

INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Boletim Informativo

**Coordenação da Rede de
Assistência Estudantil (Coraes) — Proex**

Mês de Janeiro — 2022

JANEIRO BRANCO



O mundo pede saúde mental!

A Campanha **Janeiro Branco** tem o objetivo de chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional das pessoas e das instituições humanas.

Uma humanidade mais saudável pressupõe uma cultura da saúde mental no mundo!

A saúde mental é tão importante quanto a saúde física para o bem-estar dos indivíduos e, conseqüentemente, das famílias, das sociedades e das comunidades.

Os benefícios do exercício físico na saúde mental

O exercício físico é muito indicado para qualquer pessoa que deseja ter uma vida mais saudável em todos os aspectos. Principalmente na linha de cuidados com a saúde mental, é indicado para pessoas que estão lidando com quadros de ansiedade, depressão, entre outras condições clínicas.

Segundo dados científicos, sugere-se que o exercício físico possa aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e, conseqüentemente, de oxigênio e outros substratos energéticos, proporcionando assim a melhora da função cognitiva.

Por isso, exercite-se! Não espere que esses problemas surjam para você começar a praticar atividades físicas. Afinal, corpo são, mente são!

Outra prática muito importante para a saúde mental é o autoconhecimento – um fator essencial para lidarmos com os nossos conflitos internos e externos. A avaliação de um profissional pode auxiliar nesse processo e também indicar se é necessário algum tratamento específico, caso haja sintomas frequentes e incômodos ligados à saúde mental.

A terapia, além de ser um ótimo meio de entender as suas emoções e os seus comportamentos, oferece um caminho para uma vida mais leve e equilibrada.

Se precisar de ajuda, procure o **Centro de Valorização da Vida (CVV)**, que atende por chat, ligação (188), e-mail ou endereços próximos à sua residência.

Valorize a vida!



Uma boa noite de sono: outro fator muito importante para a saúde mental

O sono é o que repõe as nossas energias para que o dia seja produtivo. Ele fortalece o sistema imunológico e regula a sensação de bem-estar (que chamamos de humor). Por isso, é fundamental estipular um horário adequado e regularizar as noites de sono para manter uma mente saudável.

Os benefícios da alimentação

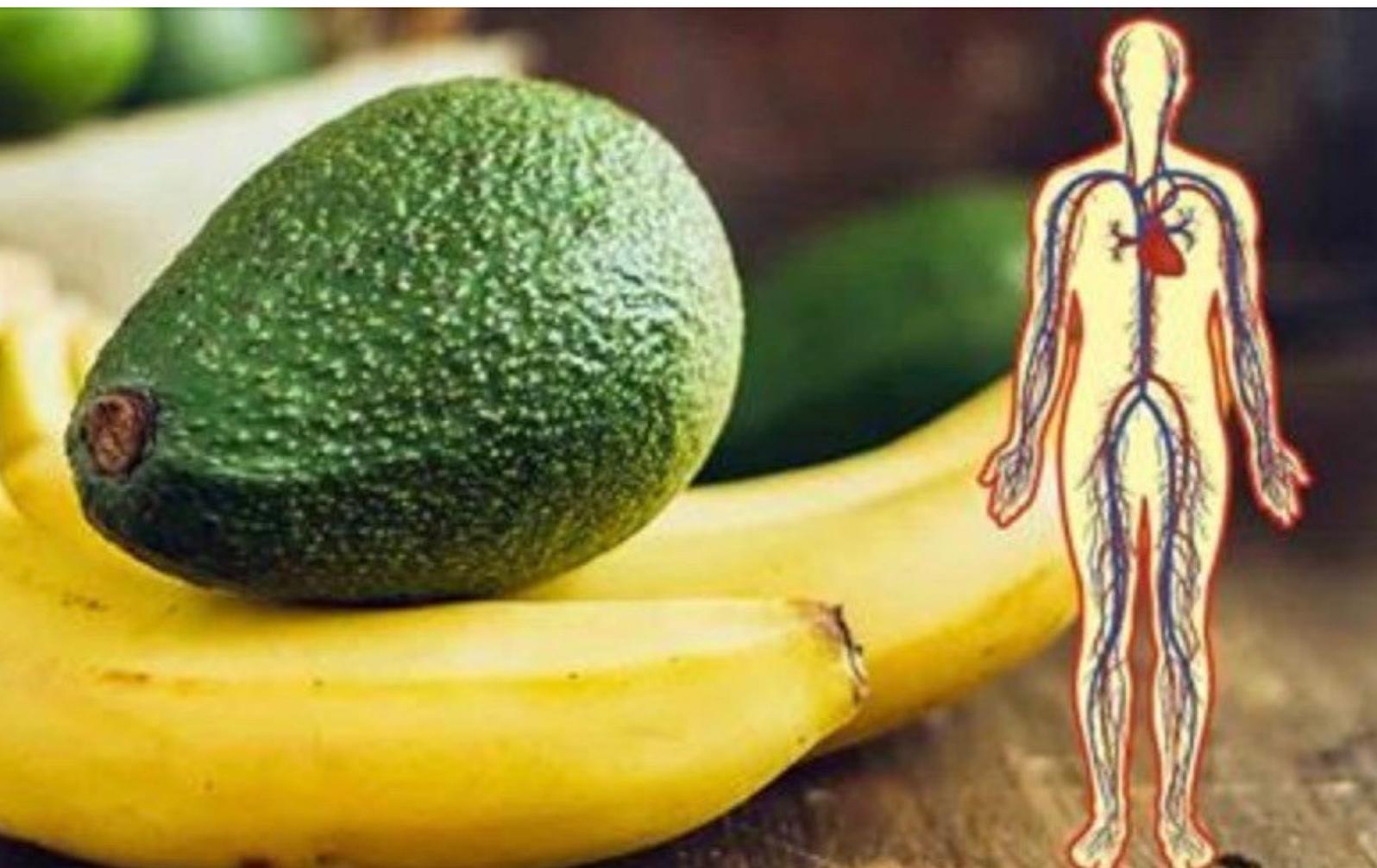
A alimentação é outro pilar importante dentro dos hábitos de uma boa saúde mental, visto que muitos alimentos podem interferir na disposição do dia a dia, criando impactos positivos ou negativos.

Comidas gordurosas (frituras, p. ex.) agem com um efeito de procrastinação; elas até oferecem um prazer momentâneo, que, porém, logo depois é substituído pela necessidade de mais, promovendo um ciclo vicioso e nada saudável, além de poder levar a um estado mais propenso a depressão. Já alimentos com mais nutrientes podem oferecer mais disposição e bem-estar para as atividades de rotina.

Já ouviu falar em serotonina? É um hormônio relacionado à sensação de bem-estar. E triptofano? Esse aminoácido – presente em alimentos como **banana, abacate, ovo, leite, chocolate amargo, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, aveia, cacau e feijão** – auxilia na síntese da serotonina no organismo.

Vitaminas e minerais também têm papel importante na manutenção do equilíbrio metabólico. Dessa forma, uma alimentação variada – rica em **frutas (melancia, abacate, mamão, banana, tangerina, limão, laranja, maçã), leite e iogurte desnatado, castanha-do-pará, nozes, amêndoas, ovos, mel, peixes** (ricos em ômega 3), **semente de linhaça, aveia e hortaliças folhosas verde-escuras** – auxilia na prevenção e no tratamento de questões relacionadas à saúde mental.

Cuide bem da sua alimentação! Ela é uma importante aliada para a sua saúde!



REFERÊNCIAS

COSTA, E. S. da. *et al.* **Os alimentos e os transtornos mentais**. Psicologia.pt: o portal dos psicólogos. 2019. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1361.pdf>. Acesso em: jan. 2022.

JASPER, S. D. **Relação microbiota intestinal e a saúde mental**. TCC. Lajes – SC, 2019. Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/cf080-jasper,-s.-d.-relacao-microbiota-intestinal-e-a-saude-mental.-nutricao.-lages -unifacvest,-2019-02 .pdf>. Acesso em: jan. 2022.

NAZARÉ O. E. *et al.* Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, 2011, pp. 126-130. São Paulo: Editorial Bolina. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/272818668_Beneficios_da_Atividade_Fisica_para_Saude_Mental. Acesso em: jan. 2022.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br