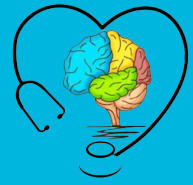




OBESIDADE MENTAL



CORPO E MENTE – TAMBÉM ESTA FICA DOENTE

Sabias que, assim como o nosso **CORPO**, também a nossa **MENTE** pode “**umentar de peso**”, se esta não for saudavelmente “**alimentada**”?

No caso do **CORPO**, os **maus hábitos de vida** – comer depressa, comer em excesso, *Junk food*, não praticar exercício físico, levam à **OBESIDADE FÍSICA** que traz **riscos para a saúde física**.

No caso da **MENTE**, os **maus hábitos de vida**, como: falta de atividades mentais como a leitura e outros; o **excesso de informação** – uso exagerado de telemóvel, das redes sociais, da tv; a **rapidez da informação**, a ponto do cérebro não conseguir reter ou processar de forma eficaz, os *Headphones* no máximo, **internet antes de dormir**, **estar sempre contactável**, **excesso de estímulo sonoro e visual**, levam à **OBESIDADE MENTAL**, que traz **riscos para a saúde mental**.

QUE SINTOMAS?

A **MENTE** está inteiramente ligada ao corpo, portanto, se esta a **sofrer o CORPO** também sofrerá.

Quando notamos a presença dos seguintes sintomas mentais como:

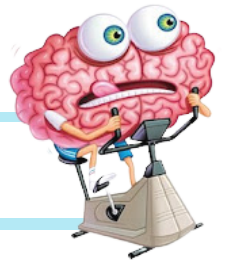
- dificuldade em acalmar os pensamentos;
- ansiedade, stress e diminuição do humor;
- dificuldade em relaxar, desacelerar;
- sofrer por antecipação;
- *déficit* de atenção, dificuldade de concentração,
- irritabilidade fácil;
- inquietação;
- insatisfação constante;
- intolerância ao ser contrariado/a;
- ter pequenos lapsos de memória de forma frequente;
- dificuldade em finalizar tarefas;
- sono alterado, dificuldade adormecer;
- acordar cansado;
- mudança de humor repentina;
- esgotamento/cansaço mental e físico;
- sensação de que 24 horas não chegam;
- dificuldade refletir antes de agir e de controlar os impulsos.



...logo haverá efeitos no corpo inteiro e estes são os sintomas psicossomáticos como: dor de cabeça, dores musculares, dor de estômago, gastrite e queda de cabelo.

Utiliza esta *Checklist* para reflectir sobre como te tens sentido nas últimos tempos. Responde, o mais sinceramente possível e com base na tua experiência pessoal, assinalando com um X sempre que a resposta às afirmações for “sim”, na maior parte do tempo.

COMO COMBATER?



- **Pratica atividade física:** faz o cérebro relaxar e evita o excesso de pensamentos. O cérebro liberta hormonas que provocam bem-estar e prazer (endorfina, a serotonina, a dopamina e a ocitocina);
- **Mantém a calma e relaxa:** ex.escuta música, lê livros;
- **Redes Sociais:** não estejas sempre online, nem nas redes sociais para evitares o excesso de informações/estímulos na tua mente;
- **Evita o excesso de atividades e faz pausas:** acumular tarefas nem sempre é bom, pode prejudicar a saúde mental. Por isso, procura sempre fazer pausas, alivia a tua mente realizando exercícios respiratórios e alongamentos para relaxar;
- **Estudar ou trabalhar com música ambiente relaxante:** com baixo volume, mas o suficiente para ser ouvido e apreciado. Sons da natureza e música clássica ou outros estilos musicais que aumentam a concentração e transmitem à mente, paz e serenidade.