

Você já ouviu falar em saúde mental?

A maior parte das pessoas, quando ouve falar em “Saúde Mental”, pensa em “Doença Mental”. Mas, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.

Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se pode ser tudo para todos. Elas vivenciam diariamente uma série de emoções como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração.

São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.



Atenção! Todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento psíquico em alguma fase da vida.

O que posso fazer para manter minha saúde mental?

A resposta pode ser simples ou talvez necessite de ajuda profissional para desenvolver melhores estratégias para manutenção da saúde mental.

No entanto, algumas dicas são importantes para que você possa começar a ter uma vida mais saudável e isso inclui:

1. Praticar o autocuidado, seja positivo!
2. Aceitar-se como você é e viver a sua própria vida, não queira ser como outra pessoa, seja você mesmo, goste de quem você é;
3. Mantenha-se ativo diariamente – faça atividades físicas, estude, se empenhe em uma atividade que você goste;
4. Adquira novas habilidades, exercite seu cérebro: que tal tentar um novo hábito, melhorar um comportamento, aprender a tocar um instrumento, fazer um tipo de artesanato;
5. Mantenha o equilíbrio entre as responsabilidades e atividades de lazer;
6. Reserve um tempo para ter contato com sua família com seus amigos: converse, sorria;
7. Relaxe, sempre separe um tempinho para fazer algo que gosta: assistir um bom filme, uma caminhada, passeio em família, a leitura de um bom livro, futebol, tocar um instrumento, ou outra atividade que lhe proporcione prazer
8. Preze sempre por uma boa noite de sono, para recarregar as energias..
9. Mantenha cuidados básicos com um estilo de vida saudável, Procure alimentar-se corretamente (nessa correria do mundo e a busca pelo corpo perfeito as pessoas estão deixando de ingerir alimentos que são essenciais para a saúde) cuidado com isso!
10. Busque ajuda sempre que sentir que não está bem, você não precisa sofrer sozinho, conte com a sua rede de apoio.

Importante!

Fique atento a alguns sinais como: Tristeza contínua, pensamentos suicidas, vontade de isolar-se. Se estes persistirem por dias, ou semanas, procure ajuda de um profissional, nossa saúde mental é muito importante, e nossa saúde física depende dela.

Fonte: Ministério da Saúde

Ainda mais vantagens para você!

Agora, clientes Unimed contam com um desconto ainda maior para a compra de medicamentos genéricos tarjados nas farmácias da rede Drogasil ou Droga Raia.

A partir de _____

40%

de

desconto em medicamentos genéricos tarjados

A partir de _____

23%

de

desconto em medicamentos de marca tarjados

Descontos válidos até 30/10/2020, concedidos mediante a apresentação da carteirinha Unimed.



 DROGASIL

 Droga **Raia**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

 Unimed

UNIVERS