



PSICOBREVE

Saúde Mental

COMO PODEMOS AJUDAR VOCÊ





Cuidar da saúde emocional é tão importante quanto cuidar do corpo. Quando estamos bem emocionalmente, conseguimos lidar melhor com o estresse, enfrentar desafios e aproveitar os momentos bons da vida.

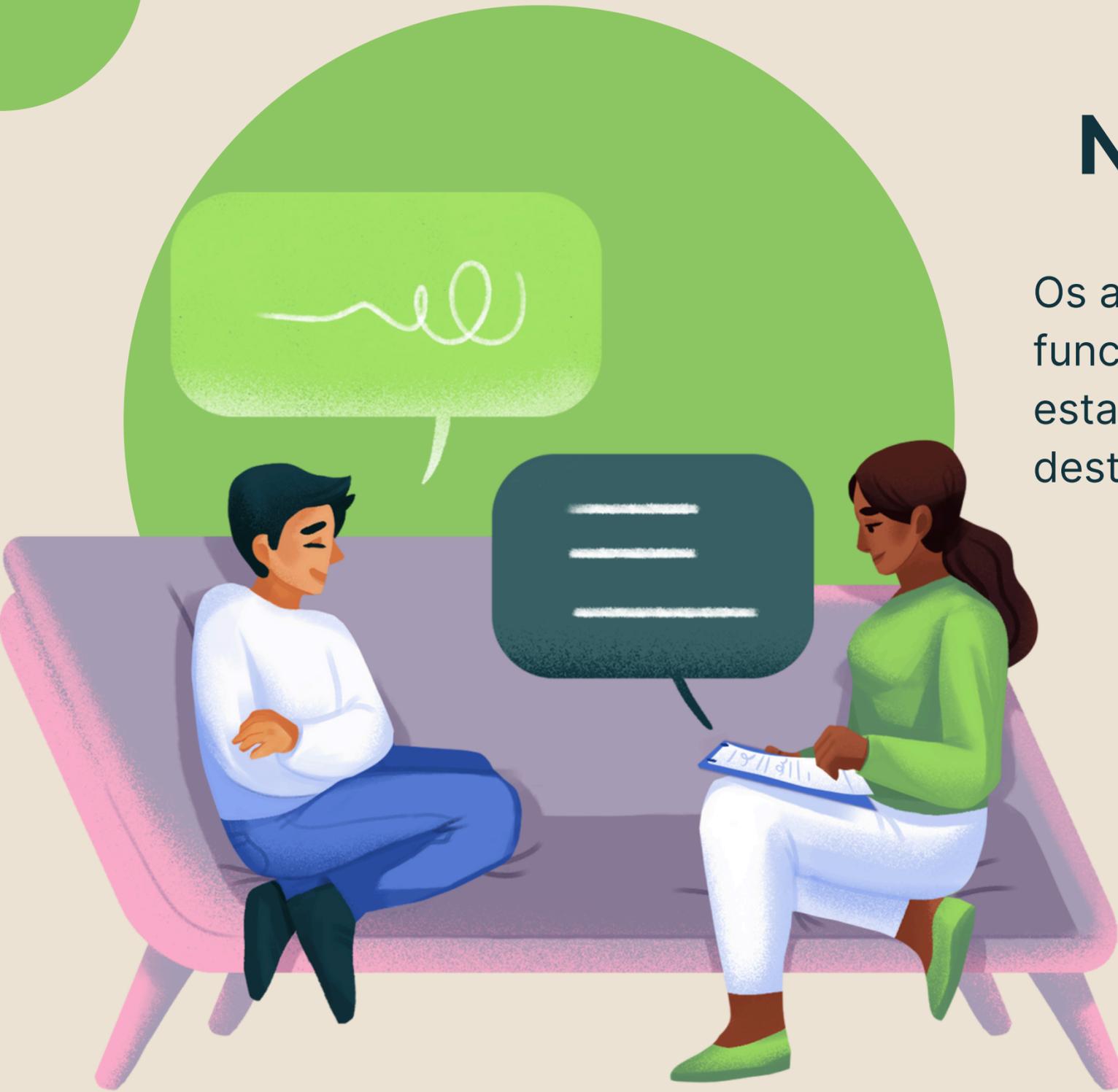
Pensando nisso montamos uma equipe de profissionais para atender sua necessidade em todos os aspectos. Temos psicoterapia com psicólogo, psiquiatras e nutricionistas que realizam um trabalho integrado, contribuindo com a saúde emocional dos nossos pacientes. Saiba mais sobre cada um de nossos serviços a seguir.

NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL

Os alimentos que consumimos afetam diretamente o funcionamento do cérebro e, conseqüentemente, nosso estado emocional e psicológico. Algumas razões que destacam a importância da nutrição para a saúde mental:

1. **Produção de Neurotransmissores:**

Nutrientes como aminoácidos, vitaminas e minerais são essenciais para a produção de neurotransmissores, que são substâncias químicas que ajudam a transmitir sinais no cérebro.



NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL

2. Efeito no Humor e no Comportamento

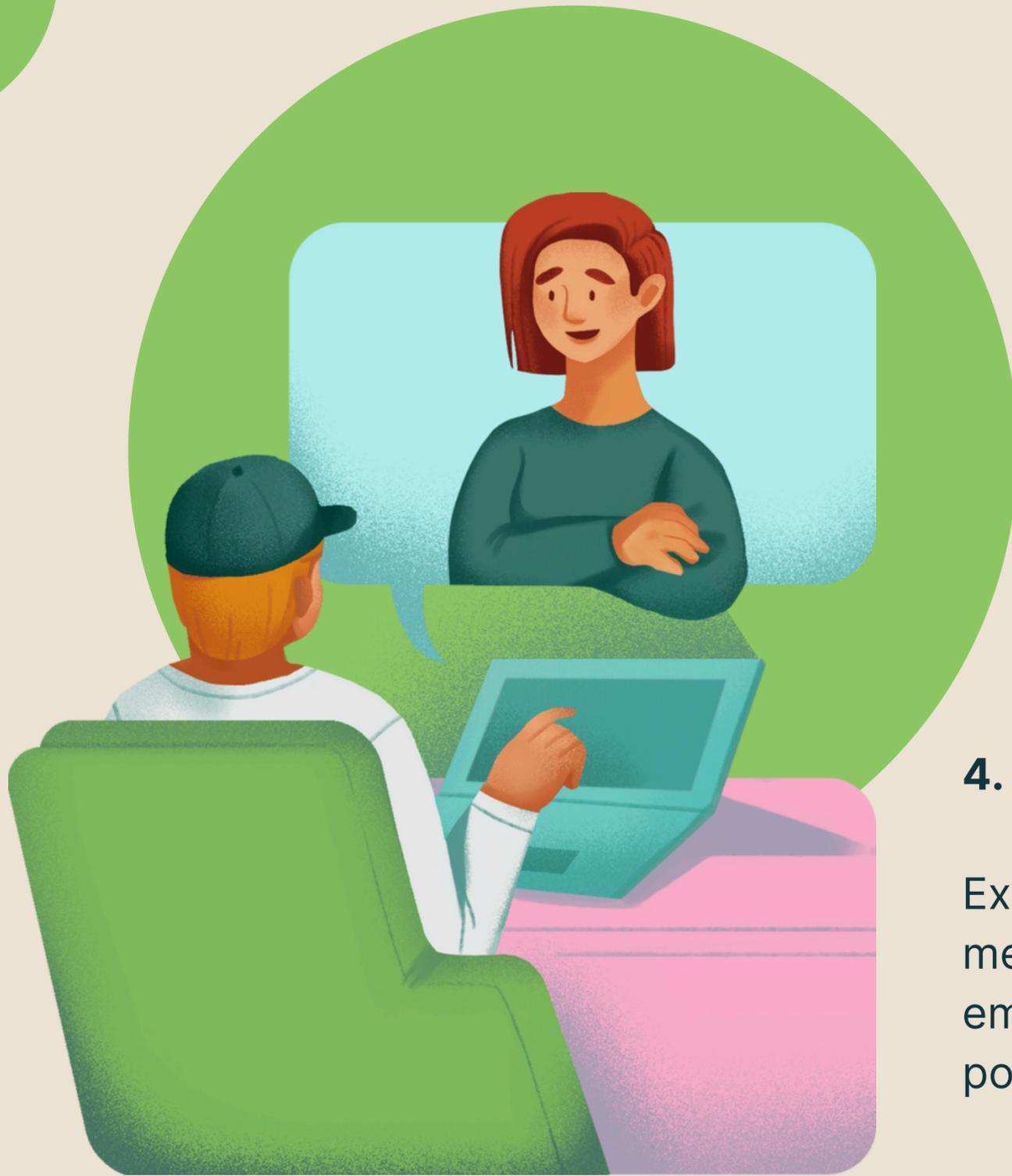
A dieta pode influenciar diretamente o humor. Alimentos ricos em açúcares e gorduras saturadas podem levar a flutuações de energia e sentimentos de irritabilidade. Em contrapartida, uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, está associada a uma melhor saúde mental e a uma redução nos sintomas de ansiedade e depressão.

3. Estabilidade Energética

Uma alimentação equilibrada ajuda a manter os níveis de energia estáveis ao longo do dia. A flutuação de energia pode afetar o humor e a capacidade de concentração, tornando mais difícil lidar com o estresse e outras pressões do dia a dia.



NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL



3. Impacto no Sono

A nutrição também pode afetar a qualidade do sono, que é essencial para a saúde mental. Alimentos ricos em magnésio, como folhas verdes e sementes, podem ajudar a melhorar o sono, enquanto o consumo excessivo de cafeína ou açúcar pode interferir na qualidade do descanso.

4. Conexão entre Cérebro e Intestino

Existe uma forte conexão entre a saúde intestinal e a saúde mental, conhecida como o eixo intestino-cérebro. Uma dieta rica em fibras e probióticos pode promover a saúde intestinal, o que, por sua vez, pode influenciar o bem-estar mental.



MODALIDADES DE ATENDIMENTO

Todas as nossas especialidades possuem atendimento online e presencial.

ATENDIMENTO ONLINE

Oferece flexibilidade, conforto e acessibilidade, sendo uma ótima opção para quem busca cuidar da saúde emocional, mas precisa de mais comodidade ou tem barreiras que dificultam o acesso ao atendimento presencial. Ela mantém a qualidade do tratamento e pode ser tão eficaz quanto a terapia tradicional.

ATENDIMENTO PRESENCIAL

É uma ótima opção para quem valoriza o contato humano direto, precisa de um ambiente dedicado ao tratamento e prefere estar fisicamente presente com o terapeuta.



AGENDAMENTO

Você pode nos contatar por voz ou por whatsapp através do número abaixo:

  (51) 3226 2225

 [www://](http://www.psicobreve.com.br) www.psicobreve.com.br



Rua Prof. Annes Dias, 112, 14º andar, centro, Porto Alegre/RS