

## Dia Mundial da Saúde Mental

Todo dia 10 de Outubro é marcado pelo Dia Mundial da Saúde Mental, tema muito importante e discutido, principalmente porque todos nós passamos por situações estressantes no dia a dia, o acúmulo desse estresse pode desencadear diversas doenças e problemas mais sérios. Para enfrentar o estresse e manter o corpo e a mente sãos, separamos algumas dicas importantíssimas:



- Mantenha a organização: quando o ambiente físico está organizado, ajuda a evitar o estresse. A organização de horários também é importante, pois fazer as coisas com pressa gera ansiedade e estresse.

- Encontre uma maneira diferente de pensar e sentir a situação estressante, manter um pensamento positivo e o bom humor é o melhor remédio para aliviar a tensão.



- Busque apoio social: ter um bom ouvinte é uma ótima forma de liberar as emoções, pois sabe-se que reprimi-las pode ser prejudicial à saúde, aumentando inclusive o risco de pressão alta.

- Pratique atividades físicas: este é um excelente aliado no combate ao estresse, pois libera substâncias no organismo que provocam sensações de bem-estar.



- Tenha atividades prazerosas: ter um lazer, algo que lhe dê prazer é uma excelente forma de equilibrar o esgotamento emocional causado pelo estresse.

**Adote um estilo de vida saudável e fuja do estresse do dia a dia!**

Fonte: Organização Mundial da Saúde