

# Saúde emocional

Escola São Vicente

# ***Saúde***

# ***Emocional***

Andrielly e Dienifer

Disciplina: Língua Portuguesa

Prof: Andressa

18/06/2024

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde emocional como: "Um estado de bem-estar onde o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sociedade.

Mas o que é Saúde emocional?

A saúde emocional refere-se ao estado de bem-estar emocional e mental de uma pessoa. Trata-se da capacidade de reconhecer, entender, expressar e gerenciar as emoções.

Ter uma boa saúde emocional significa saber lidar com o estresse, manter relacionamentos saudáveis, tomar decisões racionais e adaptar-se às mudanças e aos desafios da vida.

Diversos transtornos podem afetar a saúde emocional das pessoas. Alguns dos mais comuns incluem a depressão, que se manifesta em sentimentos persistentes de tristeza, fadiga e baixa autoestima, e a ansiedade, que engloba transtornos como ansiedade generalizada, transtorno do pânico e fobias, caracterizados por preocupações excessivas.



# Evite comparações exageradas

Em nossas vidas, é importante querer melhorar como indivíduo e como profissional, em como lidamos com a família e com questões essenciais da vida física e espiritual, entre outros. Nesse contexto, um dos caminhos que tomamos é fazer comparações com outras pessoas que admiramos para ver o que podemos corrigir em nós. E tudo bem fazer isso. Contudo, cuide apenas para não se comparar excessivamente e buscar metas irreais, especialmente em redes sociais.

Isso porque o que muitas pessoas postam lá são apenas recortes de suas vidas e, muitas vezes, apenas as “melhores partes”. Além do mais, muita coisa é ilusória ou exagerada para parecer mais significativa do que é.

Por falar em redes sociais, meninas adolescentes que passam mais de 5 horas diariamente nesses ambientes digitais podem ter 50% de aumento nos sintomas de depressão.



Para os adolescentes meninos, o crescimento é de 35%. Entre aqueles que passam 3 horas, a elevação é de 26% e 21%, respectivamente.

Além da comparação com as “vidas perfeitas” de pessoas próximas exibidas nas redes sociais, a maneira como os algoritmos indicam conteúdo é capaz de reforçar esse fenômeno. Isso porque tendem a sugerir conteúdo semelhante ao que a pessoa costuma conferir, portanto poderão indicar mais perfis de indivíduos ostentando ou projetando situações irreais.

Também é importante ficar atento sobre estar “desperdiçando” uma parte significativa do seu dia com as redes sociais, em vez de utilizar esse tempo em atividades mais relevantes para o seu desenvolvimento pessoal ou profissional.

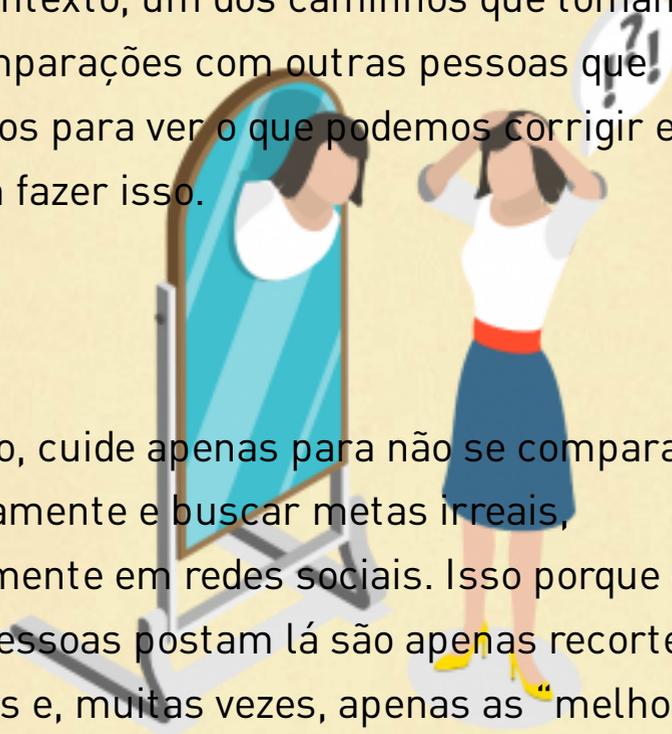
# **Evite comparações exageradas**

Em nossas vidas, é importante querer melhorar como indivíduo e como profissional, em como lidamos com a família e com questões essenciais da vida física e espiritual, entre outros.

Nesse contexto, um dos caminhos que tomamos é fazer comparações com outras pessoas que admiramos para ver o que podemos corrigir em nós. E tudo bem fazer isso.

Contudo, cuide apenas para não se comparar excessivamente e buscar metas irreais, especialmente em redes sociais. Isso porque o que muitas pessoas postam lá são apenas recortes de suas vidas e, muitas vezes, apenas as “melhores partes”.

Além do mais, muita coisa é ilusória ou exagerada para parecer mais significativa do que é.



# Organize o seu tempo

Uma rotina desorganizada e um mau gerenciamento do tempo têm altas chances de provocar problemas que abalam a sua saúde emocional. Sendo assim, organize as horas e os afazeres do seu dia para evitar transtornos e maximizar as atividades positivas para a sua psique.

# Como cuidar da saúde mental e emocional em 5 dicas:



1-Cuide da saúde física.

2-Valorize os momentos de lazer.

3-Diminua o tempo online.

4-Estabeleça objetivos.

5-Priorize seu sono.

# Conclusão:

Além dessas dicas, é sempre importante lembrar de cultivar bons relacionamentos com pessoas queridas, sejam da família ou amigos.

E por último, mas não menos importante, procurar ajuda de profissional em saúde mental, fazer terapia ou participar de grupos relacionados ao tema também são ferramentas que você pode utilizar para cuidar da sua mente e promover mais qualidade de vida.

