

# O BEM ESTAR SOCIAL

## para a sua saúde

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua



## A saúde emocional

**A SAÚDE EMOCIONAL** permite-nos enfrentar as tensões da vida sem nos sentirmos oprimidos, manter as relações pessoais e realizar as atividades normais de forma adequada.

**O BEM-ESTAR EMOCIONAL** é sentir-se bem, cuidar dos nossos pensamentos para que não nos prejudiquem, gozar dos pequenos prazeres do dia-a-dia, partilhar com os outros, ouvir quem está à nossa volta ...

**MAL-ESTAR EMOCIONAL.** Naturalmente em nossas vidas sempre vai existir **dificuldades**, problemas, mal-entendidos, doenças, perdas ...

Diante desses problemas muitas pessoas podem sentir nervosismo, preocupação, desânimo, falta de concentração, energia e motivação, para as tarefas diárias. Quase sempre é uma resposta temporária relacionada às dificuldades que estamos experimentando.

**As EMOÇÕES** são a “energia” que nos impulsionam a enfrentar as situações da vida, que as ativam. A pessoa responde e esta resposta que tem as suas consequências. A emoção não surge do nada, embora às vezes possa parecer.



Todas são úteis e necessárias à vida, também as que não são agradáveis, e muitas vezes procuramos evitá-las em vez de ouvir o que nos dizem.

Elas são um sinal de que algo está acontecendo conosco e nos ajudam a:

- **Avaliar** a situação.
- **Identificar** se algo é importante para ser melhor.
- **Saber** como são os nossos relacionamentos.
- **Informar** aos outros como estamos e o que queremos.
- **Aprender** com as experiências.
- **Tomar as decisões** adequadas.

## Lidar com as emoções

### O que as emoções nos dizem?

As emoções e sentimentos que experimentamos são diversos. Alguns tendem a ser mais agradáveis (alegria, calma, segurança, surpresa, amor, carinho ...) e outros menos (medo, raiva, ansiedade, culpa, tristeza, vergonha, frustração, ódio ...).

Todos são igualmente úteis e nos dizem coisas:

- **Medo:** prepara-nos para o perigo, para agir rapidamente.
- **Ansiedade:** prepara-nos para ameaças ou perigos futuros.
- **Raiva:** ajuda a nos defender, a dizer não, a lutar por nossos direitos.
- **Tristeza:** diante de uma perda, isso nos leva a reduzir a atividade para ser capaz de assumi-la.
- **Surpresa:** facilita ações adequadas diante de mudanças inesperadas, focando nossa atenção nelas.
- **Alegria:** faz-nos crescer, desenvolver, criar laços sociais, ter criatividade, participar, descobrir, motivar e nos esforçar.

### Como lidamos com elas?

Para enfrentar as experiências emocionais de autocuidado é fundamental estarmos atentos ao que nos acontece e direcionar nossas sensações (o que sinto, emoções, sintomas físicos), pensamentos (o que penso) e comportamentos (o que faço):

#### EMOÇÃO INTENSA

- **Identificá-la.** Dar um nome a ela. Ser consciente dos pensamentos e comportamentos que aparecem com ela.
- **Aceitá-la** sem julgá-la. Evitá-la e rejeitá-la faz com que nos sintamos mal ... ”.
- **Abordá-la:** falar com pessoas de sua confiança.

#### PENSAMENTOS PREJUDICIAIS

- **Reconhecer** ampliações: “é terrível, é impossível, não consigo, sou incapaz, com certeza vai dar tudo errado...”.
- **Identificar** o pensamento que nos fere e tentar racionalá-lo.

#### COMPORTAMENTOS

- **Evitar** comportamentos de fuga / evitação que a curto prazo podem ajudar a melhorar, mas a médio prazo geram problemas e desconforto (consumo de toxinas ou álcool, alimentação compulsiva, automutilação ...).
- **Tentar resolver** o problema que existe.

# TODAS AS EMOÇÕES SÃO ÚTEIS E NECESSÁRIAS PARA A VIDA. É IMPORTANTE ESCUTAR O QUE ELAS NOS DIZEM PARA PODERMOS ENFRENTAR A SITUAÇÃO E CUIDAR DE NÓS MESMOS

## O que pode nos ajudar?

**Desenvolver estilos de vida saudáveis** de autocuidado: alimentação, dormir, atividade física ... nos torna menos vulneráveis.

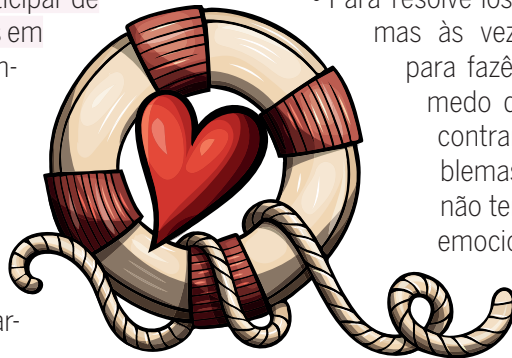
### Organizar a rotina.

- Estabelecer rotinas de vida evitando o sedentarismo.
- Fazer atividades agradáveis: desenhar, cozinhar, ler, costurar, assistir televisão, ir ao cinema ...

**Contatar com outras pessoas:** relacionar-nos com as pessoas ao nosso redor, amigos, família. Participar de atividades sociais e educacionais. Se tivermos em dificuldades, falar com alguém em quem confiamos e compartilhar pode ajudar.

**Controlar a ansiedade excessiva.** Evitar que aumente, com coisas que proporcionem paz de espírito.

- Não tentar fazer tudo de uma vez.
- Encontrar maneiras simples de relaxar: deitar-se, fechar os olhos e respirar lentamente.



### Administrar as preocupações.

- Lidar com as situações à medida que ocorram, tentando não aumentá-las.
- Entender que existem situações que dependem de você e que outras não.

### Resolver os problemas.

- Os problemas fazem parte da vida e eles afetam nosso bem-estar.
  - Para resolvê-los é útil tomar decisões e agir, mas às vezes encontramos obstáculos para fazê-lo, tais como: precipitar-nos, medo de errar, adiar decisões e encontrar soluções, tentar resolver problemas que não dependem de nós, não ter em conta as nossas reações emocionais.

## Pedir ajuda

Para lidar com o sofrimento emocional, é importante:

- **Pedir ajuda a pessoas de confiança**, para poder responder às nossas necessidades básicas e resolver problemas.
- **Procurar mais informações** que podem nos ajudar na autogestão do desconforto: autocuidado, regulação emocional, resolução de problemas, manutenção de relações sociais saudáveis ...
- **Ir aos serviços públicos** (postos de saúde, serviços municipais ...) para desenvolver estilos de vida saudáveis.

- **Buscar apoio nos recursos da comunidade:** associações, grupos de auto apoio, serviço social, centro educacional ...
- **Procurar ajuda profissional** para sintomas muito intensos, dificuldade para realizar as atividades diárias, aumento do consumo de álcool ou automedicação, se temos dificuldade de nos relacionarmos ou não descansamos adequadamente.

No posto de saúde, os diversos profissionais vão poder ajudar-nos e eles nos encaminharão para um especialista se for necessário.

## Para más información:

Gerencia de Salud Mental  
Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea  
Tel. 848 42 20 40

Gerencia de Atención Primaria  
Tel. 848 42 93 51

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas  
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra  
Tel. 848 42 34 50