

POR QUE FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL?

Há quem pense que saúde mental está associada apenas à ausência de sofrimento psíquico, no entanto, você já parou para pensar que precisamos dar importância às nossas condições físicas, psíquicas e sociais ao longo de toda nossa vida?

Segundo a Organização Mundial da Saúde a saúde mental é um estado de bem-estar no qual a pessoa percebe suas capacidades e é capaz de enfrentar as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade. Nesse sentido positivo, a saúde mental é a base do bem-estar individual e do funcionamento eficaz da comunidade.

A saúde mental e o bem-estar são essenciais para nossa capacidade coletiva e individual de pensar, expressar sentimentos, interagir com outras pessoas, ganhar o sustento e desfrutar da vida.

MAIS INFORMAÇÕES:

 (91) 98438-5538 (somente whatsapp)

 www.saude.pa.gov.br/autismo

 cepa.autismo@sespa.pa.gov.br

 Instagram: @cepa_pa



SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA




**JANEIRO
BRANCO**

Saúde
Mental
*cuidar da mente
é cuidar da vida*

SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



O QUE POSSO FAZER PARA MELHORAR A SAÚDE MENTAL?



Reconheça as emoções e os sentimentos durante as situações vividas;



Evite excesso de informações e sobrecargas de atividades



Estabeleça uma rotina com atividades em grupo e individuais



Evite fixar em problemas e busque focar mais em estratégias de soluções;

Organize sua rotina estabelecendo um tempo para as atividades de lazer (e não abra mão delas!)



Aprenda técnicas de relaxamento



Conheça suas "válvulas de escape", as condutas que lhe são prazerosas, despertam suas sensações prazerosas e aumentam sua energia;

Amplie suas redes de suporte (estrutura que pode oferecer algum tipo de suporte em momentos críticos).



ONDE PROCURAR AJUDA CASO ESTEJA COM A SAÚDE MENTAL PREJUDICADA?

O Sistema Único de Saúde (SUS) dispõe de uma Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) em sua estrutura. A RAPS é composta por serviços de atenção primária, da média e alta complexidade e atendem diferentes níveis de demandas de saúde mental. Por isso, recomenda-se procurar profissionais capacitados para atender suas necessidades.

- Conheça mais sobre alguns desses serviços:
 - Unidades básicas de saúde;
 - Centro de Atenção Psicossocial (CAPS);
 - Centros de convivência
 - Residências terapêuticas;
 - Hospitais gerais com clínicas especializadas em saúde mental.

Além disso, sugere-se também que você possa contar com o apoio de suas redes de suporte.

- Exemplos de rede de suporte:
 - Família
 - Amigos
 - Trabalho
 - Comunidade
 - Suportes sociais (organizações, grupos, associações, etc.)