



Querido(a) paciente,

Gostaria de compartilhar algumas instruções e boas práticas que podem ajudar a fortalecer sua saúde mental e seu bem-estar.

- 1 Lembre-se de tomar a medicação conforme prescrição. É importante seguir o plano de tratamento e tomar os medicamentos nos horários e doses recomendados.
- 2 Valorize sua rotina diária. Estabelecer uma programação regular pode trazer estabilidade emocional. Tente criar horários fixos para acordar, comer, trabalhar e dormir.
- 3 Dedique um tempo para cuidar de si mesmo. Reserve momentos para atividades que lhe tragam prazer como descanso adequado, práticas de relaxamento ou hobbies.
- 4 Explore técnicas de gerenciamento do estresse. Encontre estratégias que sejam eficazes para você, como meditação, ioga ou exercícios de relaxamento muscular. Essas práticas podem ajudar a aliviar o estresse e promover o bem-estar.
- 5 Faça exercícios físicos, eles fazem parte do seu tratamento. É necessário realizar pelo menos 150 minutos de exercícios por semana para sair da zona de sedentarismo.
- 6 Evite o uso excessivo de substâncias prejudiciais. O álcool, o tabaco e as drogas ilícitas podem interferir no seu tratamento e agravar os sintomas da saúde mental. Priorize sua saúde e bem-estar, afastando-se dessas substâncias.
- 7 Procure evitar situações estressantes sempre que possível. Identifique os fatores desencadeadores de estresse, ansiedade ou outros sintomas e busque estratégias para lidar com eles de forma saudável.
- 8 Não se esqueça de agendar e comparecer às consultas de acompanhamento. É importante mantermos uma relação aberta e honesta, compartilhando quaisquer mudanças nos sintomas, efeitos colaterais da medicação ou preocupações que possa ter.

Acredite no seu potencial de recuperação e lembre-se de que estou aqui para ajudá-lo(a) em seu caminho para a saúde mental. Se surgir qualquer dificuldade ou se você precisar de suporte adicional, não hesite em entrar em contato. Receba este brinde como um lembrete do seu compromisso com a sua saúde mental. Mantenha-se forte, cuide de si mesmo(a) e lembre-se de que há esperança e luz em cada passo do seu progresso.

Com carinho,

Dra. Anlles Viana Santos.