

+ *CalendárioDaSaúde*

# Saúde e Felicidade

As duas coisas são construídas no dia a dia. Podemos até vê-las como um resultado. Afinal quem não quer ter saúde e ser feliz?



## SAÚDE E FELICIDADE- DOIS POLOS DE ATRAÇÃO MÚTUA

O que você imagina quando pensa em felicidade? E saúde? Seguramente é o meu, o seu pacote dos sonhos e o de muita gente.

Devemos procurar perder o costume de pensar naquilo que nos falta. Potencializar o que temos pode ajudar a melhorar o nosso estado de felicidade. Esta atitude certamente acabaria impactando em nossa saúde. E vice-versa.

Quanto antes entendermos que saúde e felicidade andam juntos, criaremos a habilidade de pegar alguns atalhos para esse cobiçado caminho.

**Aceita o desafio? É para o seu bem.**

Comece por aqui: respondeu àquelas duas perguntas do início? As respostas podem ser muito diferentes, principalmente se analisarmos realidades completamente diversas. Porém, uma coisa é certa; as duas coisas são construídas no dia a dia. Podemos até vê-las como um resultado.

Um resultado contínuo trabalhado no agora.

Busque agradar a todo momento o seu corpo e mente por meio de atividades físicas, bons pensamentos, lazer, meditação e alimentação balanceada.

Se enxergarmos a saúde muito além do físico, fica mais fácil cultivá-la de forma plena pois tudo está interligado. Um exame clínico pode apontar desequilíbrios na saúde. As atividades que realizamos rotineiramente carregam o poder de trazer pequenas transformações que como hábitos, mudam o jogo e nos deixam mais resistentes e aptos contra oscilações.

**Vamos mergulhar neste fascinante tema?**

**Afinal, quem não quer ter saúde e ser feliz?**

Mesmo que incrivelmente você não tenha concordado e levantado a mão, siga lendo este artigo. Pode acreditar que muita coisa vai fazer sentido.

**Por que a saúde mental importa tanto?**

Não faz tanto tempo assim que cuidávamos apenas do nosso corpo físico sem colocar a complexidade da questão mental no desenvolvimento de doenças.

Ao menos no Ocidente, é relativamente recente a preocupação com o bem-estar mental.



Pequenos distúrbios como a ansiedade moderada - quase 19 milhões de brasileiros apresentam algum transtorno relacionado (OMS) - e o estresse podem causar grandes estragos. Sem mencionar a depressão, ainda pouco discutida.

O burnout, mal que tem acometido muitas pessoas atualmente, sobretudo pela sobrecarga de trabalho, tem o poder de desestruturar consideravelmente a vida de uma pessoa, pois provoca esgotamento mental e físico. Mais uma vez, preste atenção na forte ligação entre o estado da mente e as consequências na saúde.

### **Quer prevenir ou amenizar todas essas questões?**

Comece praticando a boa higiene mental diariamente (veja como mais adiante).

Isto vai atuar como um escudo para a saúde, pois esvazia as frustrações, como se a mente sofresse uma limpeza constante.

Muitas doenças começam no campo emocional. Quando não percebemos e fornecemos o devido tratamento, passam a refletir no físico.

É neste ponto que a maioria das pessoas sente que algo precisa ser feito.

Garanto que ao passar noites de preocupação e privação do sono, você já sentiu dores e queda de rendimento no seu dia. Seja no trabalho ou em outras tarefas.

Com pequenos ajustes, é possível ter um dia mais produtivo, agradável e com percepção maior de satisfação e felicidade.

## **A ciência da felicidade e o impacto na saúde**

**Ciência e felicidade é uma combinação que faz sentido para você?** Pois deveria.

São muitos os avanços e descobertas neste campo, a ponto de grandes universidades do mundo ministrarem cursos sobre o tema e a psicologia.

Para começar a conversa, os chamados hormônios da felicidade (oxitocina, endorfina, serotonina e dopamina) são liberados em algumas situações associadas a sentimentos positivos, trazendo bem-estar, prazer e contentamento.

Isto cria um forte laço entre o cérebro, sistema nervoso e a felicidade.

Por isso, as pessoas satisfeitas e felizes procuram repetir essa sensação e buscam no autocuidado da saúde física e mental atividades básicas que alimentam o ciclo virtuoso.

Alguns exemplos: noite de sono reparadora, dieta equilibrada e condicionamento físico.

Uma das conclusões mais significativas de diversos estudos conduzidos pela Harvard School of Public Health (HSPH), nos aponta o tão perseguido segredo da felicidade:

- **Visão otimista** - comemore as pequenas vitórias do dia, como um trabalho bem realizado, a descoberta de uma receita saborosa e boas novas;

- **Inteligência, equilíbrio e vitalidade emocional** - ter entusiasmo e comprometimento pela vida, saber aceitar e lidar com percalços e agir sem impulsividade;
- **Hábitos saudáveis** - construir uma rotina de cuidados desde a hora em que acordamos, com descanso, tranquilidade, nutrientes e movimento;
- **Alicerce familiar/amizades** - acolher e buscar suporte entre as pessoas queridas, além de compartilhar os bons momentos da vida.

De quebra, observou-se menor incidência de doenças cardiovasculares em indivíduos que procuram seguir o modelo acima, com ânimo pela vida, apesar das adversidades.

Quer aprender outras atitudes que favorecem a plenitude e a compreensão para incluir na rotina? A meditação auxilia o desligamento de todos os estímulos sensoriais externos, propondo o foco total. Comece com 5 minutos ao dia, com respirações profundas e ritmadas.

O ato de ser grato pela vida traz valorização e compreensão sobre a família, amigos, trabalho e o mundo que nos cerca.

Enfim, é um exercício diário de escolhas melhores para a mente e o corpo. Passar o tempo de braços cruzados e reclamando gera o efeito inverso: desânimo e estagnação.

## Sou feliz agora

### **Então basta ser feliz e pronto?**

Há problemas e problemas. Nada é tão fácil assim. O que muda o jogo é ter a consciência de que muitas coisas estão fora do nosso controle.

O segredo é exatamente esse: saber separar o que pode ser resolvido e reagir de acordo. Mas mais importante, criar uma atmosfera favorável conforme vimos acima.

A filosofia grega da Antiguidade já abordava o tema, o que nos leva ao conceito da Eudaimonia.

Em linhas gerais, consiste em criar um ambiente propício à vida plena, com significado. Baseado na virtude, moralidade e felicidade nas intenções.

Enxergar e praticar o bem como finalidade trabalha para os dois pólos interagirem e se manifestarem.

Podemos dizer que saúde e felicidade cruzam seus caminhos da mesma forma que os rios costumam correr para o mar; é uma atração inevitável.

Então, vamos refletir mais sobre este combo fundamental?

Comece aplicando algumas das lições descritas e veja a sua vida mudar. Perceba que são práticas acessíveis e talvez ali esteja exatamente o segredo que tanto procuramos: a simplicidade.

Retire todas as coisas que são distrações e fique com as essenciais e genuínas: sentimentos amorosos e de contentamento, além de positividade.

Isto é contagioso. O poder de transformação e elevação da saúde a partir da felicidade - e também o contrário - já foi comprovado por cientistas.

**O que você está esperando? Leve esta filosofia consigo!**



# AIO

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora