

# CINCO ASPECTOS DE UMA VIDA SAUDÁVEL

Precisamos cuidar de nós mesmos se quisermos ter uma vida saudável e condições de ajudar os outros. Aqui estão alguns exemplos de estratégias de autocuidado que podemos usar para nos ajudar a construir resiliência e lidar com o estresse.

Estresse é o que sentimos quando ficamos preocupados ou nos incomodamos com alguma coisa. Todos nós precisamos de um pouco de estresse em nossa vida, pois ele nos motiva a ser ativos, trabalhar arduamente e dar o nosso melhor. No entanto, estresse em demasia ou estresse por um período prolongado de tempo, pode nos fazer mal.



## PARA A REFLEXÃO PESSOAL

- Quais dessas estratégias de autocuidado você usa regularmente?
- Quais você acha mais úteis?
- Quais você gostaria de usar com mais frequência?
- Que outras estratégias você acha que seriam úteis?

## 1 ASPECTO ESPIRITUAL

- Passe algum tempo em oração e reflexão.
- Medite sobre a palavra de Deus.
- Desfrute da comunhão com outras pessoas que acreditam em Deus.



## 2 ASPECTO FÍSICO

- Faça exercícios regularmente.
- Tenha uma dieta equilibrada.
- Durma o suficiente.



## 3 ASPECTO INTELCTUAL

- Experimente coisas novas.
- Seja criativo.
- Faça coisas que você gosta de fazer.



## 4 ASPECTO EMOCIONAL

- Seja sincero sobre seus sentimentos.
- Fale sobre seus problemas.
- Compartilhe sua vida com outras pessoas.



## 5 ASPECTO SOCIAL

- Construa relacionamentos fortes.
- Pratique o perdão.
- Apoie outras pessoas.



## TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Quando você estiver passando por muito estresse, procure usar essas técnicas para relaxar.

### RESPIRAÇÃO

Inspire lentamente pelo nariz enquanto conta mentalmente até três. Prenda a respiração enquanto conta até dois e, então, expire lentamente pela boca enquanto conta até três. Repita isso várias vezes até se sentir mais calmo.

O estresse pode causar uma respiração curta e superficial, fazendo com que a pessoa fique tonta. Este exercício ajuda a estabilizar a respiração e aumenta o suprimento de oxigênio para os pulmões e o cérebro.

### ATERRAMENTO

- Feche os olhos.
- Ouça os sons ao seu redor. O que você ouve?
- Sinta a pressão dos pés no chão e, se estiver sentado, a pressão das pernas e das costas contra a cadeira. Lentamente, pense nas diferentes partes do seu corpo e libere a tensão no rosto, nos ombros, nos braços, na barriga, nas mãos, nas pernas e nos pés.
- Respire lenta e profundamente.

Este exercício ajuda a pessoa a permanecer no momento presente em vez de se preocupar com coisas que podem acontecer no futuro ou que já aconteceram. Ele também ajuda a pessoa a controlar seus pensamentos e reduzir a tensão no corpo causada pela ansiedade ou pelo estresse.

### LUGAR SEGURO

- Feche os olhos.
- Pense em um lugar onde você se sinta em segurança. Imagine esse lugar em detalhes, inclusive a maneira como você se sente quando está nele.
- Descanse por alguns momentos em seu lugar seguro.

Depois de uma experiência traumática, diferentes coisas podem desencadear memórias e trazer de volta os sentimentos de terror, angústia, tristeza e dor. Este exercício ajuda a pessoa a controlar essas memórias e lembra-a de que está em segurança. Conversar com alguém sobre o trauma sofrido também pode ser muito útil.