

Saúde. Emocional

Uma questão de equilíbrio.



Saúde. Emocional

Uma questão de equilíbrio.



A Melhor Energia do Brasil.

SAÚDE EMOCIONAL

Você, em algum momento, já parou para pensar em sua saúde emocional?

Quando se pensa em saúde emocional, pensa-se nos hábitos de vida que caracterizam um modo de viver mais saudável. É verdade que seus antecedentes familiares, o ambiente no qual você vive, a assistência à saúde que você recebe também são decisivos.

O bem-estar na vida é um conceito que abrange diversas dimensões: emocional, física, espiritual, sociofamiliar e profissional. Isso inclui o exame da responsabilidade para com a própria saúde, buscando um estilo de vida mais equilibrado.

O que você responderia à pergunta:

Você é saudável?

E à pergunta:

**Você tem
hábitos
de vida
saudáveis?**



Dá para perceber a diferença?

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.

Muitas vezes você não tem um sintoma que revele um desequilíbrio emocional. Mas isso não significa, necessariamente, que esteja caminhando em direção à saúde plena.

Não são somente os fatores de ordem física que afetam sua capacidade de manter-se saudável: a falta de objetivos definidos, a vida afetiva vazia, a fé pouco consistente e a ansiedade fora de controle também podem gerar um estado de desequilíbrio.

A calibragem entre as diversas dimensões de sua vida deve tornar-se um valor no seu dia-a-dia, pois a repercussão de suas escolhas determinará, em muito, o seu estar no mundo.

A saúde emocional implica uma constante verificação das diversas dimensões do viver.

Essa tomada de consciência é o passo inicial para a construção de uma vida não apenas saudável, mas também repleta de colorido e significado.

Está aí nossa proposta: vamos fazer uma pausa e pensar um pouco sobre isso?

“SER GRANDE É SER TUDO O QUE FOR PRECISO PARA FICAR CADA VEZ MAIS HUMANO.”

DIMENSÕES DO VIVER

DIMENSÃO FÍSICA

Você conhece e gerencia os fatores que afetam a sua saúde?

Comer bem

Os alimentos fornecem a energia e as substâncias necessárias para que o nosso organismo permaneça saudável. Nosso corpo não funciona bem sem água, vitaminas, nutrientes e minerais, presentes em uma dieta balanceada.

Manter um peso adequado

Excesso de peso traz inúmeras conseqüências negativas ao nosso estado de saúde. A atividade física regular e orientada, combinada a uma dieta balanceada, é o modo mais efetivo de gerenciar nosso peso.

Ser ativo

Ter um bom condicionamento físico significa ser capaz de

realizar as tarefas do dia-a-dia com menor esforço e desgaste.

Diz respeito a uma vida ativa, ao prazer



em praticar esportes, brincar com os filhos ou netos. Uma boa forma física facilita a introdução de outros hábitos saudáveis.

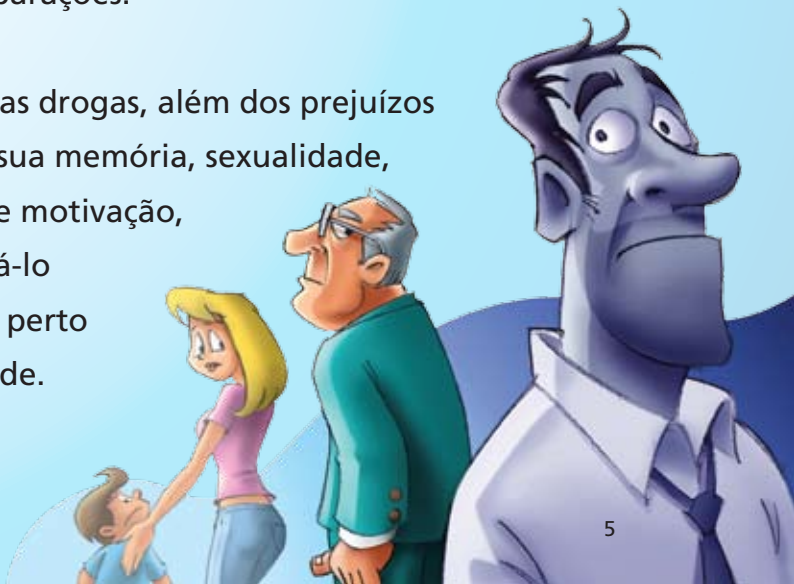
Parar de fumar

Deixar de fumar representa um dos maiores passos em direção a uma vida saudável. Além disso, evidências mostram que o fumante passivo também tem problemas de saúde.

Evitar bebidas alcoólicas e outras drogas

O álcool é a droga mais usada na nossa sociedade; seu uso abusivo afeta não somente o consumidor, mas sua família, amigos e colegas de trabalho. É também responsável por afogamentos, queimaduras e por mais da metade dos acidentes de trânsito, por inúmeros acidentes de trabalho, além de ser o maior fator contributivo para a violência doméstica e separações.

Quanto às outras drogas, além dos prejuízos físicos, afetam sua memória, sexualidade, produtividade e motivação, podendo colocá-lo perigosamente perto da marginalidade.



Ter atitudes seguras

Todos os aspectos da segurança são muito importantes para o seu bem-estar. Dirigir com segurança, praticar sexo seguro, ter cuidado com o sol, adotar normas de segurança na Empresa e em casa.

Dormir o suficiente

O sono é vital para nossa saúde. Dormir repõe as energias físicas e mentais, consolida a memória e produz substâncias químicas necessárias para sermos criativos e desenvolvermos novas idéias.

Visitar seu médico regularmente

Mais que um clínico, ele é um parceiro no gerenciamento de sua saúde.

O que ele pode fazer por você?

Monitorar as avaliações periódicas de saúde, orientar quanto a hábitos saudáveis e medidas preventivas na promoção da saúde, entre outros.



DIMENSÃO EMOCIONAL

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

Auto-estima precisa ser cultivada

- 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.
- Em vez de se forçar, dê força a si mesmo.

(Pré)ocupação pode ser administrada

- 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.

- Seja generoso com você. Ninguém é perfeito.
Amanhã vai ser melhor se você parar de se torturar.

Lidar com o estresse é um aprendizado

- Reconheça o que lhe aborrece: esse é o primeiro passo para buscar soluções alternativas.
- Elimine, evite ou gereencie suas fontes de estresse: monte estratégias para lidar com as situações com as quais precisa conviver.
- 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.
- Evite fazer muitas mudanças de uma só vez.
- Ria mais: desenvolva uma visão mais bem-humorada das situações.
- Procure ajuda profissional: se perceber que o estresse está dominando sua vida, procure o profissional de sua confiança.



Eu sou responsável por meus próprios sentimentos e comportamentos.

“A vida necessita de pausas...”

Carlos Drummond de Andrade

DIMENSÃO FAMILIAR E SOCIAL

Todo ser humano tem comportamentos, atitudes, hábitos, gestos e pensamentos diferentes dos seus. Conviver é arte que se aprende vivendo.

Apague a luz ao sair...

Sua atenção deve estar onde você realmente está. Significa estar atento aos diálogos, às atitudes, aos sentimentos e ao compartilhar realizações dos familiares e amigos. Estar inteiro nas ações é fundamental para desenvolvermos “sintonia fina” em nossas relações.

Redescobrimo seu parceiro

A sexualidade está intensamente relacionada à afetividade. É a necessidade de receber e expressar afeto e contato e que traz sensações prazerosas e gostosas para cada um. Assim, a sexualidade não é apenas sexo; é o toque, o abraço, o gesto, a palavra que transmite prazer entre os parceiros.



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.

Estar com seus filhos – tempo precioso

Os filhos preferem atenção integral em alguns momentos do que atenção parcial durante todo o tempo. E mais: saber que os pais querem estar com eles faz toda a diferença. Deixe muito claro o quanto você os ama e como é importante para você estar com eles. E lembre-se: não importa a idade.

Amigos e parentes – porque é bom compartilhar

Nada mais gostoso do que aquela palavra inesperada e amiga. Não basta querermos bem, precisamos demonstrar. Nada também que demande grandes agendamentos, apenas um “olá, pessoal!” costuma fazer a diferença.



Aproximar-se dos seus colegas e cuidar dos relacionamentos
Crie prazer em trabalhar. Seja generoso. Dê o primeiro passo. Encurte distâncias. Muitas vezes é isso o que falta para criarmos vínculos harmoniosos em nosso ambiente.

Cuidar do seu orçamento – isso ajuda a evitar o estresse
O desequilíbrio financeiro é um forte causador de estresse. Coloque seus sonhos dentro de seu orçamento. Com um bom planejamento financeiro, você pode realizar os seus projetos sem desgastes emocionais.

Seja amigo da natureza

“Quando o homem aprender a respeitar até o menor ser da criação, seja animal ou vegetal, ninguém precisará ensiná-lo a amar seu semelhante.” Albert Schweitzer (Nobel da Paz em 1952)

Respeitar a natureza significa estar consciente da importância da palavra preservação: preservar recursos, cuidando do meio ambiente, garantindo a sustentabilidade e a qualidade da natureza para as próximas gerações.

DIMENSÃO PROFISSIONAL

Conhecer, contextualizar e gerenciar os fatores que afetam sua satisfação no trabalho.

A escolha profissional

Onde tudo começa... São vários os recursos que auxiliam na identificação de seus talentos e das possibilidades de atuação. Se necessário, os psicólogos podem orientá-lo e também a seus filhos quanto a uma decisão.

A empresa onde você trabalha

A harmonia de interesses entre empregado e empregador é um dos fatores fundamentais do sucesso profissional de ambos.

Refleta sobre a significância que a Cemig tem para você, o quanto ela representa na sua vida. Seu ambiente de trabalho, sua realização profissional, sua convivência com

os colegas, os resultados de seu trabalho, a possibilidade de crescimento pessoal e se você percebe, em seu trabalho, uma contribuição social.



Qualidade das relações profissionais

Equipes saudáveis têm senso de camaradagem e respeito mútuo. Ambientes de trabalho saudáveis são um compromisso de todos, no qual cada pessoa concorda em partilhar os esforços e participar das recompensas.

Satisfação e valor em seu trabalho

Que impacto tem seu trabalho nos resultados finais de sua área e da Empresa? Qual é a medida de sua contribuição? Ela lhe satisfaz? Afinal, estamos apenas assentando tijolos ou construindo uma catedral?

Focar as oportunidades e não os problemas – é uma escolha

Analise as situações de maneira menos emocional. Um certo distanciamento afetivo, ver os fatos com certa isenção, é necessário e saudável antes de qualquer tomada de decisão. Isso nos permite ver a situação por outros ângulos.

Ser um fornecedor de alternativas

Lembre-se de que você é co-responsável pela sua carreira. Busque o auto-desenvolvimento, goste de evoluir, traduzindo seus esforços em resultados para si e para a organização.



DIMENSÃO ESPIRITUAL

Qual a relação que você mantém com a sua espiritualidade?

Como seus valores, crenças e princípios se traduzem em suas ações, no seu “estar no mundo”?

A crença, qualquer que seja, que nos leve ao amor-próprio e ao próximo é um bem inestimável.

Lembre-se: espiritualidade diz respeito aos valores que você tem e revela que a vida é mais que o plano material, que você tem algo mais que simplesmente um corpo, agregando ao ser o sentido de transcendência.

Como entender melhor a transcendência? É a idéia que admite que os fenômenos naturais e os valores morais são interdependentes, e o espírito prima sobre o material.

O respeito pela natureza, pela moral, pela ética e, sobretudo, pelas gerações futuras também são manifestações da espiritualidade.

Seja gentil com você, com as pessoas e com o mundo.

A vida, então, é composta dessas várias dimensões. O que estamos falando é uma divisão didática, para facilitar a compreensão. Essas partes se interdependem e interagem formando a sua saúde, sua felicidade. Isso, é claro, quando bem cuidadas.

E por quê?

Porque as dimensões de nossas vidas têm enorme poder de motivação, embora você possa valorizar uma mais que outra. Temos é que estar atentos sempre para que nenhuma delas seja esquecida ou abandonada. A desordem de uma só que seja pode comprometer seriamente o seu bem-estar.



Todos nós sabemos que o segredo de tudo neste universo é o equilíbrio. Encontrá-lo é o nosso grande desafio. Uma tarefa árdua, desafiadora, mas, principalmente, gratificante.



Busque incessantemente a sua saúde.

Em caso de necessidade, não se iniba. Procure ajuda especializada. Afinal, ninguém é auto-suficiente.



“Não se lesa impunemente a globalidade da vida. Compreendê-la em todas as dimensões e em todos os sentidos – eis a integração existencial, onde:

- saúde
- sanidade
- produtividade
- segurança
- felicidade

representam a mesma coisa.”

Vamos ampliar nossa proposta. Leve essa cartilha para casa, converse sobre esse tema com seus familiares. Uma boa conversa sempre traz aprendizado e crescimento para todos.

**“A FELICIDADE NÃO É ALGO FÁCIL:
É DIFÍCILIMO ENCONTRÁ-LA EM NÓS E IMPOSSÍVEL
ENCONTRÁ-LA EM OUTRO LUGAR.” (CHAMFORT)**

FELICIDADE

PRODUTIVIDADE

SANIDADE

SEGURANÇA

SAÚDE





RESUMINDO...

DICAS PARA BEM VIVER

Mexa-se como uma criança: a atividade física é o maior fator de qualidade e tempo de vida. Portanto, dance e caminhe.

Alimente-se como um índio: evite produtos industrializados, coma verduras e frutas, use pouco sal e açúcar.

Durma como um gato: descanse o suficiente, relaxe e espreguice, cuidando do corpo.

Seja persistente como um camelo: seja disciplinado, mantenha o compromisso de envelhecer com saúde e com os sonhos vivos.

Tenha a alegria de um golfinho: não seja rancoroso ou amargo, valorize acima de tudo as boas coisas da vida.

Seja independente como um pássaro: não espere que ninguém venha garantir o seu bem-estar. Tenha autonomia de vôo.

Seja solidário como um cão: faça-se necessário, seja disponível e mantenha-se fiel às causas sociais.

Dr. Carlos Alberto Pastore (cardiologista do Instituto do Coração de SP) e
Dr. Renato Guimarães (geriatra do Hospital da Faculdade de Medicina da
Universidade de Brasília, DF)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

Promoção:

Superintendência de Recursos Humanos – RH

Coordenação:

Gerência de Desenvolvimento de Recursos Humanos – RH/DH

Psicologia do Trabalho – RH/DH

Participação:

Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em
Medicina do Trabalho – SESMT

Apoio:

Superintendência de Comunicação Empresarial – CE

Gerência de Infra-Estrutura Administrativa – LI/IA

