



VOCÊ MAIS SAUDÁVEL



Um guia prático sobre alimentação saudável, saúde mental e atividade física

Gabrielle de Souza Rocha e Fabiana Nakashima | Organizadoras

Ana Carolina G. Fontenele | Andressa Gabrielle de A. Garcia | Hellen B. Silva

Maressa S. Guimarães | Mylenna Christine S. Campos | Sivone C. de Araújo



VOCÊ MAIS SAUDÁVEL

*Um guia prático sobre alimentação saudável, saúde mental e
atividade física*

Docentes:

Fabiana Nakashima
Gabrielle de Souza Rocha

Discentes:

Mylenna Christine S. Campos
Ana Carolina Godinho Fontenele
Maressa Sampaio Guimarães
Hellen Bezerra Silva
Andressa Gabrielle de A. Garcia
Sivone C. de Araújo



Boa Vista- RR

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA - UFRR

REITOR José Geraldo Ticianeli	EDITORA DA UFRR Diretor da EDUFRR Carlos Vicente Joaquim
VICE-REITOR Silvestre Lopes da Nóbrega	

CONSELHO EDITORIAL

Titulares	Suplentes
Ariosmar Mendes Barbosa	Francinildo Gales dos Santos
Georgia Patrícia da Silva Ferko	Victor Hugo Lima Alves
Rosinildo Galdino da Silva	Gilmara Maria Duarte Pereira
Guido Nunes Lopes	José Teodoro de Paiva
Rafael Assumpção Rocha	Monalisa Pavonne Oliveira
Cíntia Freitas Casemiro	Ramão Luciano Nogueira Hayd
Simone Rodrigues Silva	Edileusa do Socorro Valente Belo
Ana Paula da Rosa Deon	Edilane Nunes Régis Bezerra
Priscila Elise Alves Vasconcelos	Rafael Reis Ferreira
Altiva Barbosa da Silva	Fábio Luiz Wankler
Madiana Valéria de Almeida Rodrigues	Lilian Leite Chaves
Ricardo Carvalho dos Santos	Carlos Alberto Marinho Cirino
Paulo Jeferson Pilar Araújo	Maria Bárbara de Magalhães Bethonico
	Roni Petterson de Miranda Pacheco



Editora da Universidade Federal de Roraima
Campus do Paricarana - Av.Cap. Ene Garcez,2413,
Aeroporto - CEP : 69.310-000 . Boa Vista - RR- Brasil
E-mail: editora@ufr.br

A Editora da UFRR é filiada à:



Copyright © 2024

Editora da Universidade Federal de Roraima

Todos os direitos reservados ao autor, na forma da Lei.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei n. 9.610/98) e é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Projeto Gráfico, Capa e Contracapa
Gabrielle de Souza Rocha

Diagramação
Mylenna Christine S. Campos

Imagem capa
Canva Pro

Dados Internacionais de Catalogação na publicação (CIP)
Biblioteca Central da Universidade Federal de Roraima

V872 Você mais saudável: um guia prático sobre alimentação saudável, saúde mental e atividade física / Fabiana Nakashima; Gabrielle de Souza Rocha, organizadoras. – Boa Vista: Editora da UFRR, 2024.
39 p.: il.

Inclui Bibliografia

Vários autores.

Publicação digital (e-book) no formato PDF.

1. Qualidade de vida. 2. Alimentação saudável. 3. Saúde mental. 4. Atividade física. I. Título. II. Nakashima, Fabiana. III. Rocha, Gabrielle de Souza. IV. Universidade Federal de Roraima.

CDU (2. ed.) 613.9

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária/Documentalista:
Maria de Fátima Andrade Costa - CRB-11/453-AM

A exatidão das informações, conceitos e opiniões é de exclusiva responsabilidade dos autores.

O texto deste livro foi avaliado e aprovado por pareceristas ad hoc.

SUMÁRIO

Apresentação.....06

O que é uma Alimentação Saudável?.....08

Ana Carolina G.Fontenele | Maressa S. Guimarães

O cuidado com a Saúde

Mental.....21

Andressa Gabrielle de A. Garcia | Hellen B.Silva

A importância do Exercício Físico.....29

Mylenna Christine S. Campos | Sivone C. de Araújo

Referências.....39

APRESENTAÇÃO

É com muita satisfação que apresentamos para vocês o E-book “VOCÊ MAIS SAUDÁVEL: Um guia prático sobre alimentação saudável, saúde mental e atividade física”, onde alguns dos autores são discentes do curso de enfermagem e mestrandos do Programa de Pós-graduação em Saúde e Biodiversidade (PPGSBio), juntamente com as professoras Gabrielle de Souza Rocha e Fabiana Nakashima.

O guia foi elaborado e produzido pelos membros do programa de extensão “Cuidado multiprofissional na construção de nossa saúde mental e qualidade de vida” da Universidade Federal de Roraima, que possui objetivo de orientar, de forma simplificada, os leitores a respeito da construção da própria saúde mental e qualidade de vida por meio das relações interpessoais e multiprofissionais.

O guia é constituído por conteúdos associados a alimentação saudável, saúde mental e atividade física, os quais atendem os principais assuntos de interesse da população Roraimense que participou da consulta pública realizada de forma digital pelo Instagram do programa. Ademais, são assuntos pertinentes e de grande relevância para ser discutido e levado para a população em geral sobre os seus efeitos na saúde pública.

SOBRE OS AUTORES

Professora Dra. Gabrielle de Souza Rocha- Graduada em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ / 2000), mestre em Fisiopatologia Clínica e Experimental pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ / 2003) e Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN / 2010). Atualmente é Professora Associada III da Universidade Federal Fluminense (Faculdade de Nutrição / UFF) e em exercício provisório na Universidade Federal de Roraima (curso de graduação em enfermagem / UFRR), professora do programa de pós-graduação em ciências cardiovasculares (UFF), professora da Residência Multiprofissional (REMU, eixo específico, nutrição / UFF), professora do Programa de pós-graduação em Saúde e Biodiversidade (PPGSBio / UFRR). Especialização em Gestão de Programas de Residência em Saúde do SUS - GPRS.

Professora Dra. Fabiana Nakashima - Possui graduação em Biomedicina pela Universidade de Marília (2007), mestrado em Genética pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (2010) e doutorado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (2015). Foi bolsista do Programa CAPES-DS no mestrado e da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) no doutorado. Desenvolveu seus trabalhos junto ao Laboratório de Imunogenética do Departamento de Biologia Molecular da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto e ao Departamento de Medicina Veterinária Preventiva e Saúde Animal, Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia, Universidade de São Paulo (USP). Atualmente é docente do curso de medicina da Universidade Federal de Roraima -UFRR e do Programa de Pós-graduação em Saúde e Biodiversidade (PPGSBio) da UFRR e desenvolve trabalhos associadas à arboviroses, malária, HIV e toxoplasmose.

Ana Carolina G. Fontenele- Ana Carolina Godinho Fontenele, sou de Manaus-AM, tenho 20 anos e atualmente estou no 3º ano do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Roraima. Participo como voluntária de dois projetos de extensão da UFRR, sendo um deles o Você Mais Saudável. Foi uma experiência incrível poder contribuir para a construção do E-book!

Andressa Gabrielle A. Garcia- Andressa Gabrielle de Almeida Garcia, 21 anos, natural de Boa Vista-RR, faço parte do quadro de alunos do curso de bacharelado em Enfermagem na Universidade Federal de Roraima desde 2021, hoje estou no 5 semestre. Também sou Diretora Secretária do Centro Acadêmico de Enfermagem (CAENF) e membro do Projeto de Extensão Você mais Saudável - Saúde Mental. Acredito que fazer parte desse projeto contribuiu para o meu conhecimento sobre os hábitos saudáveis. O conhecimento nunca é escasso, é importante sempre buscar o nosso desenvolvimento em ações benéficas a nossa saúde.

Hellen B. Silva- Hellen Bezerra Silva, 20 anos de idade, nascida e criada em Boa Vista - RR, Acadêmica de Enfermagem na Universidade Federal de Roraima - UFRR, atualmente estou cursando o 5º Semestre, sou diretora de Assuntos Acadêmicos no Caenf, sou integrante do Snakebite e faço parte do Projeto de Extensão Você mais saudável. Fazer parte da construção do e-book foi uma experiência incrível! Me proporcionou ainda mais conhecimento nas áreas abordadas, reforçou o trabalho em equipe, juntamente com o aprimoramento dos meus conhecimentos tecnológicos voltados para a elaboração do e-book. Foi um aprendizado repleto de benefícios durante o processo.

Maressa S. Guimarães- Maressa Sampaio Guimarães, nasci em Boa Vista- RR, tenho 20 anos, atualmente curso o terceiro ano do curso de Enfermagem na Universidade Federal de Roraima. Participo do projeto Você mais saudável, e ter ajudado na criação do e-book foi um excelente aprendizado e uma construção de saberes.

Mylenna Christine S. Campos-Graduada do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Universidade Federal de Roraima (UFRR). Monitora bolsista do módulo Aspectos Biológicos do ser Humano nos anos de 2022 e 2023. Integrante do projeto de extensão ‘Você mais saudável’ pelo programa de pós graduação em saúde e biodiversidade com ênfase em alimentação saudável (2022-2023), Voluntária do projeto Sensibilizar-te e atuante na área de musicoterapia da UFRR(2022-2023). Bolsista do projeto de pesquisa científica aprovado pelo comitê de ética, que tem com o título: Análise multivariada de biomarcadores inflamatórios, cardiovasculares e nutricionais em pacientes pós Covid-19 pela UFRR(2023-2024).Membrana da Liga Acadêmica de Cuidados em Oncologia-LACORR(2023) e da liga de Geriatria e Gerontologia em Enfermagem-LAEGG(2023-2024). Participante como autora da cartilha : Aspectos biológicos do Ser humano (2022).

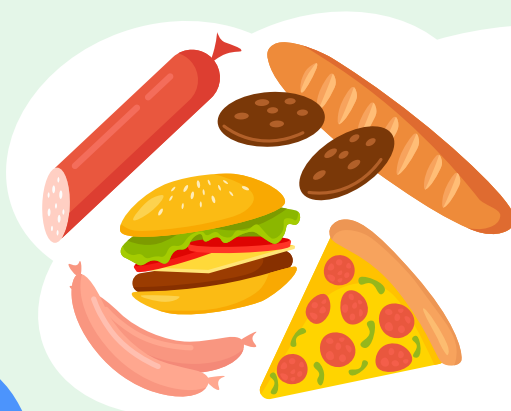
Sivone C. de Araújo- Graduada em Educação Física (licenciatura) pela Universidade Estadual de Roraima - UERR (2021); Graduada em Bacharelado em Educação Física pela UniCesumar (2022 - atual); Especialização em Cinesiologia e Treinamento Físico pela Faculdade da Região Serrana - Farese (2023 - atual); Bolsista no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) no período de 2018 - 2020; Bolsista no Programa Residência Pedagógica (PRP) no período de 2020 - 2021; Bolsista na Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida do Servidor/ Academia de Musculação da Universidade Federal de Roraima (2021 - atual); Aluna do Programa Pós-graduação em Saúde e Biodiversidade da Universidade Federal de Roraima - UFRR (2022 - atual).

Alimentação Saudável

"QUE SEU REMÉDIO SEJA SEU ALIMENTO, E QUE SEU ALIMENTO SEJA SEU REMÉDIO" HIPÓCRATES

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

A alimentação saudável é um padrão de alimentação que sustenta sua melhor saúde física, mental e emocional. Inclui opções alimentares variadas e equilibradas que atendem às suas necessidades de nutrientes e energia. É sobre se sentir bem, ter mais energia, melhorar sua saúde e melhorar seu humor.

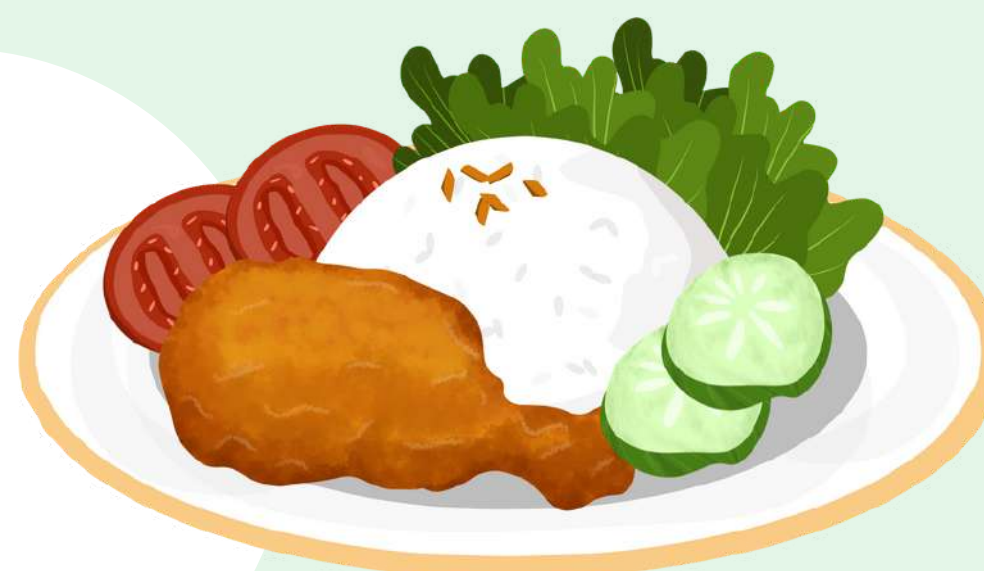


Incluir hábitos de alimentação saudável não precisa ser algo excessivamente complicado.

O principal é substituir alimentos processados por alimentos frescos e naturais sempre que possível.

O QUE É PRECISO EM UMA REFEIÇÃO SAUDÁVEL?

- ✓ Ser saborosa;
- ✓ Fazer parte da sua rotina social;
- ✓ Conter alimentos de diversos grupos;
- ✓ Fornecer nutrientes equilibrados;
- ✓ É ser sustentável.



COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

O prato ideal para uma alimentação saudável deve ter 25% de proteínas (divididas entre proteínas animais e vegetais, como feijão e outras leguminosas), 50% de verduras e vegetais crus ou cozidos e 25% de carboidratos, preferencialmente os integrais (arroz, massas e tubérculos, por exemplo).

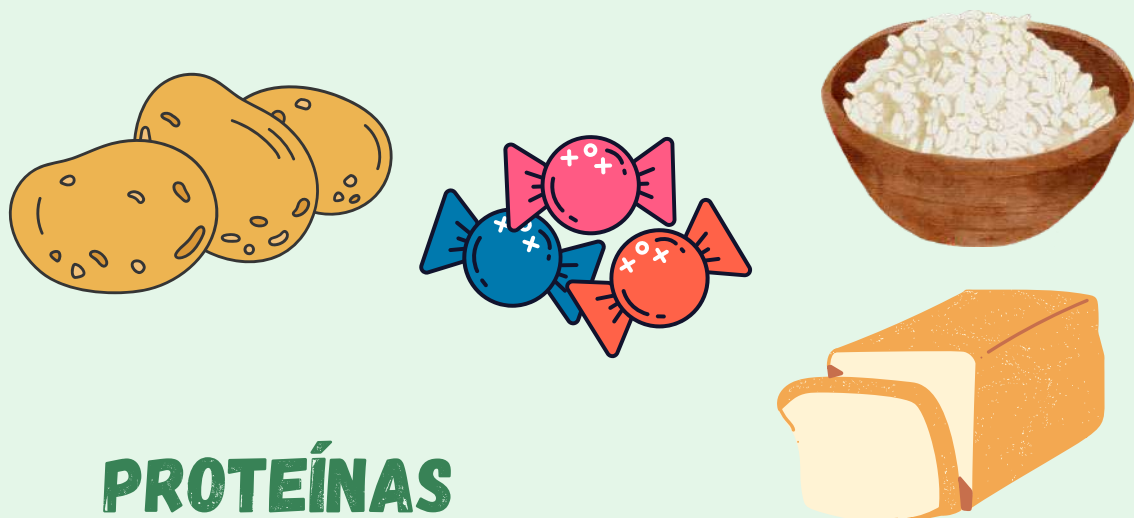
AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL, VEM COM A GENTE CONHECER OS TIPOS DE NUTRIENTES!



CADA ALIMENTO POSSUI NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O FUNCIONAMENTO DO CORPO, POR ISSO É IMPORTANTE ENTENDER A FUNÇÃO DE CADA UM PARA TERMOS UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA, MODERADA E PRINCIPALMENTE EQUILIBRADA.

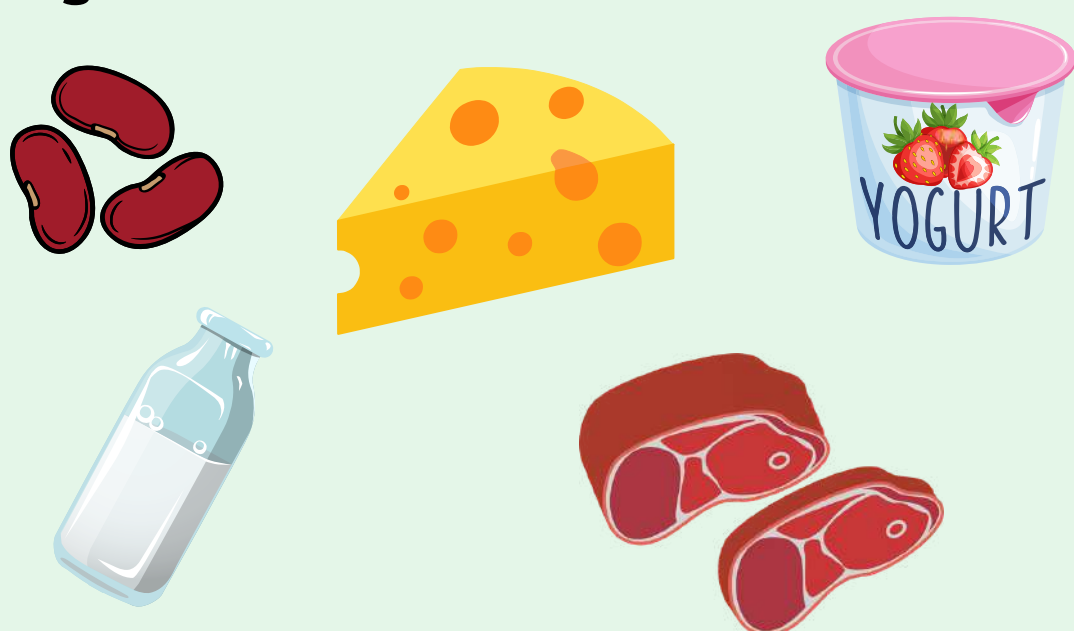
CARBOIDRATOS

Os carboidratos são as principais fontes de energia para o corpo. Entre as fontes principais de carboidratos estão os cereais (como arroz, aveia, milho, trigo), as massas, os pães, as raízes e os tubérculos (como mandioca, mandioquinha, batata, inhame, cará), o açúcar e os doces em geral.



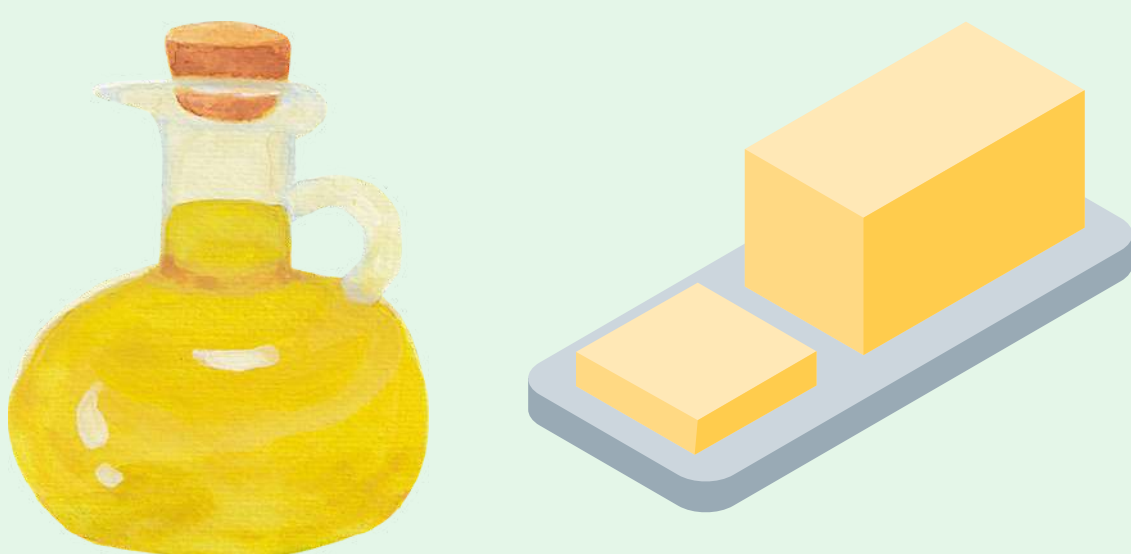
PROTEÍNAS

As proteínas são o que chamamos de “nutrientes construtores”. Afinal, todos os tecidos do corpo - como pele, cabelos, unhas e músculos - são formados pelas proteínas. Suas principais fontes são: carnes, ovos, leites, queijos, iogurtes, leguminosas e cereais integrais.



LIPÍDIOS

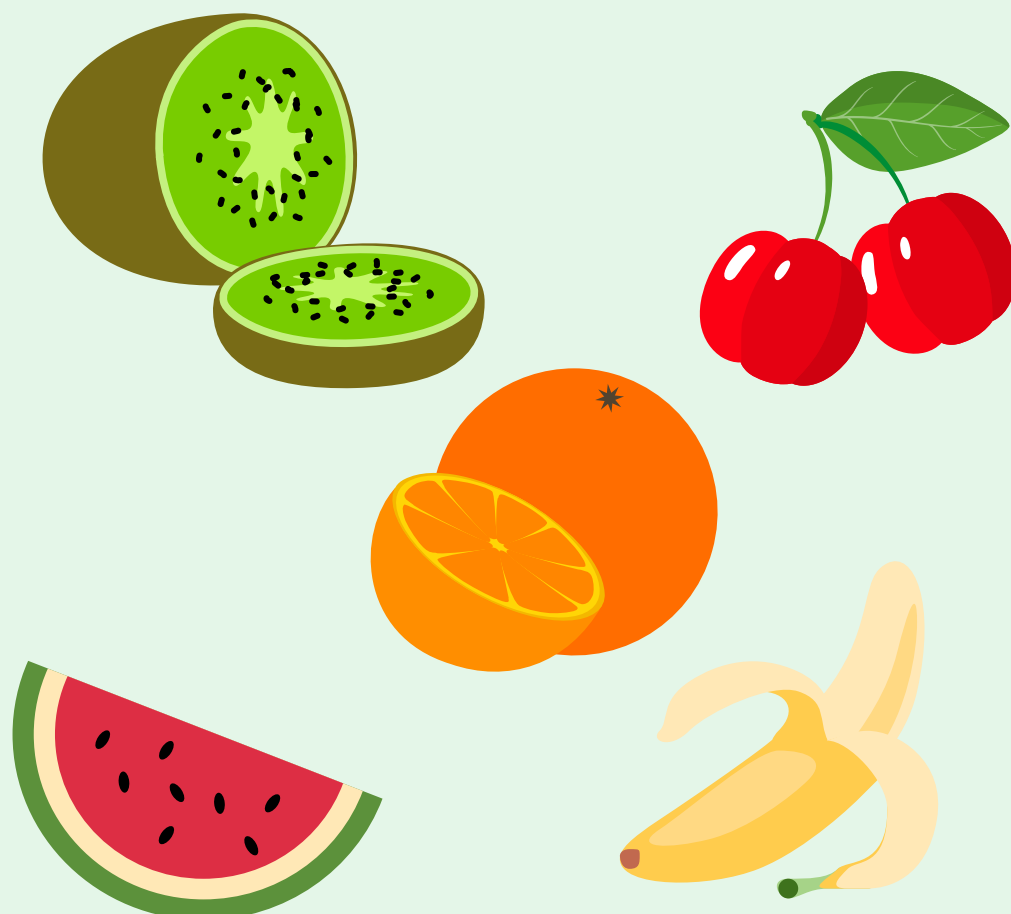
Os lipídios (azeite, óleo vegetais), também fornecem energia para o corpo realizar suas funções. As suas principais fontes são os óleos vegetais, a manteiga e as sementes e oleaginosas (amendoim, avelã, castanha do Pará, etc.).



VITAMINAS E MINERAIS

Já as vitaminas e os minerais participam de todo o funcionamento do corpo. São essenciais para manter os sistemas em harmonia e trabalhando corretamente. E, claro, cada um apresenta funções específicas e atuam de forma diferente.

Por exemplo, a vitamina A é um importante antioxidante, essencial ao sistema de defesa do corpo, além de colaborar com a saúde da visão. O cálcio, por sua vez, é fundamental para a formação e manutenção da saúde dos ossos e dentes.



FIBRAS ALIMENTARES

As fibras estão presentes nas frutas, legumes, verduras e hortaliças e no amido resistente encontrado em leguminosas e grãos (cereais integrais). Elas resistem ao processo de digestão, ou seja, elas passam quase intactas pelo sistema digestório chegando ao intestino grosso inalteradas. Elas são importantes para o bom funcionamento do organismo. Olha só alguns benefícios:

- Ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares;
- Auxilia no tratamento da diabetes;
- Benéficas para o trânsito intestinal;
- Previne a hipertensão arterial;
- Colaboram com o sistema imunológico;
- Ajudam a dormir melhor;
- Contribuem para o aumento da saciedade;
- Tem ação anti-inflamatória.

CHEGAMOS NA MELHOR PARTE!!! VAMOS APRENDER ALGUMAS RECEITAS PRÁTICAS E SUPER SAUDÁVEIS?!

CAFÉ DA MANHÃ



CREPIOCA COM QUEIJO MINAS



-SERVE 1 PESSOA;

-TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de farinha de tapioca;
- 1 ovo;
- 1 fatia de queijo minas.

-MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, bata bem o ovo;
2. Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea;
3. Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo;
4. Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado;
5. Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga;
6. Finalize colocando o queijo.

ALMOÇO



FILÉ DE FRANGO GRELHADO COM SALADA



-SERVE 4 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 4 filés de frango;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 1/2 colher (chá) de pimenta do reino.

Ingredientes filé de frango:

- 1 limão (caldo);
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto.

Ingredientes salada:

- 1 pé de alface;
- 8 tomates-cereja, partidos ao meio;
- 1 cebola pequena fatiada;
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de água;
- Pimenta-do-reino a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela coloque os filés de peito;
2. Tempere com limão, sal e pimenta-do-reino;
3. Deixe marinar por meia hora na geladeira;
4. Em uma travessa, arrume as folhas de alface, a cebola fatiada e os tomates.
5. Misture o vinagre, o azeite, a água, o sal e a pimenta;
6. Derrame por cima da salada;
7. Em uma grelha ou frigideira, frite os filés em fogo baixo até que estejam cozidos por dentro;
8. Sirva seu prato.

SOBREMESA



SORVETE SAUDÁVEL SABOR MORANGO



-SERVE 4 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS;

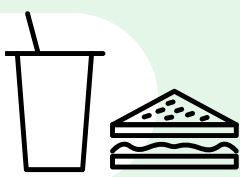
-INGREDIENTES:

- 150 g de iogurte desnatado;
- 150 g de morango congelado em pedaços;
- 2 scoops de whey protein sabor morango ou baunilha.

-MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador primeiramente apenas os morangos e o iogurte;
2. Acrescente o whey protein;
3. Coloque em um recipiente com tampa;
4. Leve ao congelador por 4 horas.

LANCHE



SALADA DE FRUTAS COM MEL E GRANOLA



-SERVE 2 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 1 banana;
- 1 maçã;
- 1/2 mamão;
- 1 laranja
- Granola a gosto;
- Mel a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Higienize todas as frutas e descasque ;
2. Corte as frutas em cubos e distribua em taças;
3. Acrescente a granola por cima no momento de servir para manter a crocância;
4. Finalize com um fio de mel em cada.

JANTAR



SOPA DE CARNE COM LEGUMES



-SERVE 4 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de azeite;
- 500 g de alcatra cortada em cubos médios;
- 1 batata média, em cubos (200 g);
- 1 cenoura média cortada em cubos (150 g);
- 1 mandioquinha grande, em cubos (200 g);

- 3 xícaras e meia (chá) de água (700 mL);
- Temperos a gosto (cebola, alho, ervas finas).

-MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por 15 minutos, ou até dourar e o líquido formado secar, mexendo de vez em quando;
2. Acrescente a batata, a cenoura, a mandioquinha, os temperos e a água;
3. Misture, tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 20 minutos após o início da fervura;
4. Retire do fogo, espere a pressão ceder, abra a panela e sirva em seguida.

SNACKS



CHIPS DE MAÇA COM CANELA



-SERVE 2 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 maçãs Vermelhas;
- 1 colher (sopa) rasa de canela em pó.

-MODO DE PREPARO:

1. Lave bem as maçãs, depois retire o cabinho, e seque bem;
2. Com uma faca corte em fatias finas, o mais fino que conseguir para que seus chips fiquem bem crocantes;
3. Retire as sementes, com um papel toalha seque novamente as fatias, distribua sobre uma assadeira forrada com papel manteiga;
4. Salpique canela sobre as fatias de maçã.
5. Pré-aqueça o forno, deixando a porta um pouco aberta para que não fique muito quente;
6. Leve para assar por cerca de 30 minutos ou até que já estejam crocantes;
7. Prontinho, agora é só servir.

CAFÉ DA MANHÃ



AVOCADO TOAST COM OVOS MEXIDOS



-SERVE 1 PESSOA;

-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- Fatias de pão de forma;
- 1/3 de um abacate maduro ;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- Suco de 1/2 limão;
- Pimenta do reino a gosto;
- Sal;
- 1 Ovo.

-MODO DE PREPARO:

1. Amasse o abacate levemente com um garfo. Regue com o azeite, suco de limão, sal e pimenta do reino. Toste o pão na frigideira com um pouco de manteiga e deixe até que fique dourado e crocante;
2. Coloque o abacate batido por cima do pão;
3. Para deixar ainda mais delicioso e nutritivo, coloque um ovo mexido, cozido ou frito por cima;
4. Sirva em seguida.

ALMOÇO



ABOBRINHA RECHEADA LIGHT



-SERVE 2 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 unidades de abobrinha;
- 2 peitos de frango;
- 1 folha de louro;

- Tomates cereja;
- 1/2 unidade de cebola picadinha;
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate;
- 2 dentes de alho picados;
- 4 colheres (sopa) de requeijão light (ou zero);
- 1 colher de chá de orégano;
- Azeite a gosto;
- Salsinha picada a gosto;
- Alecrim;
- Folhas de louro;
- Sal a gosto;
- Pimenta moída a gosto;
- *Para gratinar:* 100 gramas de queijo parmesão light;

-MODO DE PREPARO:

1. Para fazer abobrinha recheada light, comece por lavar bem as abobrinhas. Coloque-as em uma panela com água fervente e um pouco de sal e deixe cozinhar por 5 minutos. Retire as abobrinhas da água e reserve;
2. Em seguida, aqueça a água com o louro, o alecrim e um pouco de sal. Quando ferver, junte o peito de frango e deixe cozinhar. Quando ficar macio, retire da água, escorra e desfie bem;
3. Corte as abobrinhas em metades e retire as sementes e a polpa com uma colher. Recheie cada metade com o preparado de frango e cubra com queijo parmesão. Coloque a abobrinha em um refratário untado com azeite e asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 15 minutos (ou até dourar).

SOBREMESA



MOUSSE DE LIMÃO LIGHT



-SERVE 6 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- Suco de 3 a 4 limões espremidos;
- 200 mL de iogurte natural (ou 2 potinhos de grego);
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite em pó desnatado;
- 1/2 xícara (chá) de água gelada;
- Adoçante a gosto sendo opcional;

-MODO DE PREPARO:

1. Junte no liquidificador o leite em pó, a água e o iogurte;
2. Comece a bater e com o liquidificador ainda ligado, adicione aos poucos o suco do limão;
3. Quando a consistência líquida passar para cremosa, não precisa mais adicionar o suco de limão;
4. Despeje dentro de potinhos ou dentro de um recipiente com tampa;
5. Leve a geladeira por no mínimo 2 horas;
6. Sirva com raspas de limão.

LANCHE



TOAST DE QUEIJO COM BANANA E MEL



-SERVE 1 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão torrado;
- 1 banana;
- 1 fatia de queijo;
- mel a gosto;
- canela a gosto;

-MODO DE PREPARO:

1. Corte as bananas em fatias;
2. Distribua sobre os pães torrados;
3. Acrescente o queijo em cima;
4. Finalize com um fio de mel e canela;
5. Leve ao forno ou air fryer por 5 minutos à 200 °C.

JANTAR



OMELETE DE FORNO



-SERVE 5 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 8 ovos;
- 1 tomate;
- 1/3 de pimentão;
- 1/4 de cebola roxa;
- 100 g de muçarela;
- 1/2 colher de chá de sal;
- Orégano à gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Pique todos os vegetais;
2. Misture nos ovos batidos e tempere;
3. Adicione o queijo e transfira para um refratário;
4. Leve pra assar em forno pré-aquecido à 180 °C por aproximadamente 35 minutos.

SNACKS



BOLINHOS DE TAPIOCA



-SERVE 4 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 250 g de tapioca granulada;
- Queijo a gosto;
- 200 mL de leite;
- 1 ovo;
- 1 colher de margarina vegetal.

-MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes;
2. Coloque porções pequenas em uma forma untada e asse à 180 °C durante 15 minutos.

CAFÉ DA MANHÃ



TAPIOCA COM CHIA E OVOS



-SERVE 1 PESSOA;

-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca;
- 1 colher (sopa) de semente de chia;
- 1 ovo

-MODO DE PREPARO:

1. Misture a goma de tapioca com as sementes de chia e asse na frigideira;
2. Frite um ovo;
3. Sirva e aproveite essa delícia.

ALMOÇO



SALADA DE MACARRÃO COM ATUM LIGHT



-SERVE 4 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de macarrão integral cozido (qualquer massa curta);
- 1/2 xícara de chá de ervilhas frescas;
- 1/2 xícara de chá de milho verde;
- 1 lata de atum light (em água);
- 1 tomate picado;
- 1/4 de cebola picada;
- 2 colheres de sopa de salsinha;
- 2 colheres de sopa de nozes picadas (opcional);
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;

-INGREDIENTES DO MOLHO:

- 2 colheres de sopa de azeite;
- 3 colheres de sopa de creme de ricota (ou maionese light);

- 1 colher de sobremesa de mostarda dijon
- 3 colheres de sopa de leite

-MODO DE PREPARO:

1. Em um refratário, adicione o macarrão cozido, as ervilhas, o milho verde, o atum, o tomate, a cebola, a salsinha, as nozes e misture. Reserve;
2. Em um recipiente pequeno, coloque o azeite, o creme de ricota, a mostarda e misture bem;
3. Gradualmente vá acrescentando o leite e misturando bem até chegar na consistência que você desejar;
4. Despeje o molho sobre a salada, tempere com sal, pimenta e misture bem.

SOBREMESA



BRIGADEIRO FIT DE BANANA



-SERVE 5 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS;

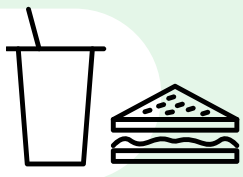
-INGREDIENTES:

- 2 bananas-nanicas bem maduras;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó a 100%;
- 4 colheres de sopa de leite em pó.

-MODO DE PREPARO:

1. Descasque as bananas e leve-as ao micro-ondas, em uma tigela, por cerca de 2 minutos. Se a banana estiver gelada, aumente o tempo de micro-ondas para 2 minutos e meio;
2. Remova a água que formará durante o tempo de micro-ondas;
3. Com um garfo, amasse todas as bananas, até virar uma pasta bem lisa;
4. Acrescente o leite e o cacau em pó, e misture bem até todos os ingredientes ficarem bem incorporados formando uma massa homogênea;
5. Deixe o brigadeiro esfriar um pouco em temperatura ambiente.

LANCHE



SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO



-SERVE 1 PESSOA;

-TEMPO DE PREPARO: 8 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão de forma;
- Tomate;
- Alface;
- Frango desfiado
- Maionese light.

-MODO DE PREPARO:

1. Passe maionese no pão;
2. Coloque a alface, o tomate e o frango;
3. Agora é só saborear.

JANTAR



PIZZA FIT DE FRIGIDEIRA



-SERVE 1 PESSOA;

-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 1 xícara de farelo de aveia;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 1/2 colher (chá) de fermento;
- 1 fio de azeite de oliva;
- Polpa de um tomate batido no liquidificador;
- 2 fatias de queijo muçarela picado;
- 3 fatias de tomate;
- Rodelas de cebola a gosto;
- Orégano a gosto;

-MODO DE PREPARO:

1. Coloque o ovo, a aveia, o sal e o fermento em um recipiente e misture até que a massa fique homogênea.
2. Esquente a frigideira e unte com azeite de oliva;
3. Baixe o fogo e despeje a massa na frigideira;
4. Use um garfo para espalhar a massa na frigideira;
5. Vire a massa com uma espátula quando o lado de baixo estiver firme;
6. Espalhe a polpa de tomate na massa e adicione o queijo muçarela picado;
7. Acrescente as fatias de tomate, as rodelas de cebola e o orégano (ou, ainda, o recheio saudável e pouco calórico de sua preferência);
8. Adicione um pouco de água no cantinho da frigideira para que a massa não queime enquanto o queijo derrete;
9. Tampe a frigideira e espere alguns minutos;
10. Sirva em seguida.

SNACKS



CHIPS DE BATATA DOCE



-SERVE 4 PESSOA;

-TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 unidades de Batata doce;
- 60 mL de Azeite de oliva (4 colheres de sopa);
- Sal a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Fatie as batatas com auxílio de um fatiador;
2. Coloque em uma tigela as batatas cortadas bem fininhas e acrescente o azeite de oliva e um pouquinho de sal;
3. Asse a 180 ° C.

CAFÉ DA MANHÃ



PÃO INTEGRAL



-SERVE 2 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- 1 colher (sopa) de aveia ou farinha de grão de bico;
- 1 colher (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 colher (café) de fermento em pó;
- Sal a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Dentro de um recipiente junte o ovo, o azeite, a água e a aveia;
2. Bata até ficar homogêneo;
3. Adicione sal a gosto, finalize com fermento em pó e misture novamente;
4. Em uma frigideira (fogo baixo), despeje a massa. Vire e deixe dourar do outro lado;
5. depois é só esperar esfriar e cortar ao meio;
6. Coloque o recheio desejado (saudável).

ALMOÇO



BERINJELA RECHEADA



-SERVE 2 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 50 MIN;

-INGREDIENTES:

- 1 Berinjela;
- 150 gramas de carne moída;
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado;

- 1 Colher de sopa de molho de tomate;
- Salsinha, sal e pimenta a gosto;
- 1 Colher de sobremesa de requeijão light (opcional).

-MODO DE PREPARO:

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Higienize a berinjela, corte ela no meio e retire o miolo com a ajuda de uma colher;
3. Pique o miolo e reserve;
4. Em uma panela, adicione a carne moída, a cebola e refogue bem;
5. Acrescente o miolo da berinjela picado, o tomate, o molho, a salsinha, o sal, a pimenta, misture bem e deixe cozinhar um pouco;
6. Recheie as berinjelas com a carne moída e passe por cima o requeijão light;
7. Disponha as berinjelas em uma forma, com um pouco de água e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos;
8. Depois é só servir e aproveitar.

* Para uma versão vegana, você pode substituir a carne por proteína de soja (já hidratada ou cozida)

* Sirva com uma salada ou arroz branco

SOBREMESA



MOUSSE DE CHOCOLATE



-SERVE 2 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 20 MIN;

-INGREDIENTES:

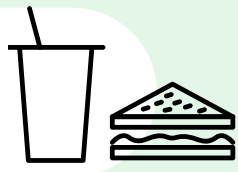
- 200 gramas de chocolate meio amargo (50% de cacau);
- 1 abacate maduro;
- Raspas de chocolate para decorar ou chocolate granulado.

-MODO DE PREPARO:

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Derreta o chocolate no micro-ondas ou em banho-maria e reserve;
3. Corte o abacate ao meio, retire o caroço, e coloque a poupa no liquidificador; adicione o chocolate derretido (em temperatura ambiente) e bata até que tudo se incorpore;

4. Transfira o mouse para um refratário, decore com as raspas de chocolate, e leve-o à geladeira para esfriar;
5. Agora é só servir.

LANCHE



PANQUECA FIT DE BANANA



- SERVE 5 PESSOAS;
- TEMPO DE PREPARO: 15 MIN;

-INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 1 banana bem madura amassada;
- 1 colher (sopa) de aveia flocos finos ou farelos de aveia;
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça;
- 1 colher de óleo de coco ou azeite;
- Rodelas de banana a gosto;
- Canela a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, adicione o ovo, a banana, a aveia e a farinha de linhaça;
2. Bata bem com o auxílio de um garfo ou um fuê;
3. Unte uma frigideira com o óleo de coco ou azeite e coloque um pouco da massa;
4. Acrescente uma rodela de banana e, se desejar, polvilhe canela;
5. Doure os dois lados da panqueca e repita o processo com o restante da massa;
6. Está pronto para servir.

JANTAR



SALADA DE BATATA COM ATUM



- SERVE 5 PESSOA;
- TEMPO DE PREPARO: 25 MIN;

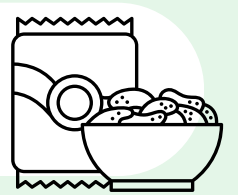
-INGREDIENTES:

- 1/2 cebola picada;
- 10 azeitonas picadas;
- 1/2 pimentão vermelho (opcional) picado;
- 1/2 xícara de chá de ervilhas;
- 2 batatas médias cozidas e picadas em cubos;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 lata de atum (sem água);
- Sal, pimenta e salsinha a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Em uma travessa grande, adicione todos os ingredientes, exceto o atum, e misture bem;
3. Finalize acrescentando o atum e misture novamente;
4. Agora é só servir.

SNACK



BOLINHAS DE AVEIAS



- SERVE 6 PESSOAS;
- TEMPO DE PREPARO: 25 MIN;

-INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de aveia em flocos finos;
- 6 colheres de sopa de pasta de amendoim integral;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça;
- Gotas de chocolate meio amargo;
- Granola sem açúcar a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira, adicione a aveia, toste ela até dourar e reserve;
2. Em uma vasilha, adicione a pasta de amendoim, o mel, a farinha de linhaça, a aveia tostada, as gotas de chocolate e misture;
3. Caso necessário, adicione mais mel ou pasta. Unte as mãos e modele bolinhos com essa massa;
4. Passe um pouco de mel nas mãos, enrole as bolinhas e passe granola;
5. Transfira para um prato e está pronto para comer.

CAFÉ DA MANHÃ



OMELETE



-SERVE 1 PESSOA;

-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- 1 xícara de chá de queijo minas ralado;
- 1/4 de cebola picada;
- 1/2 tomate picado;
- 1/2 de cebolinha e cheiro verde picado (opcional);
- Azeite, sal e pimenta do reino a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira pequena, preencha o fundo com um fio de azeite, colocando a cebola e o tomate;
2. Tempere com sal e pimenta, reserve;
3. Em uma tigela, quebre os ovos e use um garfo para deixar a clara e a gema em uma mistura homogênea;
4. Na mesma frigideira, coloque um fio de azeite, deixe aquecer e acrescente a mistura de ovos;
5. Misture um pouco o conteúdo da frigideira, assim que a parte de baixo começar a desgrudar, desligue o fogo, deixando o seu "recheio" cremoso;
6. Adicione os vegetais refogados e o queijo nesse "recheio";
7. Ligue o fogo novamente e vá fechando lentamente a omelete;
8. Agora é só aproveitar!

ALMOÇO



FRANGO XADREZ SIMPLES



-SERVE 4 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 40 MIN;

-INGREDIENTES:

- 1 cebola;
- 1 pimentão;
- 1 brócolis pequeno;

- 1 abobrinha média;
- 150 gramas de broto de feijão;
- 300 gramas de peito de frango;
- 1 cenoura (cortada em rodelas);
- 2 colheres de molho shoyu;
- 4 colheres de sopa de água;
- 1 colher de farinha de berinjela.

-MODO DE PREPARO

1. Corte os legumes e o frango em pedaços médios;
2. Em uma panela com água fervendo, coloque a cenoura para cozinhar primeiro;
3. Enquanto isso, em outra panela grelhe o frango;
4. Assim que os cubos de frango grelharem, adicione o pimentão, a cebola e deixe refogar um pouco;
5. Quando eles estiverem macios, acrescente o brócolis e o broto de feijão.
6. Junte a cenoura e misture;
7. Em um recipiente, misture o shoyu, a água e o amido de milho;
8. Para finalizar, jogue essa misturinha na panela com o frango, os legumes e misture bem;
9. Agora é só servir.

SOBREMESA



SOVERTE FIT DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM



-SERVE 4 PESSOAS;

-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras e congeladas;
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim integral;
- 1/2 vidro de leite de coco;
- 1 scoop (colher de sorvete) de whey (opcional).

-MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, adicione todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo;
2. Transfira para um recipiente, tampe e leve para o congelador por no mínimo 4 horas;
3. Agora é só servir.

LANCHE



MILK-SHAKE DE AÇAÍ COM BANANA



-SERVE 2 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS;

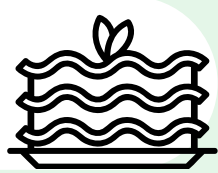
-INGREDIENTES:

- 200 gramas de iogurte integral;
- 250 gramas de açaí (congelado);
- 6 fatias de banana;
- 3 colheres de sopa de leite (gelado);
- Granola para decorar.

-MODO DE PREPARO:

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Em um liquidificador, adicione o iogurte, o açaí, as bananas, o leite e bata até ficar homogêneo;
3. Transfira para um copo e decore com granola;
4. Agora é só servir!

JANTAR



LASANHA DE ABOBRINHA



-SERVE 4 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 30 MIN;

-INGREDIENTES:

- 500 gramas de carne moída;
- 1 cebola grande em cubinhos;
- 2 dentes de alho amassados;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 2 xícaras de molho de tomate;
- Pitada de açúcar;
- Folhas de manjericão;
- 2 abobrinhas;
- 350 gramas de queijo coalho ralado;
- 1/2 xícara de chá de queijo muçarela.

-MODO DE PREPARO:

1. Reúna todos os ingredientes;

2. Em uma panela, adicione a carne moída e deixe dourar;
3. Acrescente a cebola, o alho, misture e deixe dar uma refogada;
4. Tempere com sal, pimenta e misture;
5. Coloque o tomate sem casca, uma pitada de açúcar, misture e deixe refogar alguns minutos até dar o ponto;
6. Finalize com folhas de manjericão e reserve;
7. Descarte as pontas das abobrinhas e corte-as em fatias médias (na vertical);
8. Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e doure os dois lados das fatias de abobrinha;
9. Em uma travessa, regue com um pouco de azeite, forre o fundo com o molho, cubra com as fatias de abobrinha. Coloque mais molho por cima, salpique bastante queijo muçarela e faça mais uma camada de abobrinha. Repita o processo até terminar;
10. Finalize com queijo coalho ralado;
11. Leve ao forno pré-aquecido a 200° C por cerca de 20 minutos;
12. Agora é só servir!

SNACK



GRÃO DE BICO CROCANTE



-SERVE 5 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 1 xícara de grão-de-bico cru;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Páprica defumada a gosto (opcional);
- Sal a gosto;
- Orégano a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha, coloque o grão-de-bico, cubra com água e deixe de molho por 12 horas;
2. Descarte a água, coloque o grão na panela de pressão, cubra com uma nova água e tampe a panela;
3. Deixe cozinhar na pressão por cerca de 15 minutos, depois espere a pressão sair e escorra a água;
4. Divida o grão em duas vasilhas e, em uma delas, coloque 1 colher de azeite, as pápricas, o sal e misture. Reserve em um tabuleiro;
5. Na outra vasilha, adicione 1 colher de azeite, o orégano, o sal e misture. Transfira para outro tabuleiro;
6. Leve os dois tabuleiros ao forno a 200 graus até os grãos ficarem crocantes. Despeje em duas tigelas e sirva.

TAMBÉM TEMOS OPÇÕES DE BEBIDAS SAUDÁVEIS !! SE LIGA NESSAS DICAS!!

ÁGUA



Não podemos deixar de falar sobre a água, já que o nosso corpo é constituído de cerca de 60% a 70% de água. Nosso sangue, músculos, pulmões e cérebro contém bastante água. Beber bastante líquido é vital para a nossa saúde. Entre outras funções, a água:

- Transporta nutrientes e oxigênio através das células;
- Regula a temperatura do corpo;
- Protege nossos órgãos vitais e os ajuda a absorver melhor os nutrientes;
- Ajuda nosso metabolismo;
- Protege e hidrata nossas articulações e células.

ABACATADA



-SERVE 2 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 1/2 abacate descascado e picado
- 250 mL de leite
- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá canela
- 2 colheres de adoçante
- gelo a gosto (opcional)

-MODO DE PREPARO:

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até atingir a consistência da sua preferência.
2. Sirva com gelo se quiser uma bebida bem geladinha. Beba a vitamina imediatamente após preparar e sem coar, para não desperdiçar as fibras e outros nutrientes.

3. Caso sobre, guarde o restante da bebida em um recipiente escuro, tampe muito bem e deixe na geladeira.

SUCO DETOX



-SERVE 1 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS

-INGREDIENTES:

- Meia folha de couve;
- 100 ml de suco de limão;
- 200 ml de água gelada,
- Açúcar ou adoçante a gosto.

-MODO DE PREPARO:

1. Insira a folha de couve, o suco de limão e a água em um liquidificador,
2. Em seguida, coe a mistura em um copo e finalize com açúcar ou adoçante a gosto.

SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ



-SERVE 5 PESSOAS;
-TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS;

-INGREDIENTES:

- 10 rodelas de abacaxi, sem miolo;
- 2 colheres de sopa de hortelã picada;
- 1 xícara de chá de gelo;
- 1 litro de água gelada.

-MODO DE PREPARO:

1. Bata tudo no liquidificador.

Saúde Mental

“NOSSOS CORPOS SÃO NOSSOS JARDINS; NOSSAS VONTADES SÃO NOSSOS JARDINEIROS.” WILLIAM SHAKESPEARE

O QUE É SAÚDE MENTAL?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), estar com a saúde mental em dia significa ter bem-estar, o qual resulta em uma satisfação em viver e contribuir com o ambiente em que vive.



Também consiste em saber administrar as próprias emoções, ou seja, ter uma boa saúde mental significa saber lidar bem com os próprios pensamentos e sentimentos, sejam eles positivos ou não.

QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?

Ter uma boa saúde mental implica não só estar livre de vários transtornos mentais, mas também ter bem-estar emocional, psicológico e social. A importância da saúde mental reside no fato de que, na sua ausência, a pessoa não consegue atuar de forma adequada na sociedade, inclusive no ambiente de trabalho. Sua ausência também costuma comprometer a saúde física da pessoa, gerando doenças, que podem se tornar crônicas.



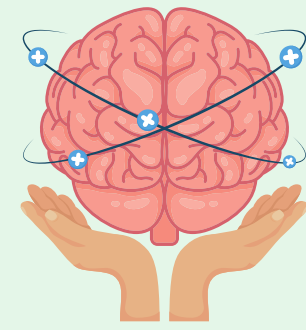
COMO MANTER A SAÚDE MENTAL?

Praticar o autocuidado, ou seja, realizar um conjunto de ações para cuidar de si. Além disso, o cuidado com a saúde mental pode e deve ser feito a qualquer momento e em qualquer lugar, já que quanto mais cedo você aprender a cuidar da saúde da sua mente, menos problemas psicológicos e emocionais encontrará ao longo da sua vida.

VAMOS PRATICAR O AUTOCUIDADO E PROMOVER MELHOR QUALIDADE DE VIDA PARA SI MESMO?



Questione-se; Seja o seu melhor amigo; Explore novas experiências, conceitos e ideias; Seja consciente; Aprenda a dizer não; Faça terapia e Escute-se.



Pratique o autoconhecimento e assim você terá uma base para o seu autocuidado.



Deve-se buscar o autoconhecimento, já que cada pessoa é única e tem sua própria realidade e necessidades. Nesse sentido, é importante conhecer seus hábitos, se perguntar o que gosta e o que não gosta, como também analisar rotinas pouco saudáveis a fim de alcançar uma boa qualidade de vida.



AUTOCUIDADO

1 SE PERMITA DESCANSAR POR UM DIA: Neste dia, você pode meditar, fazer um Spa em casa, fazer uma leitura agradável, encontrar amigos, praticar o seu hobby favorito, fazer uma massagem e qualquer outra coisa que você considere prazerosa e relaxante.



4 Mantenha uma mentalidade positiva: O pensamento positivo é poderoso! Ele tem a capacidade de despertar a motivação e elevar a autoestima.



5 Converse sobre os seus sentimentos: Não esconda como você se sente!

2 Trate-se como a pessoa mais importante do mundo: porque, no fim das contas, você é!



6 Estabeleça objetivos e metas: **COMECE COM PEQUENAS METAS PARA CHEGAR EM UM OBJETIVO.**



3 Saia para correr: Atividades físicas fazem muito bem para a saúde mental, sabia? Elas ajudam a produzir hormônios essenciais para o bem-estar e a felicidade, por isso, devem ser feitas constantemente. Não esqueça também de se alimentar adequadamente.



7 Respeite os seus limites: Se precisar descansar, descanse. Se precisar mudar a maneira de fazer algo, mude. Se precisar de ajuda, peça. Aprenda a distinguir quando precisa descansar de quando tem disposição e saúde para prosseguir.

HÁBITOS PREJUDICIAIS



- Reprimir emoções e sentimentos;
- Pensar negativamente;
- Trabalhar demais;
- Fazer comparações constantes;
- Ser perfeccionista ao extremo;



- Se diminuir;
- Alimentar preocupações excessivamente;
- Não dormir o suficiente;
- Se apegar ao passado;
- Levar as coisas para o lado pessoal.

ATENÇÃO AOS SINAIS DO CORPO E DA MENTE: OS INCÔMODOS PSICOLÓGICOS PODEM EVOLUIR PARA DOENÇAS GRAVES E AFETAR TANTO O CORPO QUANTO A MENTE

SINAIS DO CORPO E DA MENTE



Você está sempre cansado;
Você tem dificuldades para se motivar;
Você tem problemas para manter a concentração;
Você tem insônia ou dorme excessivamente;
Você tem hábitos alimentares irregulares;
Você reage com intensidade a acontecimentos pequenos;
Você acha mais fácil ficar irritado do que ser paciente;
Você leva muito tempo para tomar decisões simples;
Você age com grosseria sem perceber e se sente culpado depois;
Você tem dificuldade para encontrar atributos que gosta em você;
Você não consegue cumprir suas promessas;
Você é duro demais consigo mesmo;
Você se sente triste, irritado, ansioso ou entediado com frequência.



PRECONCEITO

Muitas pessoas ainda tem dificuldade em reconhecer que sua saúde mental não está bem e que também pode vir a ser uma doença. Não dá mais para serem conceitos antagônicos, já que ter saúde não significa necessariamente não ter nenhuma doença. Justamente pelo preconceito e julgamento, as pessoas não querem ser reconhecidas no lugar daqueles que têm transtornos mentais, com o risco de serem vistos como fracos ou descontrolados, algo que vai desde questões morais até questões éticas. No caso de crianças então, a família se sente muito culpada e exposta.

REFLITA: COMO ESTÁ SUA SAÚDE?



Se você cuida de sua mente e de suas emoções, está cuidando de sua vida! Não hesite em buscar ajuda para melhorar sua saúde mental!



ATENÇÃO AOS SINAIS DO CORPO E DA MENTE: OS INCÔMÓDOS PSICOLÓGICOS PODEM EVOLUIR PARA DOENÇAS GRAVES E AFETAR TANTO O CORPO QUANTO A MENTE

DOENÇAS MENTAIS

Elas são definidas como alterações na química cerebral que geram particularidades intelectuais, emocionais e/ou comportamentais.

Para serem consideradas transtornos psíquicos, os sintomas devem trazer impactos significativos na vida da pessoa, segundo a Organização Pan-americana de Saúde (OPAS) (MORSCH, 2022).

Alterações nas relações sociais, pessoais e profissionais são comuns nesses casos, o que afeta negativamente a qualidade de vida.

É importante entender que todos nós temos pensamentos, percepções, emoções e comportamentos incômodos de vez em quando, mas isso não significa uma doença psiquiátrica.

Exatamente por conta dessa confusão, o diagnóstico de doenças mentais é difícil.

As doenças mentais mais comuns no Brasil são a ansiedade, a síndrome do pânico e a depressão.



TRANSTORNO

O uso da palavra transtorno está relacionado com um conceito mais amplo de diagnóstico. Quando falamos em transtornos, nos referimos a uma trajetória diagnóstica que varia bastante de pessoa para pessoa, multifatoriais e com diversas formas de tratamento.

DOENÇA

Ao falarmos de doença nós temos as causas, um padrão de sintomas e medidas terapêuticas padronizadas, como, por exemplo, as doenças cardíacas.



MINDFULNESS

Mindfulness é um conjunto de técnicas práticas, possíveis e cientificamente comprovadas que te ajudam a focar no momento presente, sem deixar o passado ou o futuro te afetarem, tornando sua mente mais desperta e saudável, sendo sua aliada.

O objetivo do mindfulness é sair desse estado de falta de consciência e viver uma vida consciente do momento presente, dos seus sentimentos e sensações.

DICAS PARA MANTER A ATENÇÃO PLENA



1

Lembre-se de uma escolha que precisou fazer recentemente e pergunte-se: você tomou essa decisão no piloto automático ou de maneira consciente?

Você se deixou levar pelos seus pensamentos, emoções e sensações ou estava presente quando decidiu?



2

Quando receber um telefonema ou e-mail, respire profundamente antes de atender ou responder a mensagem. Concentre-se no momento presente e escute a pessoa de maneira atenta e consciente.



3

Fale com atenção plena! Ao conversar com alguém, observe seu impulso de falar alguma coisa.

Como está sua ansiedade ao se expressar? Respire e concentre-se na sua fala. Perceba o que acontece com sua mente, seu corpo e suas emoções.



4

Ao tomar banho, concentre-se no momento e perceba as sensações produzidas pela esponja em contato com sua pele, pela água e pela espuma escorrendo pelo corpo.

Experimente tomar banho com a luz apagada, coloque uma playlist que te agrade, relaxe profundamente. Use óleos naturais com essências para relaxamento, foque sua mente no seu banho, no seu corpo e esqueça o mundo lá fora. Esse é o seu momento. A hora do seu autocuidado.



5

Quando se sentir ansioso por ter diversas tarefas a realizar, pare e faça uma lista de todas as atividades do dia. Construa essa lista com base no que é realmente prioridade e no tempo que você precisa para concluir cada demanda. No final do dia, risque os itens que você já concluiu.

Consulte a lista e procure segui-la, revisando apenas uma atividade por vez, sem pensar nas demais enquanto não concluir a que estiver fazendo. A ideia é transferir as preocupações para o papel.

6

Escute! Quando estiver conversando com uma pessoa, preste total atenção ao que ela está falando, sem pensar no que vai responder ou no que precisa fazer.

Concentre-se em cada palavra, no ritmo, no tom de voz e na expressão facial da pessoa. Perceba que assim você consegue assimilar melhor a mensagem.



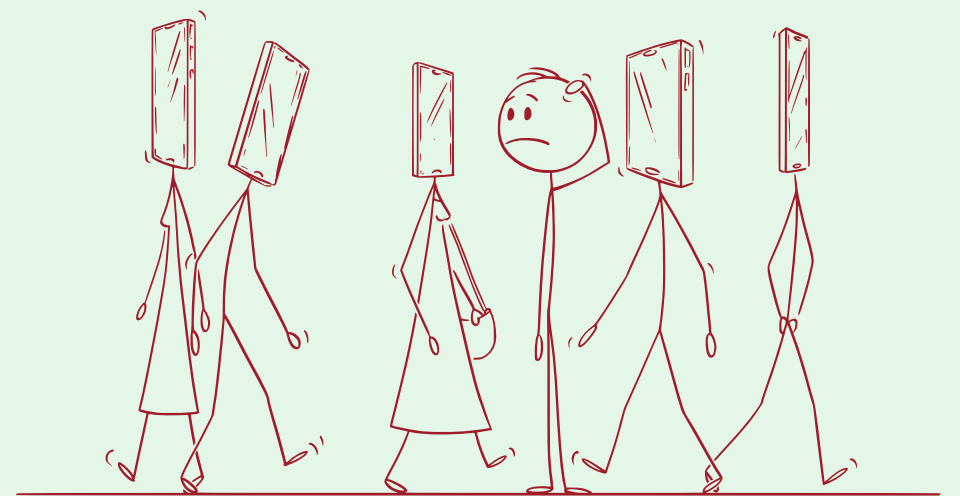


IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS



Um dos principais impactos observados na relação entre redes sociais e saúde mental é a dependência. As pessoas gastam cada vez mais tempo acessando as redes sociais, entrando em um ciclo vicioso.

Nessa dependência, as pessoas se cobram cada vez mais a fazer boas postagens, postarem ótimas fotos e acompanharem os padrões estabelecidos nas redes. Outros impactos são a ansiedade, depressão, sensação de isolamento e de perda de acontecimentos, pressão, esgotamento e obsessão com o corpo. Além destes, temos também o cyberbullying que impacta negativamente a vida de muitos jovens através de práticas de agressão virtuais.



VOCÊ ANDA ESTRESSADO(A)?

11 ESTRATÉGIAS PARA A REDUÇÃO DO ESTRESSE:

- 1- **Faça uma pausa:** Uma das maneiras mais simples de combater o estresse quando os níveis aumentam é tomar um fôlego.
- 2- **Busque a natureza:** Tomar uma dose de ar fresco e luz do sol pode aliviar rapidamente os níveis de estresse.
- 3- **Reenquadramento da situação:** tente reformular a situação pensando nela com uma decisão consciente.
- 4- **Pratique gratidão:** Reserve um momento para observar algumas coisas pelas quais você é grato e como elas fazem você se sentir.
- 5- **Escreva:** Escrever sobre sentimentos é catártico. Deixe seus pensamentos fluírem sem julgamento. Ninguém vai ler isso, exceto você.



- 6- **Ajude outras pessoas.**
- 7- **Respiração profunda:** A respiração lenta e profunda interrompe essa resposta ao estresse.
- 8- **Amplie sua perspectiva:** Você não está sozinho. Muitas pessoas estão tendo as mesmas experiências que você.
- 9- **Seja gentil consigo mesmo:** Perdoe-se por erros e siga em frente.
- 10- **Florais de Bach:** Diferentes variedades de essências florais são encontradas para corresponder às frequências de emoções específicas.
- 11- **Medite:** Comprovadamente a meditação tem ajudado muitas pessoas a aliviarem o estresse e a ansiedade.



BENEFÍCIOS DA TERAPIA

O intuito da terapia é tratar problemas emocionais, comportamentais e psicológicos. No tratamento, o psicólogo ajuda o paciente a refletir sobre seus problemas, encontrando novos meios de lidar com eles. Com isso, o indivíduo pode promover mudanças profundas no seu modo de pensar e melhorar sua vida significativamente.

Alguns dos seus benefícios são:

- 1- Promover o autoconhecimento;
- 2- Ajudar a encontrar motivação;
- 3- Melhorar os relacionamentos interpessoais.



MASSOTERAPIA

A massoterapia é um conjunto de diversas práticas que têm como objetivo o tratamento de pacientes através da massagem. O nome “massoterapia” é um termo geral que engloba a prática de diferentes tipos de massagem com objetivos de tratamento variados.



Ao longo do dia a dia, nossas atividades, sejam elas físicas ou mesmo atividades cotidianas estressantes, podem acabar sendo contidas em nosso corpo na forma de tensões. Uma das maiores utilidades da massoterapia é sua capacidade de aliviar as tensões e relaxar o corpo.



MEDITAÇÃO

A meditação é um exercício de concentração que visa equilibrar emoções e trazer uma nova forma de lidar com estresse físico e psicológico. A prática pode ser muito mais acessível do que se imagina e pode ser implementada na nossa rotina através da meditação guiada.



A técnica consiste no processo de um ou mais participantes que meditam em resposta à orientação fornecida por um professor ou praticante treinado.

As instruções para o exercício podem ser verbais, ou através de imagens e músicas. Seus benefícios são: Aliviar o estresse, facilitar o relaxamento, elevar a habilidade de concentração, reduzir a ansiedade, diminuir os sintomas da depressão, melhorar o sono, aprimorar a memória e aumentar a consciência do corpo e de padrões de comportamento.





MUSICOTERAPIA



Musicoterapia, como o nome já diz, é uma forma de tratar os pacientes através da música. É uma técnica que trabalha com a saúde ao utilizar formas diversas de aprendizado, expressões e arte, trazendo prevenção e promoção de saúde para todos. Pode-se trabalhar sessões individuais ou em grupos, e cada um vai fazendo de acordo com o seu ritmo e/ou juntamente com o terapeuta.



O ato de ouvir música e/ou tocar, ajuda a melhorar as frequências cardíacas e respiratórias. Ajudam em transtornos neurológicos, pois tem se mostrado muito eficaz nos sintomas da ansiedade, depressão e de isolamento.



VAMOS COLORIR?

Se mostrando uma ótima prática de boa saúde mental, o ato de colorir deixou de ser conhecido apenas como uma atividade simples e divertida para crianças, e passou a ser uma ferramenta bastante popular entre os adultos.

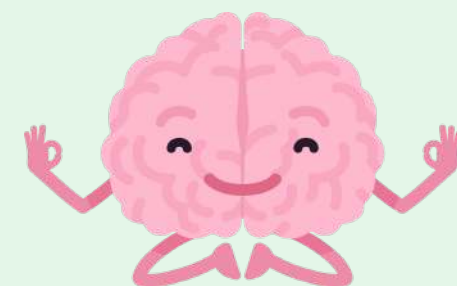
Enquanto os livros para colorir infantis contêm ilustrações simples e de personagens de desenhos, os livros para adultos têm padrões detalhados de flores, artes, mandalas ou animais.



Eles estão disponíveis para compra e também é possível imprimir páginas para colorir gratuitamente por meio da Internet. Para as pessoas que preferem uma versão digital, muitos aplicativos com essa atividade estão disponíveis para dispositivos móveis.

Promover a atenção plena, aceitar imperfeições e aliviar o stress são alguns aspectos promovidos pelo ato de colorir.

ONDE BUSCAR AJUDA?



Para ter acesso ao atendimento psicológico pelo SUS (Sistema Único de Saúde), a população encontra assistência nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Nas UBS a população pode participar de grupos operativos, terapêuticos, rodas de conversa e acolhimento, todos com uma proposta voltada para a prevenção e promoção da saúde mental. Casos mais graves são encaminhados para o CAPS.

Na Universidade Federal de Roraima (UFRR), há o serviço de Divisão de Acompanhamento Social e Psicopedagógico (DASP) para o acompanhamento de discentes e servidores.



Atividade física

"FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS E DAR BASTANTE RISADAS FORTALECE O CORPO, PROLONGA A VIDA E ENOBRECE A ALMA."
-NINO CARNEIRO



QUAL O CONCEITO DE ATIVIDADE FÍSICA?



Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga entre outros.

A atividade física faz parte do dia a dia e traz diversos benefícios, como o controle do peso e uma melhor qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.

Você pode fazer atividade física em quatro domínios da sua vida: no seu tempo livre; quando você se desloca; nas atividades do trabalho ou dos estudos; e nas tarefas domésticas.



Levando em consideração as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde orienta que as pessoas devem praticar 150 minutos semanais de atividade física moderada ou pelo menos 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana.



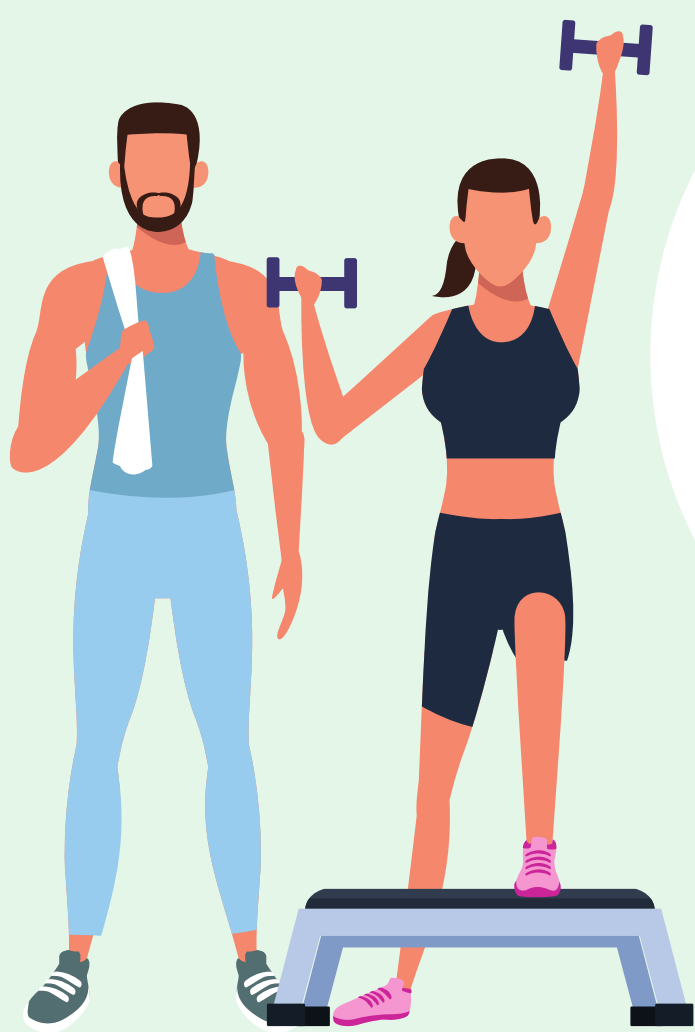
Atividade física

PORQUE É IMPORTANTE SE EXERCITAR ?

Manter o corpo em movimento é, sem dúvida, um dos principais pilares de uma vida saudável. A prática por si só é super benéfica, mas quando aliada a outros hábitos, como a alimentação adequada e saudável, tende a ser ainda melhor para a saúde. E os resultados podem ser percebidos em qualquer fase da vida.



QUAL A DIFERENÇA DE EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA ?



EXERCÍCIO FÍSICO

Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, estamos falando do exercício físico. Nesse caso, ele geralmente é orientado por um profissional de educação física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.



ATIVIDADE FÍSICA


É um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Desse modo, os movimentos involuntários, como respirar e fazer o coração bater, não contam. Além disso, a atividade física também envolve uma relação com a sociedade e com o ambiente no qual a pessoa está inserida. Isso quer dizer que: a sua atividade pode estar presente no lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para a escola ou o trabalho.

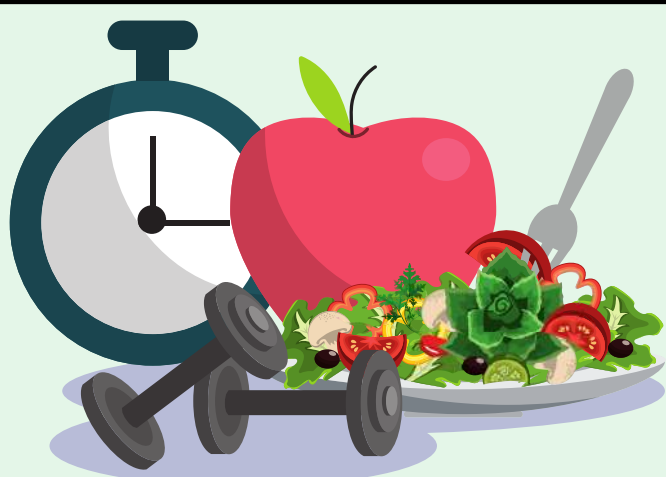


Atividade física



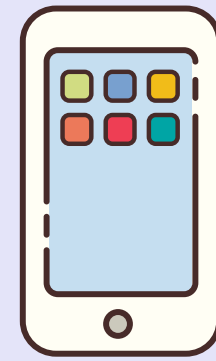
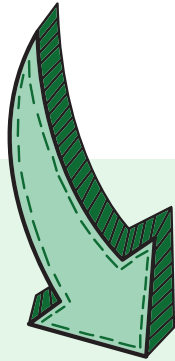
ENTENDA QUAIS SÃO AS SUAS CAPACIDADES FÍSICAS E COMO ELAS SE RELACIONAM COM A SAÚDE

 <p>Aptidão Cardiorrespiratória</p>	 <p>É a capacidade que ajuda você a se deslocar ou fazer as atividades do seu dia a dia sem ficar cansado.</p>
<p>Força</p> 	<p>É a capacidade que ajuda você a carregar as sacolas do supermercado ou algum objeto.</p>
<p>Flexibilidade</p> 	<p>É a capacidade que ajuda você a se vestir ou agachar para pegar algum objeto no chão sem dificuldades.</p>
<p>Equilíbrio</p> 	<p>É a capacidade que ajuda você a manter a sua postura e sustentar o seu corpo.</p>



Atividade física

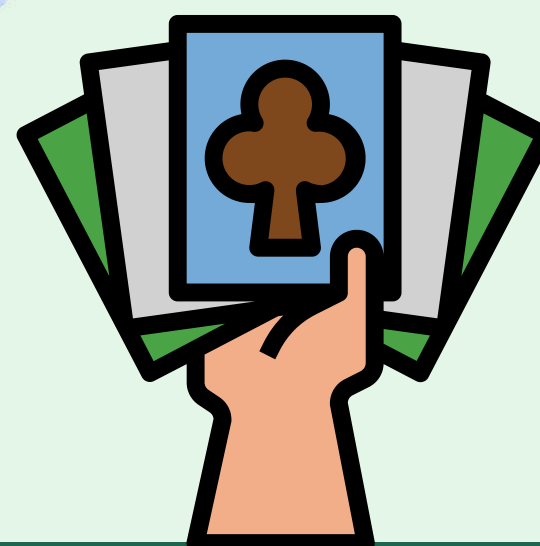
VOCÊ SABE O QUE É COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO ?



O comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando você está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. Por exemplo, quando você está em uma dessas posições para usar celular, computador, tablet, videogame e assistir à televisão ou à aula, realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa, dentro do carro, ônibus ou metrô.

COMO PODEMOS EVITAR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO ?

Evite ficar em comportamento sedentário. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.



Atividade física

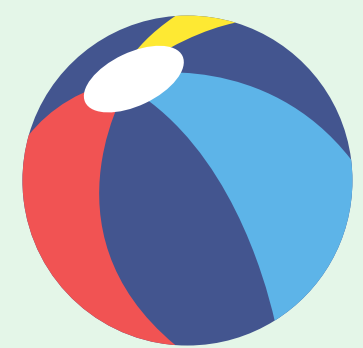


AS CRIANÇAS PRECISAM FAZER ATIVIDADES FÍSICAS ?



A atividade física é importante para todas as crianças, inclusive para os bebês.

O crescimento e o desenvolvimento saudáveis são os principais benefícios da atividade física na infância, mas a atividade física também:



- ✓ Auxilia no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade.
- ✓ Melhora a qualidade do sono. Auxilia na coordenação motora;
- ✓ Melhora as funções cognitivas e a prontidão para o aprendizado.
- ✓ Ajuda na integração e no desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais.
- ✓ Contribui para o crescimento saudável de músculos e ossos.
- ✓ Melhora a saúde do coração e a condição física.



Atividade física



QUAIS ATIVIDADES FÍSICAS AS CRIANÇAS PODEM PRATICAR?

Crianças até 1 ano

Brincadeiras e jogos que envolvam atividades que deixem a criança de barriga para baixo (de bruços) ou sentada movimentando braços e pernas e que estimulem a criança a alcançar, segurar, puxar, empurrar, engatinhar, rastejar, rolar, equilibrar-se com ou sem apoio, sentar e levantar, entre outras;



Crianças de 1 a 2 anos

Brincadeiras e jogos que envolvam atividades como equilibrar nos dois pés, equilibrar num pé só, girar, rastejar, andar, correr, saltitar, escalar, pular, arremessar, lançar, quicar e segurar, entre outras.



Crianças de 3 a 5 anos

Brincadeiras e jogos que envolvam atividades como caminhar, correr, girar, chutar, arremessar, saltar e atravessar ou escalar objetos, entre outras. Nessa idade, a atividade física também pode ser realizada na aula de educação física escolar, natação, ginástica, lutas, danças e esportes. Ainda, por meio do deslocamento ativo, como a pé ou de bicicleta, sempre acompanhado dos pais ou responsáveis.



Atividade física

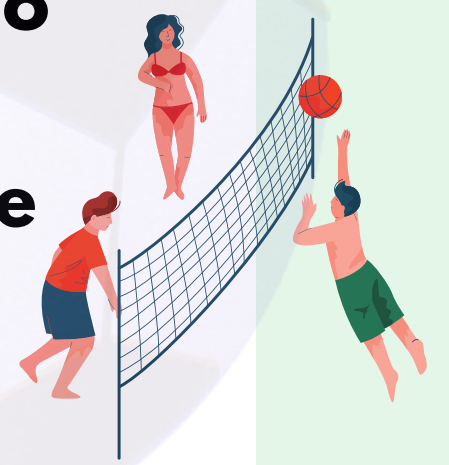


ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS

São muitos os benefícios que você pode ter com a prática de atividade física, sendo alguns deles:



- ✓ Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- ✓ Melhora as suas habilidades de socialização; Melhora a saúde do seu coração e a sua condição física;
- ✓ Desenvolve suas habilidades motoras, como correr, saltar e arremessar;
- ✓ Melhora o seu humor e reduz a sensação de estresse e os sintomas de ansiedade e de depressão;
- ✓ Ajuda no seu melhor desempenho escolar;
- ✓ Auxilia no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade;
- ✓ Ajuda na adoção de uma vida saudável, como melhora da sua alimentação e diminuição do seu tempo em comportamento sedentário (como tempo em frente ao celular, computador, tablet, videogame e televisão).



QUAIS ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ PODE FAZER ?

Você pode caminhar, correr, empinar pipa, dançar, nadar, pedalar, surfar, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca ou frescobol, fazer ginástica ou artes marciais, ou participar de brincadeiras e jogos. Sempre que possível, faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta. Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para a escola, para o estágio, para o mercado, para a casa de amigos, para a Unidade Básica de Saúde e o polo do Programa Academia da Saúde.



Atividade física



ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS

Pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, sendo que atividades que trabalham os músculos devem ser incluídas pelo menos 2x na semana. São muitos os benefícios que você pode ter com a prática de atividade física, sendo alguns deles:

- ✓ Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade.
- ✓ Previne e diminui a mortalidade por diversas doenças crônicas, tais como pressão alta, diabetes (alto nível de açúcar no sangue), doenças do coração e alguns tipos de câncer (como mama, estômago e intestino).
- ✓ Ajuda a controlar o seu peso, melhorando não apenas a saúde, mas também a relação com seu corpo.
- ✓ Diminui os sintomas da asma.
- ✓ Diminui o uso de medicamentos em geral.
- ✓ Diminui o estresse e sintomas de ansiedade e depressão.
- ✓ Melhora o seu sono.
- ✓ Promove prazer, relaxamento, divertimento e disposição.
- ✓ Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade.
- ✓ Resgata e mantém vivos diversos aspectos da cultura local.



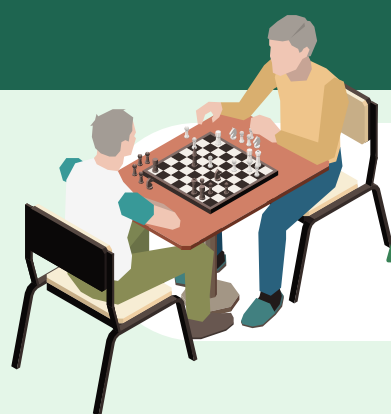
QUAIS ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ PODE FAZER ?

Você pode caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, vôlei, basquete, tênis, peteca ou fazer ginástica, musculação, hidroginástica, yoga ou artes marciais, entre outras. Faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta, de patins ou de patinete . Você pode fazer deslocamentos na sua ida e volta para o local onde estuda, para o trabalho, para a casa de amigos, para o mercado, para a Unidade Básica de Saúde e o polo do Programa Academia da Saúde.

Participe de tarefas da sua casa, como fazer jardinagem, varrer, passar pano, recolher o lixo e cortar a grama. Passear com o bebê e realizar brincadeiras ativas com as crianças também pode ser uma opção.



Atividade física



ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

São muitos os benefícios que você pode ter com a prática de atividade física, sendo alguns deles:

TEMPO LIVRE

No seu tempo livre: reserve algum tempo para fazer atividade física com os amigos, com a família ou sozinho, fazendo aquilo que você gosta. Você pode caminhar, participar de programas orientados de atividade física (musculação, hidroginástica, treinamento funcional, pilates, yoga, alongamento ou dança), de jogos ativos (malha, bocha ou sinuca), de esportes (voleibol, peteca, badminton, tênis de mesa ou tênis de campo), entre outros.



DESLOCAMENTO

Faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta. Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para o mercado, shopping, farmácia, Unidade Básica de Saúde, igrejas ou templos religiosos, casa de amigos ou familiares, entre outros. Procure fazer esses deslocamentos da forma mais segura e agradável possível.



NO TRABALHO

Você pode optar por subir escadas ao invés de usar o elevador. Ou ainda, ser ativo realizando atividades no seu trabalho, como plantar, regar, colher, pescar, limpar, varrer, se deslocar caminhando de um lugar a outro. Se o local em que você trabalha oferece atividade física, participe de alguma ou procure locais próximos onde seja possível praticar atividade física.



ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Contribuindo com as atividades realizadas no cuidado do lar e da família, você se torna uma pessoa fisicamente ativa. Realize atividades como varrer, lavar louça, lavar e passar roupas, organizar as compras, fazer jardinagem, passear com animal de estimação, empurrar carrinho de bebê, entre outras.



Atividade física

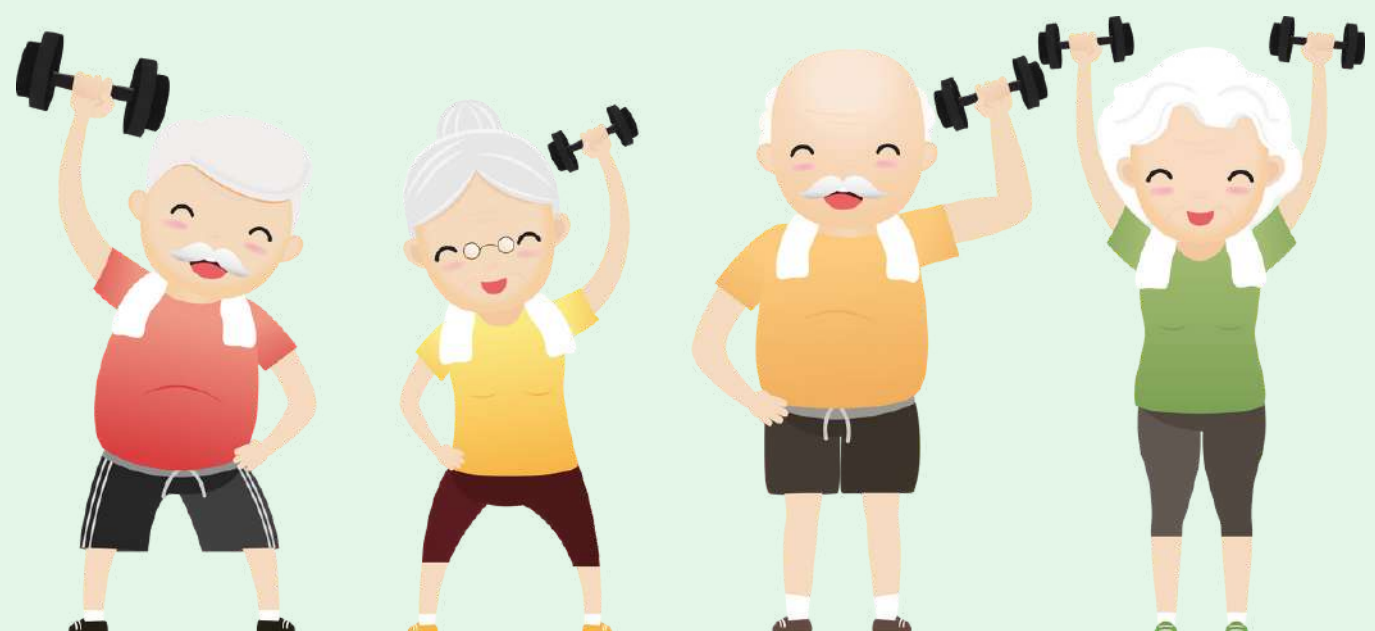


ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

As recomendações são as mesmas que a dos adultos, mas os idosos devem adicionar exercícios de equilíbrio para auxiliar na prevenção de quedas e na manutenção das capacidades para realização das atividades diárias.

São muitos os benefícios que você pode ter com a prática de atividade física, sendo alguns deles:

- ✓ Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- ✓ Melhora as suas habilidades de socialização, por meio da participação em atividades em grupo;
- ✓ Aumenta a sua energia, disposição, autonomia e independência para realizar as atividades do dia a dia;
- ✓ Reduz o seu cansaço durante o dia;
- ✓ Melhora a sua capacidade para se movimentar e fortalece músculos e ossos;
- ✓ Reduz as suas dores nas articulações e nas costas;
- ✓ Melhora a sua postura e o equilíbrio;
- ✓ Reduz o seu risco de quedas e lesões;
- ✓ Melhora a qualidade do seu sono;
- ✓ Melhora a sua autoestima e autoimagem;
- ✓ Auxilia no controle do seu peso corporal;
- ✓ Reduz os sintomas de ansiedade e de depressão;
- ✓ Ajuda no controle da pressão alta;
- ✓ Reduz o colesterol e o diabetes (alto nível de açúcar no sangue);
- ✓ Reduz o risco de desenvolver doenças do coração e alguns tipos de câncer;
- ✓ Melhora a saúde dos seus pulmões e sua circulação;
- ✓ Ajuda na manutenção da sua memória, sua atenção, sua concentração, seu raciocínio e seu foco;
- ✓ Reduz o risco para demência, como a doença de Alzheimer.



REFERÊNCIAS

- A importância da saúde mental.** Disponível em: <<https://www.esneca.pt/blog/a-importancia-da-saude-mental/#:~:text=A%20sa%C3%BAde%20mental%20define%20o,os%20outros%20e%20tomamos%20decis%C3%B5es>> . Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- Benefícios da terapia.** Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/beneficios-da-terapia/>>. Acesso em: 07 de Nov. de 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?**. Categoria : Saúde e Vigilância Sanitária . Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-querer-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca.>> .Acesso em: 08 de Nov. de 2022.
- Colorir pode ser eficiente para sua saúde mental.** Disponível em: <<https://guiaviverbem.com.br/colorir-pode-ser-muito-eficiente-para-sua-saude-mental/>>; Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- Como cuidar da saúde mental.** Disponível em: < <https://www.psicologo.com.br/blog/como-cuidar-da-saude-mental/>> . Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- Dicas para aprofundar o autoconhecimento.** Disponível em: <<https://www.psicologosberrini.com.br/blog/como-se-autoconhecer-7-dicas-para-aprofundar-o-autoconhecimento/>>. Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- Doenças mentais.** Disponível em: <<https://telemedicinamorsch.com.br/blog/doencas-mentais>> . Acesso em 07 de Nov. de 2022.
- Hábitos que prejudicam a saúde mental.** Disponível em: <<https://www.psicologo.com.br/blog/10-habitos-que-prejudicam-a-saude-mental/>>.Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- Meditação Guiada: o que é, benefícios e técnicas simples para começar hoje.** Disponível em: <<https://zenklub.com.br/blog/para-voce/meditacao-guiada/>>. Acesso em: 08 de Nov. de 2022.
- Mindfulness: O que é, quais os benefícios e como praticar.** Disponível em: < <https://escolaconquer.com.br/blog/mindfulness-o-que-e-quais-os-beneficios-e-como-praticar/>> . Acesso em: 07 de Nov. de 2022.
- Musicoterapia.** Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/musicoterapia/>>. Acesso em: 07 de Nov. de 2022.
- O que é a Massoterapia e quais seus benefícios.** Disponível em: <<https://clinicaresaude.com.br/blog/o-que-e-a-massoterapia-e-quais-seus-beneficios/#:~:text=A%20massoterapia%20%C3%A9%20um%20conjunto,com%20objetivos%20de%20tratamento%20variados.>> . Acesso em: 08 de Nov. de 2022
- Redes sociais.** Disponível em: <<https://www.conexasaude.com.br/blog/redes-sociais-saude-mental/#:~:text=H%C3%A1%20muitos%20impactos%20observados%20na,e%20obsess%C3%A3o%20com%20o%20corpo.>> . Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- Saúde mental.** Disponível em; <<https://www.florence.edu.br/blog/saude-mental/#:~:text=Sa%C3%BAde%20mental%3A%20entenda%20o%20conceito&text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,saber%20administrar%20as%20pr%C3%B3prias%20emo%C3%A7%C3%B5es.>> . Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- Saúde mental.** Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudemental>> . Acesso em: 06 de nov. de 2022.
- Você está estressado? 11 estratégias para a redução do estresse.** Disponível em: <<https://www.psicologo.com.br/blog/conhece-13-estrategias-para-reducao-do-estresse/>> . Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- Receitas de cozinha.** Disponível em: <<https://www.tudoreceitas.com/>> .Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- 19.Receitas.** Disponível em: <<https://www.tudogostoso.com.br/>> .Acesso em: 06 de Nov. de 2022.
- 20. Receitas fit.** Disponível em: <<https://www.receiteria.com.br/receitas-fit/>> .Acesso em: 08 de Nov. de 2022.



UFRR

PRAE

VOCÊ MAIS SAUDÁVEL

Um guia prático sobre alimentação saudável, saúde mental e atividade física.

