



Cuide da sua
**saúde
mental**

Dê mais movimento
e cor à sua vida.

Como melhorar a saúde mental no trabalho

Janeiro Branco
Mês de conscientização
sobre saúde mental



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Hábitos simples, como organizar as tarefas a serem realizadas e personalizar o seu ambiente de trabalho podem fazer toda a diferença.

A organização e o planejamento, assim como se desconectar do que tira a atenção e fazer pausas ajudam a melhorar o estresse no ambiente de trabalho.

“

Essas pausas são formas de autocuidado e trazem relaxamento, equilíbrio emocional e redução do estresse, porque transportam a mente para outras realidades.”

Danilo Montenegro, psicólogo do Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM)



Sintomas de alerta

Sentimentos como **preocupação excessiva, taquicardia e irritação** podem ser sinais de que a pessoa precisa procurar ajuda profissional.

Entre os transtornos mentais relacionados ao trabalho mais comuns, estão a ansiedade e a depressão.



Fique atento!

Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho que demandam muita competitividade ou responsabilidade, situações em que o trabalhador possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para cumprir suas tarefas.

Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.

Reduza o estresse e estimule a criatividade: aproveite melhor o seu tempo livre!

- Passeie na praça perto da sua casa ou trabalho;
- Caminhe na praia ou em espaços verdes da sua cidade;
- Visite uma exposição ou participe de alguma atividade cultural;
- Veja um filme ou série;
- Encontre-se e converse com amigos.

? Você sabia?

**Olhar o mar, sozinho,
ajuda a trazer mais
autocontrole.**

O som das ondas e a brisa do mar
ativam o sistema límbico, que regula
as emoções, o comportamento, a
motivação e a memória.



Curta



Comente



Salve



Compartilhe



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

www.saude.ce.gov.br



/saudeceara