



**MELHORE
A SUA
SAÚDE
MENTAL**





A saúde mental tem relação com a maneira como reagimos às exigências do dia a dia e a forma como harmonizamos nossos desejos, capacidades, ideias e emoções. Desfrutar de saúde mental é saber lidar com as diferentes emoções (boas ou ruins), estar bem consigo e com os demais, e saber reconhecer seus limites. Assim como ocorre com a saúde física, existem atitudes que podem ser colocadas em prática para estimular e melhorar a saúde mental.



Café da manhã interfere no aprendizado

Já notou que quando você está com fome a sua atenção e capacidade de concentração diminuem? Ler e raciocinar rapidamente são as atividades que mais sofrem impacto com a falta da ingestão do café da manhã. Com o jejum prolongado, a capacidade cognitiva e a concentração também podem ser afetadas. É importante lembrar que, para ser completa, **a primeira refeição precisa conter carboidratos (integrais), proteína e cálcio (presentes em leite ou derivados), e minerais, vitaminas e fibras (contidos em frutas ou sucos).**



3 sugestões de café da manhã saudável

2 fatias de pão integral
+ 1 fatia de queijo branco light
+ 1 suco de fruta

1 iogurte desnatado
+ 1 fruta picada
+ 1 colher (sopa) de granola

1 vitamina
(1 copo de leite desnatado
+ 1 fruta
+ 1 colher (sopa) de aveia)



Quer permanecer com a mente sã?

Conecte-se a outras pessoas:

desenvolver e manter relações fortes com as pessoas à sua volta podem enriquecer o dia a dia. A qualidade de nossos relacionamentos pessoais tem um grande efeito sobre nosso bem-estar.

Separe momentos para se distrair:

tenha passatempos e desenvolva projetos que você gosta. Dê um passeio no parque, leia um livro, produza artesanato, faça fotografias e tudo mais que sua imaginação permitir.

Compartilhe interesses:

faça parte de um clube ou grupo de pessoas que compartilham dos mesmos interesses que os seus – uma banda, um grupo de caminhada, uma turma de dança, um grupo de teatro ou coral, etc.

Contribua com a comunidade:

ofereça seu tempo para trabalhar em uma causa ou questão com a qual você se preocupa – auxiliar em uma escola, ajudar a revitalizar algum local da cidade, ser voluntário em um asilo ou um orfanato, etc. O esforço para melhorar a vida dos outros pode também melhorar a sua vida.

Cuide do seu corpo e mente:

seja fisicamente ativo e alimente-se de forma equilibrada. A saúde física e a saúde mental estão intimamente ligadas, é mais fácil ficar de bem com a vida estando também satisfeito com o corpo.



5 ações para exercitar a memória

Não há uma receita mágica para manter a memória “afiada”, porém é possível exercitar o cérebro diariamente para melhorar a forma de filtrar e reter o que realmente tem importância.



Desafie a mente:

cubo mágico, sudoku e palavras cruzadas, assim como os demais jogos que envolvem raciocínio, são excelentes para estimular a memória. Afinal, é necessário estabelecer conexões lógicas para desvendar os enigmas.



Escolha do filme:

fuja das tramas mastigadas, procure assistir filmes estimulantes, com enredos densos, que provocam dúvidas e instigam o pensamento e a discussão – opte pelo tão falado cinema inteligente.



Saia da zona de conforto:

trabalhe a sua atenção ao fugir da rotina e inserir novidades no dia a dia. Para isso, vale atitudes simples, como alterar o caminho para ir ao trabalho, comer com os talheres em mãos trocadas ou fazer compras em supermercados diferentes.



Organize as tarefas

mesmo com a correria diária, é possível executar cada uma das atividades estando com o pensamento focado. Faça uma coisa de cada vez e preste atenção no que está executando. Isso evitará esquecimentos bobos que nos fazem questionar “o que é que eu ia fazer mesmo?”.



Descanse:

nosso cérebro necessita de descanso para manter o bom funcionamento. Dormir ao menos oito horas ininterruptas diariamente é essencial, bem como praticar atividades de lazer e tirar férias periodicamente.

Fonte: Victoria State Government – Better Health Channel / Secretaria da Saúde – Governo do Estado do Paraná



