educação em saúde

Equilíbrio e Cuidado

Um guia para a saúde mental e o bem-estar

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

Departamento Regional no Espírito Santo

Richardson Schmittel
Diretor Regional

Romulo Gomes
Diretor de Programas Sociais

Rovana Patrocínio Ribeiro
Gerente de Saúde

Mônica Patrícia Gomes Machado
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

Ano de publicação: 2026

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

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)

Sesc
Fecomércio ES
Senac

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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

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
Fecomércio ES
Senac

Sesc SAÚDE

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.