



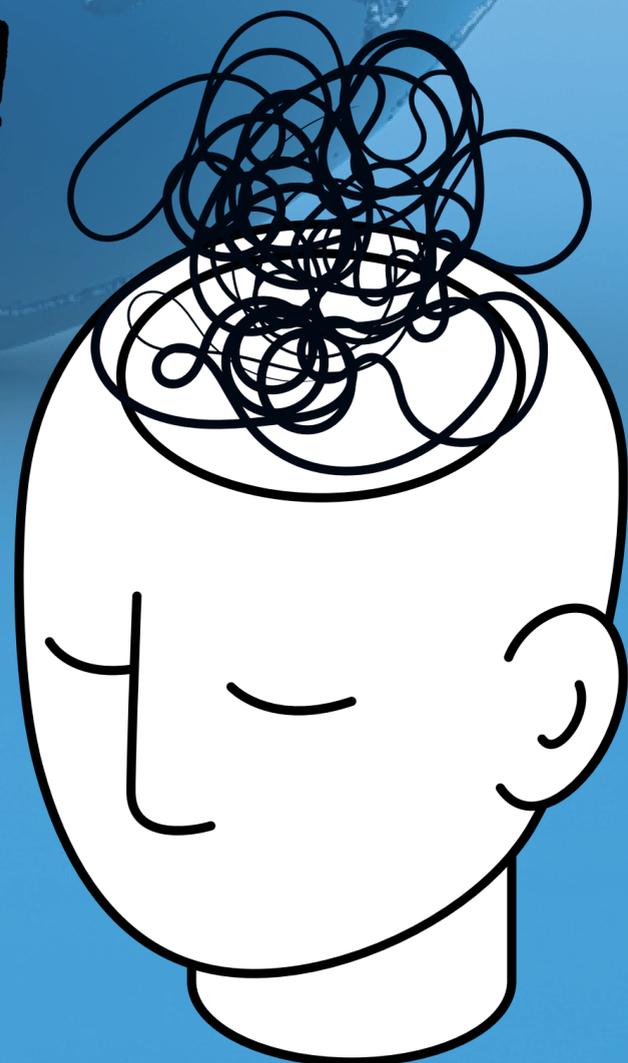
Saúde

Emocional

**Emergência
global**



Cuide-se!





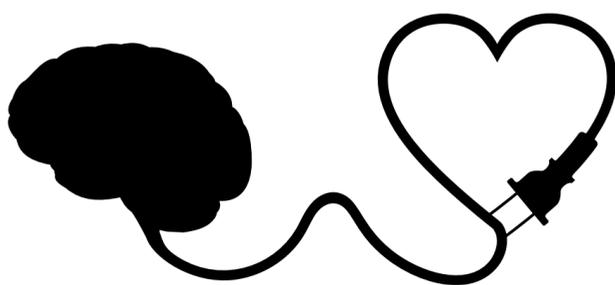
Belo Horizonte / 2024

©EditoraVerbo

INVER10106

Venda proibida.

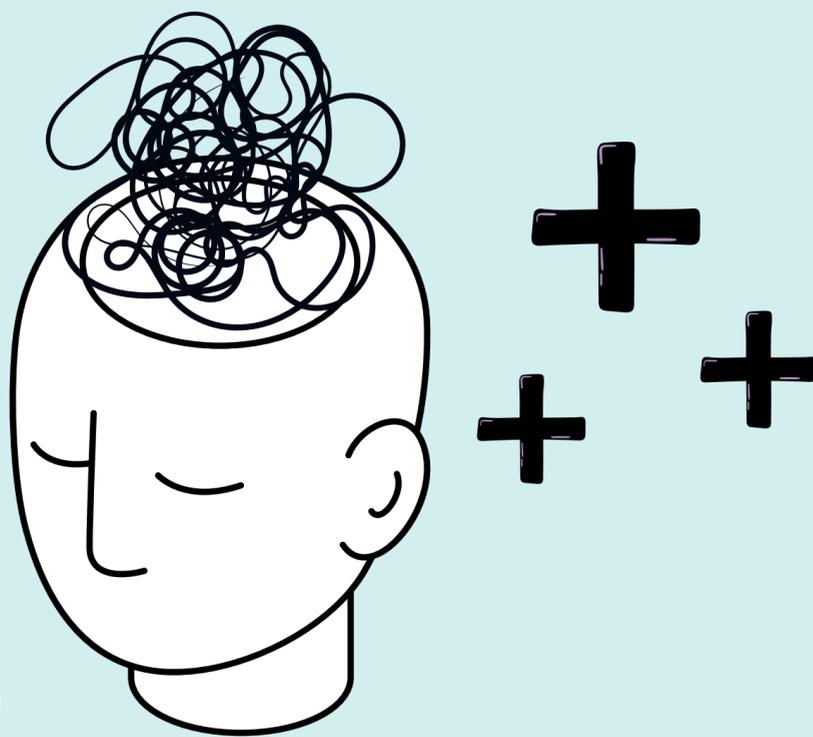
Como anda a sua saúde Emocional?



Quando alguém pergunta como vai a nossa saúde, logo pensamos que se trata de saúde física. Afinal, essa sempre foi a prioridade humana! O que mais queremos é ter uma boa saúde física.

Porém, após séculos priorizando a saúde do corpo, o mundo está percebendo a necessidade de cuidar também da saúde da mente, da saúde emocional.

Sabe por quê?



Porque

os casos de transtornos emocionais estão aumentando. Ansiedade, depressão, síndrome do pânico, estresse e fobia social são alguns males que avançam em todo o mundo e não poupam ninguém!

Internações por ansiedade mais que dobram em quatro anos, diz estudo

NOTÍCIAS

Afastamentos do trabalho por transtornos mentais aumentam 40% no Brasil em apenas um ano

Atendimentos do SUS a jovens com depressão crescem 115% em três anos

agênciaBrasil

Marcelo Camargo/Agência Brasil

Saúde

Fiocruz alerta para aumento da taxa de suicídio entre criança e jovem

Especialistas indicam mais atenção e informação contra o suicídio

Por isso

cuidar da saúde

Emocional

é

Emergência
global!



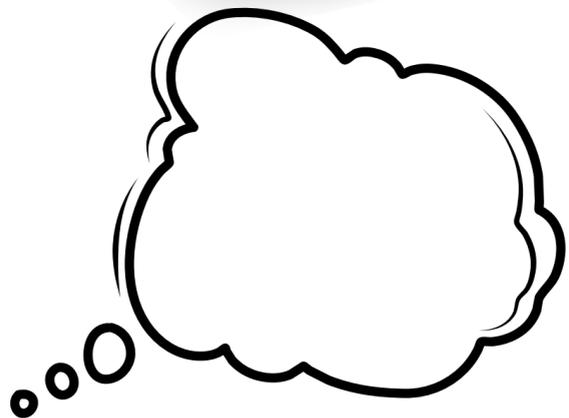
Agora me responda:

Como vai a sua saúde emocional?

Como vai à saúde emocional da sua família?

Como vai à saúde emocional dos seus amigos?

Gaste alguns minutos lendo
essa cartilha e aprenda a cuidar
da sua saúde emocional.



1-Pense no que está pensando!

Não é sobre cultivar
PENSAMENTOS POSITIVOS!
É sobre ter
PENSAMENTOS PRODUTIVOS
e não
PENSAMENTOS DESTRUTIVOS!

Os pensamentos nos
impulsionam a fazer
o bem ou o mal, a
progredir ou afundar.
Eles podem ser
amigos ou carrascos.

Cultive pensamentos
produtivos, pois eles
apontam para o
problema e ajudam a
encontrar soluções.



Pensamentos & Crenças

Você sabe o que é uma crença?

Para a psicologia, são pensamentos mais centrais à respeito de si mesmo, a respeito dos outros ou sobre o mundo.

Existem as crenças limitantes que podem impedir uma pessoa de ter novas experiências. Veja alguns pensamentos que são crenças limitantes e analise se eles passam pela sua cabeça:

- Não vou me casar, porque homem é tudo igual!
- Eu nasci pobre e vou morrer pobre.
- Isso não é para mim!
- Eu não tenho sorte, mesmo!
- Não sou bom o suficiente!

Existem as crenças fortalecedoras, que podem impulsionar uma pessoa a ter novas experiências. Veja alguns pensamentos que são crenças fortalecedoras:

- Eu mereço ser feliz!
- Ninguém da minha família conseguiu, mas eu posso conseguir, porque acredito no meu potencial.
- Eu tenho o direito de ser feliz!
- Se eu tentar e não conseguir, tudo bem! Continuarei tentando.
- Eu sou capaz de aprender e crescer.

Que tipo de crença você tem carregado?



2- Dê atenção aos seus



Sentimentos



Você sabia
que **TODOS** os
sentimentos

●●● **são bons?**

O MEDO avisa sobre o perigo.

A RAIVA liga uma sirene dentro de nós avisando que precisamos resolver um problema urgentemente.

A TRISTEZA nos faz parar e planejar os nossos próximos passos.

A FRUSTRAÇÃO desafia o nosso cérebro a pensar em novas possibilidades.

Porém, quando os sentimentos estão desequilibradas a mente pode adoecer. **Aí os transtornos emocionais/mentais aparecem.**



TRANSTORNOS

Existem diversos transtornos mentais, com apresentações diferentes.

Eles geralmente são caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamento anormais, que também podem afetar as relações com outras pessoas.



- **Ansiedade**

O transtorno de ansiedade se tornou muito comum entre crianças, jovens e adultos. Os pacientes relatam a sensação de desconforto, tensão, medo ou mau pressentimento provocados pela antecipação de um perigo, ou algo desconhecido.

Provoca sintomas como: palpitação, suor frio, tremores, falta de ar, sensação de sufocamento, formigamentos ou calafrios, por exemplo.

Quem tem ansiedade corre um risco maior de desenvolver depressão ou vícios pelo álcool e medicamentos.



- **Síndrome de pânico**

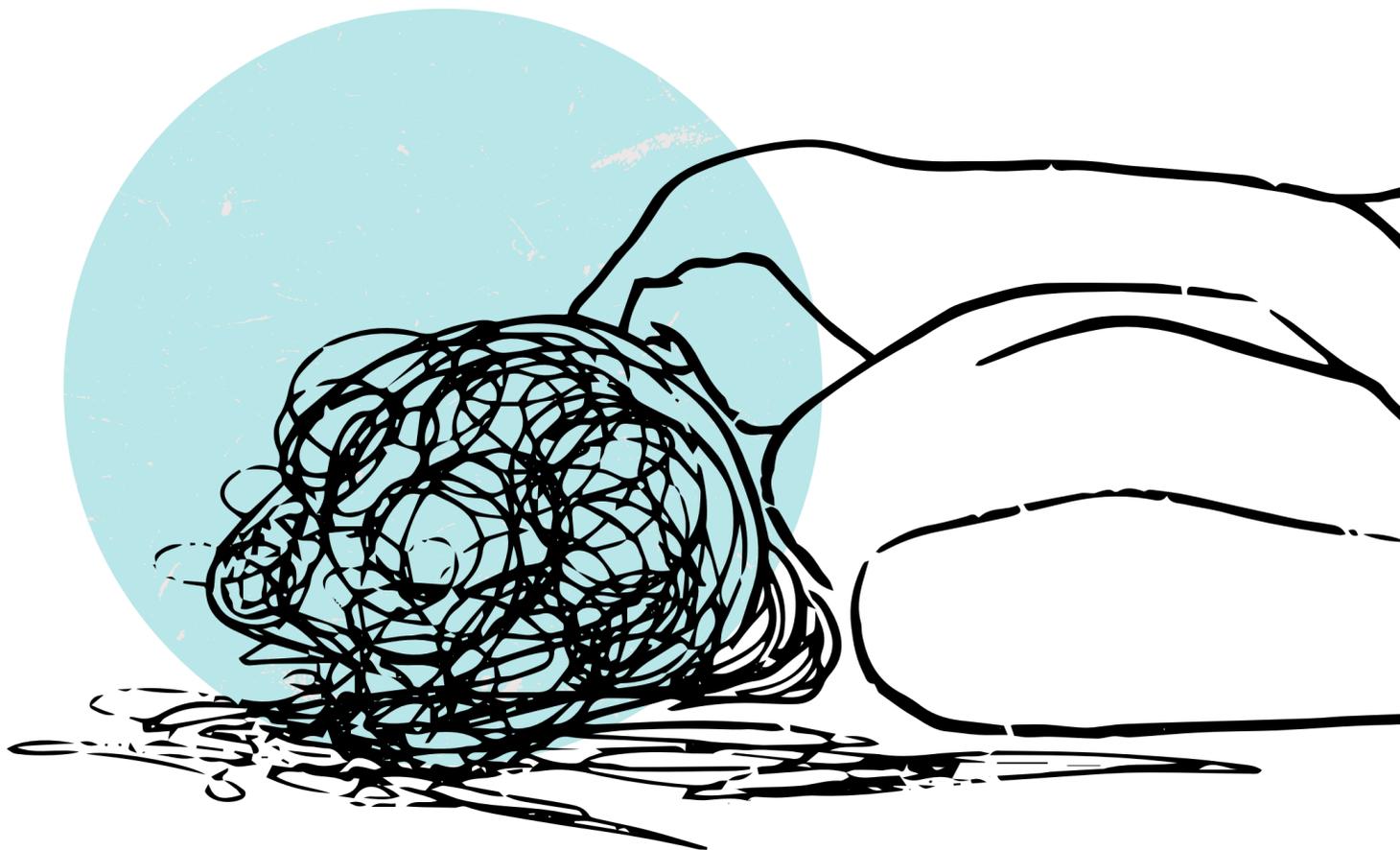
Uma pessoa com transtorno de pânico experimenta ataques repentinos e repetitivos ou episódios de medo intenso (pânico) e desconforto que atingem o pico em poucos minutos.

Durante esses episódios ela apresenta sintomas físicos como: dor no peito, palpitações, falta de ar, vertigem ou desconforto abdominal. A pessoa sente um medo intenso de morrer ou enlouquecer.



• **Depressão**

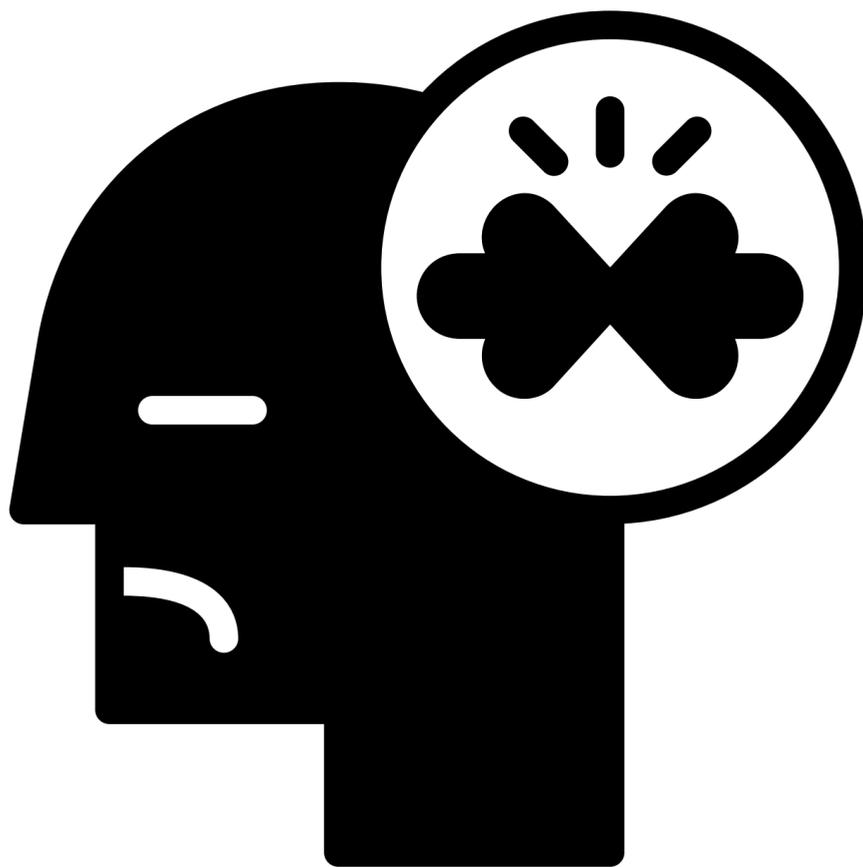
A depressão é um transtorno mental comum e uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Globalmente, estima-se que 300 milhões de pessoas são afetadas por essa condição. Mais mulheres sofrem de depressão que homens. Ela é definida como o estado de humor deprimido que persiste por mais de 2 semanas, com tristeza e perda do interesse ou do prazer nas atividades, podendo ser acompanhada de sinais e sintomas como: irritabilidade, insônia ou excesso de sono, apatia, emagrecimento ou ganho de peso, falta de energia ou dificuldade para se concentrar.



- **Esquizofrenia**

A esquizofrenia é um transtorno mental grave que afeta cerca de 23 milhões de pessoas em todo o mundo. Tem se tornado bem conhecidos, mas também muito pouco compreendido. Nesse transtorno mental a pessoa percebe e interpreta a realidade de forma distorcida.

A esquizofrenia pode causar uma combinação de alucinações, delírios, pensamentos e comportamentos desordenados que tendem a prejudicar o seu cotidiano e podem ser muito incapacitantes.



- **Estresse pós traumático**

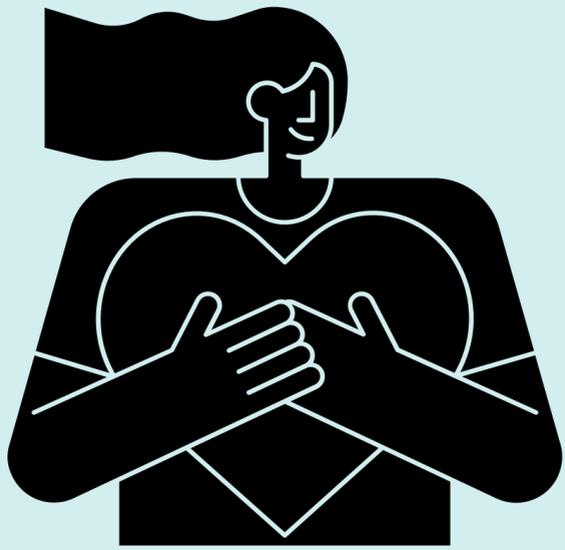
O estresse pós traumático é a ansiedade que surge após ser exposto a alguma situação traumática, como um assalto, uma ameaça de morte ou perda de um ente querido.

Geralmente, a pessoa afetada revive persistentemente o ocorrido com recordações ou sonhos, e apresenta intensa ansiedade e sofrimento psicológico.

- **Transtorno obsessivo-compulsivo**

Também conhecido com o TOC, este transtorno provoca pensamentos obsessivos e compulsivos que prejudicam a atividade diária da pessoa, como exagero em limpeza, obsessão por lavar as mãos, necessidade de organização extrema ou impulsividade por acumular objetos, por exemplo.

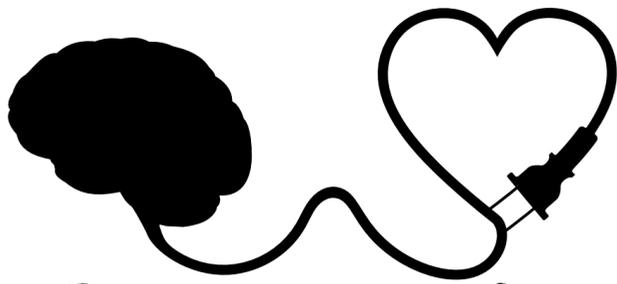




3- Tenha autocuidado

Nenhum transtorno aparece da noite para o dia! Por isso, cuide-se e mantenha esse mal longe de você.

- **Tenha uma boa alimentação.**
- **Pratique esportes.**
- **Tenha pelo menos 8 horas de sono.**
- **Adote um hobby.**
- **Tenha tempo de lazer.**
- **Pratique a sua fé, se espiritualize.**
- **Cuidado com o uso excessivo do celular.**



4- Desenvolva a inteligência emocional

A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer e lidar com as suas emoções e ser capaz de utilizá-las em benefício próprio.

COMO ANDA A SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Vamos fazer um

TESTE



Marque as frases que combinam com o seu comportamento diante das situações.





Responda com sinceridade e descubra como anda a sua inteligência emocional!

- 1-Sei identificar o motivo pelo qual estou aborrecido.
- 2-Eu me conheço e sei quais são as minhas limitações.
- 3-Não reajo de maneira exagerada diante dos problemas.
- 4-Me descontrolo e não perco a calma nos momentos difíceis.
- 5-Eu sei que tenho defeitos, mas que também tenho muitas qualidades.
- 6-Acalmo colegas e familiares descontrolados.
- 7-Gosto de mim, mesmo admitindo que certas coisas precisam mudar.
- 8-Sei superar frustrações e rapidamente me recupero.
- 9-Quando erro não fico muito bravo comigo.

- 10-Sou persistente e não desanimo facilmente.
- 11-Não me abalo, nem me sinto inseguro facilmente.
- 12-Sinto empatia pelas pessoas e me comovo com a situação delas.
- 13-Dou sempre o meu melhor, sem me importar com a opinião dos outros.
- 14-Faço amizades facilmente, as pessoas gostam de ficar perto de mim.
- 15-Tenho objetivos claros e sei onde quero chegar.
- 16-Não me abalo diante da opinião dos outros.
- 17- Estou sempre disposto a ajudar e colaborar com todos.
- 18-Aprendo com meus erros e melhora meus pensamentos e atitudes.
- 19-Quando tenho dificuldade com alguém procuro conversar.

- 20-Costumo pensar no que estou pensando e espantar os maus pensamentos.
- 21-Não acredito em tudo o que o meu cérebro diz.
- 22-Meus colegas me pedem conselhos.
- 23-Sei regular as minhas emoções e não me deixo abater.
- 24-Estou sempre alerta, tentando aprender com os problemas.

Agora que você terminou o teste, confira as suas respostas com alguém que te conhece bem.

Depois leia o resultado.

Alguém que tem uma boa inteligência emocional marcaria todas as frases. Mas, fique tranquilo, a maioria das pessoas ainda não conseguem fazer isso. Para saber o resultado, conte quantas frases você marcou e verifique abaixo.

 **RUIM**

 **REGULAR**

 **BOA**

DE 0 A 8

DE 9 A

16

DE 17 A

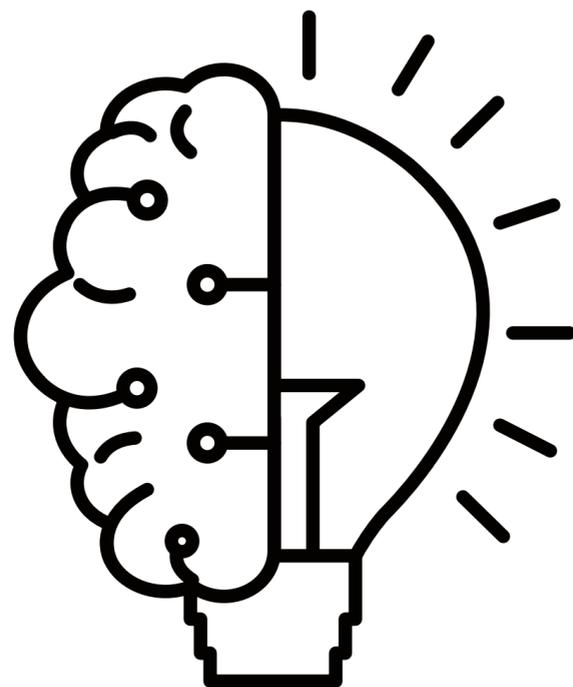
24

Como desenvolver a inteligência

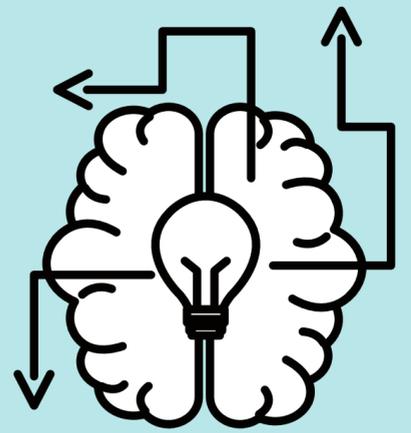
Emocional



- 1 Não ignore os seus sentimentos. Dê atenção para eles. Sufocar as emoções pode fazer a mente adoecer.
- 2 Dê nomes para as suas emoções. Sabendo o que você está sentindo fica mais fácil buscar o equilíbrio.
- 3 Descubra se pode fazer algo a respeito. Faça a sua parte para resolver a situação.
- 4 Depois de ter feito o melhor possível para resolver a situação, regule as suas emoções.



COMO REGULAR AS EMOÇÕES?



- Converse com alguém que se importa com você.
- Faça o que for possível para resolver a “situação problema” que tem desequilibrado suas emoções.
- Após fazer o melhor possível, faça alguma atividade que te faz bem, como: ler, assistir um filme, praticar esporte, estar com amigos ou familiares, cozinhar, pintar, caminhar, nadar, etc.



TRANSFORME

Pensamentos
em **orações** !

A ciência comprovou que orar faz bem para o cérebro e ajuda a equilibrar as emoções. Orar é o mesmo que conversar com alguém que se importa com você e essa conversa gera fé e confiança, que poderá equilibrar sentimentos como medo e a ansiedade.

Por exemplo, um cristão que acredita no amor de Jesus Cristo, consegue encontrá-lo na oração e se sente acolhido. Isso afeta a atividade do seu cérebro, e nesse encontro pode haver a regulação das emoções.

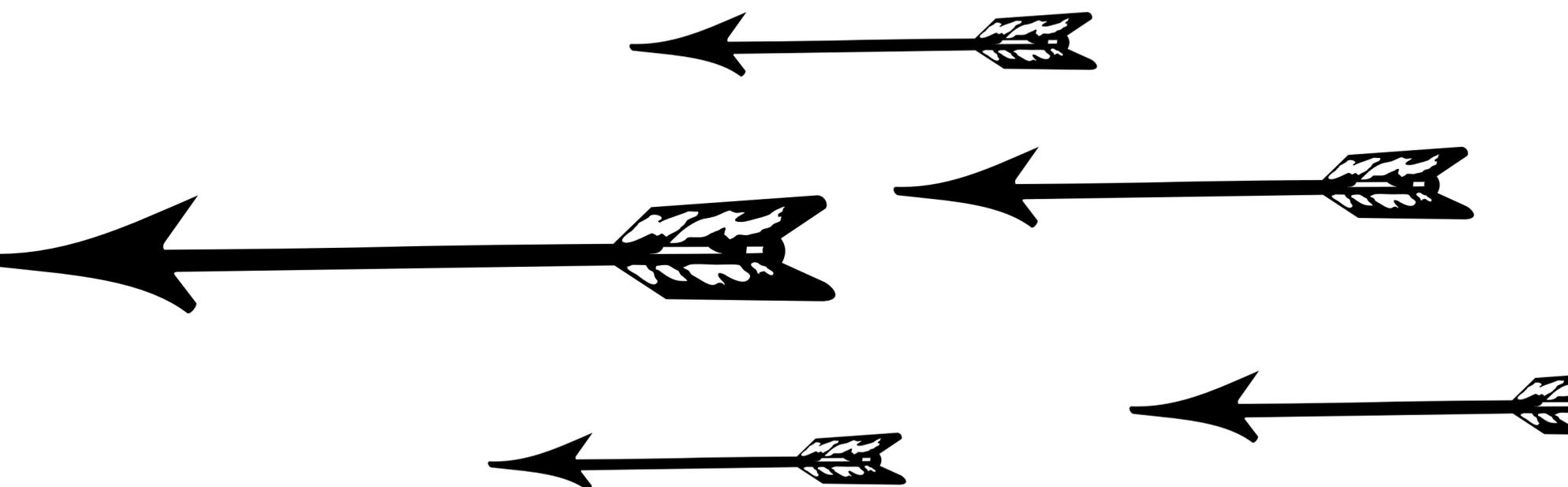


5- Aprenda a se comunicar

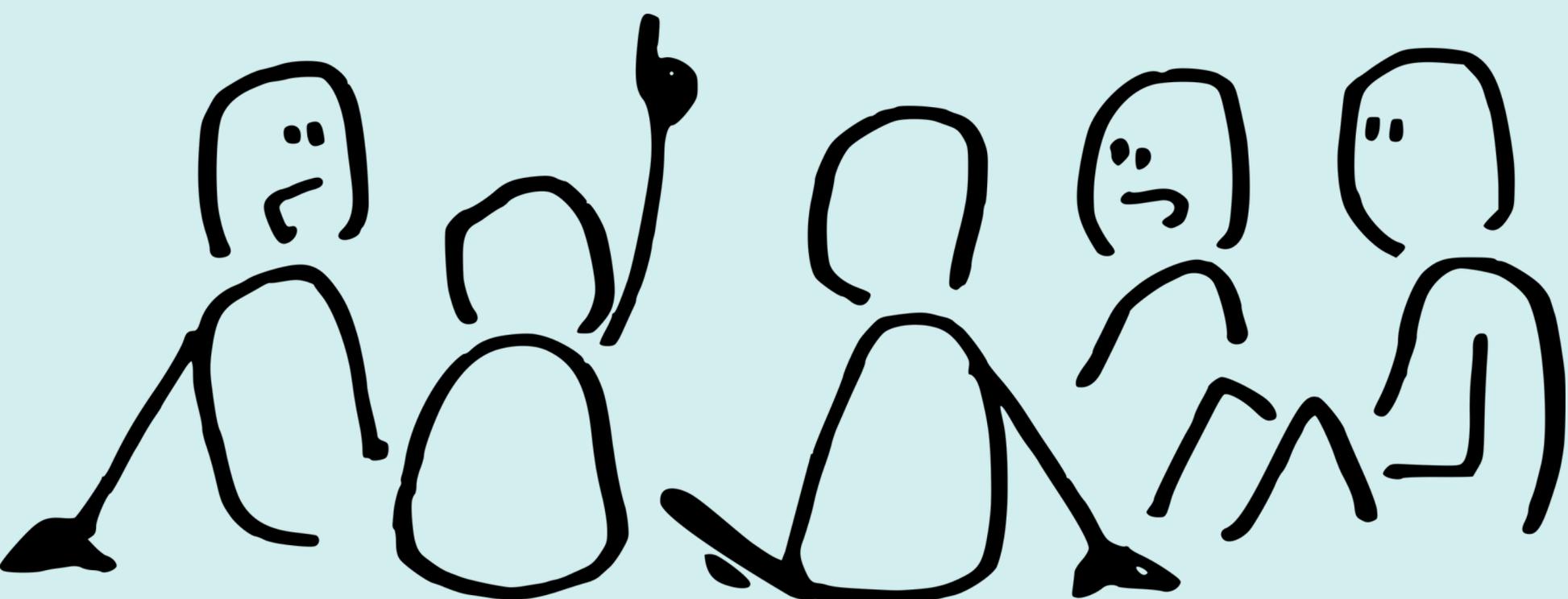
Uma boa comunicação pode ajudar a manter uma boa saúde emocional, porque uma má comunicação pode gerar muitos conflitos que desequilibram as emoções.

É muito importante aprender a se comunicar!

- Controle suas emoções e pense antes de falar. As palavras malditas são como flechas!



- Não deixe de dizer o que pensa, com educação e respeito. E se preciso for, aguarde o momento certo.
- Comunique para as pessoas quais são os seus valores inegociáveis. Elas precisam saber o que é importante para você num relacionamento, seja ele amoroso ou de amizade.
- Comunique também quais são os seus limites, o que você não suporta.
- Se esforce para compreender o outro. Nem sempre o cérebro entende direito o que o outro quis dizer. Se precisar faça perguntas!



- Se esforce para se fazer entender e, se perceber que foi mal interpretado, não desanime, tente explicar calmamente as suas razões.
- E se com todo o seu esforço, a conversa se transformar num conflito, tenha autocontrole, afaste-se e busque regular suas emoções. Aguarde o momento certo para finalizar a conversa.

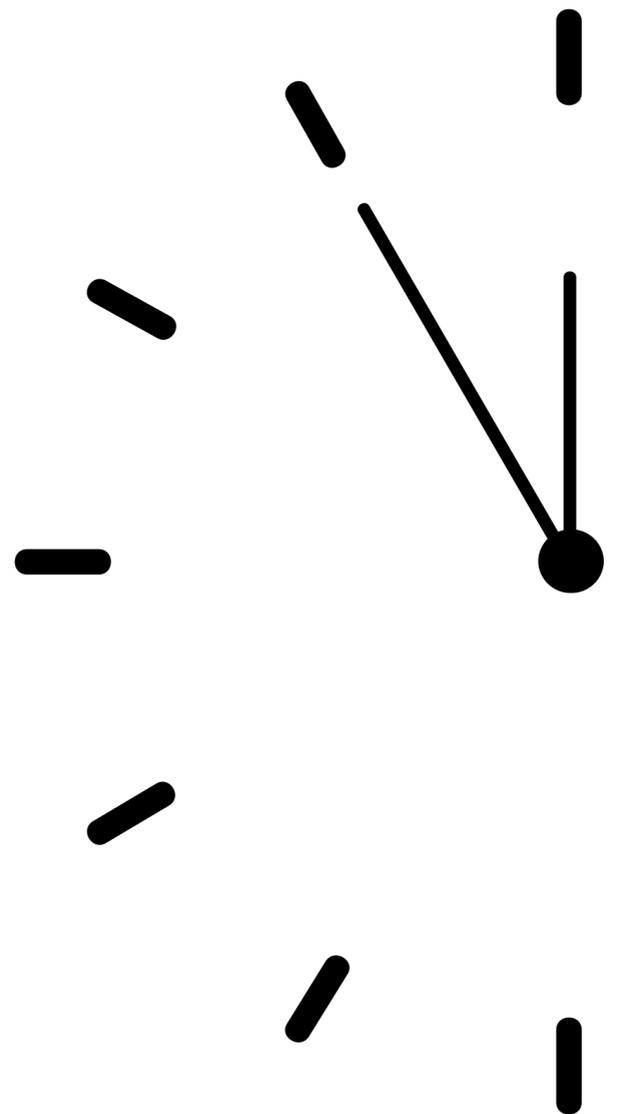


No momento certo, usando a inteligência emocional, uma conversa sobre aquele assunto difícil pode acontecer sem conflito e com sucesso.

***E antes de finalizar esse
livro lembre-se:***

Não há **TEMPO**
ruim **que dure**
para *sempre!*

Quantos desafios
você já venceu na
sua vida?
Por quantas
situações difíceis
você já passou?
Não duvide que
os tempos
difíceis passam.
Um ciclo fecha
e outro começa.
Cuide-se e
prepare-se para
viver dias
melhores.





Fontes:

**OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde
Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional
Ministério da Saúde**



www.editoraverbo.com.br