



SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover:

atividade física

higiene do sono

dieta saudável

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?

A atividade física é muito importante para a saúde mental!

A prática regular traz resultados positivos na insónia, na falta de energia, na depressão, na ansiedade, e melhora a memória e a aprendizagem.



Atividade física

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?



É recomendável que os adultos façam, pelo menos, **150 minutos de intensidade moderada a cada semana**, que poderá ser dividida em 30 minutos, 5 dias por semana.

Atividade física

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?



Pode optar por uma caminhada, ao ar livre, e em boa companhia!

Mas o mais importante será escolher uma **atividade que seja agradável**, conciliando os benefícios físicos e emocionais desta prática!

Atividade física

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?



O sono reparador e em suficiente quantidade previne a doença mental.

Existem estratégias simples para melhorar o sono, chamadas medidas de higiene do sono.

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?

Algumas regras básicas para melhorar a noite de sono:

- Tenha um **horário regular** para deitar e levantar.
- **Evite bebidas com cafeína** algumas horas antes de ir dormir.
- Verifique se o quarto está fresco, escuro e silencioso

Higiene do sono

2/3



SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?

Algumas regras básicas para melhorar a noite de sono:

- **Evite estimular o cérebro** com a televisão ou o computador.
- **Crie um ritual**, como tomar um banho quente ou ler um capítulo de um livro, antes de deitar



Higiene do sono

3/3

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?



O seu cérebro precisa de uma mistura de nutrientes para funcionar bem.

Uma das dietas mais saudáveis é a dieta mediterrânica.

Dieta saudável

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?



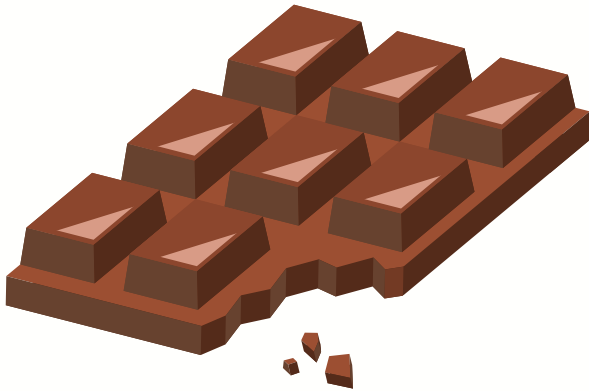
Os estudos descobriram que as pessoas que comem **5 porções de frutas e legumes por dia** têm uma saúde mental melhor do que aquelas que comem apenas 1 porção por dia.

Dieta saudável

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?

Temos boas notícias, a dieta saudável pode incluir o chocolate!



Os estudos indicam que o **consumo diário de chocolate negro ($\geq 70\%$ de cacau, até 30g/dia)** melhora a sensação de bem estar e protege a cognição/memória.