Pilares da saúde mental

Remédio e terapia funcionam melhor quando a base está cuidada. Pequenos passos em cada pilar, repetidos todos os dias, fazem muita diferença.

Um de cada vez
escolha um pilar e comece pequeno

Constância
vale mais do que intensidade

Junto
com o tratamento, nunca no lugar dele

Sono

Dormir mal piora humor, ansiedade, atenção e irritabilidade.

- **Acorde no mesmo horário** todos os dias, inclusive no fim de semana.
- Luz do sol logo cedo, por 10 a 15 minutos.
- Telas fora de alcance 1 hora antes de deitar.
- Café, chá preto, mate e energético só até o início da tarde.
- Não conseguiu dormir em uns 20 min? Levante, faça algo calmo e volte com sono.

Movimento

O exercício tem efeito comprovado contra depressão e ansiedade.

- Meta: **150 minutos por semana**. Caminhada conta!
- Sem ânimo? Comece com **10 minutos**. O ânimo costuma vir depois do movimento, não antes.
- Ao ar livre e com companhia, o efeito é ainda melhor.
- Escolha algo de que você goste: dança, bicicleta, natação, academia.

Alimentação

O que você come influencia energia, humor e sono.

- **Refeições em horários regulares**: pular refeição piora irritação e ansiedade.
- Comida de verdade: verduras, frutas, feijão, peixe, azeite, castanhas.
- Menos ultraprocessados, doces e refrigerantes.
- Beba água ao longo do dia.

Conexões

Vínculos são um dos maiores fatores de proteção da saúde mental.

- Fale com **pelo menos uma pessoa querida** por semana, de verdade.
- Conte a alguém de confiança como você está.
- Grupos, voluntariado e atividades em comunidade também contam.
- Dizer “não” e se afastar do que faz mal também é se cuidar.

Seu tratamento também é um pilar

- Tome o remédio **todos os dias**, no horário combinado.
- **Não pare de repente**, mesmo melhorando. Fale comigo antes.
- Leve suas dúvidas anotadas para a consulta.
- Muitos remédios levam **algumas semanas** para fazer efeito.
- Efeito colateral? Anote e me conte: quase sempre dá para ajustar.
- Terapia e remédio se somam: um não substitui o outro.

Dra. Pietra M. Lorenzzoni · CRM-SC 37998

Mente, rotina e o seu plano

Emoções e estresse

Não dá para eliminar o estresse, mas dá para aprender a baixar o volume.

- **Respiração lenta:** inspire contando até 4 e solte contando até 6, por 5 minutos.
- Dê nome ao que sente: “isso é ansiedade”.
- Escreva as preocupações e reserve um horário do dia para pensar nelas.
- Faça pequenas pausas ao longo do dia.

Telas

Redes sociais em excesso alimentam comparação, ansiedade e insônia.

- Desligue **notificações** que não são essenciais.
- Defina horários para redes sociais e use o limite de tempo do celular.
- **Celular fora da cama**: compre um despertador simples.
- Deixe de seguir o que faz você se sentir pior.

Álcool e outras substâncias

Aliviam na hora e cobram depois.

- O álcool piora depressão, ansiedade e a qualidade do sono.
- A maconha pode piorar ansiedade e desencadear sintomas em pessoas vulneráveis.
- Álcool e outras drogas interagem com muitos remédios.
- Me conte com sinceridade o que você usa: **aqui não há julgamento**.

Prazer e propósito

Agendar coisas boas também é tratamento.

- Faça **uma coisa prazerosa por dia**, mesmo pequena.
- Tempo na natureza: praia, praça, trilha.
- Retome um hobby ou aprenda algo novo.
- Inclua algo com sentido para você: ajudar, criar, aprender.

Meu plano da semana

Escolha 1 a 3 pilares, escreva uma meta pequena e marque os dias em que conseguiu

Pilar	Minha meta	S	T	Q	Q	S	S	D
Sono								
Movimento								
Alimentação								
Conexões								
Emoções								
Telas								
Substâncias								
Prazer								

Se a dor ficar grande demais, você não precisa passar por isso sozinho(a)

Pensamentos de se machucar ou de que a vida não vale a pena: ligue para o **CVV 188** (24 h, gratuito), o **SAMU 192** ou vá à UPA mais próxima. Depois, me avise.

Dra. Pietra M. Lorenzzoni · CRM-SC 37998