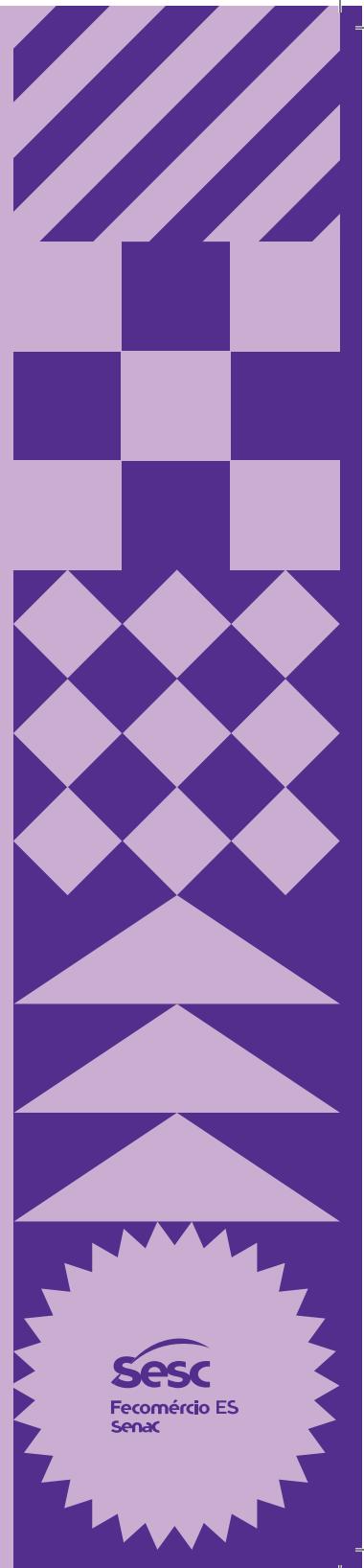




O que é saúde mental?

Saúde mental é o equilíbrio entre emoções, pensamentos e comportamentos.

Não significa estar bem o tempo todo, mas sim conseguir lidar com os desafios da vida de maneira saudável.



Sinais de atenção

É normal ter dias difíceis, mas fique atento(a) se você perceber:

- ✓ Cansaço constante, mesmo após descansar
- ✓ Alterações no sono ou no apetite
- ✓ Dificuldade de concentração
- ✓ Irritabilidade ou tristeza frequente
- ✓ Falta de prazer nas atividades
- ✓ Isolamento social
- ✓ Sintomas físicos sem causa aparente (dores, tensão, palpitações)

Esses sinais podem indicar que é hora de buscar apoio.
Procure:

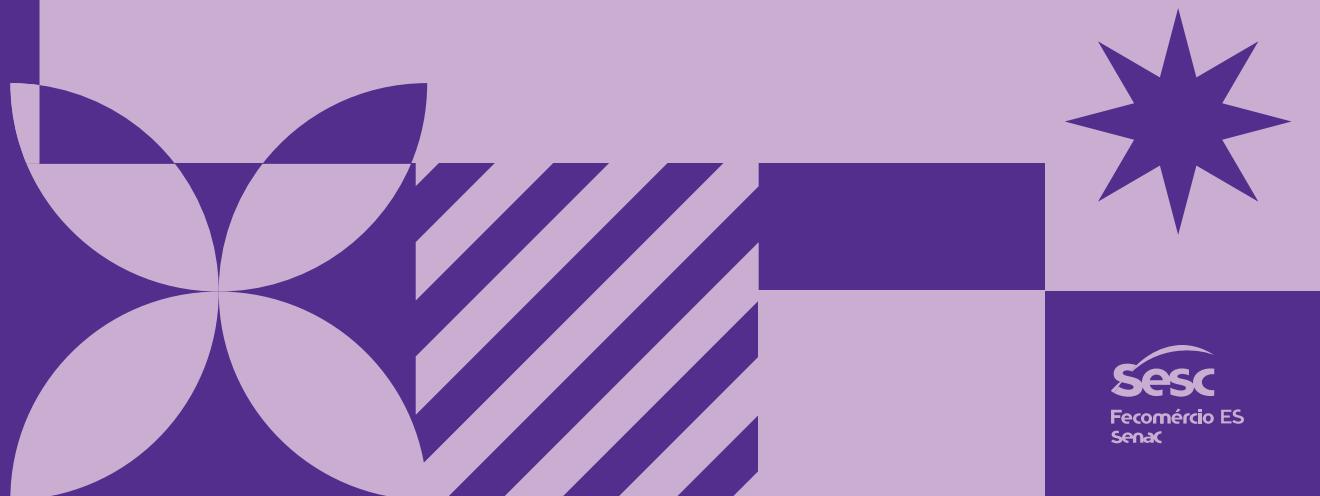
- **Apoio profissional:** psicólogos, médicos e outros especialistas podem orientar o cuidado.
- **Redes de afeto:** amigos, família, grupos e comunidade são fundamentais nesse processo.

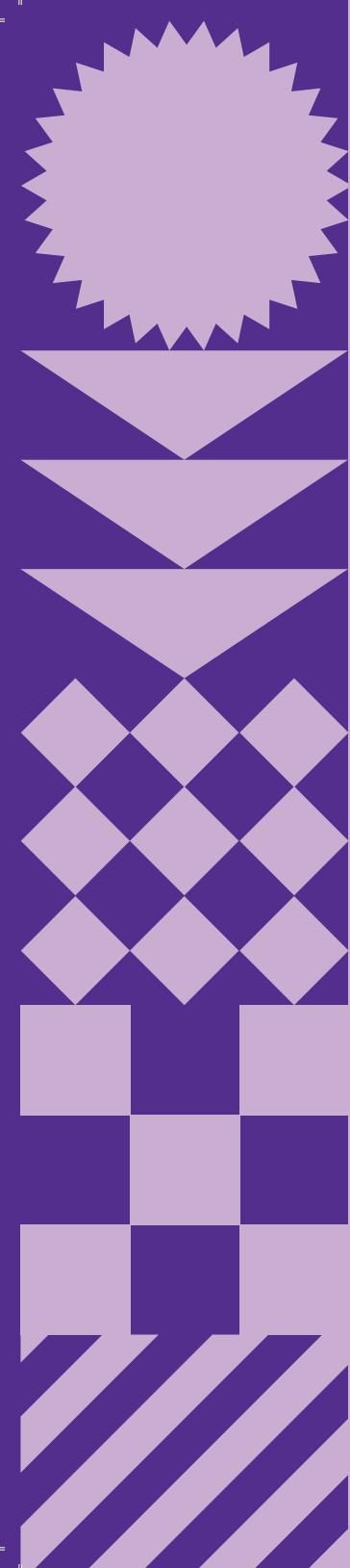
O cuidado começa nas pequenas atitudes do dia a dia.

O estigma ainda existe: precisamos falar sobre isso

Ainda há quem acredite que cuidar da saúde mental é “fraqueza” ou “frescura”. Na verdade, o sofrimento psíquico faz parte da experiência humana. Reconhecer isso é sinal de maturidade emocional, cuidar de si é um ato de coragem.

Falar sobre saúde mental quebra tabus e encoraja outras pessoas a buscarem ajuda também.





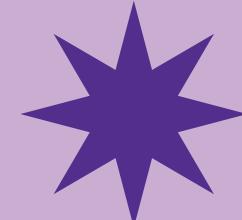
Movimento é vida: o poder do exercício físico

A prática regular de atividades físicas:

- ✓ Reduz o estresse
- ✓ Melhora o humor, o sono e a autoestima
- ✓ Fortalece o sistema imunológico
- ✓ Previnem sintomas de ansiedade e depressão

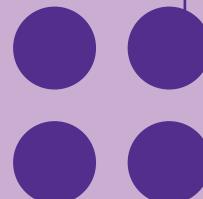
Movimente-se de forma prazerosa: caminhe, dance, alongue-se, pedale.

O importante é manter o corpo em movimento.



O estigma ainda existe: precisamos falar sobre isso

| Hábito | Possíveis prejuízos |
|-----------------------------|---|
| Tabagismo | Aumenta o risco de doenças respiratórias e cardiovasculares; pode intensificar a ansiedade. |
| Consumo excessivo de álcool | Afeta o sono, o humor e o autocontrole. |
| Sono irregular | Prejudica a memória, a imunidade e a regulação emocional. |
| Sedentarismo | Favorece a tristeza, a fadiga e a baixa autoestima. |
| Uso abusivo de telas | Reduz o convívio social e sobrecarrega o cérebro. |



Práticas que fortalecem o bem-estar



Durma bem

O descanso é essencial para o equilíbrio emocional.



Mantenha conexões

Converse, compartilhe, não se isole.



Movimente o corpo

Escolha atividades que proporcionem prazer.



Respire e pause

Pequenas pausas ajudam a regular emoções.



Alimente-se com consciência

O que comemos influencia o humor e a energia.



Limite o uso de telas

Especialmente antes de dormir.



Cultive gratidão

Reconhecer o que está indo bem muda o foco mental.

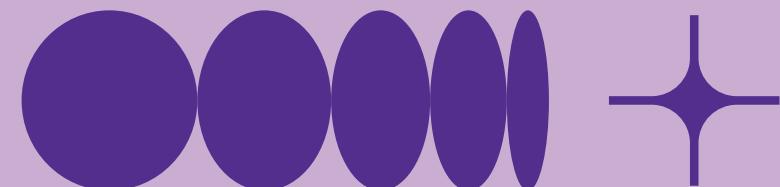


Pratique o autocuidado emocional

Permita-se sentir, descansar e pedir ajuda.

Qualidade de vida

Qualidade de vida é o equilíbrio entre corpo, mente e ambiente. Envolve tempo para o trabalho, o lazer, o descanso, as relações afetivas e o propósito.



Saúde mental é responsabilidade coletiva

Cuidar de si é o primeiro passo, mas cuidar do outro também faz parte. Ambientes de trabalho saudáveis, relações respeitosas e redes de apoio fortalecem o bem-estar emocional de todos.

Estratégias simples para o dia a dia

- ✓ Escreva sobre o que sente
- ✓ Pratique respiração profunda por alguns minutos
- ✓ Faça algo que lhe dê prazer toda semana
- ✓ Diga “não” quando for necessário
- ✓ Celebre pequenas conquistas
- ✓ Busque contato com a natureza
- ✓ Crie uma rotina de autocuidado, por menor que pareça

