

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo!



- Mantenha uma rotina regular, com horários para comer e dormir;
- Pratique atividade física regularmente;
- Permaneça conectado com quem você gosta;
- Pratique atividades que goste de fazer.

Precisa de Ajuda? Não Sozinho!

É fundamental buscar apoio quando os sintomas durarem por semanas ou meses ou quando atrapalharem sua via diária (trabalho, escola, relacionamentos).

- **Para atendimento especializado e gratuito:** Procure o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) mais próximo de você.
- **Para apoio emocional e prevenção ao suicídio:** Ligue para o CVV (Centro de Valorização da Vida) no número **188**. O serviço é gratuito e funciona **24 horas por dia**.

A recuperação e o controle das condições de saúde mental são possíveis!

Há vários tratamentos efetivos:

- Acompanhamento psicológico;
- Técnicas de relaxamento: respiração lenta e profunda, meditação, relaxamento muscular;
- Exercícios físicos, mesmo que sejam caminhadas curtas;
- Higiene do sono e Uso de medicamentos.

Orientações do farmacêutico

Nem sempre é indicado o uso de medicamentos. Algumas propostas podem ser tão ou mais efetivas que medicamentos, mas os resultados não são imediatos, podendo levar algumas semanas até atingir o sucesso. Não desista!

Não utilize medicamentos e plantas medicinais indicados por amigos ou familiares.

Cafeína, nicotina e bebidas alcoólicas devem ser evitados.

Geralmente, os medicamentos não devem ser de uso contínuo, mas não devem ser interrompidos de uma vez só.



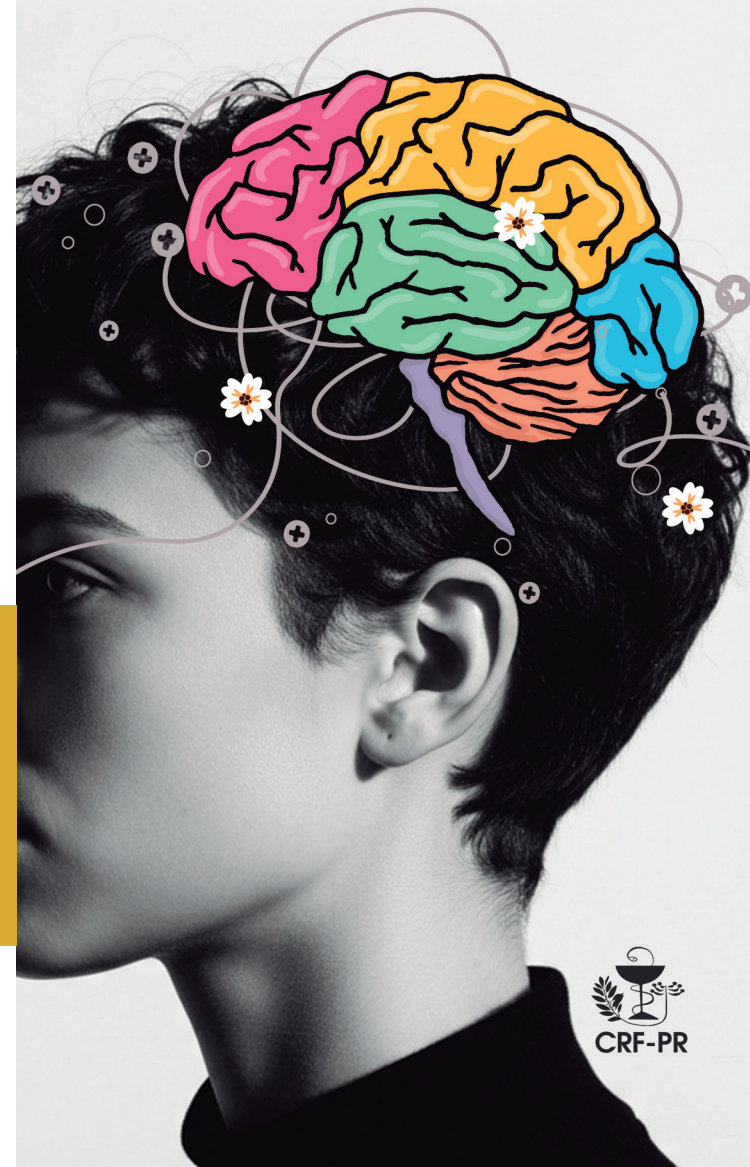
O farmacêutico é o profissional especialista em medicamentos. Ele está presente em todas as farmácias para garantir a segurança dos consumidores e para dar orientações sobre saúde.

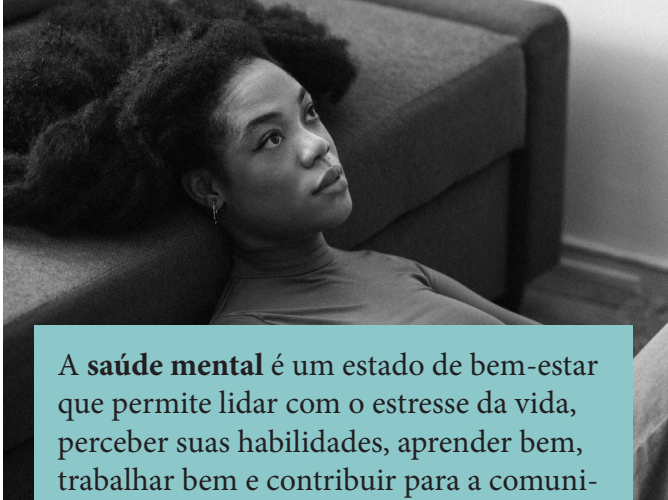


CIM
CRF-PR

Saúde Mental

Compreender e cuidar





A **saúde mental** é um estado de bem-estar que permite lidar com o estresse da vida, perceber suas habilidades, aprender bem, trabalhar bem e contribuir para a comunidade.

Podem acontecer alguns **transtornos** que causam sofrimento intenso, dificuldades que atrapalham o dia a dia e situações em que há o risco de alguém se machucar. Entre os transtornos mais comuns, estão **ansiedade e depressão**. Os dois podem levar à insônia.

ansiedade

Todos nós podemos sentir ansiedade em certos momentos, mas os **transtornos de ansiedade** vão além. Eles envolvem **medo e preocupação intensos e excessivos, além de irritabilidade, problemas para dormir, para se concentrar ou tomar decisões, tensão muscular, suor, tremores, palpitações do coração**.



Esses sentimentos são difíceis de controlar, causam sofrimento significativo e podem durar muito tempo sem tratamento.

Atenção: Transtornos de ansiedade aumentam o **risco de depressão** e uso de substâncias, bem como o risco de pensamentos e comportamentos suicidas.

depressão



Depressão é quando a pessoa **perde o interesse e o prazer** de realizar suas atividades por longos períodos de tempo. Parece triste e pessimista, com sentimento de culpa e baixa autoestima.

Pode afetar qualquer um em todos os aspectos da vida, incluindo seus relacionamentos familiares, sociais, escolares e de trabalho.

Também há sintomas físicos, que, muitas vezes, são a razão para procurar tratamento:

- **Cansaço crônico**, que não melhora com descanso e pode ser acompanhado de dores de cabeça ou musculares;
- **Mudanças no padrão de sono**: acordar muito cedo pela manhã, dificuldade de dormir, frequentes interrupções do sono;
- Diminuição da concentração, levando a confusão mental ou indecisão;

- Perda da memória para eventos recentes;
- Mudanças no apetite: mais comum é a perda de apetite, com perda de peso.

Atenção: A depressão pode levar ao suicídio, sendo a **quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no mundo**.

insônia

Insônia é a dificuldade em iniciar ou manter o sono, despertar precoce, ou a sensação de que o sono não foi reparador.

Isso pode causar cansaço, sono durante o dia, irritabilidade, dificuldades com memória, atenção ou concentração, tendência a cometer erros ou sofrer acidentes.

Pode ser um problema por si só, mas pode ser causada por outras condições, como alergias, dores crônicas, insuficiência cardíaca (quando o coração não consegue bombear sangue o suficiente).

Pode ser de curto prazo ou crônica, quando dura, no mínimo, três meses e ocorre, no mínimo, três vezes por semana.

