Jasmine

Roda do

Equilíbrio Mental

Um guia visual para mapear hábitos e fortalecer a saúde emocional.

Alimentação

O que você come influencia como você se sente.

Dica prática: Inclua diariamente alimentos integrais, frutas, legumes, sementes e fontes de proteína magra para sustentar energia e estabilizar o humor.

Sono

Noites de qualidade são investimento em saúde mental.

Dica prática: Mantenha um horário regular para dormir e evite telas pelo menos 1 hora antes de deitar.

Relações sociais

Conexão humana fortalece a saúde emocional.

Dica prática: Incentive momentos de interação presencial ou virtual com pessoas de confiança e apoio.

Atividade física

Movimento é remédio natural para o cérebro.

Dica prática: Estimule 30 minutos diários de exercício, adaptando a intensidade ao prazer e à rotina do paciente.

Hidratação

A água é essencial para o corpo e para a mente.

Dica prática: Proponha metas de ingestão hídrica ao longo do dia, ajustadas à idade, peso e nível de atividade.

Gestão do estresse

Controlar o estresse é preservar energia mental.

Dica prática: Inclua na rotina exercícios respiratórios, pausas conscientes ou práticas de mindfulness.

Autocuidado emocional

Cuidar de si é parte do tratamento.

Dica prática: Estimule práticas de autoaceitação, registro de sentimentos e, quando necessário, acompanhamento psicológico.

Tempo de lazer

Momentos de prazer renovam a motivação diária.

Dica prática: Reserve tempo semanal para atividades que despertem criatividade e relaxamento.

INSTRUÇÕES

Para o nutricionista:

- Apresente a ferramenta na primeira consulta ou durante revisões.
- Explique que a roda representa o equilíbrio de diferentes áreas da vida e que cada área influencia o bem-estar mental.
- Peça para o paciente atribuir uma nota de 0 a 10 para cada área.
- Preencha junto com ele(a) e discuta os pontos mais baixos.
- Ajude a definir 1 ou 2 metas simples por área de menor pontuação.

Para o paciente:

- Reavalie a roda periodicamente (ex.: a cada 30 dias).
- Use as metas como guia para pequenas mudanças diárias.
- Observe se a evolução na roda reflete melhora na disposição, no humor e na qualidade de vida.

ANOTAÇÕES