

Cartilha

Melhore a sua Saúde Mental

ANS - n.º 32025-1



A saúde mental de uma pessoa tem relação com a maneira como ela reage às exigências do dia a dia e a forma como harmoniza seus desejos, capacidades, ideias e emoções. Desfrutar de saúde mental é saber lidar com as diferentes emoções (boas ou ruins), estar de 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, muitas vezes, a sua atenção e capacidade de concentração diminuem? Ler e raciocinar rapidamente são, normalmente, as atividades que sofrem mais 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).



Três sugestões de café da manhã

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 de 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, mexa com fotografia 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.

Cinco 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. Saiba o que você pode fazer:

1)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.

2)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.

3)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 alternar o caminho para ir ao trabalho, comer com os talheres em mãos trocadas ou fazer compras em supermercados diferentes.

4)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?”.

5)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.

