

# AUTOCUIDADO, UM CAMINHO DE BEM ESTAR E SAÚDE MENTAL!



Antes de começar a ver este conteúdo, pare, respire 3 vezes e responda:



o que você faz no seu dia a dia para se cuidar?

o que você faz para cuidar de sua saúde mental?

# AUTOCUIDADO



É aquilo que você faz para se cuidar.

Tem relação com ações e comportamentos referentes ao cuidado físico, fisiológico.



Ao seu próprio cuidado psicoemocional.

E também à suas necessidades ligadas à socialização.



# CUIDADO COM O FÍSICO



Os cuidados com o físico estão relacionados ao bom funcionamento do corpo e incluem:

- Alimentação adequada;
- Exercícios físicos regulares;
- Cuidados com o sono.



É importante que se observe em cada um desses aspectos:

- A quantidade;
- A qualidade e
- A frequência.



Um acompanhamento profissional pode ser importante para garantia de sua saúde e da boa manutenção do seu corpo físico.

Afinal, é através do corpo e de seu bom funcionamento que temos a oportunidade de vivenciarmos essa experiência de vida!



# SAÚDE MENTAL



Aspectos relacionados não só ao nosso desempenho e produtividade, mas principalmente ao bem-estar pessoal

Estar em paz consigo mesmo, em algumas situações também requer treino e novos aprendizados.



Comece observando seu humor, as sensações internas...

Como você tem se sentido ultimamente?



# SAÚDE MENTAL



Estar atento aos nossos processos internos é o primeiro passo na conquista de uma boa saúde mental.

## Você se observa?

Por mais difícil que possa parecer, encarar os problemas de frente é que pode ajudar a resolvê-los.

Afinal, empurrar a sujeira embaixo do tapete não faz com que ela desapareça!



Quer avaliar seu grau de depressão, ansiedade e estresse ?

Existem vários instrumentos que podem ajudar você a perceber como anda seu estado emocional. Mas de nada adianta você avaliar, se não forem feitas mudanças necessárias para a melhoria das questões detectadas.

Assim, antes de fazer o teste, faça um compromisso com você para buscar ajuda profissional, caso perceba a necessidade.



Clique na imagem para fazer o teste.



# SAÚDE MENTAL



Quando estamos atentos aos nossos processos internos, podemos perceber quais aspectos precisam ser trabalhados.

Ainda existe muito preconceito em relação à busca pelo atendimento profissional no campo da saúde mental, mas tratar nossas questões subjetivas é tão importante quanto tratar nossa saúde física.



A maneira como você interpreta as situações que você vive é um fator determinante para a resposta emocional que você experimenta.

Em algumas situações, aprender a interpretar as situações de uma forma diferente pode fazer uma grande diferença!

O nosso cérebro tem um jeito próprio de funcionar e aprender a lidar com esse jeito faz parte do autoconhecimento que vamos construindo.

**Se liga em você!**



# SAÚDE MENTAL



Podemos fortalecer nossa capacidade de enfrentar os desafios da vida, olhando as dificuldades como oportunidades de aprendizado. Isso significa construir resiliência.

## Confie em sua capacidade!

### Desenvolva o sentimento de gratidão.

A gratidão ativa áreas de recompensa no cérebro, produzindo bem-estar.



## Para treinar:

Reserve um pote, papéis e canetas e encontre um horário em sua rotina para anotar as coisas simples do dia a dia que ativam este sentimento. Vá anotando e reservando no seu pote. Você pode fazer um ritual com a família, tanto para escrever todos os dias, quanto para ler as mensagens, no aniversário de alguém, ano novo ou um outro dia especial.

## Quer saber mais?

Aqui tem a indicação de três vídeos sobre isso. É só clicar nos números:

1 2 3



# SAÚDE MENTAL



Sabe aquela fala, quando a gente percebe alguém nervoso?

## "RESPIRA!"

### FAZ TODO SENTIDO!

Exercícios respiratórios diminuem o esforço cardíaco, reduzem a fadiga muscular e melhoram o funcionamento dos tecidos. Quando alteramos nossa frequência respiratória, isso provoca um efeito imediato no nosso estado emocional.

## Quer aprender mais sobre a respiração?

Clique na imagem para saber mais sobre os exercícios respiratórios



## E aproveite para praticar!!

# SAÚDE MENTAL



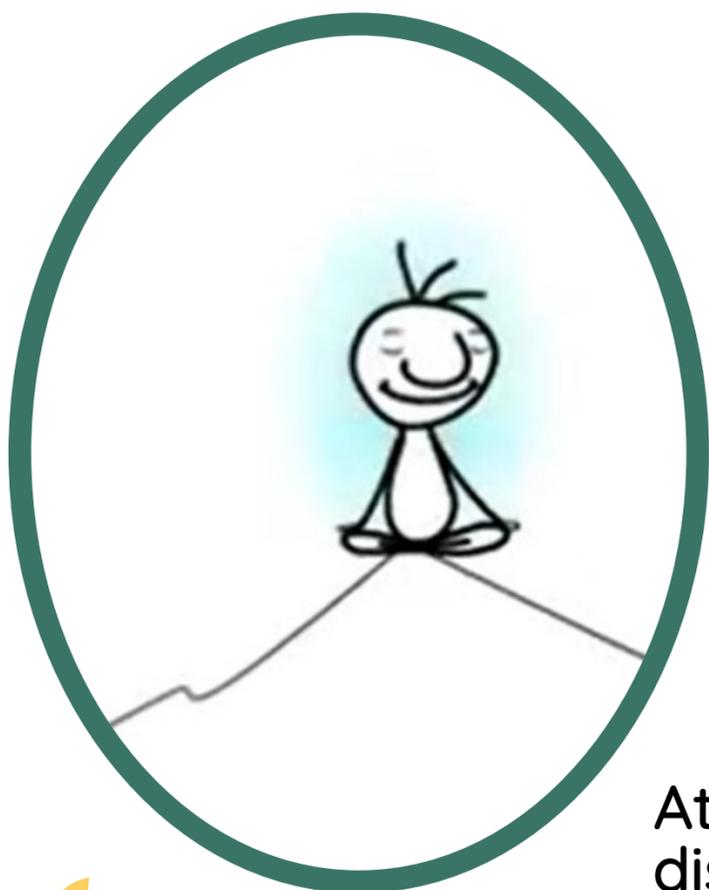
Outro recurso poderoso para fortalecer nossa saúde mental é a **MEDITAÇÃO**.

Além de ser um protetor cognitivo, porque fortalece o córtex cerebral e as conexões neurais, a meditação também ajuda no equilíbrio emocional.

Parece complicado?

Comece com uma prática simples e descomplicada!

Com o treino constante vai ficando mais fácil!



Clique na imagem para ver como é a "Meditação em um minuto"



Atualmente existem aplicativos disponíveis que você pode usar no celular e que podem ajudar nessa prática. Pesquise na sua Play Store.



# RELAÇÕES INTERPESSOAIS



Outro fator importante que temos que considerar é que somos seres sociais, não vivemos isolados; logo a qualidade das relações interpessoais que mantemos também influencia nossa saúde mental.

Existem relacionamentos que são vivos e contribuem para nosso crescimento pessoal e existem relacionamentos que são tóxicos e acabam prejudicando nossa saúde mental.



**Escolha bem com quem  
você quer conviver!!**

Nem sempre podemos nos esquivar de conviver com pessoas tóxicas, principalmente no ambiente de trabalho ou na família. Mas as relações também podem ser trabalhadas!

Em algumas situações, aprender a lidar com pessoas difíceis pode ser um elemento transformador no seu desenvolvimento pessoal.



# AUTOUIDADO



Aprender a se ouvir e entender suas necessidades, emoções e sentimentos pode ser a garantia para uma vida mais plena, com mais saúde e tranquilidade.

## Seja gentil com você mesmo!

Nessa jornada, cada um deve aprender a ser seu melhor amigo!

Não lute com coisas que você não pode transformar. Busque o crescimento pessoal para transformar coisas em você que podem lhe trazer mais qualidade de vida.

## Acredite em você!



# AUTOCUIDADO UM CAMINHO DE BEM ESTAR E SAÚDE MENTAL!



Este material foi produzido pela psicóloga Denise Tofani, para distribuição gratuita na campanha Janeiro Branco/2022

 @detofani  
←

