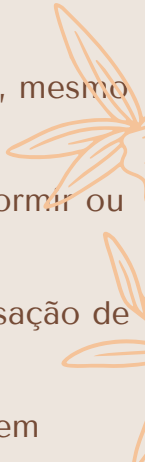





## Sinais de alerta emocional:

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.

