SAÚDE MENTAL NÃO É FRESCURA

Data de Publicação: 25 de janeiro de 2021
Fonte: Ssecom/PMNF - Erika Amaral

SAÚDE MENTAL NÃO É FRESCURA

Esse é o tema de palestra promovida pela campanha Janeiro Branco

Durante o primeiro mês do ano, a campanha Janeiro Branco é lembrada em todo o mundo. Criada em 2014 por um psicólogo brasileiro, a iniciativa tem como propósito chamar a atenção para a importância da saúde mental, ainda mais nesse momento de pandemia que afeta a todos. Neste sentindo, o departamento de Saúde Mental da Secretaria Municipal de Saúde, fará algumas ações entre os dias 26 e 29, voltadas para o bem-estar das pessoas.

“Saúde mental não é frescura” será tema de palestras proferidas pelo psiquiatra da rede, Dr. Danilo Cassani, para o efetivo da Polícia Militar no dia 26, às 8h30, e para o Corpo de Bombeiros, no dia 27, às 16h. Além das palestras, nos dias 28 e 29, entre 11h30 e 13h30, haverá caixas de som com músicas relaxantes durante o horário de almoço no refeitório do Hospital Maternidade Dr. Mário Dutra de Castro.

Dr. Danilo chama atenção da importância para o tema da palestra, “o objetivo é fazer com que as pessoas se preocupem em ter hábitos de vida saudáveis, se atentando para buscar uma boa saúde mental, pois as pessoas não consideram os sinais iniciais, e outras tantas acham que tratar seria coisa de maluco e deixam passar muito tempo até que os sintomas se agravam. As pessoas colocam um tabu nessa questão e enxergam transtornos mentais como ‘doença de maluco’ ou frescura. Isso dificulta muito a prevenção e tratamento precoce”, explica.

O psiquiatra diz ainda que, “a prevenção se baseia na busca por bem-estar e qualidade de vida, passando por diminuir as preocupações, organização de pensamentos, autoavaliação, bons hábitos de vida como atividade física, lazer, boa alimentação”, finaliza.

Anexos

http://pmnf.rj.gov.br/uploads/noticia/10831/5-0-FYVxf3XteW_nSrI_KKbCWQuX7klK.jpeg