



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Santa Maria/RS

VAMOS FALAR SOBRE

SAÚDE EMOCIONAL

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. 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 um jeito para que as pessoas possam fazer mais o que gostam e ser capazes de aperfeiçoar sua vida interior em todos os aspectos: mental, emocional, espiritual, intelectual e social.

Algumas mudanças são necessárias para a melhoria da qualidade de vida. São atitudes como abraçar uma boa causa, cultivar o intelecto, investir na vida familiar, a leitura por prazer, o desenvolvimento da religiosidade, a adoção de passatempos e a prática da meditação. Cabe a cada um selecionar os itens que considera mais adequados a sua personalidade e avaliar constantemente os vários 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 tanto pode ser *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;
- Úlceras;
- Depressão;
- 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.

ANS nº 31970-8

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedsm.com.br
(55) 3026 6565

Diretor Técnico
Rogerio Luis Fabra
CRM 18123/RS