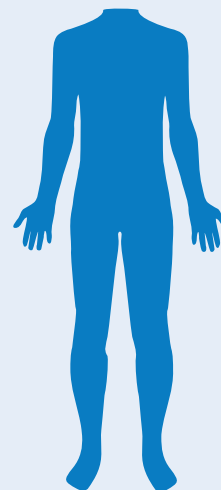


# SAÚDE MENTAL

Você já ouviu falar em corpo emocional?

Cabeça-sem-Corpo



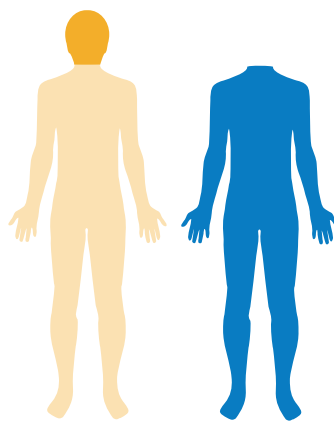
Corpo-sem-Cabeça

Falamos do nosso corpo como se ele fosse um objeto separado de nós. É como se fôssemos, de um lado, uma “cabeça sem corpo” e, de outro, um “corpo sem cabeça”.

## OS DEPOIMENTOS ABAIXO REFORÇAM ESSA SEPARAÇÃO:

- "Puxa, meus pulmões vão mal, mas eu não decido parar de fumar..."
- "Tenho dificuldades de fazer ginástica, embora eu saiba que preciso."
- "Doutor, me dê um remédio, mas não tente mudar meus hábitos porque eu não tenho tempo!"

Corpo emocional  
(invisível aos exames)



Corpo biológico  
(revelado nos exames)

Não podemos esquecer que possuímos também um corpo emocional. É nele que sentimos os nossos afetos, mágoas, desejos e anseios, embora tudo isso seja invisível aos exames médicos.

Emoções destrutivas podem sabotar até nossas melhores intenções de uma vida saudável. Se algo te incomoda, consulte um médico.

Adaptado do texto do CT (S) Haendel Motta Arantes

Psicólogo clínico do Ambulatório Naval da Penha

Procure mais informações no site:

[www.saudenaval.mar.mil.br](http://www.saudenaval.mar.mil.br)



Saúde Naval