

# Cuidar da mente todos os dias:

o essencial para viver bem.



Janeiro  
Branco

# Cuidar da mente todos os dias:

o essencial para viver bem.

**O Janeiro Branco é um movimento global que nos convida a refletir sobre algo essencial: a nossa saúde mental e emocional.**

Dedicar tempo a si mesmo e aos outros é uma forma de cuidado e de presença. Afinal, equilíbrio não é algo que a gente encontra pronto, é algo que a gente constrói com pequenos hábitos, boas práticas e constância.





## Cuide de si

O primeiro passo para cuidar dos outros é cuidar de si mesmo. Reconhecer suas necessidades físicas e emocionais faz parte da prevenção.

- 1 Respeite seus limites:**  
reconhecer que não estamos bem faz parte do processo.
- 2 Alimente corpo e mente:**  
boas noites de sono, alimentação equilibrada e exercícios físicos ajudam a manter o equilíbrio.
- 3 Pratique pausas:**  
respire fundo, alongue-se, desconecte-se por alguns minutos.
- 4 Busque apoio:**  
conversar com alguém de confiança ou com profissionais faz diferença.



# Pausa para respirar: recarregue sua energia

Em situações de estresse, nossa respiração se torna **rápida e superficial**, mantendo o corpo em estado de alerta constante.

Praticar a **respiração profunda** é uma maneira simples de acalmar a mente e o corpo, como se fosse uma pausa para recarregar suas energias.

Ao respirar fundo, você pode reduzir:

- Batimentos cardíacos
- Pressão arterial
- Níveis de estresse
- Ansiedade
- Sensações de dor
- Dificuldade de foco e concentração

**Lembre-se:** parar por alguns minutos para respirar com calma pode transformar o seu dia.



## Cuide do outro

A presença e a empatia podem transformar a vida de alguém. Pequenos gestos de atenção mostram que ninguém precisa enfrentar os desafios sozinho.

- 1 Escute com atenção:**  
mais do que falar, muitas vezes a pessoa precisa ser ouvida.
- 2 Demonstre empatia:**  
um gesto simples como perguntar "como você está?" pode transformar o dia de alguém.
- 3 Respeite:**  
não minimize sentimentos com frases como "isso passa" ou "não é nada".
- 4 Ofereça presença:**  
estar ao lado, mesmo em silêncio, já é um cuidado.



## Atente-se aos sinais

Mudanças de comportamento podem ser um pedido silencioso de ajuda. Estar atento faz diferença para apoiar quem precisa.

- Isolamento ou distanciamento social;
- Alterações no sono ou no apetite;
- Queda de interesse pelas atividades habituais;
- Desânimo persistente ou falta de energia;
- Comentários frequentes de desesperança ou de que “não vale a pena”.

**Ao perceber esses sinais, mostre disponibilidade e encoraje a busca por apoio profissional**



## Segurança e presença

Na nossa cultura, segurança vai além da prevenção de acidentes: é também cuidar das pessoas.

- Estar presente é um ato de proteção.
- Estar presente é também uma forma de prevenção.
- Cuidar da sua saúde e da saúde do outro é tão importante quanto cuidar da segurança física.

**Segurança também é estar presente**



## Pequenas ações que fazem a diferença

Gestos simples no dia a dia podem fortalecer vínculos, criar acolhimento e transformar ambientes.

- Pratique a escuta ativa.
- Compartilhe palavras de incentivo.
- Reserve alguns minutos do dia para você.



**Lembre-se:** cada gesto de cuidado fortalece nossa cultura de segurança e de vida.



## Canais de suporte

Na Raízen, acreditamos que cuidar da vida também é cuidar da saúde mental. Por isso, oferecemos diferentes canais de apoio **sigilosos** para você e seus dependentes, disponíveis sempre que precisar.

### Raízen Acolhe

Pensado especialmente para você, o Raízen Acolhe é um canal psicossocial **gratuito**, **sigiloso** e disponível 24h. Aqui você encontra psicólogos preparados para acolher e apoiar em qualquer momento.

 0800 550 6689

 atendimento@optum.com.br

 optumdigital.com.br

 App Optum (agende sua consulta no melhor dia e horário)



Google Play



App Store



## Atendimento pelos Planos de Saúde

A Raízen garante que pelos planos de saúde você tenha acesso a psicólogos e psiquiatras, presencialmente ou online. Nossa consultoria também está disponível para apoiar no agendamento.

 (11) 5412-4341

 [atendimentoraizen@mdsgroup.com](mailto:atendimentoraizen@mdsgroup.com)



# Atendimento pelos Planos de Saúde

**Unimed FESP**

Terapia online gratuita pelo Conexa (antigo Psicologia Viva), sem necessidade de encaminhamento.



Google Play



App Store



# Atendimento pelos Planos de Saúde

**SulAmérica Saúde**

**Saúde na Tela:** psicoterapia online sem coparticipação, além de atendimento em mais de outras 50 especialidades.



Google Play



App Store



# Atendimento pelos Planos de Saúde

**Hapvida NotreDame Intermédica**

Teleconsulta de psicologia, disponível de forma prática e acessível.



Google Play



App Store



# Bem-estar Integrado com Wellhub

Cuidar da mente também é cuidar do corpo. A Raízen disponibiliza acesso ao Wellhub (antigo Gympass) para que você encontre o equilíbrio entre saúde física e mental. A prática regular de atividade física ajuda a reduzir sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Além dos treinos, o Wellhub oferece **aplicativos parceiros focados em saúde mental**, como meditação, sono e relaxamento.

Acesse o app **Wellhub** no seu celular ou o site [wellhub.com/pt-br](https://wellhub.com/pt-br) e explore os planos gratuitos e pagos disponíveis para você.



Google Play



App Store