

10 Razões para Colocar o Seu Bem-Estar em Primeiro Lugar — com o *De-Stress*

No meio da correria do dia a dia, muitas vezes esquecemo-nos de cuidar da nossa própria saúde mental. *De-Stress: Hábitos simples para cuidar da saúde mental e construir uma carreira gratificante* é um guia prático para profissionais com rotinas exigentes que desejam reencontrar o equilíbrio, prevenir o burnout e viver com mais propósito.

O *De-Stress* não é apenas um livro, ao longo das suas páginas vai encontrar hábitos simples, para transformar a forma como cuida da sua saúde mental.

Com base em evidência científica, experiência pessoal e ferramentas aplicáveis, este livro mostra que pequenas mudanças podem gerar grandes transformações — ajudando-o(a) a desacelerar, ganhar clareza e cuidar de si sem abrir mão da sua carreira e dos seus sonhos.

Aqui estão 10 razões para o ter sempre por perto:

1. Aprender a desacelerar sem culpa

Num mundo que valoriza a pressa, parar parece fraqueza. O *De-Stress* mostra que desacelerar é uma escolha de autocuidado e inteligência emocional — essencial para recarregar energias.

2. Prevenir o burnout antes que aconteça

O esgotamento constrói-se aos poucos. Este livro ensina a reconhecer sinais de alerta e a adoptar estratégias práticas para proteger a sua saúde mental e evitar chegar ao limite.

3. Criar hábitos sustentáveis

Pequenas mudanças diárias valem mais do que grandes revoluções temporárias. O *De-Stress* ajuda-o(a) a integrar práticas simples e duradouras na sua rotina.

4. Ganhar clareza e propósito

O excesso de stress rouba a visão do que realmente importa. Com este guia, aprende a alinhar escolhas pessoais e profissionais com os seus valores mais profundos.

5. Construir uma carreira gratificante sem sacrificar o bem-estar

Produtividade e equilíbrio podem andar de mãos dadas. O livro prova que é possível alcançar resultados e cuidar da saúde mental ao mesmo tempo.

6. Melhorar a sua resiliência

A vida traz imprevistos e desafios. O *De-Stress* ensina ferramentas para lidar com pressão, manter-se firme e recuperar mais rapidamente após momentos difíceis.

7. Aumentar o foco e a produtividade

Ao gerir melhor o stress, consegue organizar a mente, priorizar o que importa e ser mais eficiente — sem esgotar as suas energias.

8. Fortalecer relações pessoais e profissionais

Uma mente sobrecarregada afeta a forma como nos relacionamos. Ao cuidar de si, melhora a empatia, a comunicação e a qualidade dos seus vínculos.

9. Reencontrar equilíbrio entre vida pessoal e trabalho

O *De-Stress* ajuda-o(a) a definir limites saudáveis, gerir melhor o tempo e cultivar uma vida mais harmoniosa entre o que faz e quem é.

10. Investir em si para viver com mais significado

A saúde mental não é luxo, é base para tudo. Este livro é um convite para investir em si, cuidar do seu bem-estar e viver uma vida mais plena e com propósito.

Está pronto(a) para transformar a sua rotina?

Adquira já o seu exemplar de *De-Stress* e comece hoje mesmo a criar hábitos que fortalecem o corpo, a mente e a sua carreira.

Disponível na Loja LIBER: www.liber.co.mz/loja