

AUTOCUIDADO, UM CAMINHO DE BEM ESTAR E SAÚDE MENTAL!



Antes de começar a ver este conteúdo, pare, respire 3 vezes e responda:



o que você faz no seu dia a dia para se cuidar?

o que você faz para cuidar de sua saúde mental?

AUTOCUIDADO



É aquilo que você faz para se cuidar.

Tem relação com ações e comportamentos referentes ao cuidado físico, fisiológico.



Ao seu próprio cuidado psicoemocional.

E também à suas necessidades ligadas à socialização.



CUIDADO COM O FÍSICO



Os cuidados com o físico estão relacionados ao bom funcionamento do corpo e incluem:

- Alimentação adequada;
- Exercícios físicos regulares;
- Cuidados com o sono.



É importante que se observe em cada um desses aspectos:

- A quantidade;
- A qualidade e
- A frequência.



Um acompanhamento profissional pode ser importante para garantia de sua saúde e da boa manutenção do seu corpo físico.

Afinal, é através do corpo e de seu bom funcionamento que temos a oportunidade de vivenciarmos essa experiência de vida!



SAÚDE MENTAL



Aspectos relacionados não só ao nosso desempenho e produtividade, mas principalmente ao bem-estar pessoal

Estar em paz consigo mesmo, em algumas situações também requer treino e novos aprendizados.

Comece observando seu humor, as sensações internas...



Como você tem se sentido ultimamente?



SAÚDE MENTAL



Estar atento aos nossos processos internos é o primeiro passo na conquista de uma boa saúde mental.

Você se observa?

Por mais difícil que possa parecer, encarar os problemas de frente é que pode ajudar a resolvê-los.

Afinal, empurrar a sujeira embaixo do tapete não faz com que ela desapareça!



Quer avaliar seu grau de depressão, ansiedade e estresse ?

Existem vários instrumentos que podem ajudar você a perceber como anda seu estado emocional. Mas de nada adianta você avaliar, se não forem feitas mudanças necessárias para a melhoria das questões detectadas.

Assim, antes de fazer o teste, faça um compromisso com você para buscar ajuda profissional, caso perceba a necessidade.



Clique na imagem para fazer o teste.



SAÚDE MENTAL



Quando estamos atentos aos nossos processos internos, podemos perceber quais aspectos precisam ser trabalhados.

Ainda existe muito preconceito em relação à busca pelo atendimento profissional no campo da saúde mental, mas tratar nossas questões subjetivas é tão importante quanto tratar nossa saúde física.



A maneira como você interpreta as situações que você vive é um fator determinante para a resposta emocional que você experimenta.

Em algumas situações, aprender a interpretar as situações de uma forma diferente pode fazer uma grande diferença!

O nosso cérebro tem um jeito próprio de funcionar e aprender a lidar com esse jeito faz parte do autoconhecimento que vamos construindo.

Se liga em você!



SAÚDE MENTAL



Podemos fortalecer nossa capacidade de enfrentar os desafios da vida, olhando as dificuldades como oportunidades de aprendizado. Isso significa construir resiliência.

Confie em sua capacidade!

Desenvolva o sentimento de gratidão.

A gratidão ativa áreas de recompensa no cérebro, produzindo bem-estar.



Para treinar:

Reserve um pote, papéis e canetas e encontre um horário em sua rotina para anotar as coisas simples do dia a dia que ativam este sentimento. Vá anotando e reservando no seu pote. Você pode fazer um ritual com a família, tanto para escrever todos os dias, quanto para ler as mensagens, no aniversário de alguém, ano novo ou um outro dia especial.

Quer saber mais?

Aqui tem a indicação de três vídeos sobre isso. É só clicar nos números:

1 2 3



SAÚDE MENTAL



Sabe aquela fala, quando a gente percebe alguém nervoso?

"RESPIRA!"

FAZ TODO SENTIDO!

Exercícios respiratórios diminuem o esforço cardíaco, reduzem a fadiga muscular e melhoram o funcionamento dos tecidos. Quando alteramos nossa frequência respiratória, isso provoca um efeito imediato no nosso estado emocional.

Quer aprender mais sobre a respiração?

Clique na imagem para saber mais sobre os exercícios respiratórios



E aproveite para praticar!!

SAÚDE MENTAL



Outro recurso poderoso para fortalecer nossa saúde mental é a **MEDITAÇÃO**.

Além de ser um protetor cognitivo, porque fortalece o córtex cerebral e as conexões neurais, a meditação também ajuda no equilíbrio emocional.

Parece complicado?

Comece com uma prática simples e descomplicada!

Com o treino constante vai ficando mais fácil!



Clique na imagem para ver como é a "Meditação em um minuto"



Atualmente existem aplicativos disponíveis que você pode usar no celular e que podem ajudar nessa prática. Pesquise na sua Play Store.



RELAÇÕES INTERPESSOAIS



Outro fator importante que temos que considerar é que somos seres sociais, não vivemos isolados; logo a qualidade das relações interpessoais que mantemos também influencia nossa saúde mental.

Existem relacionamentos que são vivos e contribuem para nosso crescimento pessoal e existem relacionamentos que são tóxicos e acabam prejudicando nossa saúde mental.



**Escolha bem com quem
você quer conviver!!**

Nem sempre podemos nos esquivar de conviver com pessoas tóxicas, principalmente no ambiente de trabalho ou na família. Mas as relações também podem ser trabalhadas!

Em algumas situações, aprender a lidar com pessoas difíceis pode ser um elemento transformador no seu desenvolvimento pessoal.



AUTOUIDADO



Aprender a se ouvir e entender suas necessidades, emoções e sentimentos pode ser a garantia para uma vida mais plena, com mais saúde e tranquilidade.

Seja gentil com você mesmo!

Nessa jornada, cada um deve aprender a ser seu melhor amigo!

Não lute com coisas que você não pode transformar. Busque o crescimento pessoal para transformar coisas em você que podem lhe trazer mais qualidade de vida.

Acredite em você!



AUTOCUIDADO UM CAMINHO DE BEM ESTAR E SAÚDE MENTAL!



Este material foi produzido pela psicóloga Denise Tofani, para distribuição gratuita na campanha Janeiro Branco/2022

 @detofani
←

