

Jornal Regional/  
Portal Regional  
muito mais  
digital

Comercial e Redação:  
(18) 99764-1912

Assinaturas:  
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br  
comercial@portalregional.net.br  
atosoficiais@portalregional.net.br

**Jornal Regional**  
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ  
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.  
292.119.846.111

Rua:  
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42

Bairro:  
Frei Moacir I

Representante em  
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira  
dos Santos

Jornalista Responsável:  
Leticia Bortoloti Pinheiro  
(MTB 57474/SP)

## Saúde mental e espiritualidade

CIDINHA PASCOALOTO\*

O que realmente significa espiritualidade? Será que está associada a alguma crença ou doutrina religiosa? A espiritualidade é a essência da nossa alma. Ela dá sentido para a nossa vida. Espiritualidade é a conexão conosco. É definida como busca humana. É pautada em relacionamentos, prática de atividades como meditação e contato com a natureza. Isso envolve criar uma série de hábitos que levem a uma melhoria da saúde tanto física quanto emo-

cional. Nutrir pensamentos positivos, praticar o autoconhecimento, desenvolver conexão com seu eu interior tudo isso ajuda a manter o equilíbrio entre mente e corpo.

Até abraçar uma árvore ou pisar na terra descalço geram uma conexão com forças e energias superiores. Não há uma fórmula para essa busca espiritual, porque a espiritualidade está ligada à essência de cada ser.

Se você tem algum transtorno psíquico, deve procurar um psicólogo ou psiquiatra. A espiritualidade é apenas

um apoio terapêutico.

Vou deixar algumas práticas, mas nada te impede de adaptar essas práticas ou mesmo criar as suas próprias. Medite: a meditação ajuda a nos concentrar no aqui e agora e auxilia no processo de aprender a perdoar. Regula a respiração controla ansiedade e depressão.

Conecte-se com a natureza aprecie coisas simples como o balançar das folhas de uma árvore, fazer uma horta, praticar jardinagem. Tudo isso nos ajuda a conectar com nosso eu interior. Pratique a gratidão. A gratidão torna

a vida simples e bem leve. Aprenda a perdoar é através do perdão que aumentamos a nossa felicidade. Perdoe as pessoas e a você mesmo.

Não guarde rancores não alimente pensamentos tóxicos com momentos que já passaram. Atenção plena no aqui e agora nos coloca no presente. Gente ansiosa vive no futuro. Seja solidário, ouça as pessoas olhando nos olhos, espalhe boas sementes que darão bons frutos e o retorno será benéfico.

**\*Psicóloga-CRP  
06/158174**

08  
qua



↓ 19°  
↑ 27°

80%

Sol com muitas nuvens durante o dia. Períodos de nublado, com chuva a qualquer hora.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite