

### SEGURANÇA NO TRABALHO

#### "TRABALHO SEGURO, MENTE MAIS ESTÁVEL"

Ambientes de trabalho organizados e com práticas de segurança reduzem o estresse e fortalecem o bem-estar emocional. Já locais com riscos, pressão excessiva ou falta de orientação podem aumentar a tensão. Adotar medidas de proteção, comunicar-se bem com a equipe e fazer pausas quando necessário ajuda a cuidar do corpo e da mente. **Fontes: Ministério da Saúde / Organização Internacional do Trabalho (OIT).**

### SEGURANÇA NO TRÂNSITO

#### "SEGURANÇA NO TRÂNSITO E EQUILÍBRIO EMOCIONAL"

A segurança no trânsito também influencia o nosso equilíbrio emocional. Dirigir em ambientes caóticos, com excesso de velocidade ou distrações, aumenta o estresse e a tensão. Já práticas simples como manter distância segura, respeitar limites de velocidade e evitar o uso do celular ajudam a reduzir a ansiedade e tornam o trajeto mais tranquilo. Cuidar da forma como nos deslocamos é uma maneira de proteger o corpo e a mente.

**Fontes: Organização Mundial da Saúde (OMS) / Ministério da Saúde.**



**VOCÊ SABIA...** Que o seu cérebro só consegue produzir neurotransmissores como **SEROTONINA** e **DOPAMINA** quando recebe certos nutrientes vindos da alimentação?

Curiosamente, alimentos ricos em triptofano, ômega-3, magnésio e vitaminas do complexo B ajudam diretamente na formação dessas substâncias que regulam o humor, a calma e a sensação de bem-estar. **Fontes: Ministério da Saúde / Organização Mundial da Saúde (OMS) / Sociedade Brasileira de Nutrição (SBAN).**



### MEIO AMBIENTE

#### "MEIO AMBIENTE: UM ALIADO DA SAÚDE MENTAL"

O meio ambiente influencia diretamente nosso equilíbrio emocional. Locais com natureza, luz natural e ar puro reduzem o estresse e fortalecem o bem-estar. Já ambientes poluídos e barulhentos aumentam a tensão. Cuidar do meio ambiente é também uma forma de cuidar de nós mesmos, criando condições que favorecem calma, segurança e qualidade de vida. **Fontes: Organização Mundial da Saúde (OMS) / Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA).**



### FRASE

"Quando a vida pesa demais, permita-se descansar: até o coração cansado encontra força para continuar."

**Autor: Desconhecido**



### SEGURANÇA NO LAR

#### "DESAFIOS EMOCIONAIS NA INFÂNCIA: UM OLHAR NECESSÁRIO"

O sofrimento emocional na infância exige atenção constante dos adultos. Mudanças bruscas de comportamento, isolamento, irritabilidade intensa ou falas sobre tristeza profunda podem indicar que a criança precisa de apoio. A prevenção envolve escuta ativa, diálogo aberto, rotina saudável, acompanhamento escolar e busca de ajuda profissional sempre que houver sinais de alerta. A presença afetiva dos pais, sem julgamentos, é essencial para fortalecer a segurança emocional dos pequenos. **Fontes: Ministério da Saúde / Organização Mundial da Saúde (OMS) / Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).**



### SAÚDE PREVENTIVA

#### "SETEMBRO AMARELO - PREVENÇÃO DO SUICÍDIO"

Setembro Amarelo é a campanha nacional dedicada à **prevenção do suicídio** e à promoção da saúde mental. O foco é conscientizar, incentivar o diálogo, identificar sinais de sofrimento emocional e orientar sobre a importância de buscar ajuda profissional. A iniciativa reforça que falar sobre saúde mental salva vidas e que apoio, escuta e informação são fundamentais para prevenir crises.

**Fontes: Ministério da Saúde / CVV – Centro de Valorização da Vida / Organização Mundial da Saúde (OMS).**



### NUTRIÇÃO

#### "NUTRIÇÃO E SAÚDE EMOCIONAL"

A alimentação tem impacto direto na saúde emocional, pois certos nutrientes ajudam na produção de neurotransmissores ligados ao bem-estar, como serotonina e dopamina. Uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, peixes, grãos integrais e alimentos com triptofano, contribui para melhorar o humor, reduzir o estresse e apoiar o funcionamento saudável do cérebro. Embora não substitua acompanhamento profissional, uma boa nutrição é um importante aliado no cuidado emocional.

**Fontes: Ministério da Saúde; Organização Mundial da Saúde (OMS); Sociedade Brasileira de Nutrição (SBAN).**



### PORTUGUÊS

#### "EVITE AS REDUNDÂNCIAS"

- Certeza **absoluta**
- Entrar para **dentro**
- Acabamento **final**
- Elo de **ligação**
- Fato **real**
- Gritar **alto**

**Fonte: @portuguesnaomorde**