

Limite o estresse

Procure ajuda profissional

Priorize o autocuidado

illness disorder MIND STRESS sick PSYCHOTHERAPY DISEASE live ANXIETY HELP illness FRUSTRATION MEDICINE life treatment sick MEDICINE TRAUMA PROBLEM BRAIN care DEPRESSION

MENTAL HEALTH

PSYCHOLOGY brain medicine MIND disease depression PSYCHOTHERAPY disorder emotional help brain DOCTOR SADNESS disorder HEALTHCARE PSYCHOLOGICAL DOCTOR SADNESS



VITRA HEALTH

Conecte-se com seus entes queridos

Estabeleça hábitos saudáveis



Cuidando da sua saúde mental: algumas dicas úteis

Nos últimos tempos, o mundo tem visto um aumento significativo nos problemas de saúde mental. As pressões de nossas vidas aceleradas, combinadas com os muitos desafios que enfrentamos individual e coletivamente, afetaram nosso bem-estar mental. Aqui estão 5 dicas que podem ajudá-lo a melhorar o seu bem-estar mental:

Priorize o autocuidado:

Participe de atividades que lhe tragam alegria e relaxamento, como ler um livro, caminhar na natureza, ouvir música ou praticar exercícios de respiração profunda.

Conecte-se com seus entes queridos:

Entre em contato com amigos, familiares ou pessoas que o apoiam em sua vida. Compartilhe seus sentimentos e pensamentos com eles e não hesite em pedir ajuda e apoio.

Procure ajuda profissional:

Se você está lutando com problemas de saúde mental, não hesite em procurar ajuda profissional. Entre em contato com um profissional de saúde mental que possa fornecer orientação e opções de tratamento.

Estabeleça hábitos saudáveis:

Mantenha um estilo de vida equilibrado, incorporando hábitos saudáveis à sua rotina. Certifique-se de dormir o suficiente, comer refeições nutritivas e fazer atividade física regular.

Limite o estresse:

identifique as fontes de estresse em sua vida e encontre maneiras saudáveis de gerenciá-lo. Priorize tarefas, delegue quando possível e pratique técnicas de relaxamento, como respiração profunda.

Lembre-se, você não está sozinho em sua jornada. Não há problema em pedir ajuda e apoio quando necessário. Cuidar da sua saúde mental é um processo contínuo, então seja paciente e gentil consigo mesmo. Você merece um bom bem-estar mental e, com tempo e esforço, pode alcançá-lo.

Números de telefone para obter ajuda:

Emergência: 911

Linha de Apoio à Saúde Comportamental de Massachusetts: 833 773 2445

As informações fornecidas nesta brochura destinam-se apenas a fins educativos e informativos. Não se destina a ser um substituto para aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Sempre procure o conselho de seu médico ou profissional de saúde mental qualificado com quaisquer perguntas que você possa ter sobre uma condição médica ou problema de saúde mental. Nunca ignore o conselho médico profissional ou demore em procurá-lo com base nas informações fornecidas neste artigo. A confiança em qualquer informação neste artigo é por sua conta e risco.