

Saúde Emocional



A saúde emocional é parte muito importante no nosso dia a dia e na nossa saúde de forma geral.

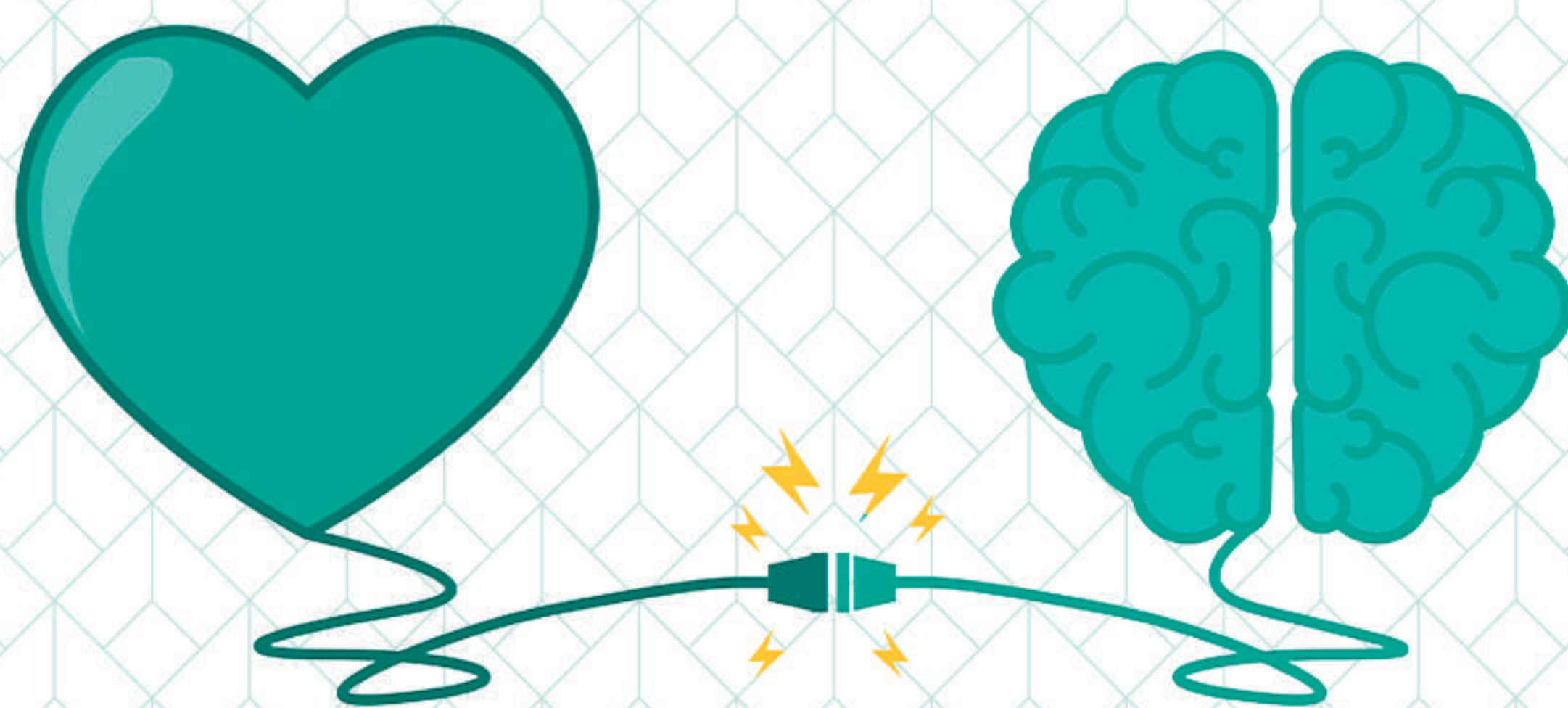
Veja algumas dicas de como cuidar melhor da sua saúde, inclusive, emocional.

O QUE É A 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, sócio familiar 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 entender melhor todas as dimensões da nossa vida e pensar um pouco sobre nossa saúde emocional e como podemos cuidar dela?

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.

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 melhor seus hábitos diários.

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.



Veja algumas dicas para manter essa parte da sua vida saudável:

- 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.

TAMBÉM É IMPORTANTE:

- Equipes saudáveis têm senso de camaradagem e respeito mútuo.
- Partilhe esforços e participe das recompensas.
- Foque nas oportunidades e não nos problemas.

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.

Com isso em mente, prezar pela espiritualidade, além dos bens materiais também é algo importante para a saúde emocional, independentemente de qual seja a sua religião.





Clube de Vantagens

Associado possui descontos exclusivos com o Clube Camim!

Milhares de ofertas para você, que é nosso associado, economizar todos os dias!

POSTOS DE ATENDIMENTO PARA RECEBER VOCÊ COM O MÁXIMO DE CONFORTO E AGILIDADE.

Anchieta: Est. Marechal Alencastro, 3759

Bangu: R. Francisco Real, 1783

Campinho: Est. Intendente Magalhães, 480

Campo Grande I: Av. Cesário de Melo, 3752

Campo Grande II: Estr. das Capoeiras, 393

Del Castilho: Rua Bispo Lacerda, 19

Jacarepaguá: Rua Lopo Saraiva, 83

Nova Iguaçu: Shopping Nova Iguaçu, Loja 2009

Nilópolis: Shopping Nilópolis Square, Loja 226

Realengo: Av. Santa Cruz, 598



45
ANOS

Central de Vendas, marcação de consultas e exames.

 camim.com.br  [@camim.oficial](https://www.instagram.com/camim.oficial)  [@grupocamim](https://www.facebook.com/grupocamim)

 **2455-9600**