

**minipreço**

Saúde mental:  
o que falta para você  
cuidar mais de você?



# Saúde mental é papo sério!



O Brasil lidera um ranking bastante preocupante: **somos o país mais ansioso do mundo e o quinto mais depressivo.** A informação foi divulgada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) antes de pandemia sequer chegar por aqui.

Após o início do coronavírus e das medidas de prevenção à doença, como o isolamento e o distanciamento social, o cenário só se agravou.

## E a sua saúde mental, como está?

Nós queremos alertar sobre a importância de cuidar da sua mente e passar algumas dicas e informações sobre o assunto para que você possa viver melhor e também ajudar quem mais precisa.

Você vem com a gente conferir?



# Afinal, o que é saúde mental?

Nunca se falou tanto em saúde mental como no último ano, mas depois de tanto ouvir sobre esse assunto por aí, queremos te convidar a fazer uma reflexão: **será que você tem dedicado a atenção que a sua mente merece?**

De acordo com a OMS, a saúde mental é um estado de bem-estar que lhe permite apreciar a vida, trabalhar e contribuir com o meio onde você vive ao mesmo tempo que administra suas próprias emoções.


Em outras palavras, ter saúde mental é saber lidar tanto com sentimentos positivos – como alegria, amor e coragem – quanto com os negativos, como a tristeza, as frustrações e os ciúmes.

Porém, nós sabemos que equilibrar os sentimentos nem sempre é fácil, especialmente no momento em que estamos vivendo. Ainda assim, é importante lembrar que esse é um motivo a mais para você abrir um espaço na sua agenda e cuidar daquilo que mais importa: **a sua saúde física e também mental!**



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ser uma pessoa saudável não significa somente não ter uma doença, mas manter o bem-estar físico, social e também o mental!

# sem Preconceito



Infelizmente, quando o assunto é sobre transtornos mentais, ainda há muito preconceito e falta de informação envolvida. Para quem ainda não lida bem com esse tema, a nossa dica é pesquisar mais sobre esses distúrbios e entender que não há nada de errado em não estar psicologicamente bem. Errado é negar que você tem um problema e não cuidar da sua saúde.

**Para facilitar o entendimento, apresentamos os dois grandes problemas do século!**



O que vamos abordar no texto a seguir é para você saber identificar alguns sintomas. Mas lembre-se, procure sempre um profissional para te guiar pelo melhor caminho.



# Ansiedade

A preocupação excessiva e a dificuldade de se concentrar no presente são as principais características da ansiedade. Apesar de tratar-se de um transtorno mental, os seus sintomas podem ser sentidos fisicamente.

## SINTOMAS FÍSICOS

- Suor;
- Falta de ar;
- Arritmia cardíaca;
- Boca seca;
- Formigamento;
- Náusea;
- Dor no peito;
- Tontura.

## SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Medo;
- Angústia;
- Insônia;
- Sensação de estar "no limite";
- Pensamentos catastróficos.





# Depressão

A depressão é caracterizada pelo sentimento de tristeza, pessimismo e um desinteresse pela vida.

É muito importante saber distinguir esse transtorno psicológico do abatimento causado por um momento difícil, como o luto em decorrência da perda de uma pessoa querida, por exemplo. Diante de casos como esses, é normal se sentir triste e desanimado, mas isso não significa que você esteja com depressão.

Também é essencial esclarecer que a depressão não é brincadeira e que pode atingir qualquer pessoa, inclusive aquelas que, aparentemente, vivem em condições consideradas ideais.



Veja quais são os principais sintomas e se você identificar que pode estar deprimido, não deixe de buscar ajuda:

- Tristeza e uma sensação de vazio permanente
- Sentimento de luto, desesperança ou pessimismo
- Perda de interesse pela vida, por hobbies ou atividades de lazer
- Sentimento de culpa e desamparo
- Dificuldade para se concentrar, tomar decisões e se lembrar das coisas
- Cansaço ou falta de energia
- Dificuldades para dormir, acordar ou até mesmo dormir demais
- Pensamentos de morte e suicídio

# Setembro Amarelo



Em setembro, acontece a campanha do Setembro Amarelo, uma iniciativa que foi encabeçada em 2014 pela Associação Brasileira de Psiquiatria com um único objetivo: prevenir e reduzir os altos índices de suicídio.

Todos os anos, cerca de 12 mil pessoas tiram suas próprias vidas no Brasil. Em todo o mundo, a estimativa é de 1 milhão de suicídios. Destes números, mais de 96% dos casos estão relacionados aos transtornos mentais, como a depressão, o transtorno bipolar e o uso de substâncias.

## Por que o Setembro Amarelo é importante?

Além de falar sobre o assunto, levando mais informação para a população, a campanha do Setembro Amarelo reforça a importância do diálogo para combater o suicídio.

Se você está sofrendo com algum transtorno mental, saiba que você não está sozinho. Ao invés de se isolar, converse com seus amigos e familiares. Você é muito importante para eles e, com certeza, todos estarão dispostos a te ouvir e te ajudar.

### **A ajuda de um profissional é indispensável!**

Não deixe de buscar também a ajuda de um psiquiatra ou psicólogo. Eles saberão como ajudá-lo a passar por esse momento da melhor forma.



# Seja responsável com a saúde mental dos outros

Pode até ser que esteja tudo bem com a sua saúde mental, mas com certeza você conhece alguém que está passando por um momento difícil. Nesses casos, é importante ter empatia e buscar as formas corretas de ajudar essa pessoa, afinal, talvez tudo o que ela esteja buscando seja apoio.

## Como você pode fazer a sua parte?

**Seja um bom ouvinte:** segundo psicólogos e psiquiatras, dar abertura para que pessoas com transtornos mentais possam ser ouvidas sem julgamentos é a principal forma de ajudá-las.

**Incentive a pessoa a buscar ajuda médica:** por mais que você seja um bom ouvinte e um ótimo amigo, os transtornos mentais devem ser tratados por um médico como um problema de saúde.

**Seja cuidadoso com as suas palavras:** tudo que uma pessoa com a saúde mental afetada não precisa é se sentir julgada ou culpada. **Por isso, nunca fale frases como:**

- ✗ “Logo vai passar”
- ✗ “Isso é coisa da sua cabeça”
- ✗ “Você não tem motivos para se sentir assim”
- ✗ “Eu já fiquei triste assim”
- ✗ “Você está querendo chamar a atenção”



# Saúde mental: chegou a hora de cuidar da sua

O objetivo deste manual é dar todas as informações para que você passe a priorizar a sua saúde mental e o seu bem-estar. Por isso, não poderíamos concluir sem passar algumas dicas de como você pode (e deve) fazer isso no seu dia a dia. Fique de olho!

## #1 ESTABELEÇA UMA ROTINA

O estresse do dia a dia pode prejudicar a sua saúde mental e causar ansiedade. Para evitar o estresse e o sentimento de que você não conseguiu fazer o que precisava, defina uma rotina para realizar tudo aquilo que é obrigação, mas também o que é lazer.

## #2 DIVIRTA-SE!

Já que falamos em lazer, vale a pena reforçar: fazer aquilo que você gosta é indispensável! Por isso, não deixe a rotina te consumir e reserve um tempinho do seu dia para fazer aquilo que te dá prazer.

## #3 DURMA BEM

A qualidade do seu sono é muito importante para o seu bem-estar físico e mental. Na hora de definir uma rotina, estabeleça um horário para deitar e também para se levantar, levando em consideração ao menos sete horas de repouso.

## #4 MEXA-SE!

Se você acha que os exercícios físicos são importantes apenas para manter a forma e cuidar da saúde do corpo, está muito enganado. Enquanto você se exercita, seu organismo libera hormônios essenciais para o seu bem-estar psicológico. A dica é buscar uma atividade que te dê prazer!

## #5 BUSQUE AJUDA ESPECIALIZADA

Não há vergonha em pedir ajuda, nem em ir ao psicólogo ou ao psiquiatra. Tenha coragem de assumir que algo não vai bem e buscar o apoio de quem realmente pode ajudá-lo.



## #6 TENHA BONS AMIGOS

Lembre-se: você não está sozinho, mas estar cercado de pessoas que desejam o seu bem, proporcionam bons momentos de risada e compartilham a vida de forma positiva é muito melhor!



## #7 CONECTE-SE COM A NATUREZA

Você, provavelmente, já passa tempo demais on-line. Que tal se desconectar algumas horas para aproveitar o bem-estar que só a natureza pode oferecer para a sua saúde física e mental?

## #8 CONHEÇA A SI MESMO

Só conhecendo a si mesmo, aceitando os seus pontos fracos, respeitando os seus limites e identificando exatamente o que não te faz bem se torna possível viver com mais equilíbrio e menos cobranças, estresse e frustrações.



## #9 FAÇA MEDITAÇÃO

A meditação é um exercício de foco e concentração que proporciona relaxamento e equilíbrio. No início, pode parecer difícil, mas vale a pena persistir! A dica é encontrar um lugar calmo, que você consiga relaxar e se desligar de todas as distrações. Para facilitar, você também pode buscar por vídeos e podcasts de meditação guiada.

Confira algumas opções:

### Podcasts

- [Meditação Guiada – Atenção plena](#)
- [Meditação para vencer a ansiedade](#)
- [Meditação para dormir](#)

### Vídeos

- [Meditação para iniciantes](#)
- [Como meditar?](#)

Acolha as suas  
emoções e cuide você  
com carinho!



**minipreço**

 /miniprecobr

 /miniprecobr

 /superminiprecobr