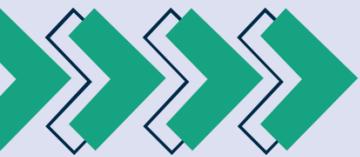


CARTILHA DE
AUTOUIDADO E

SAÚDE MENTAL



Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143c Faculdade Pernambucana de Saúde

Cartilha de autocuidado e saúde mental. / Faculdade Pernambucana de Saúde, Atila Santana Barboza, Camila Santos Oliveira, Déborah Krízia dos Santos Fonseca, Maria Eduarda Dias de Luna de Brito Pereira, Maria Victoria Costa Soares, Thiago Azevedo de Albuquerque, Sophia Pires Dantas Cavalcanti, Janáina Gonçalves da Silva Melo, Mayara Santos Capitó. – Recife: FPS, 2025.

18 f.

Cartilha

ISBN: 978-65-6034-138-8

1. Bem-estar. 2. Qualidade de vida. 3. Prevenção de doenças. I. Título.

CDU 613.86



Sumário

1. Introdução	04
2. Rotina de Saúde	06
3. Higiene e bem- estar	07
4. Prevenção de doenças	08
5. Ansiedade	10
6. Depressão	11
7. Burnout	12
8. Principais desafios da saúde mental	13
9. Como cuidar da saúde mental	14
10. Referências	16



Introdução

Cuidar da saúde vai muito além de evitar doenças físicas. O bem-estar emocional, os hábitos do dia a dia e a forma como lidamos com o estresse também são partes essenciais de uma vida saudável. No entanto, muitos homens ainda enfrentam dificuldades para falar sobre sentimentos, buscar ajuda psicológica ou até mesmo reconhecer que precisam de cuidado.



Introdução

Por muito tempo, questões culturais e sociais colocaram o homem em um papel onde demonstrar fragilidade era visto como sinal de fraqueza. Isso contribuiu para o silêncio, o isolamento e, infelizmente, para o agravamento de problemas de saúde mental.



Rotina de Saúde: Cuide de Você Todos os Dias

Uma rotina de saúde bem estabelecida contribui para a qualidade de vida e o equilíbrio físico e mental. Pequenas mudanças diárias podem fazer uma grande diferença.



Higiene e bem estar

Manter uma boa higiene pessoal é essencial para prevenir doenças e melhorar o bem-estar. Algumas práticas fundamentais incluem:



Higiene pessoal: banho diário, escovação dos dentes pelo menos três vezes ao dia e corte regular das unhas.



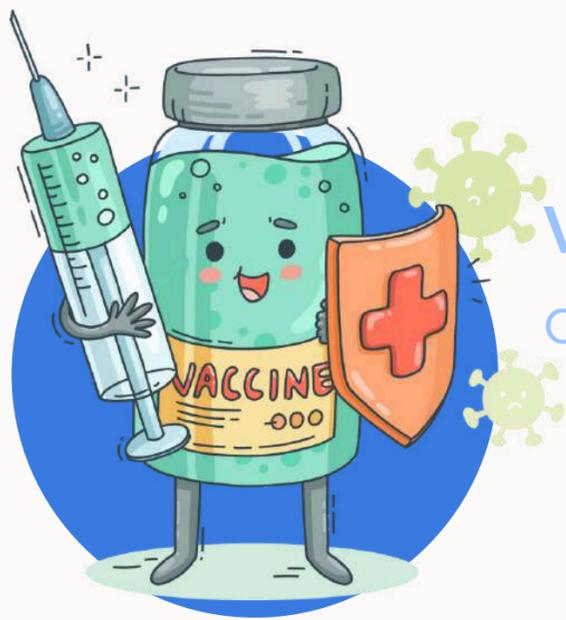
Higiene das mãos: lavar frequentemente com água e sabão ou usar álcool 70%.



Higiene do sono: estabelecer um horário regular para dormir e evitar telas antes de deitar.

Prevenção de doenças

A adoção de hábitos saudáveis reduz significativamente o risco de doenças. Algumas medidas importantes são:



Vacinação em dia: protege contra diversas enfermidades.



Alimentação equilibrada: rica em frutas, verduras, proteínas e fibras.



Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool.

Prevenção de doenças



Atividade física regular: melhora a imunidade e o condicionamento físico.



Exames médicos periódicos: ajudam na detecção precoce de problemas de saúde.



Ansiedade

Alguns sintomas principais da ansiedade:



Preocupação excessiva



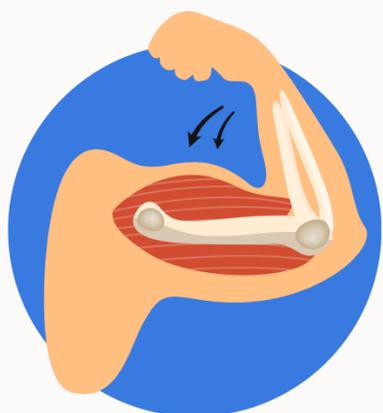
Irritabilidade



Taquicardia (aumento da frequência cardíaca)



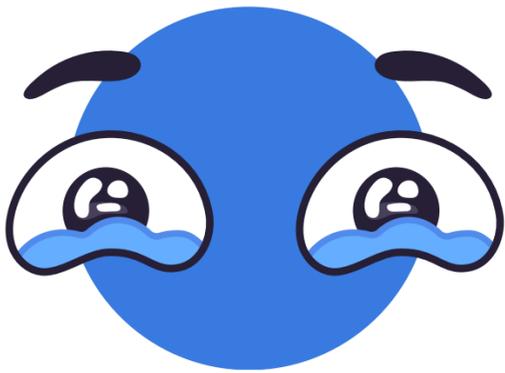
Tremores ou inquietação



Tensão muscular

Depressão

Alguns sintomas principais da depressão:



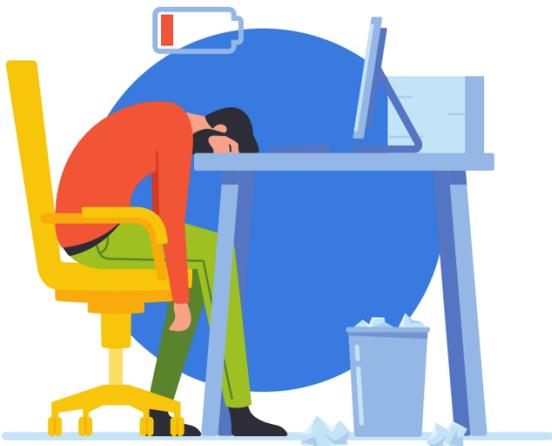
Crises de choro repentinas



Falta de apetite



Sem vontade de fazer tarefas básicas do dia a dia



Cansaço e estresse



Apatia

Burnout

Alguns sintomas principais de Burnout:



Irritabilidade constante



Exaustão física e mental



Desmotivação extrema



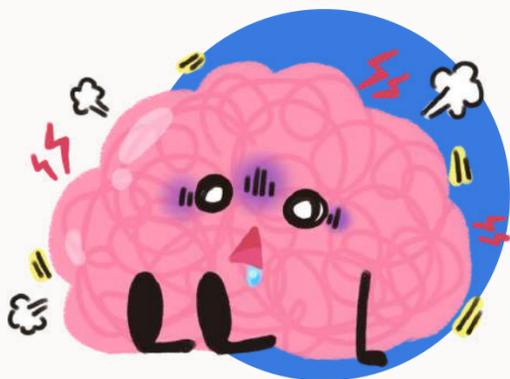
Insônia persistente



Principais desafios da saúde mental



Falta de tempo para autocuidado.



Sobrecarga de tarefas e pressões diárias



Dificuldade em identificar os sinais de alerta



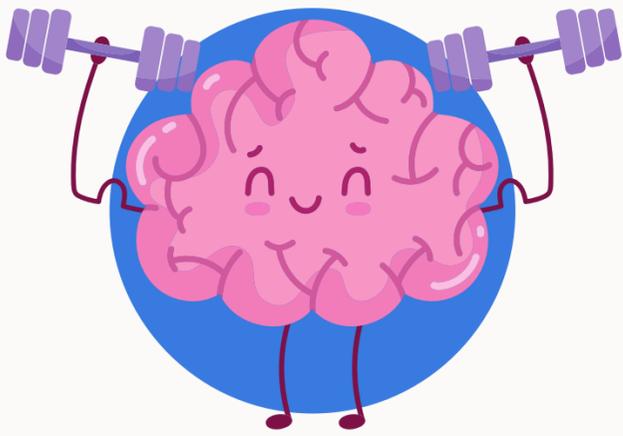
Estigma social em relação às doenças mentais



Dificuldade no acesso a tratamentos adequados

Como cuidar da saúde mental ¹⁴

Adotar hábitos saudáveis pode prevenir e aliviar sintomas de transtornos mentais:



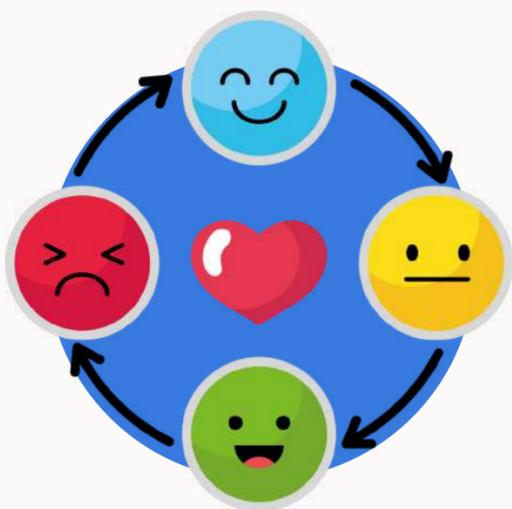
Praticar atividades físicas: libera endorfinas, que melhoram o humor.



Estabelecer uma rotina equilibrada: respeitar horários de trabalho, lazer e descanso.

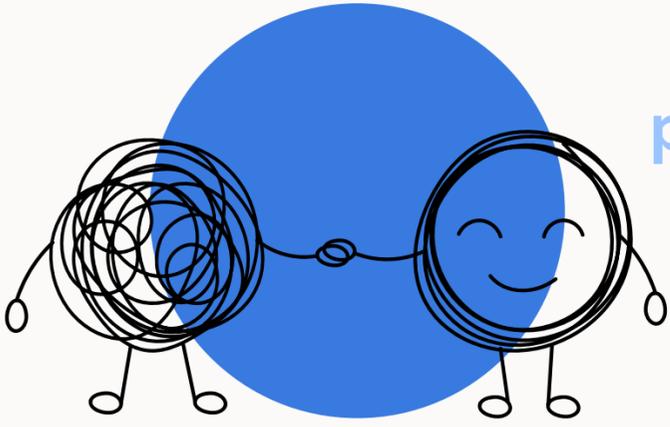


Manter uma alimentação saudável: influencia diretamente no bem-estar mental.



Desenvolver o autoconhecimento: reconhecer emoções e limites pessoais.

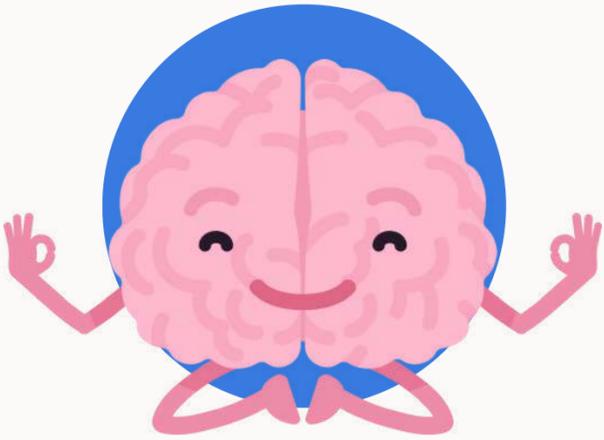
Como cuidar da saúde mental



Buscar apoio profissional: psicólogos e psiquiatras podem ajudar no tratamento adequado.



Manter conexões sociais: conversar com amigos e familiares fortalece o suporte emocional.



Praticar técnicas de relaxamento: meditação, respiração profunda e mindfulness ajudam a reduzir o estresse.



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde, [2024].

SILVA, João Carlos da. Saúde mental masculina: um estudo sobre a procura por auxílio profissional. 2022. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. O estigma social que envolve a saúde masculina. Brasília, 1 dez. 2022.

LEMBRE-SE: CUIDAR DA
MENTE E DO CORPO É UM
ATO DE CORAGEM. VOCÊ
NÃO ESTÁ SOZINHO — E
SEMPRE É TEMPO DE
ESCOLHER O CAMINHO DO
AUTOUIDADO.

Autores:

Atila Santana Barboza (Farmácia),
Camila Santos Oliveira (Nutrição),
Déborah Krízia dos Santos Fonseca (Farmácia),
Maria Eduarda Dias de Luna De Brito Pereira
(Farmácia),
Maria Victoria Costa Soares (Nutrição),
Thiago Azevedo De Albuquerque (Nutrição),
Sophia Pires Dantas Cavalcanti (Nutrição),

Docentes:

Janaína Gonçalves da Silva Melo e Mayara Santos
Capitó



AUTOCUIDADO E

SAÚDE MENTAL

PRÁTICAS INTEGRADAS DE EXTENSÃO

