora. Vai vender mais, o seu chefe vai ficar feliz e provavelmente vai conseguir um aumento ou ganhar comissões.

04 LER UMA HORA POR DIA

Se ler já saiu do seu dicionário há muito tempo e está neste momento com 10 livros de "atraso" encostados na mesinha de cabeceira ou na estante, agora é altura de retomar um velho hábito. Agora que tempo não lhe falta, tire uma hora do dia para ler. Um romance, um livro de autoajuda, de receitas ou livros mais técnicos, o que for do seu gosto, e leia, retome um velho hábito esquecido pelo stress do dia-a-dia.

Aqui ficam 3 sugestões de livros, 2 romances e um livro de autoajuda.

- O Velho e o Mar - Ernest Hemingway.
- Crime e Castigo - Fiódor Dostoiévski.
- O Motor Oculto da Excelência - Daniel Goleman.



05 TREINE

Nesta fase de extremas restrições há coisas que não podemos esquecer, precisamos de praticar exercício físico. Hoje não faltam opções de treinos, que poderão acompanhar nas redes sociais do Physical, bem como, nas redes sociais dos nossos excelentes professores. Não fique parado pela sua saúde. Todavia não são precisos exageros a nível de treino e alimentação, não queira nesta fase baixar a sua imunidade e estar mais vulnerável a doenças.

45 minutos por dia são o suficiente para se manter em forma. Opte por exercícios multiarticulares e que envolvam vários músculos. Maximiza o treino e os resultados alcançados não só a nível muscular, cardiovascular mas também biológicos.

MEXA-SE PELA SUA SAÚDE!



A meditação exige uma prática diária, comece com 5 minutos do seu dia, é pouco mas é um começo, e gradualmente vai conseguir chegar ao seu objetivo de bem-estar e tranquilidade.



06 MEDITATE

É uma pessoa ansiosa, stressada, agitada e está sempre de mau humor? A meditação é a técnica que o vai ajudar. Experimente tirar 5 minutos do seu dia e para meditar e para observar a sua respiração. Durante este exercício vai interligar o seu corpo com a sua mente, aliviar o stress, procurar o autoconhecimento e encontrar uma tranquilidade e um equilíbrio que falta no seu dia. Este exercício pode ser feito em qualquer lugar silencioso e a qualquer hora do dia, desde que a sua postura esteja correta.

Quando meditamos a nossa respiração melhora e ao controlá-la vamos atingir o nosso estado desejado. Na meditação é essencial que a respiração seja lenta e aproveitar cada momento ao máximo, assim, habituamo-nos ao nosso estado natural, de calma e relaxamento. Associado à meditação está também o estado de plenitude, e isto acontece quando deixamos para trás todas as dúvidas, medos, negatividade e deixamos a sensação de bem-estar tomar conta de nós. Numa altura em que a depressão e as doenças mentais afetam cada vez mais a população portuguesa, esta é uma ferramenta aconselhada por profissionais com o intuito de relaxar e comunicar com a sua fonte espiritual, pois é lá que se encontram os seus estados de consciência. No entanto é preciso perceber que isto não acontece da noite para o dia e que para atingir um estado de relaxamento mental é preciso perseverança.

Aproveite este tempo em casa e experimente coisas novas!

07 ALIMENTE-SE BEM

Não está de férias, não está na semana do lixo!
Não se esqueça dos seus objetivos e mantenha o foco.

Alimente-se de forma saudável, siga os conselhos das nossas nutricionistas e proporcione a si e à sua família bons momentos na cozinha.

COZINHE COM AMOR!

O Physical disponibiliza alguns conteúdos de nutrição que serão importantes para manter a sua dieta. Siga o padrão habitual da sua dieta alimentar. Se está mais parado reduza um pouco o consumo de hidratos de carbono e açúcares, e procure fazer 6 refeições por dia e manter uma boa hidratação, pelo menos 1,5 litros de água.

Se destinou um dia em que habitualmente faz asneiras, continue, siga o padrão mas continue focado.



08 NETFLIX, HBO, TV CABO

Abstraia-se da realidade. Não estou a dizer para não estar informado, atento, disciplinado e consciente do que se está a passar, mas, no entanto, é extramente redutor e altamente stressante estar sempre a ouvir falar do mesmo. Para além do mais, a maioria da informação não é dada por especialistas da área e não devemos ter em conta o que alguns comentadores dizem.

Estas plataformas são excelentes para passar o tempo em casa. Aqui podemos ver documentários, filmes, séries, reality shows, tudo. E o mais engraçado é que na Netflix têm um mês grátis e na HBO 15 dias, portanto, se a quarentena for um mês com um pouco de sorte pode ser tudo grátis.

Não vamos estar aqui a dar ideias de filmes ou série porque os gostos não se discutem, e cada um tem um género que gosta mais ou que lhe faz mais sentido. Vamos deixar apenas um apontamento a um documentário. Este é sobre uma pessoa que não é perfeita, que cometeu inúmeros erros, mas que é de uma extrema inteligência. Trata-se do Código Bill Gates na Netflix, que neste momento tenta mudar o mundo combatendo doenças simples para nós e extremamente desafiantes para países do 3º mundo. É um documentário bastante atual porque demonstra que só o dinheiro não chega, que precisamos de ciência, política, rigor e solidariedade.



09 SOCIALIZE

Fale com os seus amigos, familiares, colegas de trabalho, colegas com quem já não fala há muito tempo. Há tempo para isso!

Que tal fazer uma chamada com o seu grupo de amigos após o jantar e fazer como se estivéssemos no café? Que tal um jantar em vídeo conferência com aqueles familiares que já não vemos há bastante tempo? Que tal um encontro com aquela colega de trabalho e dizer o que ainda não teve coragem de dizer ao vivo? Que tal organizar ideias para as próximas viagens com os amigos ou família?

SONHEM EM CONJUNTO, lembra-se do ponto 1?



10 CRESCA NA ADVERSIDADE

Tempos mais adversos que estes, só em tempos de Guerra. Só nos estão a pedir para ter cuidado e ficar por casa! Serão decretadas medidas duras e teremos muitas limitações à nossa liberdade, limitações essas que serão para o bem de todos.

O que o Physical lhe propõe é que consiga ser MELHOR e que consiga EVOLUIR as suas aptidões neste período histórico.

Queremos que mantenha a sua forma física! O PHYSICAL e os seus professores vão ajudar nisso.

Queremos que evolua como ser humano! Já lhe demos algumas estratégias para ser melhor pessoa e melhor profissional.

Queremos que esteja bem mentalmente e que seja promotor de uma onda de POSITIVIDADE! Só lhe pedimos para ficar em casa, mas a partir de casa pode ser um fator de esperança e de exemplo para estes tempos.

Seja o líder das suas responsabilidades e seja disciplinado na quarentena. No Physical temos esta linha de pensamento, para evoluir temos de ser rigorosos e disciplinados.



Queremos que seja um exemplo na sua família, na sua comunidade e na comunidade do Physical. Partilhe nas nossas redes sociais práticas de sucesso. AJUDE-NOS A CRESCER!

O Physical lança diariamente vários conteúdos. Mantenha-se atento!

WE'LL GET EXCITED LATER!



NO MORE
BLAH BLAH BLAH
GO WORKOUT



SANTA MARIA DA FEIRA

RUA 1º DE MAIO, Nº 310,
ZONA INDUSTRIAL DO ROLIGO 4520-112

FELGUEIRAS

RUA DE SANTA ISABEL
4610-179 MARGARIDE, SANTA EULÁLIA
(EM FRENTE AO ESTÁDIO MUNICIPAL
DR. MACHADO DE MATOS)

WWW.PHYSICAL.PT

Conteúdo: Physical
Grafismo: SUBA.PT

PHYSICAL

GET EXCITED

 PHYSICALGETEXCITED

 PHYSICAL.PT