



Janeiro Branco

MÊS DE
CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A

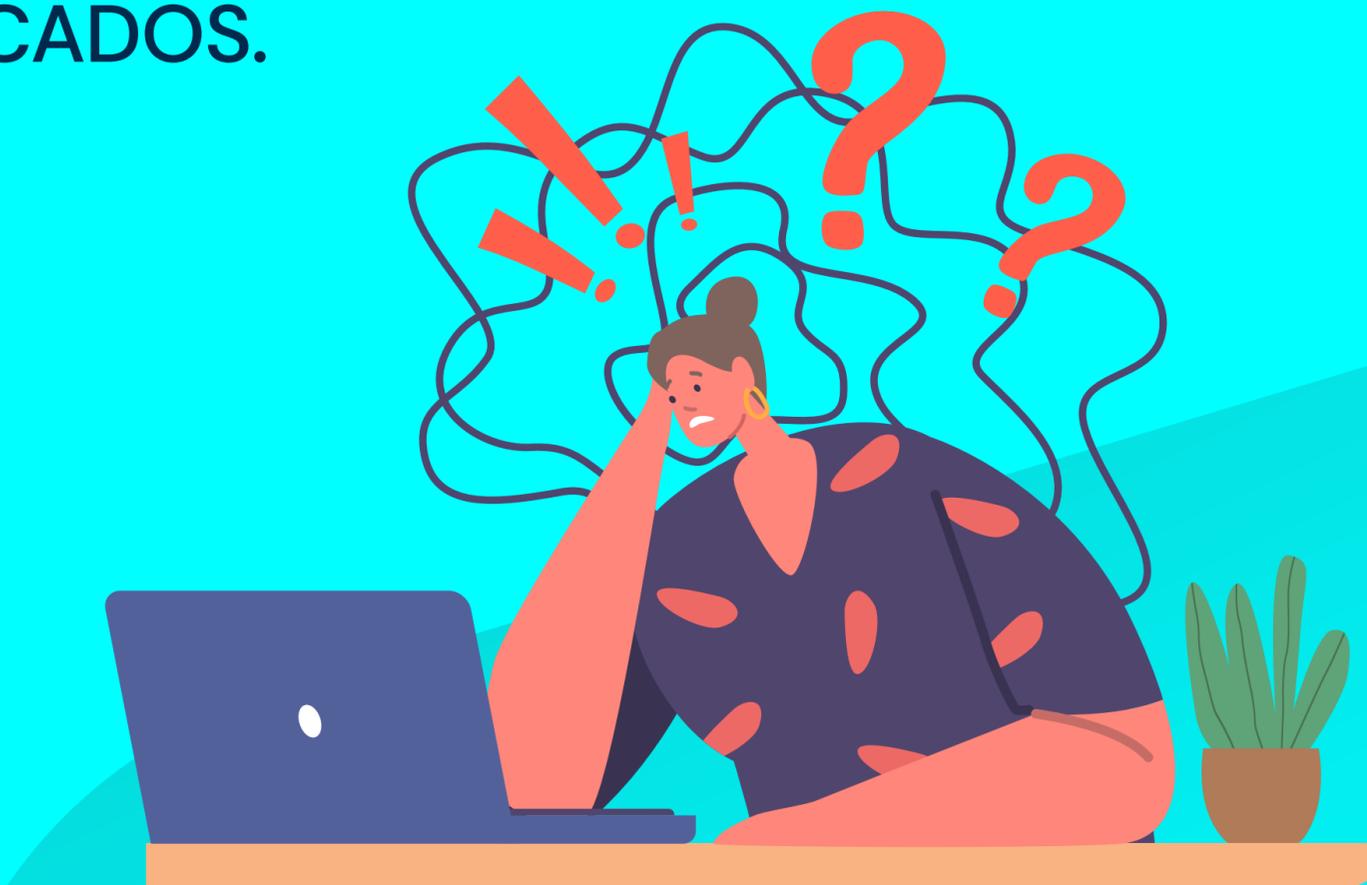
Saúde Mental



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!**