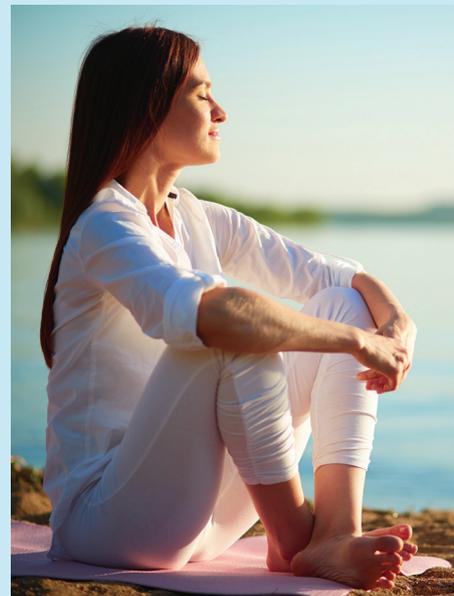


Cinco dicas para ajudar a ter mais saúde mental

Para ajudar você a cuidar da sua saúde mental, listamos a seguir cinco dicas:

1. **Seja realista:** para qualquer atividade que você tem vontade de fazer (ou precisar realizar), é necessário adequar as expectativas geradas à realidade. Leve em consideração as possibilidades que você tem de alcançar essas metas para evitar frustrações. Nunca exija mais do que você realmente pode fazer.
2. **Evite o uso de álcool e outras drogas:** o consumo e, pior, o abuso das chamadas substâncias psicoativas aumentam consideravelmente as chances de desenvolver transtornos mentais. Se você já tiver algum transtorno, o consumo dessas substâncias pode agravar sua situação.
3. **Seja sociável:** um dos pontos importantes para garantir uma vida saudável, principalmente no quesito da saúde mental, é manter contato direto (e presencial) com pessoas. A interação social é um fator de proteção ao surgimento de transtornos mentais. Então, vale sair com os amigos, visitar familiares ou procurar atividades em grupo.
4. **Cuide do corpo:** alimente-se bem e sem exageros de doces, gorduras ou sal. Manter uma frequência de exercícios físicos de pelo menos três vezes por semana ajuda todo o corpo, inclusive o cérebro. Está comprovado cientificamente que aliar uma alimentação balanceada a atividades físicas ajuda a combater transtornos mentais.
5. **Durma bem:** uma boa noite de sono é fundamental para o bom funcionamento do corpo, em especial, do cérebro. Evite luz forte ou moderada no ambiente e o uso de celulares e televisão pelo menos 30 minutos antes de dormir. Durma uma média de sete horas por dia.

Fonte: Blog da Saúde



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviado pelo Chefe do Serviço de Apoio Administrativo do INCA em Brasília, José Magalhães Soares. **Dica: Correr.**



No mês em que se comemora o Dia Mundial da Atividade Física, a dica do leitor é a corrida: uma das atividades mais completas em benefícios para a saúde e a boa forma. Quem corre pode, entre outros ganhos, se livrar do estresse e se sentir mais feliz.

“Minha dica é sebo nas canelas e 'pernas, pra que te quero'. Ou seja, correr. Sempre gostei de fazer caminhadas e, há anos, só ando de escada no trabalho. Isso foi um salto para que eu começasse a participar de corridas de

rua. Hoje já tenho mais de vinte medalhas provenientes de corridas organizadas nas largas avenidas aqui do Distrito Federal e, inclusive, a próxima será a Meia Maratona de Brasília. Para uma corrida de sucesso, é fundamental aquecimento prévio, hidratação, usar tênis e roupa apropriada e também é importante fazer o percurso dentro dos seus limites físicos”.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **Gatos**.



TEMA: NATUREZA | Foto enviada por Mônica Torres, do Serviço de Comunicação Social.