



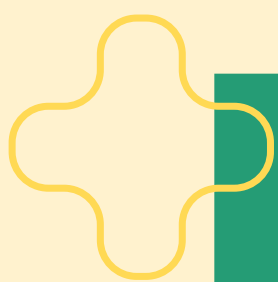
**Como está a sua  
saúde mental?**



**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS



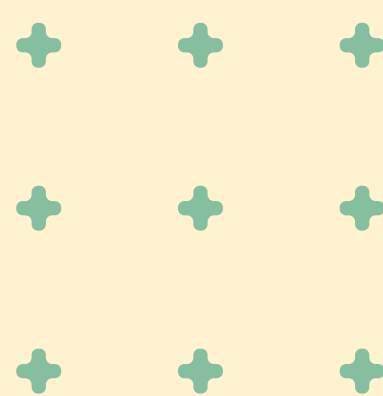


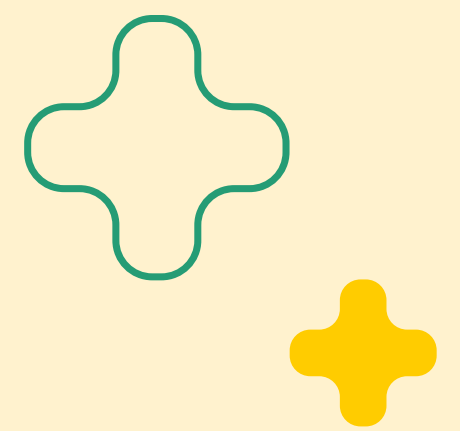
**Saúde emocional não é a ausência de sentimentos desagradáveis**, mas o conjunto de habilidades e recursos para interpretar as situações da vida de uma maneira que voltemos a nossa regulação emocional.





A saúde mental de uma pessoa tem relação com a maneira como ela reage às exigências do dia a dia e a forma como harmoniza seus desejos, capacidades, ideias e emoções. Desfrutar de saúde mental é saber lidar com as diferentes emoções (boas ou ruins), **estar de bem consigo e com os demais** e saber reconhecer seus limites.





**A saúde mental está conectada com a saúde física,** de forma que as boas práticas de autocuidado vão proporcionar o **bem-estar do corpo e da mente.** São elas:

### Atividade física:

a atividade física ajuda a aumentar a produção dos neurotransmissores do bem-estar do cérebro, as famosas endorfinas.

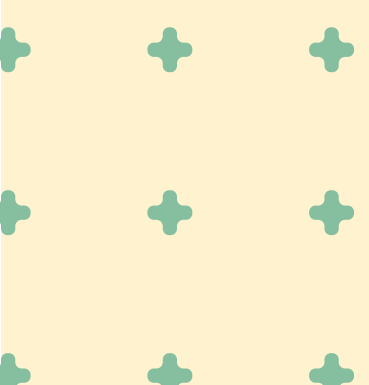
### Boas horas de sono:

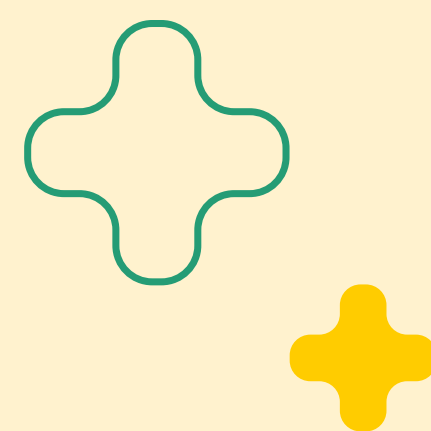
**Um sono de qualidade é essencial!**

Ficar sem dormir ou ter o sono interrompido prejudica as funções cerebrais, atingindo a regulação emocional.

### Boa alimentação:

a alimentação garante a nossa **energia** e **disposição** para as tarefas diárias.





## Relações sociais:

a qualidade de nossos relacionamentos pessoais tem um grande efeito sobre nosso bem-estar, desenvolver e manter relações fortes com as pessoas à sua volta enriquecem o dia a dia.

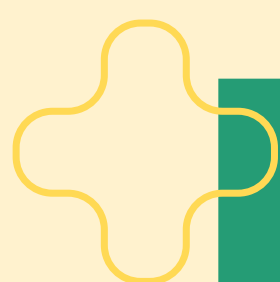
## Estabelecer uma rotina e gerenciar o tempo:

organize as suas atividades, **evitando a sobrecarga**. Delegue e, se necessário, diga não.

## Atividades que proporcionem prazer e relaxamento:

**o segredo para acalmar a mente é descobrir o que o faz desligar do mundo**. Pode ser ouvir uma música, meditar, realizar uma atividade ao livre, cada pessoa precisa conhecer o que funciona melhor para o seu autocontrole.



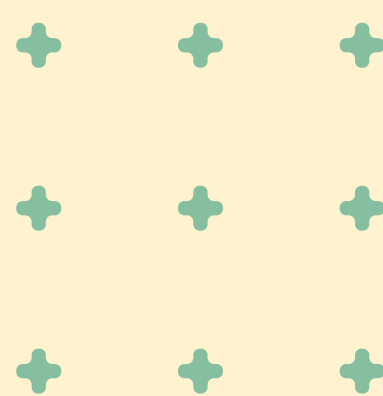


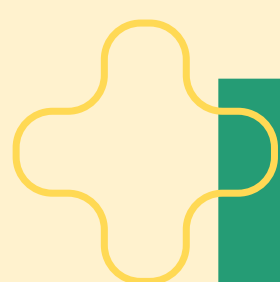
Diante das atribulações do dia a dia, **são vários os motivos que podem desencadear desequilíbrios emocionais:** relações pessoais, trabalho, pressões sociais, pensamento sabotadores... E a crise emocional é a forma de reação do corpo a estas manifestações de estresse e ansiedade, ela nos prepara para situações adversas do cotidiano.





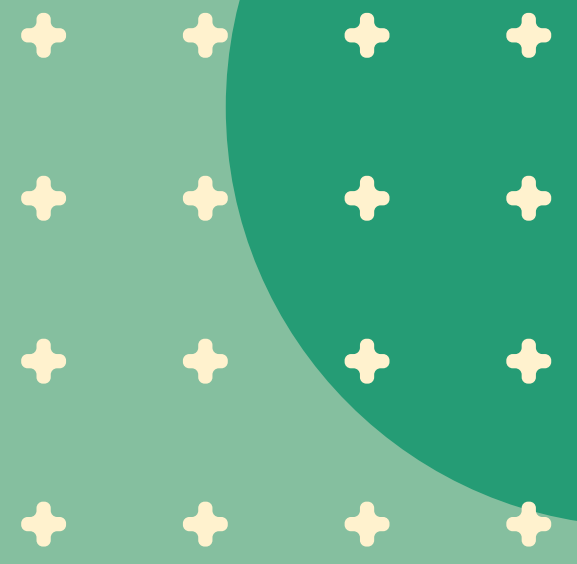
Quando a pessoa não está mentalmente bem, a sua vida pode ser prejudicada em todos os aspectos: pessoal, social e profissional. **Caso os sintomas acima persistam ou se tornem recorrentes é importante buscar ajuda profissional** para encontrar as melhores estratégias para lidar com as questões estressantes.





**Você reserva um momento para descansar a mente e perceber as suas emoções?** Preste atenção em você, o autoconhecimento é um aliado para o bem-estar. Faça um pacto de autocuidado e coloque a saúde mental/emocional como uma prioridade.





**Unimed**



Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

