

Campanha  
PLantando Alimentos,  
Colhendo Saúde

# SAÚDE MENTAL

---



---

**COMO ANDA A SUA  
SAÚDE MENTAL?**

---



## QUANTO TEMPO VOCÊ TEM PARA SI MESMO?

Temos trazido várias dicas e conteúdos para saúde e bem estar, cuidados com o corpo e prevenção de enfermidades. Mas não podemos esquecer de focar na nossa mente! A saúde mental não é apenas a ausência de transtornos mentais ou deficiência, ela está relacionada com a maneira como nos sentimos, com nosso bem estar, não há saúde sem saúde mental. Ela é determinada por diversos fatores, sejam econômicos, emocionais, biológicos e ambientais.

Segundo a OMS “saúde mental e bem-estar são fundamentais para nossa capacidade coletiva e individual, como seres humanos, para pensar, nos emocionar, interagir uns com os outros e ganhar e aproveitar a vida”. Dentre os fatores que interferem na nossa saúde mental, o biológico seria relacionado à genética e personalidade, os fatores externos estão envolvidos nas questões socioeconômicas, o ambiente em que se vive, juntamente às condições em que você está inserido.

Além da OMS, a ONU também reforçou o peso de “rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, risco de violência, problemas físicos de saúde e violação dos direitos humanos” na saúde mental de alguém. Não podemos ignorar que é dever do estado oferecer uma boa legislação, boas políticas e bons planos e assim melhorando também os serviços, que vão interferir como um todo no processo de saúde mental da população. Seja com serviços especializados àqueles que precisam de assistência, assim como na esfera biopsicossocial de cada indivíduo, como melhorar os direitos e os padrões e condições de saúde mental em um país. Considerando então o poder do estado e demais esferas como atenção em grande escala e através de políticas, envolvendo também condições para que a população não adoça mentalmente, gostaríamos hoje, através de nossas produções, como as cartilhas e demais informativos, começar a cuidar da mente focando em você!



# MAS, O QUE POSSO FAZER PARA ME SENTIR MELHOR?

**CUIDE DA  
SUA  
ALIMENTAÇÃO**

**DURME BEM**  
Pelo menos 8 horas  
seguidas de sono

**PRATIQUE  
ATIVIDADE  
FÍSICA**

**RESERVE UM  
TEMPO  
PARA VOCÊ**

**MANTENHA  
CONTATO  
COM A NATUREZA**  
Até mesmo com a sua  
Horta

**FAÇA ATIVIDADES  
PRAZEROSAS**  
Algo que você goste

**FIQUE PERTO  
DE PESSOAS  
QUE TE FAZEM  
BEM**

**SE FOR PRECISO  
PROCURE  
TERAPIA**



# ALIMENTAÇÃO E BEM ESTAR

Existem alguns alimentos que contribuem para a sensação de bem estar. Sabe qual hormônio está relacionado a isso?

## A SEROTONINA

A serotonina é conhecida como o hormônio da felicidade, pois é a substância química que faz com que os neurônios passem sinais entre si, permitindo essa passagem adequada de sinais, consegue realizar suas funções de maneira correta e completa e dentre elas regular:

- O ritmo cardíaco
- O sono
- O apetite
- O humor
- A memória
- A temperatura do corpo

Ter essa substância em equilíbrio é fundamental para uma vida feliz e bem disposta.

**Você sabia que a deficiência de serotonina tem sido relacionada com transtornos de humor, depressão e ansiedade, assim como de insônia, mau humor, perda de memória, agressividade e transtornos alimentares?**

Por isso viemos trazer dicas de alimentos que vão te beneficiar e deixar sua vida mais feliz, além de garantir que você tenha bem estar e muita disposição.

## CONFERE AÍ:

Banana, abacate, abacaxi, couve-flor, batata, brócolis, beterraba, vagem, frango, espinafre, feijão, limão, mamão e folhas verdes.

**ALIMENTO É SAÚDE!**





Elaborado pela Coordenação de Saúde SEAGRO  
Maria Elise Oliveira  
Patrícia Cappellini  
Tâmara Camargo

