



Vencendo o sedentarismo



Unimed
Belo Horizonte



Jéssica Silva

**Psicóloga (CRP 04/52369) e
Produtora Cultural**

Psicóloga clínica e palestrante sobre Saúde Mental e suas aplicações no universo do trabalho.

Voluntária no time de futebol amador feminino Galácticas Futebol Clube (@galacticasfutebolclube).

Produtora Cultural no Amanhã (@amanhaprojetoscultrais)

(31) 9 9613 9570



Audiodescrição



Porque é tão difícil manter a prática de atividades físicas?

Fatores de impedimento

Experiências negativas anteriores

- Ambiente desfavorável
- Lesões



Fatores de impedimento



Cobranças internas e externas

- Padrões inalcançáveis
- Punitivismo

Anota a dica!

Bom dia, Obvious com
Luciana Saddi

O impacto de uma dieta
punitivista no psiquismo



Qual a relação entre o físico e o mental?

Movimento e Saúde Mental



- Modulação do humor
- Tratamento contra depressão e ansiedade.
- Produção de endorfina, dopamina, serotonina). Sem efeitos colaterais!

Hábito= motivação, autoestima

O corpo em movimento desacelera o fluxo de pensamentos

Estabelecendo um hábito

- Metas não radicais
OMS= 150min/sem
20min/dia
- Busque um esporte que te agrade



- Aumente a intensidade aos poucos
- 20 a 30 dias para automatizar o hábito

Estabelecendo um hábito

- Tenha outros parâmetros para além da perda de peso.

Um hábito saudável leva à outros!



Estabelecendo um hábito



Adicione fatores que te impulsionam

- Acompanhado ou sozinho?
- Músicas, podcast, audiobooks
- Motivação personalizada (não evitativa)

É preciso refletir: gratificação X punição

**Seu bem estar deve ser
sua prioridade!**

Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte