ANS - nº 36458.4

Tá tudo bem!

UM DIÁLOGO ESPECIAL SOBRE AS EMOÇÕES

Unimed Volta Redonda

ANS - nº 36458.4

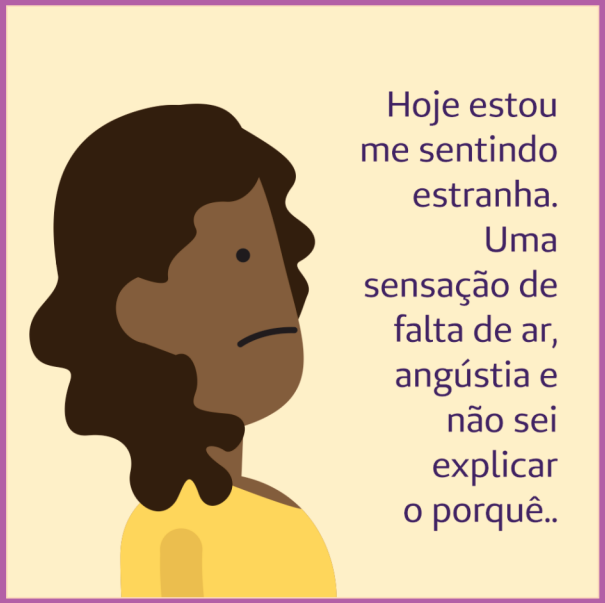
Alguns dias podem ser mais pesados que outros e os sentimentos podem parecer maiores que as forças para continuar.

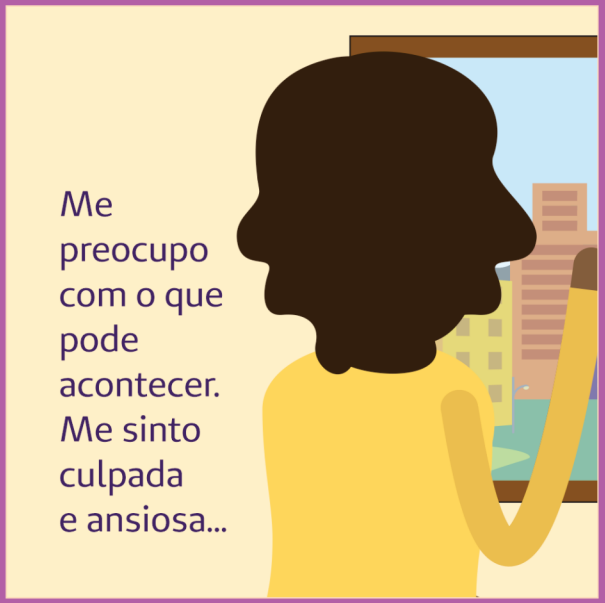
Mas tá tudo bem!

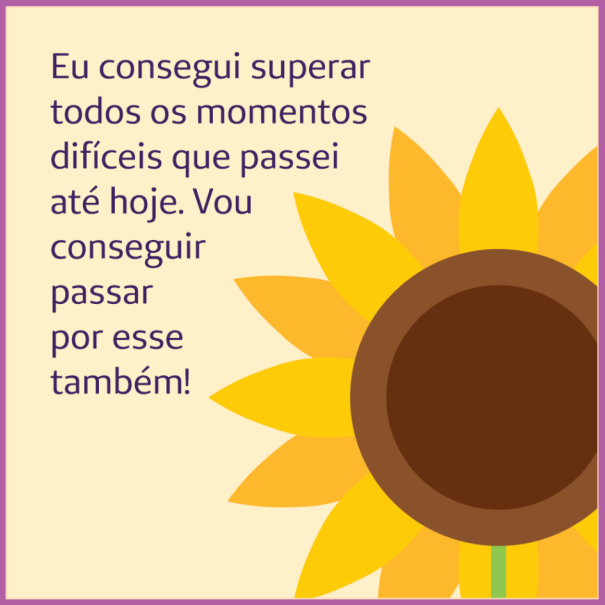
Isso acontece com todo mundo e há várias formas de passar por esses momentos.

Ansiedade

ANS - nº 36458.4







Jeito Unimed de Cuidar

Unimed Volta Redonda

Medo

ANS - nº 36458.4

Em alguns momentos o medo me paralisa.

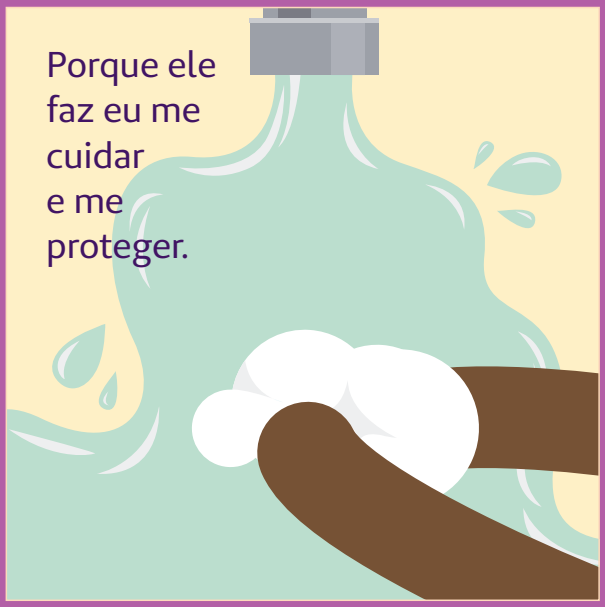
Sinto que não consigo controlar meus pensamentos e me vejo em conflito.

Medo do que vejo

Medo do que sinto

Medo do que pode acontecer.

Mas eu respiro e compreendo que às vezes ele é necessário.



Porque ele faz eu me cuidar e me proteger.

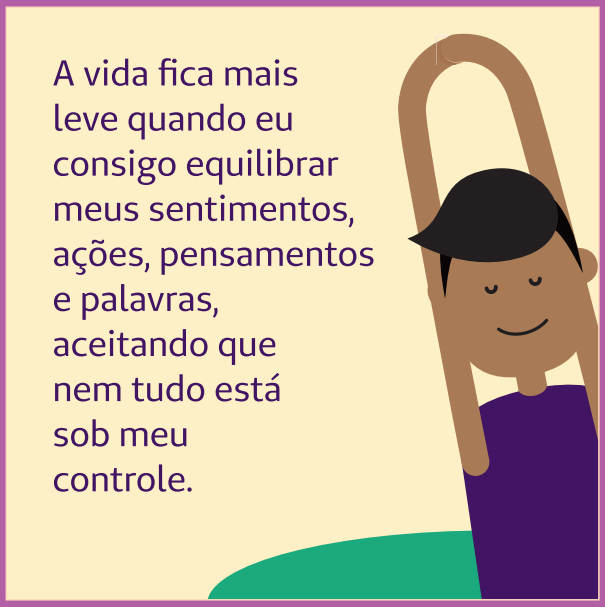
Impotência

ANS - nº 36458.4

Me sinto sem forças, triste e vulnerável diante de tudo.

As mudanças aconteceram e com elas aumentaram as responsabilidades de casa e do trabalho... Tem hora que parece que não vou dar conta.

Tenho esquecido de olhar minhas emoções e focar naquilo que me faz bem. Mas sei que agora tenho feito meu melhor.



A vida fica mais leve quando eu consigo equilibrar meus sentimentos, ações, pensamentos e palavras, aceitando que nem tudo está sob meu controle.

Jeito Unimed de Cuidar

Unimed Volta Redonda

Solidão

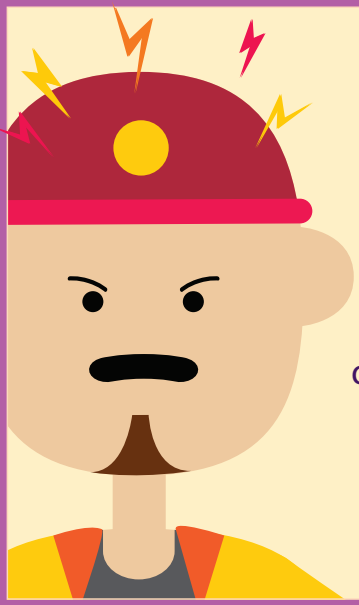
ANS - nº 36458.4

Jeito Unimed de Cuidar

Unimed Volta Redonda

Estresse

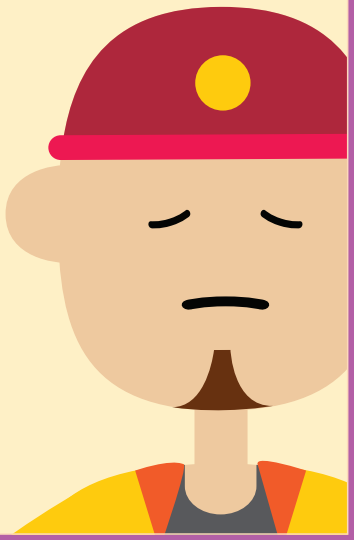
ANS - nº 36458.4



A cada dia me sinto menos paciente. Tenho descontado na minha família e amigos...

Sinto muita agitação e cada vez mais estresse!

Será que o problema sou eu?



Pensando bem, tá todo mundo preocupado mesmo. Talvez eu precise me cobrar menos. Ninguém precisa ser forte o tempo todo.

Vou seguir dando o meu melhor e fazer algo que eu gosto para diminuir o estresse. Cuidando do que sinto, eu cuido de mim.

Jeito Unimed de Cuidar

Unimed Volta Redonda

ANS - nº 36458.4

Estamos em um período de muitas emoções,
desafios e valor do amor próprio
e seguimos em um encontro valioso de
reconhecimento de quem somos,
na nossa essência.

Nada voltará a ser como antes.

Mas tudo pode ser melhor como nunca foi.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Volta Redonda

ANS - nº 36458.4

Nada voltará a ser como antes.

Mas tudo pode ser melhor como nunca foi.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Volta Redonda