



Faz bem estar bem

E-book de Bem-Estar e autocuidado

amil

O que você tem feito para o bem-estar do seu corpo e da sua mente?

E o autocuidado, você tem praticado?

Bem-estar é uma sensação de prazer e de contentamento em relação à nossa vida e a todas as tarefas que fazemos ao longo do tempo. É, portanto, um aspecto indispensável para nossa saúde plena. Tenha em mente que o conceito de saúde não se refere somente à ausência de doenças, mas a diversos fatores, como os bem-estares físico, mental e social, apontados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Pode-se assim dizer que bem-estar significa a saúde no seu sentido mais amplo, de maneira ativa e em todos os seus aspectos.

Já o **autocuidado** é quando damos atenção a nós mesmos. Ele é dirigido à nossa própria saúde e a um conjunto de práticas que deveriam ser realizadas por iniciativa própria, como boa alimentação, atividade física, bons relacionamentos, pensamentos positivos e até controle do estresse. Afinal, nosso corpo é o nosso principal patrimônio, e investir nele nos abre a possibilidade de viver com mais plenitude.

Pensando nisso, a **Amil** preparou esta cartilha com dicas e ideias para alimentar o seu **bem-estar** e estimular o **autocuidado**. Leia e saiba como manter uma jornada mais feliz, tranquila e equilibrada.

Aproveite!



SUMÁRIO:



Página 4

Bem-Estar emocional e espiritual



Página 9

Bem-Estar físico



Página 14

Bem-Estar social e profissional



Página 18

Bem-Estar financeiro



BEM-ESTAR EMOCIONAL E ESPIRITUAL

O bem-estar emocional talvez seja o componente mais importante do bem-estar geral. Além de afetar a maneira como percebemos nós mesmos e o mundo ao nosso redor, as emoções influenciam toda a nossa vida. E encontrar sentido e propósito no que fazemos é fundamental para mantermos uma mente equilibrada.

Nesse contexto, o bem-estar espiritual não está necessariamente vinculado a alguma religião, ele pode ser definido como uma experiência de autoconhecimento e de contato com tudo de essencial que existe em sua alma.

Cultivar o equilíbrio, a partir de práticas rotineiras, é o que vai deixar a mente e a alma saudáveis, mesmo diante de mudanças e desafios. Você pode começar com algumas atitudes, como as que vamos apresentar aqui.



Tenha uma visão positiva.

Tudo começa dentro de nós mesmos. Se não estamos felizes conosco, passamos a focar nas dificuldades e nos problemas, nunca no lado positivo ou na solução. Portanto, ter uma visão positiva, enxergar o lado bom das coisas e ser otimista são aspectos relevantes e necessários para se alcançar a felicidade e o bem-estar. Ao longo do nosso dia, enfrentamos várias situações desafiadoras. Quando isso acontecer, busque refletir por cinco minutos: o que posso aprender com essa situação? Como posso sair fortalecido desse problema?

Conscientize-se de que você não pode controlar tudo.

Ter controle da vida e das situações que nos rodeiam traz uma sensação de segurança. Mas é preciso termos clareza de que não é possível controlar tudo. Verifique o que você tem autonomia para ajustar, melhorar e acertar, mas também busque entender quais são os limites da sua responsabilidade. Não se esqueça de celebrar suas conquistas, grandes ou pequenas!

Pratique a gratidão.

Fazer uma lista das coisas pelas quais você é grato ajuda a turbinar o sentimento de gratidão. Separe um caderno e no fim do dia escreva três coisas pelas quais você pode agradecer no dia que passou. Faça sempre que puder!

Busque entender o seu propósito.

Além de traçar objetivos e metas, é importante que você descubra o que te motiva. Propósito refere-se à razão pela qual utilizamos nosso tempo para realizar atividades que geram sentido à nossa vida. Por que você acorda todos os dias de manhã? Qual o significado da sua vida e de seu trabalho? Essas respostas têm que vir de dentro de você.

Entenda que preocupar-se é normal.

Aceitar as preocupações e a ansiedade como parte da vida pode ajudar você a não se sentir “anormal”. Entretanto, algumas formas de lidar com suas preocupações podem ser mais saudáveis. Tente escrever o que te preocupa em um caderno ou uma agenda. Isso torna seu pensamento mais lento, focado e eficiente, além de dar uma perspectiva externa e mais clareza de entendimento à questão. Se possível, discuta essas questões com pessoas próximas e em horários bem definidos, por 20 ou 30 minutos durante o dia.

Invista no autoconhecimento.

Procure maneiras de conhecer a si mesmo, ou seja, desenvolver a capacidade de olhar para dentro e descobrir quais são suas virtudes e seus defeitos, suas forças e fraquezas, seus medos e suas frustrações. Quando você passa a se conhecer melhor, acaba abrindo um leque de oportunidades para crescer pessoal e profissionalmente. Meditação e terapia podem apoiar você nessa busca.

Conheça práticas de relaxamento.

É importante saber algumas práticas que podem proporcionar relaxamento e bem-estar. A meditação tem efeito calmante na mente e no corpo, reduz a pressão arterial, baixa a frequência cardíaca e aumenta o fluxo sanguíneo até o cérebro. Qualquer um pode meditar, e essa prática não está ligada a nenhuma religião. Já a ioga faz uso de técnicas mentais e corporais capazes de acalmar e limpar o organismo de energias negativas.

Faça pausas ao longo do dia.

Sabemos que a rotina é intensa e agitada, mas sempre que possível busque fazer uma pausa entre uma atividade e outra. Muitas vezes, realizamos tantas tarefas na sequência que esquecemos de parar para beber água, tomar um café, ir ao banheiro, fazer uma respiração profunda. Essas pausas transitórias podem nos apoiar acalmando nossa mente no decorrer do dia.

Aproveite o momento.

O *Be Here Now* é o estado de atenção plena no agora, ou seja, no momento presente, sem reatividade e com foco total. O que temos é apenas o presente. O passado já aconteceu e o futuro ainda está por vir. Como você tem cuidado do que está vivendo agora? Encontrar e manter sua atenção plena é o passo certo para uma vida mais equilibrada.

Compartilhe sentimentos.

Independentemente de serem positivos ou negativos, compartilhar os sentimentos com as pessoas em que confia pode ser terapêutico. Seja para celebrar um momento agradável, seja para dividir alguma angústia, converse com sua família, seus amigos, seu terapeuta e peça ajuda sempre que precisar.



Conecte-se com a natureza.

Sempre que for possível, esteja em algum ambiente ao ar livre, olhe para o céu, contemple um pôr do sol, visite um parque ou uma praia. Diversos estudos apontam que sociedades nas quais os indivíduos têm maior contato com a natureza apresentam menores índices de estresse, depressão e ansiedade.

Busque ajuda quando for preciso.

Ter insônia uma noite pode ser um acontecimento pontual, sentir ansiedade e tristeza em outros dias também. Mas caso essas sensações ou alterações de comportamento fiquem frequentes, quem sabe não é hora de procurar um suporte? Livre-se da vergonha e quebre tabus, o apoio psicológico profissional é essencial em momentos como esses.

Veja alguns exemplos de sintomas que podem indicar a importância de procurar ajuda:

- **Dificuldade para dormir;**
- **Reações físicas, como dores de cabeça frequentes, dores no corpo ou estômago, erupções cutâneas;**
- **Raiva e irritação intensas e persistentes;**
- **Sensação de estar muito ansioso ou triste e não conseguir desenvolver suas atividades;**
- **Aumento no uso de álcool, tabaco.**

Temos mais facilidade de ir ao médico quando quebramos o braço ou sentimos que tem algo diferente em nosso corpo. Por que não fazemos o mesmo com as alterações de emoções e sentimentos?



Procure saber:

- [Amil Saúde Mental](#) – vídeos e conteúdos explicativos sobre saúde mental.
- [Pílulas de saúde mental](#) – vídeos curtos com dicas simples.
- [Saúde mental e o que não dizer](#) – dicas de como lidar quando alguém precisa de ajuda.
- [Série saúde mental](#) – conheça os transtornos mais comuns.

No que podemos ajudar:

- **Telepsicologia Amil** de urgência: acesso via *smartphone*, *tablet* ou computador, pelo App Amil Clientes, site www.amil.com.br ou 0800-073-2121.
- **Equipe de Saúde Mental (Amil Espaço Saúde):** agendamento pelo App Amil Clientes.
- **Faça uma avaliação inicial pela Escala de Saúde Mental da Amil:** [clique aqui](#).
- **Avaliação também disponível para crianças e jovens,** [clique aqui](#).
- **Psicologia Viva:** plataforma credenciada online de atendimento com psicólogos. Com a guia de atendimento médico com CID, você pode realizar o atendimento online via plano de saúde.
- **Amil Saúde Mental 360°:** Programa de saúde destinado aos casos graves e complexos. Você conta com uma equipe multidisciplinar que proporciona um cuidado abrangente e resolutivo.
- **Rede que engloba equipe clínica especializada, psicólogos e psiquiatras preparados para lidar com as questões atuais.** Consulte no site www.amil.com.br ou pelo App Amil Clientes.



BEM-ESTAR FÍSICO

O bem-estar físico envolve a condição geral do corpo no que se refere a doenças e ao vigor físico de cada indivíduo. Para garantir o bom funcionamento do organismo e manter uma boa saúde física, é preciso adotar e manter alguns hábitos, como: boa alimentação, hidratação adequada, boas noites de sono, redução do consumo de álcool, suspensão do tabaco e, claro, a prática de algum tipo de atividade física. Além disso, é importante também fazer o acompanhamento da saúde com um médico – existem exames que devem ser realizados periodicamente, e isso vale para homens e mulheres.



O bem-estar físico deve ser uma prioridade na vida de todos nós. Para tanto, existem alguns hábitos que podem ajudar muito.

Abaixo o sedentarismo.

O sedentarismo nada mais é do que a ausência de atividade física suficiente para manter a saúde. Adotar um estilo de vida sedentário traz muitos malefícios para a saúde física e mental. Para combatê-lo, de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), é recomendado que sejam feitos 30 minutos de atividade física em cinco ou mais dias da semana. Mas atenção: pessoas sedentárias devem começar lentamente, aumentando pouco a pouco a intensidade e a duração dos exercícios.

Veja abaixo algumas dicas para começar:

- **Quanto menos tempo parado melhor: atenção aos longos períodos sentado ou em pé. Procure alternar a posição a cada uma hora pelo menos;**
- **Fazer alguma coisa é melhor do que não fazer nada: procure atividades que possam ser incorporadas à sua rotina, como usar mais as escadas e ir a lugares a pé;**
- **Comece aos poucos: se, para você, realizar 30 minutos de atividade física é desanimador, comece com dez e vá aumentando gradualmente;**
- **O melhor exercício é aquele feito: não é necessário que você faça musculação, ginástica ou corrida. Procure alguma atividade física que seja prazerosa. Quem sabe dançar, andar de patins ou jogar voleibol?**
- **Muitas vezes fazer com alguém torna o momento mais fácil e agradável: compartilhe suas atividades com a família ou os amigos, convide-os para participar com você, criem desafios em conjunto. A companhia pode ser uma grande aliada para iniciar a sua rotina de atividades físicas.**

Alimente-se de maneira equilibrada.

Os alimentos que escolhemos a cada refeição funcionam como um combustível para que os nossos corpos trabalhem corretamente e se mantenham saudáveis. Quando ingerimos muita gordura, açúcares e alimentos ultraprocessados, é uma questão de tempo até o nosso organismo começar a pedir ajuda.

Lembre-se de beber água.

É fundamental estarmos hidratados. Encontre formas de se lembrar de se hidratar, seja colocando uma garrafinha de água próxima da sua área de trabalho, lembretes no celular, recados no computador, seja usando a estratégia que melhor funcionar para você.

Faça o acompanhamento da sua saúde com um médico.

Quando foi a última vez que você foi ao médico? Muitas pessoas só marcam uma consulta quando sentem uma dor muito forte e constante. Porém, a única forma de detectar doenças sem sintomas de forma precoce é realizando um acompanhamento médico constante e um *check-up* regular. Ao diagnosticar uma doença precocemente, as chances de cura aumentam, assim como a sua qualidade de vida. O acompanhamento realizado por um médico de família proporciona um tratamento personalizado às suas necessidades e atua de forma preventiva na sua saúde.

Durma o suficiente.

São muitas as tarefas no trabalho e em casa que acabam consumindo a maioria do nosso tempo. Enquanto isso acontece, o cérebro absorve uma quantidade enorme de informações e precisa de tempo para processar tudo. Por esse motivo, dormir bem é fundamental para o seu bem-estar físico. É durante essas horas que o seu corpo se recuperará de todos os esforços tidos ao longo do dia e ficará novo em folha para vencer mais um novo dia.

Como fazer uma boa higiene do sono?

Para dormir bem, é importante adotar as seguintes medidas:

- Estipule um horário fixo para deitar e acordar, mesmo durante o fim de semana;
- Caso faça uma sesta, não ultrapasse 45 minutos nem faça próximo do fim do dia;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro pelo menos quatro horas antes de deitar;
- Evite a ingestão de alimentos e bebidas com cafeína antes de dormir, como café, chás, chocolate ou refrigerantes;
- Evite praticar exercícios físicos próximo do horário de dormir;
- Faça refeições ligeiras ao jantar, evitando açúcar e comidas pesadas e picantes;
- Deixe o quarto a uma temperatura confortável;
- Mantenha o ambiente silencioso e com pouca luz;
- Fique longe de dispositivos, como celular, TV ou relógios digitais antes de dormir;
- Evite usar a cama para trabalhar ou estudar;
- Evite permanecer na cama durante o dia.



Procure saber:

A prática de atividade física regular é muito importante em qualquer idade e pode prevenir doenças, como cardiopatias, obesidade, diabetes e câncer, além de melhorar a autoestima e diminuir os níveis de depressão e ansiedade. Comece com atividades curtas de duas a três vezes por semana e teste diversas modalidades até descobrir qual dará mais prazer.

Abaixo, sugerimos alguns canais online que vão ajudar você a se exercitar em casa em tempos de pandemia.

- **Ioga (Pri Leite Yoga):**
A professora orienta como fazer a prática milenar sem sair de casa. As aulas são online e gratuitas.
- **Treinamento funcional (Freeletics):**
Funciona como um *personal trainer* digital. Os treinos são personalizados e podem ser feitos dentro de casa.
- **Exercícios em casa:**
O canal oferece videoaulas gratuitas de diversas modalidades, como alongamento, ginástica, dança, fit pilates e *aerohiit*.

No que podemos ajudar:

- **Cuidados preventivos:**
agende uma consulta periódica com nossa equipe clínica especializada pelo site www.amil.com.br ou App Amil Clientes. Estimule seus dependentes a realizar o mesmo acompanhamento! Lembrando: ao ser atendido no Amil Espaço Saúde e nos consultórios integrados, você não tem coparticipação. Nesses canais, você também encontra toda a rede credenciada.
- **Programas de acompanhamento de doenças crônicas**
Disponíveis nas unidades Amil Espaço Saúde: Programa de Emagrecimento, Programa de Combate ao Tabagismo, Programa de Correção Postural, entre outros. A avaliação pode ser marcada pelo App Amil Clientes ou pelo site www.amil.com.br.

BEM-ESTAR SOCIAL E PROFISSIONAL

Viver em sociedade é uma necessidade de todos os seres humanos. Os bem-estares social e profissional estão ligados ao modo como nos relacionamos com nós mesmos e com os outros, seja em casa, na rua, seja no trabalho.

Alcançar o equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional parece algo impossível. É preciso se dedicar à carreira, fazer as tarefas domésticas, passar um tempo com os amigos, separar um período para descansar e muito mais. Esse é, certamente, um dos grandes desafios dos tempos atuais.

Equilibrar essas duas áreas da vida tem uma série de benefícios que pode ajudar na preservação da sua saúde e, acredite, na alavancagem da sua carreira. Por isso, separamos algumas dicas que podem ajudar você nessa difícil, mas necessária, missão. Abra-se para novos aprendizados!



Estabeleça prioridades.

Comece a listar quais são suas prioridades na vida profissional e na pessoal. Você precisa saber quais são seus objetivos, o que tem vontade de fazer e como gostaria que sua vida fosse daqui a cinco, dez e quinze anos. Use esses objetivos para nortear suas ações e evitar que você gaste tempo e energia em coisas que não são seu foco.

Tenha um bom planejamento.

Crie uma rotina equilibrada, definindo o seu período de trabalho e o tempo que dedicará às tarefas pessoais. É claro que às vezes o trabalho demandará mais tempo, mas isso deve ser a exceção, não a regra. O importante é planejar, definir horários, pensar no longo prazo e seguir o que você estabeleceu.

Invista nas relações pessoais.

Seja no ambiente de trabalho, seja na vida pessoal, as relações interpessoais são sempre importantes. Procure se relacionar com pessoas que tenham interesses e objetivos parecidos com os seus. Conviva com elas, crie redes de contatos (*network*) e faça amizades duradouras.

Aproveite a vida offline.

Avalie quanto tempo você gasta na internet ou a quantidade de informações que você consome em sites e redes sociais. Tente substituir esse tempo pela leitura de um livro ou pela companhia de amigos e familiares, por exemplo. Valorize a vida fora do ambiente virtual, você só tem a ganhar com isso.

Saiba separar os momentos.

É essencial que você saiba iniciar e encerrar um ciclo. Um dos grandes problemas na hora de separar a vida pessoal da profissional é que chegamos em casa e continuamos pensando no trabalho ou não fazemos as pausas necessárias para almoço, lanche e descanso. Alcançar esse equilíbrio não é uma tarefa fácil, mas o processo é necessário. Ao separar esses momentos, você fica mais produtivo, resiliente e vive com mais qualidade de vida.

Você não pode querer dar 100% de si com a bateria na reserva.

Três lições sobre sobrecarga, emoções e culpa.

- **Quanto mais sobrecarga, menos qualidade produtiva.**

O mito da produtividade infinda está adoecendo equipes. É impossível produzir de maneira consciente e sustentável ignorando os limites e sobrepondo tarefas. Vale lembrar: rotinas de trabalho exaustivas são inversamente proporcionais a bons resultados.

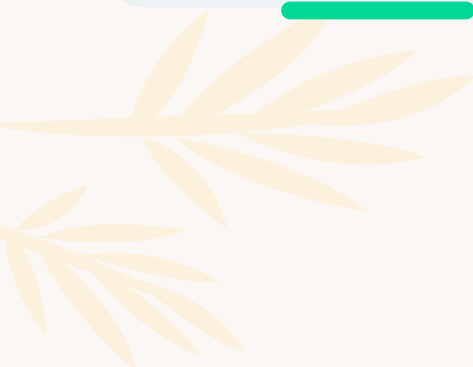
- **Quanto mais supressão das emoções, mais problemas relacionais.**

As emoções são bússolas importantíssimas, e se engana quem acredita que elas podem ser suprimidas na rotina de trabalho. Tornar o ambiente de trabalho um espaço de abertura e compartilhamento de sentimentos humaniza a experiência e nos aproxima.

- **Sentir culpa por não produzir como antes: quem nunca se sentiu assim?**

A culpa anda lado a lado com o trabalho quando não alinhamos as nossas expectativas de entrega com a realidade e quando não conseguimos nos blindar de sentimentos negativos, como angústia, ansiedade, medo etc. Para dias em que a culpa bate, vale o lembrete: você certamente está fazendo mais do que o suficiente.

Fonte: @contente.vc



Procure saber:

Para investir e ampliar ainda mais o seu conhecimento, listamos algumas plataformas online que oferecem cursos gratuitos (com certificados) e aplicativos de planejamento e organização.

- **Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI):**
São 12 cursos nas áreas de logística, finanças, empreendedorismo, educação ambiental, tecnologia da informação, comunicação e muito mais.
- **Fundação Getúlio Vargas (FGV):**
São 60 cursos nas áreas de administração pública, economia, finanças, educação, humanidades, negócios, entre outras.
- **Centro Paula Souza:**
Disponibiliza 11 cursos focados em ferramentas de trabalho, como *design thinking*, gestão de tempo, gestão de conflitos, e outros.
- **To Do List:**
Aplicativo para ajudar você a gerenciar diversos tipos de atividades do dia a dia. Ele organiza, planeja e acompanha a execução de pequenos e grandes projetos (disponível para Android e iOS).
- **Asana:**
Gerenciador de tarefas para equipes. Pode ser acessado pela *web* ou via aplicativo. Seu objetivo é auxiliar equipes e gestores a organizar, rastrear e gerenciar o trabalho como um todo (disponível para Android e iOS).
- **Planner Pro:**
O aplicativo permite que o usuário crie e organize tarefas ou projetos com informações detalhadas, graus de prioridade, *status* e horários. Ele importa os dados do calendário do sistema do celular de maneira automática (disponível para Android e iOS).

BEM-ESTAR FINANCEIRO

A vida financeira é considerada por muitas pessoas um importante componente do bem-estar geral.

Primeiro porque o lado financeiro, de certa forma, determina o padrão de vida das pessoas, as coisas que podem fazer e comprar e a conquista de alguns objetivos de vida. E, segundo, porque é comum que o sentimento em relação à vida financeira – ou como é chamado, o bem-estar financeiro – tenha influência significativa em outras áreas, como a saúde e as relações sociais.

Atingir a tranquilidade financeira significa não ter que se preocupar com problemas que tenham impacto no orçamento familiar. Mas, claro, para atingir esse patamar é necessário um bom planejamento, foco e disciplina para colher frutos no longo prazo. Por isso, preparamos uma lista com algumas boas práticas financeiras que vão ajudar você a ter mais tranquilidade em suas finanças.



Conheça suas receitas e seus gastos.

O primeiro passo é identificar o quanto você ganha e o quanto você gasta. Assim, já será possível ter uma noção de quanto do seu salário está comprometido com os gastos principais.

Elimine as dívidas.

Além de gerar juros, as dívidas crescem com o passar do tempo e comprometem o orçamento corrente. Mais importante do que eliminar as dívidas é não contrair novas para o futuro.

Organize seu orçamento.

Com um orçamento bem organizado, será possível saber, exatamente, quais são os recebimentos e gastos mensais, e você poderá montar um planejamento financeiro pessoal para poupar dinheiro e/ou investi-lo.

Economize dinheiro.

Saber o quanto você gasta em cada categoria permite que você pense em formas de economizar e fazer sobrar mais dinheiro no fim do mês. Experimente avaliar seus registros do orçamento e pensar quais gastos podem ser diminuídos ou cortados. Essa é uma prática essencial para quem quer otimizar o uso da sua renda e fazer mais com menos.

Faça compras consciente.

Avalie se realmente precisa do item que deseja comprar e verifique o melhor momento para isso. Nas compras online, não finalize os seus pedidos imediatamente. Deixe os itens no carrinho e no dia seguinte retorne para confirmar se de fato precisa dos produtos.

Tenha metas claras.

Todas essas dicas acima ajudarão você a montar e acompanhar o seu orçamento, mas há uma orientação especial para quem quer manter a motivação ao longo do tempo: definir metas. A existência de metas claras facilita seu compromisso com o orçamento, pois você vai lembrar com frequência do que está buscando.

Organizar o orçamento é cuidar do seu dinheiro, portanto, mantenha esse foco, ele é essencial para que seja possível traçar suas metas e alcançá-las com o tempo. Assim, quanto maior for o seu foco, mais fácil será conquistar a tão sonhada tranquilidade financeira.

Procure saber:

Para ajudar a organizar as suas finanças, listamos alguns canais online que oferecem dicas de investimento, orçamento e planejamento financeiro.

- **Me Poupe:**
A jornalista e especialista em finanças Nathalia Arcuri dá dicas de como economizar e investir com uma linguagem simples e didática.
- **EconoMirna:**
A engenheira Mirna criou o canal para explicar os produtos financeiros disponíveis no mercado e as melhores formas de investir.
- **O Primo Rico:**
O ex-assessor financeiro Thiago Nigro divulga suas dicas de como enriquecer e fazer investimentos de maneira certa.
- **Bem de Vida:**
O diretor atuarial Henrique Duarte criou um site com dicas para estimular a educação financeira.

Links e telefones úteis



 www.amil.com.br

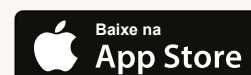
 0800-073-2121





Acompanhe a gente pelas redes sociais.    

Pelo aplicativo Amil Clientes, você e seus colaboradores agendam consultas sem sair de casa.





amil

amil.com.br

