



Janeiro Branco

MÊS DE  
CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A

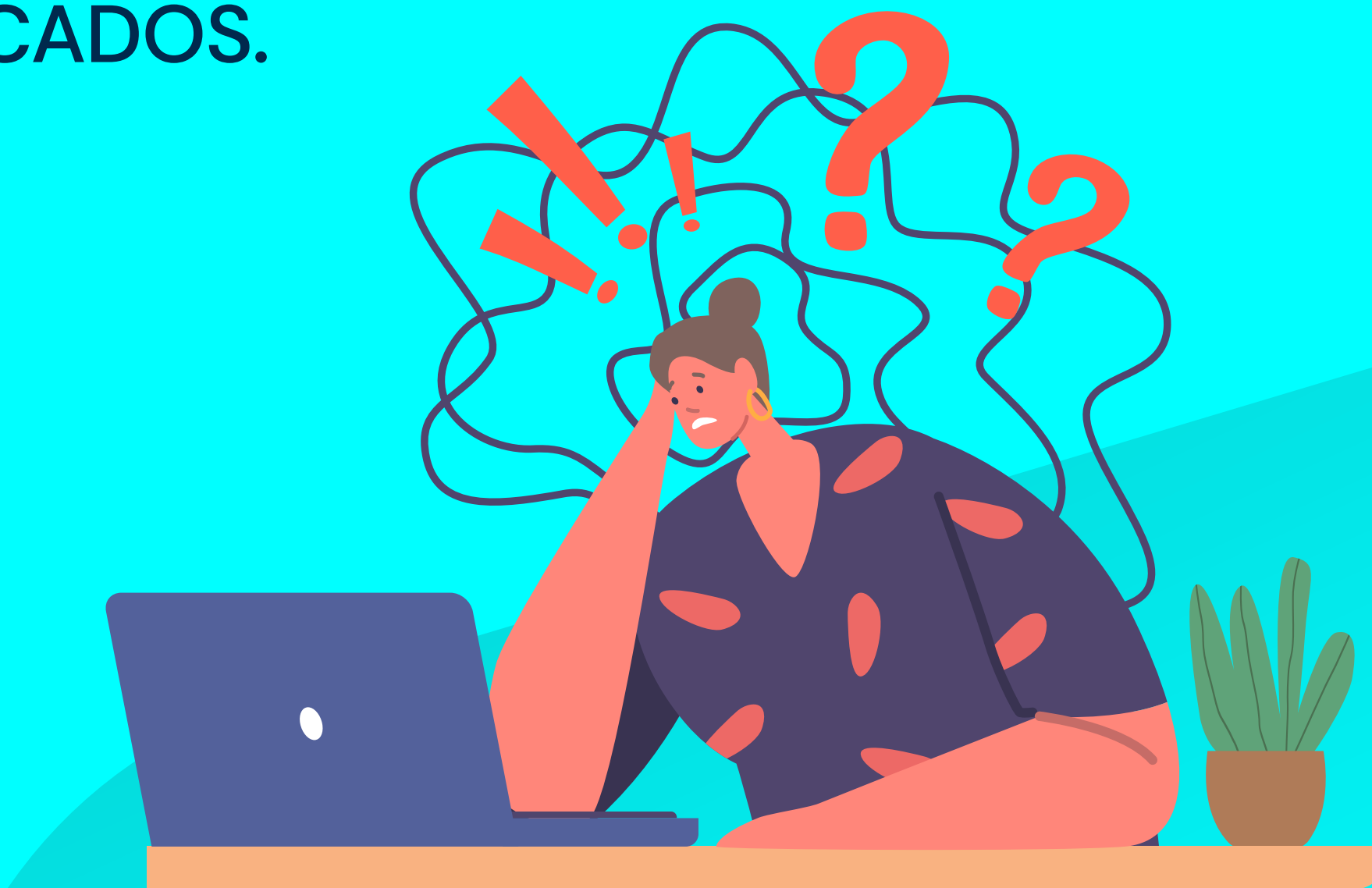
**Saúde Mental**



# O que são as doenças mentais?

Quando as alterações de pensamentos e emoções geram forte angústia e impactam na rotina, são considerados distúrbios mentais.

ESTRESSE, ANSIEDADE, E DEPRESSÃO SÃO OS MAIS COMUNS E DEVEM SER DIAGNOSTICADOS.



# Quais são as causas das doenças mentais?

No diagnóstico, os profissionais da saúde levam em consideração fatores genéticos, da rotina, abuso de substâncias e traumas, por exemplo.



# Afinal, como cuidar da sua saúde mental?

## CRIE METAS REAIS

Elas evitam sentimentos de frustração. Caso seja uma meta a longo prazo, divida-a em etapas.



# INVISTA EM ATIVIDADES DE LAZER E RELAXAMENTO

Manter encontros com amigos, família, ou até mesmo tirar um tempo para si é importante para o seu bem-estar.



# CUIDE DO SEU SONO

Ter horários para deitar e levantar, evitar aparelhos eletrônicos a noite e criar um ambiente propício para o descanso ajudam para uma boa rotina de sono.



# DÊ ATENÇÃO AO MOMENTO PRESENTE

Pensar demais no passado ou futuro pode gerar angústia. Foque no momento presente para aproveitar melhor suas experiências.



## **BUSQUE AJUDA**

**Caso você não consiga controlar os sentimentos ruins, busque ajuda! Um familiar, um amigo ou um profissional.**

**Saiba que não está sozinho(a)!**





# A vida pede cuidado e equilíbrio.

Seguimos  
juntos nessa!





**Nosso futuro,  
fazemos hoje!**