

Jornada do autocuidado: a arte de priorizar o essencial

Escrito por: Horiens - 28/03/2024

Alguma vez você teve a sensação de que o tempo é insuficiente para fazer tudo o que é importante em seu dia a dia?

No ritmo acelerado em que vivemos, frequentemente colocamos inúmeras prioridades à frente da nossa saúde. No entanto, ela é o pilar que sustenta não apenas a nossa capacidade de enfrentar os desafios cotidianos, mas também de desfrutar os momentos de alegria e plenitude.

O Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril, é um chamado para que façamos uma reflexão: estamos realmente dedicando à nossa saúde a atenção que ela merece?

Saúde integral: o que significa?

Para responder a essa pergunta é necessário compreender o significado mais profundo de estar saudável.

Saúde não é só sobre não ficar doente. É sobre se sentir bem, tanto fisicamente quanto mentalmente. É sobre ter equilíbrio em todas as áreas da vida. Isso significa manter um corpo saudável, uma mente serena, emoções equilibradas e relações sociais satisfatórias.

Fábio da Silva Machado, Gerente de Seguros de Pessoas da Horiens, destaca a importância de superar a barreira da falta de tempo, encontrando momentos para se dedicar a atividades que promovam saúde e bem-estar. “O autocuidado é uma questão de hábito e envolve muitas coisas, como alimentação, higienização mental, preparo físico, boa convivência com a família etc. Considero fundamental o esforço diário para garantir a melhor condição de saúde, entendendo principalmente ser uma questão de amor-próprio e amor ao próximo”, afirma.

Criando novos hábitos para uma vida equilibrada

Adotar hábitos saudáveis é uma escolha pessoal que exige compromisso e persistência. A mudança começa com pequenas ações diárias. Ao escolher um novo hábito de saúde para incorporar à sua rotina é importante dar a si mesmo o tempo para adaptar-se. O desafio é manter essas práticas no longo prazo.

Há cerca de dois anos, Wesley José da Silva, assistente administrativo, percebeu a importância de cuidar da própria saúde e bem-estar. Ele descobriu que cuidar de si não precisa ser complicado.

Para Wesley, o segredo está em encontrar atividades que sejam prazerosas, transformando o cuidado com a saúde em um estilo de vida, não uma obrigação.

“Acredito que o maior desafio é a consistência: ir para academia todo dia, se alimentar bem todo dia, ter um boa noite de sono todo dia. Nesse quesito, a superação é conseguir manter a rotina, o que se torna bem mais fácil quando você gosta daquilo que está fazendo. Quando isso se torna um estilo de vida,

fica mais simples. Então, o jeito procurar até encontrar o que te faz sentir confortável e animado”, diz.

A escolha por uma vida mais saudável

Cuidar da própria saúde é embarcar em uma jornada de autoconhecimento e amor-próprio. Independentemente dos desafios de conciliar o autocuidado com demandas profissionais e pessoais, quando você coloca a saúde como prioridade, todos os aspectos da vida são beneficiados. Reconhecer a importância do autocuidado e fazer dessa consciência um compromisso diário é essencial para uma vida mais saudável e feliz. Que tal fazer da saúde o seu ponto de partida para descobrir a melhor versão de si mesmo?