

“Leve uma vida leve”

# 7 SAÚDES

A forma de classificação da escada da saúde prega a sinergia entre sete áreas da vida, completamente interligadas e dependentes, tal qual engrenagens funcionando em harmonia. De modo simplificado e até intuitivo, são sete os degraus que devemos superar para atingir a plenitude de nossa saúde, os quais serão abordados a seguir:

SOCIAL



EMOCIONAL



PROFISSIONAL



FÍSICA



FINANCEIRA



INTELECTUAL



ESPIRITUAL



@AIOCORRETORA



# BUSQUE O EQUILÍBRIO



## SAÚDE SOCIAL

*Cultivar boas amizades e um networking sempre é muito benéfico. Eventos, encontros e viagens divertem, relaxam, e recarregam as baterias para a rotina muitas vezes implacável;*

## SAÚDE EMOCIONAL

*Relacionamentos tranquilos, estáveis, e em boa companhia propiciam planos de vida. Sentir-se querido. Estar em contato constante com a família nos lembra quem somos;*

## SAÚDE PROFISSIONAL

*Trabalhar com o que se gosta, poder mirar e consolidar uma carreira. Alcançar objetivos e realizações;*

## SAÚDE FÍSICA

*Praticar esportes, e privilegiar a boa alimentação produzem energia para o corpo, além de atuarem na prevenção do organismo;*

## SAÚDE FINANCEIRA

*Saber tirar o melhor proveito do dinheiro. Gastar com o que é realmente necessário, poupar, investir, ter disciplina;*

## SAÚDE INTELECTUAL

*Estudar bastante, dedicar-se em áreas de interesse através de cursos. Desenvolver o hábito da leitura e expandir a cultura, tendo curiosidade em aprender e enriquecer o intelecto;*

## SAÚDE ESPIRITUAL

*Buscar a paz, praticar boas ações, ser solidário e benevolente. Obter prazer a partir das pequenas coisas. Meditar, ouvir música, descansar, refletir e relaxar. Bem-estar em seu significado mais puro.*

Geralmente, quando alguma destas áreas não está satisfatória, a tendência é que haja desequilíbrio. Porém, a partir deste desmembramento dos tipos de saúde, a facilidade para identificar qualquer deficiência/ausência é maior.

O corpo e a mente de uma pessoa devem estar em perfeita sincronia, como música, tal qual uma orquestra. Investir na saúde significa investir em si próprio, e se cuidar.

Saúde a todos!



@AIOCORRETORA



# Aprenda a equilibrar as 7 Saúdes

Prioridades vêm e vão. Podemos dizer que é o ciclo da vida.

Definitivamente não é o caso da saúde, certo? Aqui, ocorrem alguns ajustes e necessidades do momento, sem nunca deixar de ser o foco. E mesmo visões e abordagens diferentes parecem apontar para o tão perseguido equilíbrio. Quer saber como chegar lá?

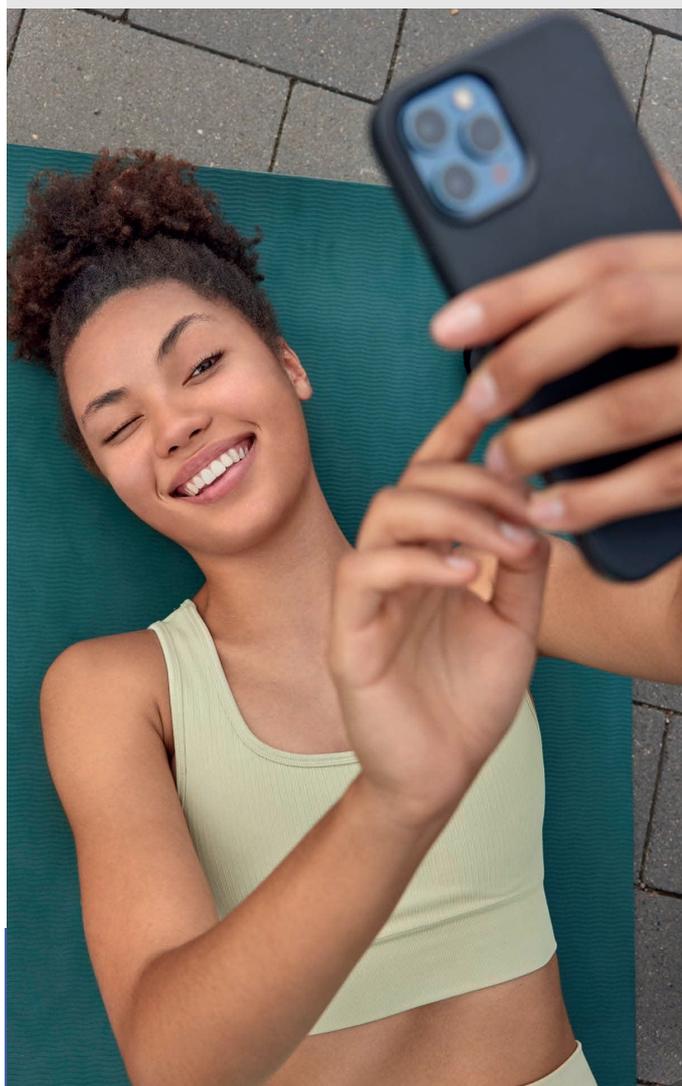
Há algum tempo o mundo não via a saúde individual afetando a saúde coletiva de maneira tão aguda. Isso acabou por modificar as relações em todos os níveis, mexendo com todas as saúdes. Será que você trabalha exatamente da mesma forma hoje?

Mas como assim "todas as saúdes"?  
Só conheço uma!

Talvez você já atue em todas ou parte delas sem nomeá-las. Entretanto, conhecê-las por completo vai potencializar a sua qualidade de vida.

A sociedade moderna já superou o conceito de que basta a parte física saudável para estar bem. Inclusive, até para atingir isso é preciso que as outras saúdes trabalhem em conjunto. Assim, pode-se conseguir muito mais: apoio, amor, realização, disposição, consciência, cultura e paz.

“CORPO SÃO,  
MENTE SÃ.”



LEMBRE-SE:  
TODA ESCALADA  
NOS RESERVA  
UMA RECOMPENSA.



@AIOCORRETORA



# SAÚDE SOCIAL

Ter um curto e desprezioso diálogo com um desconhecido na rua, ou mesmo o insubstituível happy hour com os colegas de trabalho, são formas bem conhecidas de exercitar a sociabilidade.

A sociedade anda muito presa às redes sociais - o uso excessivo vem trazendo consequências que podem levar da ansiedade até o sedentarismo, passando por problemas posturais - o que vem colocando o contato pessoal em segundo plano.

Porém, foi justamente a tecnologia e suas facilidades por vídeo a principal responsável por aproximar as pessoas em um momento difícil de rígido distanciamento social. Talvez até tenha conseguido ressignificar o valor de um abraço, uma visita inesperada e um mero programa corriqueiro onde o presente é a companhia do outro.

Precisamos de interações constantes para desenvolver o improviso, a troca de ideias e o apoio mútuo. Dividir dificuldades e conquistas. As amizades, relacionamentos profissionais e o networking compõem boa parte do que fazemos por nossa saúde social.

Dessa forma, costumamos nos beneficiar por meio dos neurotransmissores que trazem boas sensações ao organismo, aceitação e até combate ao estresse. Saber aproveitar os momentos de diversão, confraternização e até as pausas estratégicas para descontração durante o trabalho é algo que nos energiza e torna a vida mais produtiva em todas as áreas; em todas as suas relações, inclusive com a carreira.

Você vai perceber rapidamente que qualquer progresso em uma das saúdes reflete de maneira positiva em todas elas.

Um viva à comunicação e interações saudáveis!



@AIOCORRETORA

Quanto vale a saúde emocional no mercado paralelo hoje? Sua importância vem ganhando terreno. Você concorda?

Este aspecto é um grande termômetro do que somos capazes de realizar com o nosso tempo; a produtividade e qualidade de nossas tarefas mais simples até as mais complexas. O bom rendimento no trabalho e decisões bem fundamentadas devem-se muito ao estado mental sereno.

Inclusive, a inteligência emocional é uma característica muito valorizada no âmbito profissional, conforme atestou - com 42,9% em primeiro lugar, a aptidão comportamental mais apreciada por quem bate o martelo nas contratações - o levantamento Habilidades 360° (PageGroup). Assim, tornaram-se mais relevantes e bem vistos os líderes, gestores e perfis colaborativos.

Graças ao reconhecimento do impacto positivo (ou negativo) das emoções em nossas vidas, as pessoas vêm buscando apoio e laços em relacionamentos amorosos, familiares e de amizade saudáveis, onde sentem-se queridas e podem compartilhar planos. É um exercício diário optar por manter o sorriso no rosto e um pouco de tranquilidade mesmo quando as coisas não vão muito bem.

Decida ser feliz apesar das adversidades e abuse das válvulas de escape. Cada um tem aquela que melhor lhe serve:

- As endorfinas e outros hormônios do bem-estar proporcionados pela atividade física;
- As terapias de escuta por profissionais psicólogos e psiquiatras;
- O simples lazer que lhe abraça, como encontrar pessoas agradáveis, um filme divertido ou cozinhar/comer algo gostoso;
- Companhia de animais de estimação - eles têm o poder de elevar o astral, são verdadeiros "Doutores da Alegria", assim como aqueles médicos que fazem um lindo trabalho em hospitais;
- Massagens e banhos de ervas.

Ainda estamos lidando com tempos difíceis. A perda repentina de muitas vidas desestruturou famílias e outras tantas tentam reequilibrar suas rotinas sob os aspectos físico, profissional e financeiro. As pessoas com maior suporte emocional possuem melhores ferramentas para encarar situações mais delicadas.

No fim do dia, não estar carregado emocionalmente vai ajudar a obter uma boa noite de sono e a começar um novo dia de maneira leve, com menos ansiedade e até com melhor autoestima e imunidade.

Perceba as mudanças. Seja leve!



# SAÚDE PROFISSIONAL

Seria uma utopia todos realizados e felizes, desempenhando funções na área de preferência? Talvez não.

Alguns se descobrem mais tardiamente, tanto que são cada vez mais recorrentes transições de carreira. E vale a pena buscar algo compatível quando são dedicadas muitas horas semanais a este propósito, não é mesmo?

Então, qual é o primeiro passo?

Aliar talento e habilidades em um ambiente agradável, com pessoas com forte espírito de equipe traria ânimo e tornaria os objetivos de carreira mais próximos. Nem sempre é preciso "matar um leão por dia", como se diz. O trabalho pode e deve ser prazeroso; pessoas com paixão tendem a ir muito mais longe. Além disso, as relações cordiais e inspiradoras provocam crescimento profissional, pessoal e resultados para a organização.

A flexibilização dos modelos de trabalho foi diretamente acelerada a partir da pandemia, sendo o Home Office - e agora o híbrido - o principal. Aqui, entram diversas questões vitais para a saúde e bem-estar:

- Ergonomia no escritório remoto - móveis, maquinário e ambiente que preservem a boa saúde postural e condições adequadas de trabalho (luminosidade, silêncio etc.);
- Economia de tempo com longos deslocamentos pela cidade - evita estresse por meio de congestionamentos, superlotação de transporte público e eventualidades da violência urbana;
- Maior possibilidade de atenção à família e projetos pessoais, resultando em ganho de qualidade e vida.



E o descanso? É essencial para oxigenar as ideias e restaurar o corpo para as novas jornadas e desafios.

Workaholic já foi uma palavra bonita, mas a moda agora é trabalhar com consciência. O burnout - esgotamento mental/físico - e o estresse causam severos prejuízos ao profissional e à empresa. A Previdência Social apontou 455 pedidos de afastamento em 2019 decorrentes da síndrome, um aumento anual de 32,10%. Vamos tentar ter bom senso e não banalizar o termo "urgente"; sobrecarga de trabalho é coisa séria.

Portanto, não deixe de tirar as suas férias, faça pausas durante o dia, hidrate-se, alongue-se e sugira ginástica laboral para a sua gerência.

Uma breve série de alongamentos direcionada às áreas mais exigidas durante o expediente pode mudar o seu dia, iniciado com muita energia.

Não se contente com pouco. Busque atualização constante, desenvolva-se, proponha melhorias e tome a frente em projetos. Aquele que muito reclama não enxerga oportunidades e desperdiça tempo se sentindo infeliz.

Se precisar mudar, mude. Seja um exemplo!



@AIOCORRETORA





SUCESSO É A  
SOMA DE  
PEQUENOS  
ESFORÇOS  
REPETIDOS DIA  
APÓS DIA

CUIDE BEM  
DO SEU CORPO.  
AFINAL, VOCÊ  
MORA NELE



NÃO EXISTE  
CAMINHO  
PARA A  
FELICIDADE.  
A FELICIDADE  
É O CAMINHO.



# SAÚDE FÍSICA

Você já conhece muito bem o combo sono de qualidade + dieta equilibrada + exercícios físicos, certo?

Então podemos passar para a próxima saúde? Ainda não!

Todos os hábitos acima - adicione a vitamina D da luz solar - contribuem diretamente para uma boa imunidade, prevenção de doenças e disposição para viver a vida. O repouso, os nutrientes e o movimento nos alimentam igualmente para ter saúde integral em ossos, músculos, pele e demais órgãos.

Assim, conseguimos manter o sedentarismo, o sobrepeso, a atrofia e os vícios (tabagismo, alcoolismo etc.) mais distantes.

Sem dúvidas, um bom caminho para a longevidade.

E como estar preparado para vírus, bactérias e situações inesperadas?

A receita é a mesma: a alta imunidade já lhe garante um bom nível de proteção. Vamos apenas adicionando novos cuidados e nos adaptando.

O aprendizado com o Covid-19 trouxe práticas de higiene que podem ser úteis contra outras infecções respiratórias e que fortalecem o senso coletivo da humanidade.

A construção da saúde física é feita no dia a dia com autocuidado, postura sempre ereta, consultas médicas regulares, respeito com o corpo e atenção aos excessos (mesmo com o que é benéfico).

Diversifique os esportes: experimente o Pilates, o tênis, a dança... todos trazem benefícios para além do físico.

Armazene e use a sua energia!

**QUEM NÃO TEM  
TEMPO PARA A SAÚDE,  
ACABA ARRUMANDO  
PARA A DOENÇA**



@AIOCORRETORA



# SAÚDE FINANCEIRA

Todo mundo gosta dos boletos em dia, como se diz. Isso é suficiente para atingir a saúde financeira?

O ser humano não serve apenas para pagar contas. Para isso, é bom evitar possíveis armadilhas do consumismo desenfreado e ter a exata noção do seu orçamento para encaixar o seu estilo de vida - e da sua família - com tranquilidade. Viver de aparências não é um bom negócio. Podemos sonhar grande, mas não comprometa mais de 30% de sua renda mensal com itens denominados não essenciais (viagens, lazer, um carro novo que está na moda etc.), segundo especialistas em finanças.

Tenha em mente que cerca de 50% dos seus ganhos serão destinados para despesas fixas e recorrentes (alimentação, transporte, luz, gás). Sobrando assim, 20% ou um pouco mais para poupar e investir - hoje há diversas plataformas que desburocratizaram o ato de gerar dividendos. Apenas tenha precaução com promessas de ganhos mirabolantes; procure conhecer o histórico das instituições e assessores. Garantindo assim, uma reserva para o futuro ou um período de necessidade.

Vale também empreender, desde que com alguma segurança; estude e entenda o mercado. Use reservas financeiras destinadas para essa finalidade e sinta se é o momento de dedicar todo o seu tempo no negócio próprio ou ainda levá-lo em paralelo ao emprego formal.

Planejamento e disciplina devem fazer parte de qualquer frase ou pensamento que contenha dinheiro; é uma herança fundamental.

A educação financeira deveria figurar no conteúdo programático de toda escola pública - grande parte das particulares já o fazem - pois dessa forma, será uma importante contribuição na formação de cidadãos esclarecidos e conscientes quanto ao real valor do dinheiro.

O dinheiro não é algo ruim, muito menos sujo, como às vezes é propagado. Pelo contrário, pode ajudar a realizar sonhos e mudar a vida das pessoas.

O segredo é entender que o dinheiro não lhe domina, mas o inverso. Seja consciente!



@AIOCORRETORA

# SAÚDE INTELLECTUAL

Ao nascermos, o intelecto é um dos primeiros aspectos do desenvolvimento: perceber o ambiente, as pessoas, os sons, os objetos. Tudo é novidade e vai sendo armazenado na memória.

A partir daí, os sentidos vão cada vez mais experimentando as descobertas. Então, por que parar ou diminuir esse ritmo? São os desafios constantes que criam um cérebro 'musculoso'.

Os sabores, as cores, as letras, as texturas formam o início da nossa biblioteca particular. As brincadeiras e o aprendizado passam a se tornar mais complexos conforme avançamos na escola e nas interações pessoais. É bom ter repertório desde cedo. A leitura e a escrita consistem no primeiro passo de nosso crescimento, por meio do caminho educacional.

As experiências criam novas conexões cerebrais, oxigenam as ideias e deixam a criatividade mais afiada.

Busque sempre por cultura e permita-se conhecer diferentes pontos de vista. Tudo isso lhe dá uma bagagem extraordinária para se destacar no ambiente profissional e na vida, complementando o que foi absorvido nos estudos e cursos.

Persiga também pequenas metas diárias, como palavras em um novo idioma ou progredir suas habilidades em um instrumento musical. Pode ter certeza que seu raciocínio se manterá rápido, bem como a sua articulação. E não faltará assunto com os colegas de trabalho, nem na roda de amigos.



A boa saúde cerebral também pede manutenção. Um bom começo:

- Hidratação regular;
- Sono reparador;
- Esporte e vida ativa;
- Não passar tempo demais nas telas (celular, computador, tablet, TV etc.);
- Evitar dieta com muito açúcar, ultraprocessados e pobre de nutrientes;
- Respeitar o descanso mental.

Inteligente não é quem (acha que) sabe de tudo, mas quem reconhece que tem muito a aprender e não para de agregar conhecimento.

O intelecto é o cérebro de todas as saúdes.

Exercite a curiosidade!



@AIOCORRETORA

# SAÚDE ESPIRITUAL

O quanto você meditou até aqui? Meditar não é apenas sentar em posição de lótus e tentar esvaziar os pensamentos - o que por si só pode trazer uma série de benefícios, como trabalhar o foco, a ponderação na tomada de decisões profissionais e pessoais e a ansiedade na concretização de seus planos. Meditar também envolve uma dose de assimilação e absorção de novos conceitos para a vida.

Estar em dia com a sua espiritualidade, seja em orações, dedicar tempo para o que lhe traz paz e agradecer pelo o que temos aumenta nossa sensibilidade e percepção com nós mesmos e tudo o que nos cerca.

Assim, é mais comum colocarmos em prática a solidariedade, boas ações e ver a beleza que existe nas pequenas e mais simples coisas. Aliás, dizem que as melhores coisas da vida não são coisas. Conseguimos enxergar melhor essa filosofia ao agir com o espírito, a alma e o coração.

Não negligencie a sua capacidade de entrar em contato consigo. Um olhar para dentro amplia - e muito - o seu poder de entendimento a respeito de não termos controle sobre diversas questões - como as atitudes dos outros - e também a formular novas soluções e abordagens por meio de uma maior clareza.

Pare e respire. Saia um pouco do turbilhão e da correria da rotina no trabalho, demandas familiares e agitação nas grandes cidades. Você ganhará assertividade e até compreensão sobre os problemas alheios. Suas novas habilidades serão reconhecidas entre seus gestores e pessoas com que convive.

Experimente doar um pouco de seu tempo a quem mais precisa. Engrandeça o seu espírito e colha os frutos. Mas cuidado...é um caminho sem volta.

Intensifique a sua luz!



@AIOCORRETORA



# 7 DIAS NA SEMANA. 7 SAÚDES NA VIDA.

## NÃO É MERA COINCIDÊNCIA.

Após esta longa, instrutiva e prazerosa caminhada cheia de descobertas, esperamos ter contribuído para uma nova forma de agir e pensar a vida. Entender que qualquer decisão influencia a nossa saúde como um todo e somente corpo e mente no mesmo compasso evitam desequilíbrios constantes, certo?

Prevenir e evitar situações com boas práticas diárias ainda é o melhor conselho. Singelas atitudes, as quais geram mudanças. E juntas, realizam grandes transformações.

Compartilhar todos os passos e degraus que compõem este novo estilo de vida, além de reforçar a sua prática, o que por si só já contagia positivamente, tendo a sensibilidade de balancear a atenção que damos às questões profissionais, familiares e pessoais. A meta é a valorização da qualidade de vida.

Agindo localmente e pensando globalmente, lidando por igual com todas as saúdes, que são exatamente complementares, seremos melhores gestores ou colaboradores, pais, filhos, parceiros e amigos. O mundo acaba por colher os frutos provenientes de cidadãos mais preparados física, emocional, intelectual e espiritualmente.

O equilíbrio é uma constante evolução.



@AIOCORRETORA





Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

\*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.