VIVER BEM

GILBERTO RICARDO EM
“A CABEÇA QUE NUNCA PARA”

SAÚDE EMOCIONAL

Unimed

Leia o código e assista a história de Gilberto Ricardo:

Gilberto Ricardo anda sempre de cabeça cheia. Pensa nos problemas da empresa, nas contas, na revisão do carro, na manutenção da casa, no boletim do filho... Só não pensa é nele mesmo. E aí, já viu.

Mas, Gilberto Ricardo pode recolocar a cabeça no lugar e viver com mais saúde. Para isso, basta ter em mente algumas dicas, que você pode seguir também. Afinal, não se pode esperar que outro alguém possa garantir o seu bem-estar.

Pensando assim, tanto o Gilberto Ricardo, quanto você podem começar uma nova vida e se preocupar mais em aproveitar os bons momentos junto dos seus amigos e da sua família.

Confira algumas dicas para cuidar da sua saúde como um todo, inclusive, emocionalmente.

O QUE É SAÚDE EMOCIONAL?

Saúde emocional é o equilíbrio das funções psíquicas, que se revela na capacidade de controlar e gerenciar as emoções, resultando em sentimento de bem-estar e na ausência de distúrbios emocionais. Está relacionada aos nossos hábitos diários que caracterizam um modo de viver mais saudável abrangendo diversas dimensões, entre elas, a emocional, a física, a espiritual, sóciofamiliar e profissional.

A saúde emocional implica, então, numa constante verificação dessas dimensões do viver. Ter consciência da importância de construir uma vida não apenas saudável, mas repleta de significado, é o primeiro passo.

Vamos destrinchar as dimensões da nossa vida e pensar um pouco sobre nossa saúde emocional?

DIMENSÃO FÍSICA

Entre os fatores que afetam a saúde física estão: má alimentação, sedentarismo, tabagismo e consumo de drogas e/ou bebidas alcoólicas.

Por isso, é necessário buscar uma alimentação saudável que forneça energia e as substâncias necessárias ao organismo. A prática de atividades físicas também é essencial para ter peso adequado e se manter ativo, além de dormir bem e visitar o médico regularmente.

Abandonar o cigarro é um dos maiores passos na busca por uma vida saudável, bem como as bebidas alcoólicas que, em uso excessivo, afetam não somente o consumidor, mas também sua família, amigos e até colegas de trabalho. Quanto às outras drogas, além de prejudicar o corpo fisicamente, afetam a memória, produtividade, motivação e sexualidade.

Todos os aspectos da segurança também são muito importantes para o bem-estar, tais como dirigir com segurança, ter cuidado com o sol, praticar sexo seguro, adotar normas de segurança na empresa e no lar.

O sono é vital para a saúde, por isso, durma bem e visite seu médico regularmente, afinal, ele é seu parceiro no gerenciamento de sua saúde.

DIMENSÃO EMOCIONAL

O modo como enxergamos a vida e o nosso comportamento diante de determinadas situações impactam diretamente a nossa saúde física e mental.

Por isso, é preciso saber lidar e administrar seus hábitos.

Veja algumas dicas:

Cultive a autoestima

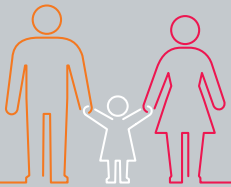
- Reserve tempo para ouvir você mesmo e entender seus sentimentos e emoções;
- Vá atrás dos seus sonhos. Estabeleça objetivos realistas e recompense a si mesmo quando atingi-los;
- Rejeite pensamentos negativos;
- Esteja sempre com quem você possa trocar experiências, confiar, crescer e ser feliz.

Saiba administrar suas preocupações

- Analise suas preocupações: você está preocupado com coisas que não pode controlar ou com coisas que você precisa realmente resolver?
- Preocupe-se na hora certa: escolha uma hora do seu dia e ocupe-se realmente com a resolução do problema que lhe aflige;
- Pense nas possíveis soluções: liste as alternativas com os prós e contras de cada uma delas. Nessas horas um amigo também pode ajudar.
- Esteja sempre com quem você possa trocar experiências, confiar, crescer e ser feliz.

Aprenda a lidar com o estresse

- Reconheça o que lhe aborrece: esse é o primeiro passo para buscar soluções alternativas.
- Relaxe: não exija muito do seu corpo; existem vários métodos, como respiração profunda, meditação, ioga, que têm efeito calmante e ajudam a evitar o estresse.
- Dê um tempo: uma mudança de ritmo fornecerá uma nova perspectiva para os problemas.
- Ria mais: desenvolva uma visão mais bem-humorada das situações.
- Procure ajuda do seu médico se perceber que o estresse está dominando sua vida.



DIMENSÃO FAMILIAR E SOCIAL

Conviver de forma saudável é um aprendizado diário, afinal, as pessoas possuem hábitos, atitudes, gestos e pensamentos diferentes.

Aqui vão algumas dicas:

- Estar inteiro nas ações é fundamental para desenvolvermos "sintonia fina" em nossas relações.
- Uma vida sexualmente saudável contribui para o equilíbrio emocional e bem-estar. Quebre a rotina, surpreenda quem você ama. Pequenos carinhos têm o poder de retemperar uma relação.
- Dedique tempo aos seus filhos, independentemente da idade. Saber que os pais querem estar com eles faz toda a diferença, por isso, demonstre o quanto você quer estar ao lado deles.
- Reúna-se com amigos e/ou parentes para confraternizar;
- Crie vínculos harmoniosos no ambiente de trabalho, aproxime-se dos seus colegas e cuide dos relacionamentos;
- Cuide do seu orçamento. Com um bom planejamento financeiro, você pode realizar os seus projetos sem desgastes emocionais.

DIMENSÃO PROFISSIONAL

Conhecer, contextualizar e gerenciar os fatores que afetam sua satisfação no trabalho são essenciais, por isso, comece pela escolha da carreira profissional. A harmonia de interesses entre empregado e empregador é essencial, então, escolha uma empresa que tenha valores parecidos com os seus.

E mais:

- Equipes saudáveis têm senso de camaradagem e respeito mútuo. Partilhe esforços e participe das recompensas.
- Foque nas oportunidades e não nos problemas. Isso nos permite ver a situação por outros ângulos.
- Forneça alternativas: lembre-se de que você é corresponsável pela sua carreira.
- Busque o autodesenvolvimento, goste de evoluir, traduzindo seus esforços em resultados para si.

DIMENSÃO ESPIRITUAL

Seus valores e suas crenças podem promover o amor próprio e o amor ao próximo e isso é um bem inestimável.

Nesse contexto, prezar pela espiritualidade, além dos bens materiais também é algo importante para a saúde emocional, independentemente de qual seja a sua religião.

Fontes:

Periódicos do VII Congresso de Stress da ISMA-BR (International Stress Management Association) e IX Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho. Porto Alegre, junho 2007.

A Dinâmica da Transformação – Apostila do Programa de Formação de Consultores. São Paulo: Adigo Consultores em parceria com o Instituto EcoSocial, jun./jul. 2005.

RUDGE, Maria Eugênia A. T.; Cruz, Maria Luíza; Secco, Patrícia Engel; Passos, Rita L. C. Escolhendo Qualidade de Vida – Opção Saúde: CPH – Tecnologia em Saúde.

Seminário de Gerência do Stress – Dr. José Ennes Rodrigues. Departamento de Desenvolvimento de Pessoal – Cemig. Belo Horizonte, fevereiro 1986.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; Rodrigues, Avelino Luiz; et al. Stress e Trabalho – Uma Abordagem Psicossomática. Editora Atlas, 2007.

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em **www.unimed.coop.br/viverbem**

Unimed