



Cuide da sua
**saúde
mental**

Dê mais movimento
e cor à sua vida.

**Entenda a
relação entre
saúde mental
e física**



Janeiro Branco
Mês de conscientização
sobre saúde mental



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE



A campanha Janeiro Branco, é um convite para refletirmos sobre a saúde mental e sua estreita relação com a saúde física.

Ansiedade, depressão e estresse continuado não afetam apenas a mente, mas também impactam no desenvolvimento e na progressão de diversas doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, infarto e acidente vascular encefálico.



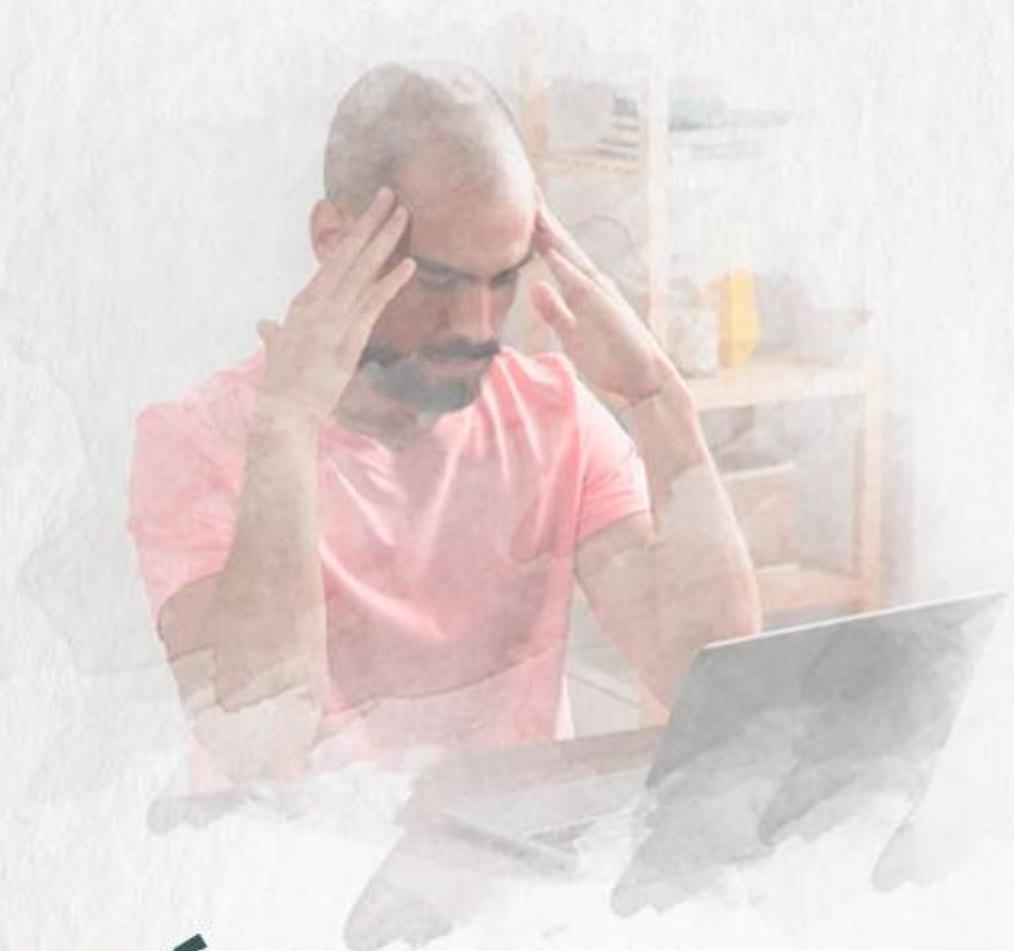
CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE





Estresse é fator de risco!

O estresse não é uma doença. Porém, quando ele se torna crônico ou intenso, pode causar problemas de saúde. É necessário ficar atento aos sintomas que podem surgir quando a saúde mental está afetada.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Sinais mais comuns do estresse



Ritmo cardíaco acelerado



Tremores



Náuseas e tonturas



Manchas roxas no corpo



Alteração no humor



Dores no corpo, de cabeça e no peito



Insônia



Tensão muscular



Cansaço demais



Alterações no apetite



Problemas de atenção e memória



Imunidade baixa



Vícios como forma de relaxamento



Queda de cabelo



Alergias de pele



Refluxo, úlcera ou gastrite



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

A ansiedade e a depressão são fatores de risco independentes para diversas condições crônicas.



Ansiedade – associada a um maior risco de doenças como hipertensão, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) e trombose venosa profunda (TVP).



Depressão – eleva o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, além de estar associada à presença de múltiplas condições crônicas.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

O psiquiatra Samuel Pinho, do Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM), destaca que é importante entender que mente e corpo atuam como uma unidade inseparável.



O equilíbrio entre saúde mental e física é interdependente: enquanto condições emocionais podem impactar profundamente a saúde física, desequilíbrios no corpo também influenciam nosso bem-estar psicológico. É importante reconhecer que cuidar da mente é cuidar do corpo e, além disso, é o primeiro passo para uma vida equilibrada e saudável.”



Dicas para reduzir o estresse

1

Praticar exercícios físicos regularmente ajuda a reduzir o cortisol e a produzir endorfina, promovendo bem-estar.

2

Respirar profundamente oxigena o cérebro. Em situações de estresse, inspire, conte até cinco e expire.

3

Meditar auxilia a relaxar e manter o equilíbrio emocional.

4

Desconectar-se das telas é necessário. Uso de celular, computador e televisão em excesso produz sensação de tensão e angústia.

5

Alimentar-se bem previne o estresse, pois a falta de nutrientes pode alterar o humor e a qualidade de vida.

6

Cultivar bons relacionamentos e ter momentos de lazer facilitam a liberação de hormônios que aliviam o estresse e geram sensação de bem-estar.





Cuide da sua
**saúde
mental**

Dê mais movimento
e cor à sua vida.



Curta



Comente



Salve



Compartilhe



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

www.saude.ce.gov.br

 /saudeceara