



# Movimento é satisfação

Praticar atividades físicas contribui para a produção dos hormônios neurotransmissores do bem-estar, que proporcionam disposição e sensação de felicidade. Procure uma modalidade de exercício que faça bem ao seu corpo e sua mente, e mantenha em sua rotina.



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE



# Amizade e confiança

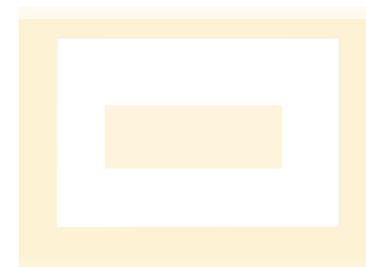
Ter alguém de confiança para conversar, seja um familiar ou amigo, é uma forma de compartilhar sentimentos e ter um suporte emocional. Ninguém está sozinho. Tenha sempre alguém para contar quando precisar.



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE

# Comer bem é um prazer

Alimentação saudável e equilibrada é qualidade de vida. A comida também impacta em nosso cérebro. A ingestão correta de vitaminas, minerais, óleos e gorduras saudáveis melhora as funções cerebrais e os níveis de energia.



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE



# A fé como porto seguro

A espiritualidade é um importante refúgio e uma fonte de força emocional. Seja qual for a religião ou doutrina seguida, alimentar uma fé ajuda a aliviar sintomas de possíveis doenças mentais, proporciona paz interior e a obtenção de um propósito de vida.



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE



# Criar e ocupar a mente

Atividades criativas podem funcionar como uma terapia ocupacional. Ter um hobby nos leva a desenvolver novas habilidades, muda a forma como enxergamos o mundo e a nós mesmos, e ainda alimenta nossa mente de sentimentos positivos e prazerosos.



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE