

A close-up profile photograph of a woman with dark, curly hair. She is looking upwards and to her right with a thoughtful expression. She is wearing a small hoop earring and a light-colored, ribbed sweater. The background is a warm, out-of-focus orange.

Vamos falar
sobre **Saúde**
Emocional?

Cuida Bem

Unimed 

Vales do Taquari
e Rio Pardo/RS

Saúde Emocional

A maneira como lidamos com nossas emoções tem um impacto muito grande na nossa saúde física e mental.

Nossas atitudes, autoestima e reações a eventos estressantes afetam diretamente nosso estado de saúde.

Autoestima

é a confiança em nossa capacidade de enfrentar dificuldades e se sentir preparado para as exigências da vida.

Um bom grau de autoestima é a base da saúde física e mental. Ao valorizar e realçar suas qualidades, sua vida passa a ter muito mais benefícios.

Independentemente de idade, sexo, formação cultural ou instrução e trabalho, todos precisam ter autoestima, pois esta afeta praticamente todos os aspectos da vida.

As pessoas que se sentem bem consigo mesmas, sentem-se bem a respeito da vida. Elas estão aptas a enfrentar e solucionar os desafios e responsabilidades com confiança.

- Reserve um tempo para ouvir você mesmo e entender seus sentimentos e emoções;
- estabeleça objetivos realistas e recompense a si mesmo quando os atingir;
- esteja sempre com quem você possa trocar experiências, crescer e ser feliz;
- rejeite pensamentos negativos.

Aperfeiçoamento pessoal

Se não há como parar a máquina do tempo, deve existir uma maneira de as pessoas poderem fazer mais o que gostam e aperfeiçoar sua vida interior em todos os aspectos: mental, emocional, espiritual, intelectual e social.

Algumas mudanças são necessárias para melhorar a qualidade de vida. Atitudes como abraçar uma boa causa, cultivar o intelecto, investir na vida familiar, ler por prazer, desenvolver a religiosidade, adotar passatempos e praticar a meditação são essenciais. Cabe a cada um selecionar os itens que considera mais adequados à sua personalidade e avaliar constantemente os diferentes aspectos de sua vida.

Seja estratégico

É preciso estabelecer estratégias para efetivar as mudanças necessárias, mudando a si próprio e sua forma de enxergar o mundo.

Tenha **atitudes**

Ocupe seu tempo e energia de modo realmente produtivo. Analise suas preocupações e dê prioridade para questões que realmente exijam sua atenção imediata.

Busque soluções, crie dentro de si uma espécie de “zona de proteção” que permitirá enfrentar e vencer com mais facilidade os obstáculos do cotidiano.

Controle o **estresse**

O estresse é o modo como reagimos, física e emocionalmente às transformações da vida.

Aprender a perceber e gerenciar respostas às mudanças nos ajuda a reconhecer as oportunidades.

O estresse pode ser tanto positivo quanto negativo. A chave está no **autoconhecimento**.



Estresse **positivo**

O positivo é aquela dose mínima de estresse que é essencial para a saúde e resulta em:

- **Vitalidade;**
- **otimismo;**
- **agilidade mental;**
- **boas relações pessoais.**



Estresse **negativo**

O negativo ultrapassa os limites e acaba sendo prejudicial à saúde, provocando:

- **fadiga;**
- **irritabilidade;**
- **falta de concentração;**
- **baixa autoestima.**

E até mesmo doenças como enxaqueca; úlcera; depressão e câncer.

Não negligencie sua saúde

Passe mais tempo com amigos e família. Tenha opções variadas de lazer e dê atenção a sua espiritualidade. Lembre-se que o corpo e a mente precisam estar sempre em harmonia.

Corpo e mente em **harmonia**

- Reconheça o que lhe aborrece;
- elimine, evite ou mude suas fontes de estresse;
- seus valores precisam estar em sintonia com seu estilo de vida;
- planeje seu trabalho;
- desenvolva uma rede de apoio;
- relaxe, dê um tempo;
- evite fazer muitas mudanças de uma só vez;
- divirta-se.



Cuida Bem

Unimed 

Vales do Taquari
e Rio Pardo/RS

www.unimedvtrp.com.br

sac@unimedvtrp.com.br

0800 051 1166

Diretor Técnico
Dr. Claidir Luis de Paoli
CRM 17421