

Cinco hábitos

para cuidar da saúde mental e melhorar a qualidade de vida



1. Busque se desconectar

Assim como o corpo, nossa mente também cansa. Procure se desconectar desses aparelhos em alguns momentos do dia e use esse espaço para ler um livro, meditar, praticar um exercício físico, fazer uma caminhada ao ar livre ou alguma atividade que dê prazer.



2. Cultive bons relacionamentos

Mantenha vínculos saudáveis, pois o apoio familiar e dos amigos é fundamental para o bem-estar.



3. Tenha momentos de lazer

Busque fazer atividades que te tragam prazer, momentos de descontração e satisfação pessoal.



4. Durma bem

Uma boa noite de sono é essencial para a nossa saúde e bem-estar, já que o sono tem diversas funções importantes para o nosso organismo. Pratique a higiene do sono, como ter um horário para dormir e acordar e evitar o uso de telas pelo menos 30 minutos antes de dormir, para melhorar a qualidade do seu descanso à noite.



5. Conte com a ajuda profissional

É possível prevenir o adoecimento mental com o processo de psicoterapia. É fundamental procurar ajuda profissional ao perceber sofrimento ou dificuldades em lidar com as emoções.

