



Construímos juntos

Saúde mental: pequenos cuidados fazem diferença



Setembro Amarelo



Cuidar da **saúde mental** também faz parte da rotina.

O bem-estar emocional merece atenção em todas as fases da vida.

Alguns cuidados simples podem contribuir para uma rotina mais leve e equilibrada.

1

Cuide da sua rotina



Tenha horários regulares

Manter uma rotina de descanso pode contribuir para a qualidade do sono, o humor e a disposição.

Movimente-se

Caminhadas, alongamentos, yoga ou outras atividades de que você goste podem ajudar a reduzir o estresse e melhorar o humor.

2 Faça pausas e reserve um tempo para você



Alguns minutos para respirar, caminhar ou desacelerar podem ajudar a evitar o acúmulo de estresse e o desgaste mental.

Leitura, hobbies, momentos de relaxamento e outras atividades prazerosas também fazem parte do autocuidado.

3 Cuide do corpo e da sua rede de apoio



Alimentação

Uma alimentação equilibrada, com frutas, verduras e alimentos naturais, contribui para o funcionamento saudável do corpo e do cérebro.

Relações

Conversar com pessoas de confiança, compartilhar sentimentos e manter vínculos sociais pode ajudar a enfrentar momentos difíceis.

4 Respire, desacelere e perceba seus limites



Técnicas de respiração e relaxamento podem ajudar a diminuir a tensão e trazer mais tranquilidade.

E reconhecer quando é hora de parar, conversar ou pedir ajuda também faz parte do cuidado.

5

Buscar apoio também é cuidado



Nem sempre é possível lidar com tudo sozinho.

Conversar com alguém de confiança ou procurar ajuda profissional pode fazer diferença, especialmente em momentos difíceis.



Setembro está acabando, mas o cuidado não precisa acabar.

Cuidar da **saúde mental** é algo que pode continuar fazendo parte da rotina durante todo o ano.

E estar atento a quem está ao seu lado também.