

Janeiro Branco

Um olhar para dentro

O **autocuidado** começa quando você enxerga suas emoções, busca práticas para lidar com elas e diminuir a sobrecarga mental. Trata-se de um conjunto de hábitos e condutas que visam ao seu bem-estar, como:

- **Aderir a técnicas e pausas para relaxamento**
- **Praticar uma atividade física que dê prazer**
- **Abrir a mente para mudanças**
- **Manter relacionamentos positivos**
- **Buscar psicoterapia**
- **Ficar atento(a) aos alertas do corpo**

Não subestime os sinais. Saúde mental também pede prevenção e diagnóstico precoce.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE