

Janeiro Branco

Atenção à Saúde
Mental,
no ano todo!



Ano Novo começa bem se você se compromete a cuidar da **saúde mental!**

Alguns conselhos pra 2022:

Busque seu máximo, vença a si mesmo(a): doe o seu melhor, mas “o seu melhor” dentro de um contexto de possibilidades.

Onde “o seu melhor” não for suficiente, algo pode estar errado. Não contigo, mas com o que se espera e é cobrado de você.

Supere-se, cresça, avance,
mas **respeite suas possibilidades.**

E isso vale pra tudo!

Tenha tempo pra você mesmo(a)

Dedique tempo às pessoas, ao trabalho, à política, à religião, à comunidade e ao que mais considerar importante ou necessário, mas reserve tempo para si e: monitore sua saúde, faça diálogos internos, tenha um *hobbie*, busque cuidados pessoais, sonhe, planeje, respire com calma, coma com tranquilidade, hidrate-se, faça atividades físicas.

Tem se permitido ter esse tempo para si?

Não adie autocuidado!

Ansiedade é medo, é necessidade de antever pra dar conta, desvendar pra controlar.

A ansiedade faz parte do dia a dia como fenômeno natural, mas quando começa a gerar sofrimento, exige atenção profissional.

Se a ansiedade tem te gerado perdas e sofrimento, procure por profissionais de saúde mental .

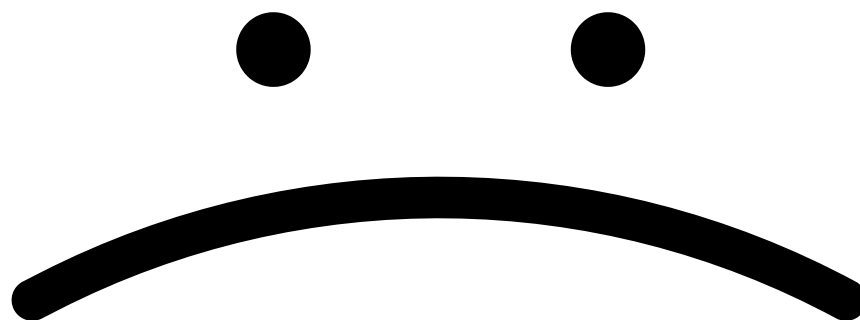


Tristeza é um rebaixamento do humor por motivo que se pode conhecer. A tristeza abrandada, passa.

Depressão não é uma “simples” tristeza, é um rebaixamento do humor que perdura e afeta a vontade, o apetite, os interesses, a atenção, a concentração, a vida como um todo, gerando vários adoecimentos.

Não deixe a depressão se instalar.
Ela não é algo que “passa com o tempo”
espontaneamente.

Fale, busque ajuda profissional:
aceite ajuda e cuidado.



FALAR

FAZ

BEM

Felicidade é uma meta! Mas ninguém é feliz o tempo todo!

Cuidado com a mensagem equivocada que as redes sociais passam: nelas as pessoas parecem **SEMPRE FELIZES**: comida bonita, companhias especiais, *drinks*, festas...

Já reparou?

Ninguém fotografa ou conta sobre a comida que não deu certo, o bolo que quebrou, a briga com pessoas especiais, as decepções, as frustrações, os dias comuns.

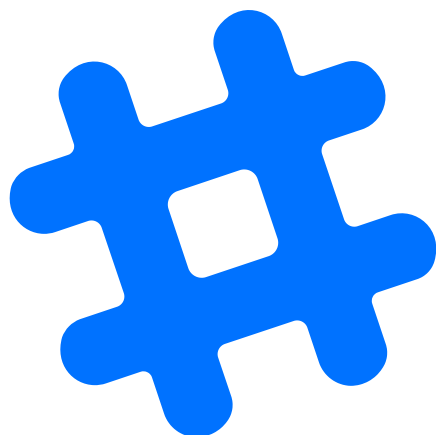
Isso nos faz achar que os outros são continuamente felizes, o que é uma **IRREALIDADE**.

Filtre!

Há uma hiper-realidade no que as redes sociais mostram,
uma realidade ampliada.

E também há aquelas pessoas que sabem valorizar um
beijo, um arroz com feijão, um simples “tim tim” com
amigos, um passeio no bairro, um bolo com velas, uma
joaninha, um pôr-do-sol.

Registram felicidade simples, sem esperar felicidade
espetacular pra isso.



Viva! Fotografe pra você mesmo(a) coisas pequenas do dia a dia que também são especiais.

Não precisa publicar, mas exercite **para você** essa visão da felicidade simples, que mesmo momentos não felizes não tiram de você.

Faça esse exercício de olhar felicidade em coisas e fatos simples.

Procure um profissional de saúde para te ajudar se isso estiver difícil.



Janeiro Branco é uma campanha em prol do cuidado com a saúde mental.

Ajude a propagar cuidados!

Você pode agendar um atendimento psicológico pela Equipe da CASST através do link:

<http://abre.ai/casst>

Texto:

Elen De Leo - psicóloga CASST CRP 05-13968

Bianca Janssens - psicóloga CASST CRP 05-28375