

Virar a página: dicas e reflexões para cuidar da sua saúde mental

Escreva um novo capítulo priorizando
o cuidado com você



Introdução

Assim como os capítulos de um livro, a vida nos convida a virar a página e recomeçar sempre que necessário. O cuidado com a saúde mental é fundamental para escrevermos histórias mais leves e felizes. Neste mês da conscientização da saúde mental, vamos juntos refletir sobre como é possível cuidar da mente, cultivar o equilíbrio emocional e dar espaço para novos começos.

Por que cuidar da saúde mental é importante?



A saúde mental influencia diretamente no nosso bem-estar, na forma como lidamos com as emoções e na qualidade das nossas relações pessoais e profissionais.

Principais benefícios de cuidar da saúde mental:

- Mais equilíbrio emocional para lidar com desafios do dia a dia.
- Redução de sintomas como estresse, ansiedade e irritabilidade.
- Melhora da qualidade do sono e da concentração.
- Relacionamentos mais saudáveis e empáticos.
- Maior disposição e motivação para realizar suas atividades.



Dicas que ajudam no seu dia-a-dia.

Priorizar o cuidado com você não precisa ser complicado. Com pequenas mudanças na rotina, é possível criar hábitos que ajudam a manter a saúde mental em equilíbrio.

1. Respeite seus limites

Saiba dizer não quando necessário e não assuma mais responsabilidades do que você consegue lidar.

2. Mantenha o corpo ativo

A prática regular de atividade física libera hormônios que proporcionam bem-estar, além de ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

3. Hidrate-se e cuide da alimentação

A desidratação pode intensificar a sensação de cansaço. Mantenha uma garrafa de água por perto e faça refeições leves e nutritivas.

4. Cultive o autocuidado

Reserve um tempo para fazer coisas que você gosta, como ler, ouvir música, praticar um hobby ou cuidar da aparência.

5. Durma bem

O sono de qualidade é essencial para restaurar o corpo e a mente. Tente dormir de 7 a 8 horas por noite e crie uma rotina relaxante antes de ir para a cama.



O cansaço mental causado pelo uso excessivo de telas é comum, mas algumas práticas podem ajudar a aliviar esse desconforto.

6. Pratique a regra 20-20-20

A cada 20 minutos de trabalho, desvie o olhar da tela e foque em algo a 20 pés de distância (aproximadamente 6 metros) por 20 segundos. Isso ajuda a reduzir a fadiga ocular.

7. Ajuste o brilho e contraste da tela

Mantenha o brilho da tela alinhado com o ambiente ao seu redor. Evite ambientes escuros com telas muito brilhantes.



A importância de pedir ajuda

Cuidar da saúde mental não significa enfrentar tudo sozinho. Reconhecer quando é hora de buscar apoio é um ato de coragem e autocuidado.

Quando procurar ajuda de um profissional:

- Quando os sentimentos de tristeza, ansiedade ou irritação se tornam frequentes e persistentes.
- Quando as atividades do dia a dia parecem mais difíceis do que antes.
- Quando há dificuldades constantes em relacionamentos pessoais ou profissionais.
- Quando você sentir que não consegue lidar sozinho com as suas emoções.

Virando a Página

Cuidar da mente é um processo contínuo e, às vezes, é preciso virar a página e recomeçar. Priorizar o cuidado com você é dar o primeiro passo para escrever novos capítulos com mais leveza, equilíbrio e bem-estar.

Lembre-se: a sua saúde mental importa. Cuide de você com o mesmo carinho que você cuida das pessoas ao seu redor.

Onde há vida,
 **hapvida**

 NotreDame
Intermédica