

Comece o ano cuidando da saúde mental. Fique ligado na Campanha

Janeiro Branco



Reprodução: Anna Bolenna

Por uma cultura de saúde mental

Cuide de si e olhe pelas outras

Que tal começar o ano cuidando da saúde emocional?

Você está convidado a pensar sobre sua vida: a qualidade de suas relações; autoconhecimento; como você lida com as diversas emoções, pensamentos e comportamentos.

Na campanha Janeiro Branco os temas são voltados ao cuidado de sua saúde mental e emocional, fortalecendo os cuidados, diminuindo os prejuízos decorrentes de transtornos mentais e prevenindo agravos.

Quem cuida da mente, cuida da vida

Observe seus sentimentos, compreenda como você se sente em relação ao mundo, aos outros, pense em si mesmo. Se necessário, procure ajuda psicológica, realize práticas meditativas e atividades físicas que produzam bem-estar.

Quem cuida das emoções, cuida da humanidade

Entendendo melhor o seu funcionamento emocional, avaliando seus pensamentos e comportando-se de maneira mais assertiva, você ajuda a cuidar do mundo e das relações com as outras pessoas, contribuindo para uma cultura de paz.

"Autoconhecimento: isso também tem a ver com a sua saúde mental";

Às vezes, fazemos coisas sem pensar e quando nos damos conta, pronto, tudo já passou, não tem como remediar e ficamos tão surpresos conosco, mas por que será? Porque agimos automaticamente muitas vezes. Olhe para dentro de si com compreensão e amor; saiba identificar suas qualidades e seus defeitos; se aceite como é. Se não está gostando do que está vendo em si, procure mudança.

O que você não resolve em sua mente, o corpo transforma em doença

Muitas doenças físicas têm origem nos distúrbios emocionais. Um pensamento equivocado gera um sentimento equivocado, que leva a um mal-estar geral.

Saúde mental pressupõe políticas públicas

Cobrar das autoridades públicas eleitas democraticamente, que invistam na saúde, educação, segurança e lazer, que façam valer as políticas públicas em saúde mental vigentes, propiciando o cuidado integral de todas as pessoas. Porque há sofrimentos que podem ser amenizados. Dores que podem ser evitadas. Violências que podem ser impedidas, cuidadas ou reparadas. Exemplos que podem ser



UFAM

partilhados. Ensinaamentos que podem ser difundidos em busca de povos mais saudáveis e mais bem resolvidos em termos emocionais.



ProGesP
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Coordenação de Desenvolvimento Social - DSQV/PROGESP

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGESP
Departamento de Saúde e Qualidade de vida - DSQV
Coordenação de Desenvolvimento Social- CDS