

CARTILHA

# Saúde mental: Um cuidado que começa com você



**Unimed**  
Fortaleza

---







Todos os dias, experimentamos diversas emoções — algumas agradáveis, outras nem tanto — que fazem parte do nosso cotidiano. A forma como reagimos a essas emoções influencia diretamente o nosso equilíbrio emocional. Quando não conseguimos lidar bem com esses sentimentos, aumentamos o risco de desenvolver transtornos mentais como ansiedade, depressão, síndrome do pânico, entre outros.



---

## Fique atento aos sinais do seu corpo e da sua mente

Você tem percebido mudanças no seu comportamento ou no seu humor nos últimos dias? Se nas últimas duas semanas você notou algum dos sinais abaixo, é importante buscar apoio da sua Equipe de Saúde Integral Unimed Fortaleza.

-  Falta de motivação para atividades que antes traziam prazer.
-  Tristeza persistente ou sensação de vazio. Dificuldade em manter o foco ou tomar decisões simples.
-  Problemas para dormir, como insônia ou sono excessivo.
-  Alterações no apetite, comendo muito mais ou muito menos que o habitual.
-  Crises de choro sem um motivo claro.
-  Pensamentos negativos sobre a própria vida ou desejo de desaparecer.

Falar sobre o que sente é o primeiro passo para se cuidar!



---

## **Cuidados simples, impactos profundos**

A saúde mental se constrói todos os dias, com atitudes que valorizam o bem-estar. Aqui vão algumas sugestões para cultivar esse cuidado no cotidiano:

- ▶ **Conheça-se melhor.** Entender o que você gosta, o que te desafia e quais são seus limites ajuda a viver com mais leveza e equilíbrio.
- ▶ **Crie uma rotina saudável.** Ter horários definidos para as principais atividades do dia ajuda a manter a mente organizada e reduz a sensação de descontrole.
- ▶ **Cuide do seu sono.** Antes de dormir, evite conteúdos estressantes. Um ambiente silencioso, com pouca luz e temperatura agradável favorece o descanso.
- ▶ **Mova o corpo.** Atividades físicas promovem a liberação de substâncias que trazem sensação de bem-estar e reduzem o estresse.
- ▶ **Alimente sua alegria.** Faça o que te dá prazer: escutar música, cuidar de plantas, caminhar ao ar livre, cozinhar algo novo, ou simplesmente assistir a um bom filme.
- ▶ **Cultive boas conexões.** Relações saudáveis fortalecem nossa rede de apoio. Converse com pessoas que te fazem bem. Não se isole.
- ▶ **Organize-se.** Quando estiver sobrecarregado, pare, respire fundo e escreva o que precisa ser feito. Priorizar tarefas reduz a ansiedade.
- ▶ **Tenha um momento só seu.** Um banho relaxante, com uma música tranquila e luz suave, pode ser uma forma de desacelerar e cuidar de si.
- ▶ **Dê uma pausa nas telas.** O uso excessivo das redes sociais pode distorcer a forma como enxergamos a vida. Limitar esse tempo faz bem para o equilíbrio emocional.

