

Janilro
BRANCO



HÁBITOS PARA A SAÚDE DA MENTE



INSTITUTO FEDERAL
Goiás



INSTITUTO FEDERAL
Goiano





01.

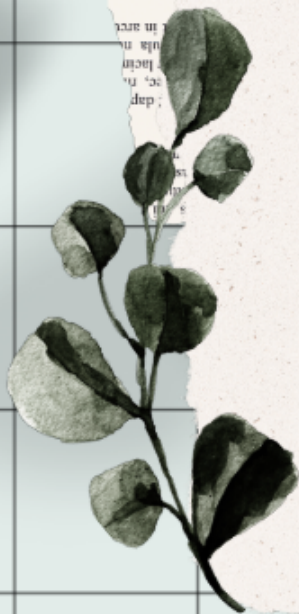
Durma bem

O dia começa melhor depois de uma noite bem dormida.

Já avaliou como está o seu sono?

A hora em que você se deita facilita seu repouso?

Você acorda bem pela manhã?





02. *Evite o excesso de telas*

Sabemos como acontece, você pega o celular para checar suas redes sociais e depois de três horas você se pega vendo vídeos divertidos.

Saia da tela e faça outras coisas que você ama! A vida também acontece offline.





03. Encontre sua tribo

Cultivar as relações pessoais aumenta a alegria de viver. Estar na tribo certa pode contribuir para que tenhamos hábitos mais saudáveis.



Morti in voluipat leo. Pellentesque euismod dapibus libero, aliqua lorum fring. Ut suscipit v
nulla. Cras ac laculis libero. Aliquam auctor lacrima enim, a
vulpate tellus lacinia eget. Donec vehicula nulla a
tempor viverra. Suspendisse elementum
id venenatis nisi leo.

id venenatis nisi leo
tempor viverra. Suspendisse elementum
vulpate tellus lacinia eget. Donec vehicula nulla a
nulla. Cras ac laculis libero. Aliquam auctor lacrima enim, a
vulpate tellus lacinia eget. Donec vehicula nulla a
Morti in voluipat leo. Pellentesque euismod dapibus libero, aliqua lorum fring. Ut suscipit v

04.

Alimente-se bem



Saúde = Nutrientes/Calorias

Você pode contar as calorias do que come, mas consegue contar quantos nutrientes ingeriu?

O que é comida de verdade?



05. Hidrate-se!



Beber água favorece a saúde de várias formas:

- seu cérebro funciona melhor
- o intestino acorda e se ativa

Como seu corpo te mostra que precisa de mais água? Já percebeu? Fala pra gente.



06.

Exercite-se!

Você já ouviu falar em vários efeitos positivos do exercício físico na saúde, mas você sabia que eles são especialmente importantes para a sua mente?

Aproveite as férias e crie o hábito de se exercitar. Chame alguém para caminhar com você. Mexa-se! Desfrute da natureza.



07. Observe-se!



Quanto tempo no seu dia você dedica a olhar para si e perceber os seus pensamentos, sentimentos?
Diferente das máquinas, você precisa de momentos de reflexão para se expressar com clareza.
Que tal começar fazendo uma coisa de cada vez, prestando atenção em cada detalhe?!



Quer mais dicas sobre
saúde mental?



Acompanhe as nossas redes sociais.
Nas próximas semanas teremos mais
informações, sob uma perspectiva
holística, para manter o seu cérebro
afiado.

Servidor(a), para mais informações,
acesse seu e-mail institucional.





ATENÇÃO À SAÚDE
DO SERVIDOR



MEDITAÇÃO PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL
VENHA COM A GENTE, INSCREVA-SE!

