

Sinais de alerta emocional:

Fique atento aos sinais do corpo e das emoções. Eles são mensagens importantes do que está acontecendo dentro de você.

- Irritabilidade ou nervosismo frequente
- Cansaço constante, mesmo sem esforço
- Dificuldade para dormir ou para relaxar
- Choro fácil ou sensação de vazio
- Falta de interesse em atividades antes prazerosas
- Sensação de que "nada dá certo"

Reconhecer esses sinais é o primeiro passo para o cuidado

Estratégias Cotidianas de Autocuidado

O autocuidado não é luxo — é necessidade. São atitudes simples que ajudam a fortalecer a mente e o corpo

- Mantenha uma rotina de sono e alimentação equilibrada.
- Dê pequenas pausas durante o dia para respirar fundo.
- Caminhe, alongue-se ou pratique atividades físicas leves.
- Fale com alguém de confiança sobre o que sente.
- Evite o excesso de notícias e redes sociais.
- Cultive momentos de prazer, como ouvir música ou estar com quem gosta.

Pequenas mudanças diárias podem gerar grandes resultados.

“
VOCÊ MERECE
CUIDADO E
ACOLHIMENTO

- A saúde mental é construída todos os dias.
- Seja gentil com você mesmo, respeite seus limites e lembre-se: pedir ajuda não é fraqueza, é maturidade emocional.



Cuidar da mente é cuidar da vida.

Equipe de Estágio em
Psicologia – UBS Jardim Novo
Mundo

SAÚDE MENTAL: ENTENDA, CUIDE E COMPARTILHE!

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.

Este material traz informações simples e práticas sobre ansiedade, autocuidado e onde buscar apoio.

A saúde mental começa com pequenos passos — e o primeiro é se informar.

Você não precisa enfrentar tudo sozinho.
Existem locais e profissionais prontos para ajudar.

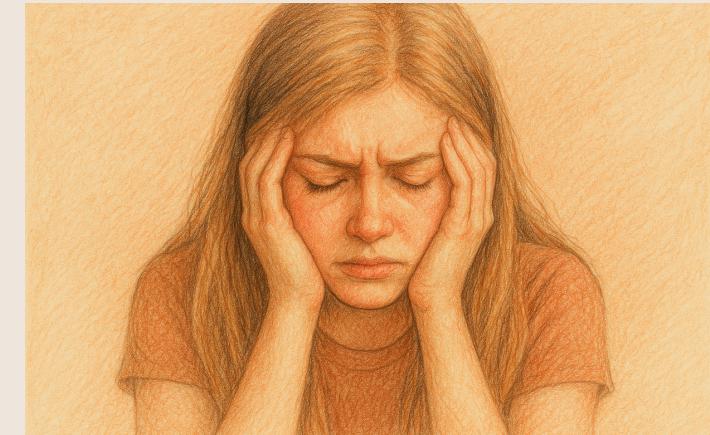
CVV
Centro de Valorização da Vida
Disque 188

CAPS III (Regional Norte)
Rua Domingos Fernandes, 161
Vila Trujilo
Fone: 3326-0743

CAPS III (Regional Oeste)
Rua Finlândia, 46
Jardim Europa
Fone: 3211-1797 / 3211-1367

CAPS III (Regional Leste)
Rua Guatemala, 185
Vila Barcelona
Fone: 3326-1564

Procurar ajuda é um ato de coragem e cuidado consigo mesmo.



A ansiedade faz parte da vida. É uma emoção natural que nos prepara para agir diante de desafios — como uma prova, uma entrevista ou uma situação nova. Mas quando ela é muito intensa, frequente ou sem motivo claro, pode se tornar patológica e afetar o dia a dia.

Ansiedade Normal

- Surge diante de situações específicas.
- Passa quando o momento de tensão termina.
- Ajuda a manter foco e motivação.

Ansiedade Excessiva

- Vem sem motivo aparente ou é desproporcional à situação.
- Provoca sintomas físicos (falta de ar, palpitação, insônia).
- Dificulta o trabalho, o sono e os relacionamentos.

Se a preocupação domina sua rotina, é hora de buscar ajuda.