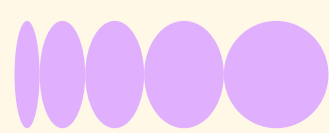


Equilíbrio e Cuidado

Um guia para a saúde
mental e o bem-estar

educação em saúde



Departamento Regional no Espírito Santo

Luiz Toniato

Diretor Regional

Romulo Gomes

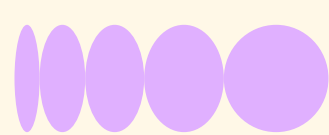
Diretor de Programas Sociais

Engre Beilke Tenório

Gerente de Saúde

Rovana Patrocínio Ribeiro

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde



Produção Editorial

Textos

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Revisão Final

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Projeto Gráfico

Assessoria de Comunicação e Marketing

Diagramação

Rebeca Sad

O que é saúde mental?

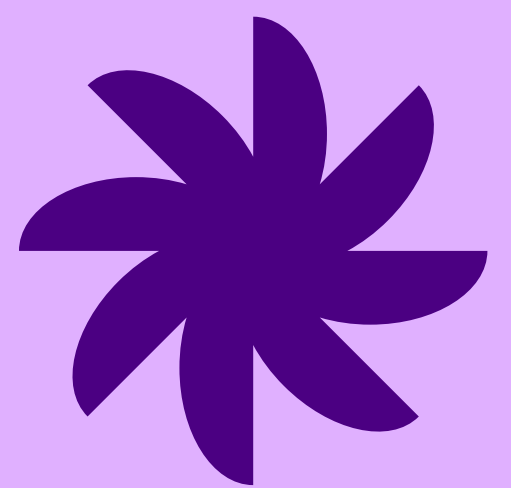
Saúde mental é o equilíbrio entre emoções, pensamentos e comportamentos.

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)



educação em saúde

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

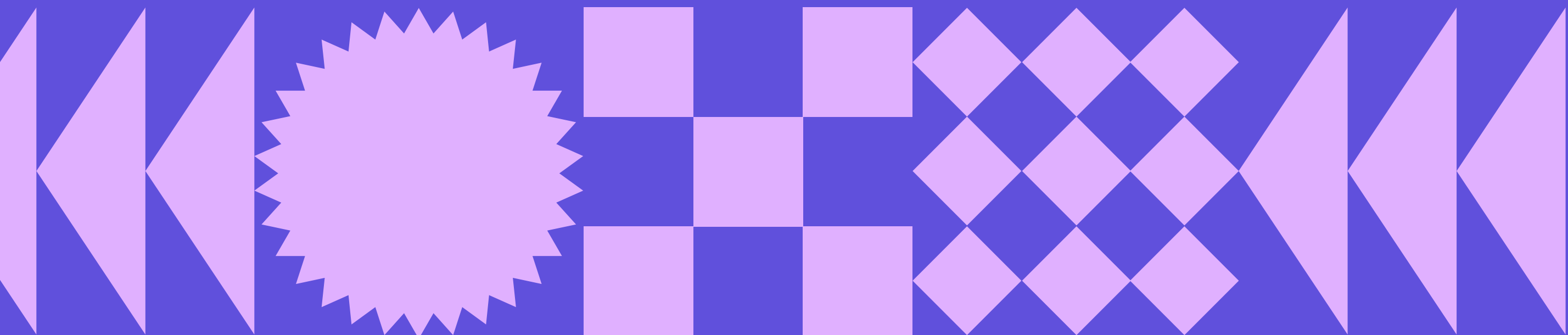
A prática regular de atividades físicas

- ✓ **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.



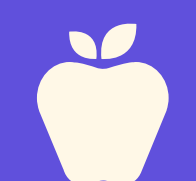
Movimente o corpo

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

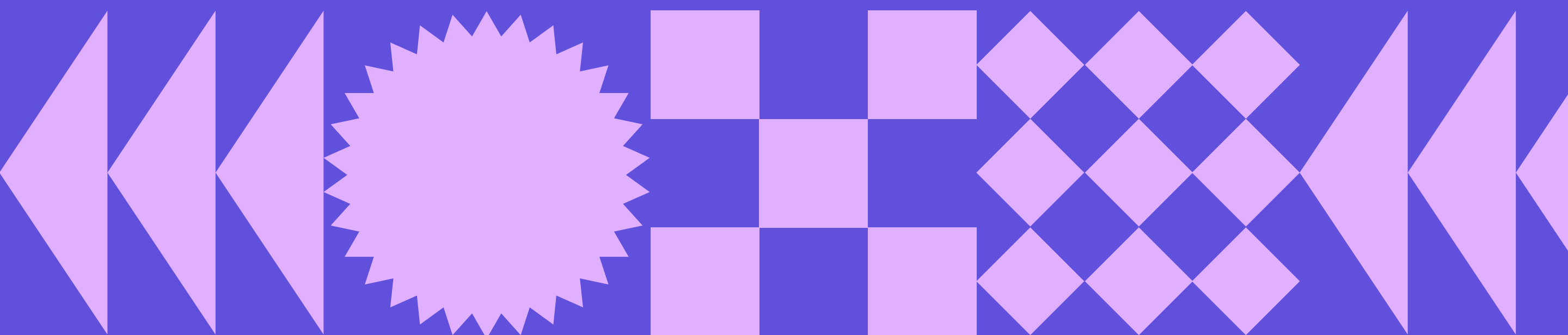
Permita-se sentir, descansar e pedir ajuda.

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.

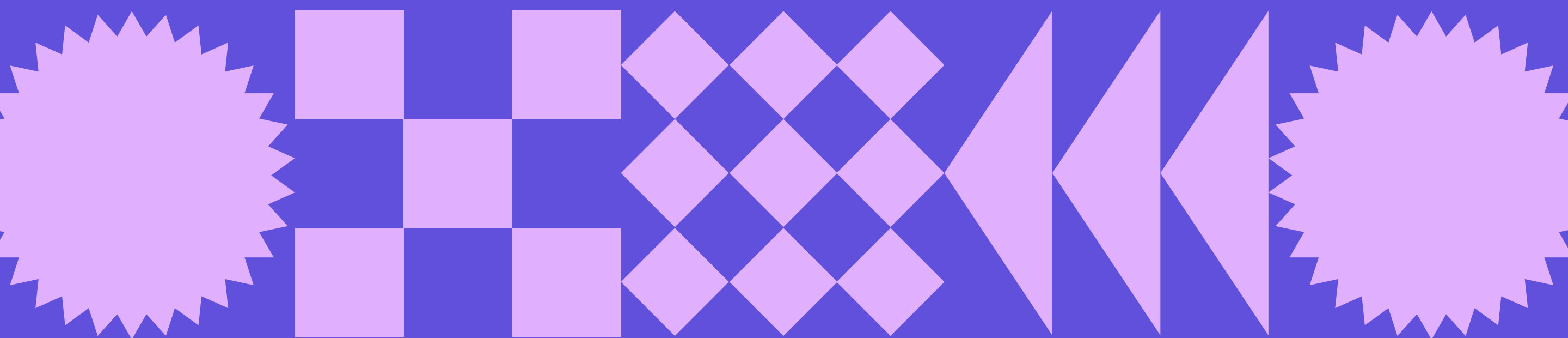
Saúde mental é responsabilidade coletiva

Cuidar de si é o primeiro passo, mas cuidar do outro também faz parte. Ambientes de trabalho saudáveis, relações respeitadas 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





Sesc
SAÚDE

Sesc
Fecomércio ES
Senac

Cuidar da saúde mental é um processo contínuo.
Não se trata de eliminar problemas, mas de aprender
a lidar com eles com leveza e consciência.