

GUIA DE CUIDADOS

Sáude Mental



O que é?

É o equilíbrio das nossas emoções e pensamentos diante dos desafios do dia a dia. Estar bem mentalmente permite que você aproveite os bons momentos e enfrente os ruins com mais força.

Sinais de Alerta (Sintomas):

- Tristeza profunda ou desânimo que não passa.
- Irritabilidade ou medo excessivo.
- Alterações no sono (insônia ou sono demais).
- Isolamento de amigos e familiares.

Fatores de Risco:

- Excesso de cobrança e estresse no trabalho.
- Falta de momentos de lazer.
- Traumas ou perdas recentes.

Como tratar/Prevenir:

- Reserve um tempo para fazer o que você gosta.
- Mantenha conversas com pessoas de confiança.
- **Precisa conversar? Ligue para o CVV (Centro de Valorização da Vida) pelo número 188. O atendimento é gratuito, sigiloso e funciona 24 horas.**
- Se sentir que está difícil sozinho, procure um psicólogo ou psiquiatra.

Dica de Ouro: Não sofra em silêncio. Pedir ajuda é um sinal de coragem e autocuidado!