

Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante a quarentena

1 1

Amor
(parte 1)

O que é amor?

- Para as Neurociências, o amor é uma emoção positiva mútua (uma reação corporal, fisiológica que flui por nossa mente e corpo).
- Amor é micromomento de calor e conexão que se compartilha com outro ser vivo, sendo renovável eternamente.
- É mais fugaz do que gostaríamos de admitir.





- Pelo amor, voltamos nossa atenção ao outro, com sincera preocupação com o bem-estar do outro.
- As pesquisas descobriram que o amor é resultado da evolução humana, que nós fomos feitos para amar.

Necessidades da Emoção **Amor**

- São necessários alguns critérios para conseguirmos liberar os hormônios que nos fazem sentir o amor.



1. Estado de Presença

- Estar presente, *de verdade!*
- Mas ter corpo e mente no momento atual é uma tarefa bastante difícil para uma mente inquieta.
- Por isso podemos usar o corpo como âncora, por exemplo, respirar com calma, perceber os pés, as pernas, a postura *etc.* ajuda bastante a trazer os pensamentos para o aqui-agora.

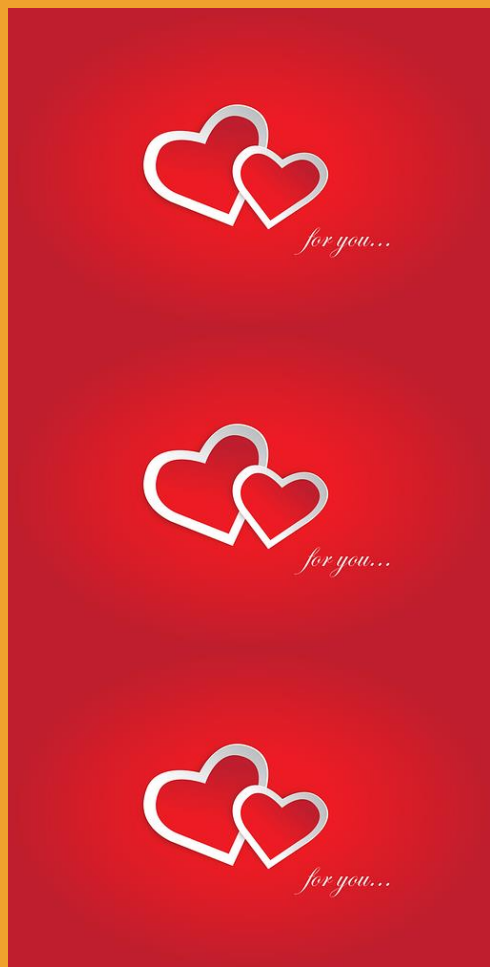
2. Sensação de Segurança

- Ter consciência que estamos próximos de pessoas que nos amam e nos aceitam com nossas características únicas, permite que fiquemos mais tranquilos e abertos para trocas sinceras.

3.

Capacidade de Conexão

- Quando estamos em estado de presença e dividimos esse momento com alguém que nos faz sentir seguros, podemos desenvolver nossa capacidade de conexão.
- Isso acontece quando nossos cérebros entram em sintonia e funcionam em sincronia.



“A falta de amor prejudica a imunidade e a vitalidade. Os dados sugerem que o se sentir isolado ou desconectado dos outros é mais prejudicial do que estar de fato isolado, sugerindo que emoções dolorosas estão por trás dos sistemas do corpo que prejudicam a saúde.”

Barbara Fredrikson¹

¹FREDRIKSON, B. **Amor 2.0**: A ciência a favor dos relacionamentos. Rio de Janeiro: Nacional; 2015.



*Por isso,
ame e mostre amor.*

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo *email*:

casst-progep@ufrrj.br