

### SEGURANÇA NO TRABALHO

#### “DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO:”

- Estabeleça limites claros entre vida pessoal e profissional.
- Faça pausas durante o expediente, para aliviar o estresse.
- Organize tarefas e evite sobrecarga.
- Cultive boas relações com colegas.
- Busque apoio psicológico, quando necessário.

Fonte: <https://www.agazeta.com.br/>

### SEGURANÇA NO LAR

#### “DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL NO LAR:”

- Tenha uma rotina com horários definidos.
- Pratique atividades físicas e momentos de lazer.
- Valorize o sono e a alimentação saudável.
- Reduza o tempo nas redes sociais.
- Converse com pessoas próximas e, se necessário, busque apoio profissional.

Fonte: <https://oglobo.globo.com/>

### SEGURANÇA NO TRÂNSITO

#### “DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL NO TRÂNSITO:”

- Planeje rotas e horários, para evitar congestionamentos.
- Mantenha a calma diante de imprevistos e pratique a respiração consciente.
- Crie um ambiente agradável no carro, com músicas relaxantes.
- Evite reagir impulsivamente a situações estressantes.
- Lembre-se: você não controla o trânsito, mas pode controlar sua reação.

Fonte: <https://querovidaesaude.com/>

### SAÚDE PREVENTIVA

#### “FORMAS SIMPLES DE FORTALECER A SAÚDE MENTAL NO DIA A DIA:”

- Pratique exercícios físicos regularmente, como yoga ou caminhadas.
- Tenha momentos de lazer, como hobbies ou passeios.
- Durma bem, mantendo uma rotina de sono consistente.
- Alimente-se de forma equilibrada, com frutas e vegetais.
- Conecte-se com pessoas queridas, evitando o isolamento.
- Pratique gratidão, refletindo sobre coisas boas do dia.
- Evite excesso de telas e redes sociais, para reduzir a sobrecarga mental.

Fonte: [www.cnnbrasil.com.br](http://www.cnnbrasil.com.br)

### VOCÊ SABIA... Que a **CAMPANHA**

**SETEMBRO AMARELO** foi inspirada na história de *Mike Emme*, um jovem americano que tirou a própria vida em setembro de 1994? Seus amigos distribuíram fitas amarelas em sua homenagem, cor do carro que ele restaurou e amava. Esse gesto deu origem ao símbolo e à cor da campanha.

Fonte: <https://hpg.com.br/>

### MEIO AMBIENTE

#### “MEIO AMBIENTE & SAÚDE MENTAL”

Ambientes naturais, como parques, florestas e áreas verdes, ajudam a reduzir o estresse, melhorar o humor e aumentar a sensação de bem-estar. Por outro lado, desastres ambientais, poluição e mudanças climáticas podem gerar ansiedade, medo e até transtornos como depressão e estresse pós-traumático. Segundo a ONU, eventos climáticos extremos e o aumento das temperaturas estão diretamente ligados ao crescimento de problemas mentais, como a ecoansiedade — o medo constante do futuro do planeta

Fonte: <https://www.bemdoestar.org/>

### NUTRIÇÃO

#### “ALIMENTOS QUE AJUDAM A SAÚDE MENTAL”

Incluem peixes gordurosos (como salmão e sardinha), frutas cítricas, vegetais, nozes e sementes. Eles são ricos em nutrientes como ômega-3, magnésio e vitamina C, que ajudam a reduzir sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar o humor e a função cerebral.

Fonte: [www.uai.com.br](http://www.uai.com.br)

### PORTUGUÊS

#### “A LÍNGUA PORTUGUESA PODE AJUDAR NA SAÚDE MENTAL”

A Língua Portuguesa pode contribuir significativamente para a saúde mental por meio de práticas de leitura reflexiva e expressiva. Ao incluir textos que abordam emoções, relações humanas e bem-estar, as pessoas têm a chance de se identificar com narrativas, refletir sobre suas vivências e aliviar tensões do cotidiano.

Fonte: <https://www.homeeditora.com/>

### FRASE

“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabiamente o presente.” **Por: Buda**