

# Janeiro Branco 2017

## Saúde Mental

A campanha **Janeiro Branco** faz do mês de Janeiro um mês dedicado às reflexões, aos debates e ao planejamento de ações estratégicas em prol da **Saúde Mental** e da **Felicidade** nas vidas de todas as pessoas. Esta campanha é promovida por Psicólogos.

Você sabe o que faz um profissional de Psicologia?

A Psicologia é uma ciência que estuda o comportamento humano (pensamentos, atitudes, emoções, etc). O Psicólogo trabalha com questões do cotidiano como problemas emocionais que surgem das dificuldades, medos, ansiedades, preocupações, frustrações, ideação suicida, processo de luto (perda de familiar ou amigo, ou ainda mudança drástica e inesperada na vida). Destaca-se ainda, que o Psicólogo estimula a autoestima, colabora na construção do projeto de vida, na orientação profissional, na melhoria da convivência familiar e na comunidade (ex.: escola, família e trabalho), atua nas potencialidades (qualidades) e nas habilidades em cada etapa da vida.

Quando você está com dor de dente, o que você faz?

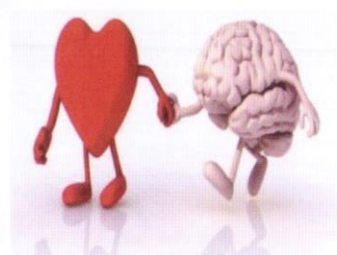
Provavelmente, você procura um dentista;

E quando você está com problemas, dúvidas ou dificuldades que interferem nos sentimentos, no comportamento ou nas atitudes, é o Psicólogo que você deve procurar.

## Que tal aproveitar o início do ano e planejar **ações para melhorar a sua Qualidade de Vida?**

### Segue algumas **SUGESTÕES DAS PSICOS**

- ✓ Retire alguns minutos do seu dia para fazer uma atividade que você goste;
- ✓ Durma um período de tempo considerável para que seu corpo e mente consigam descansar;
- ✓ Retire um tempo do dia para relaxar e se conectar consigo;
- ✓ Reflita sobre os seus pensamentos, estes afetam suas emoções;
- ✓ Identifique e evite as situações que lhe causam estresse;
- ✓ Disponibilize tempo para estar com pessoas que você gosta;
- ✓ Estabeleça um projeto de vida (independente da sua idade): quais seus planos para 2017? O que você está fazendo no momento para conquistar seus planos?
- ✓ Promova no seu dia-a-dia atitudes e pensamentos positivos;
- ✓ Perceba até onde vai o seu limite, em relação aos outros. Às vezes é necessário em algumas situações dizer não;
- ✓ Busque se autoconhecer;
- ✓ Tente em alguns momentos se colocar no lugar do outro (desenvolva sua empatia);
- ✓ Busque a espiritualidade (**independente da sua religião**, seja ela católica, evangélica, budista, espírita, etc);
- ✓ Cuide de seu **corpo e mente**, não esqueça que eles estão **interligados**, ou seja, um depende do outro.



\*Para melhores orientações procure as psicólogas

## DICA DA EDUCADORA FÍSICA E DA FISIOTERAPEUTA

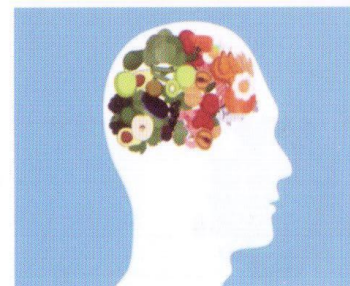
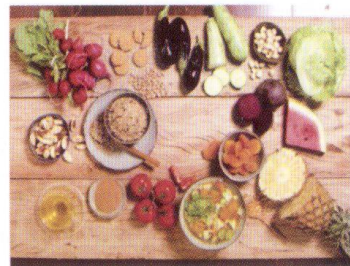
- ✓ Pratique atividades regularmente, que causa sensação de bem-estar;
- ✓ Procure fazer atividades animadas como por exemplo: dança;
- ✓ Realize atividades físicas em grupos;
- ✓ Alongue-se diariamente, aliviando dores musculares e mal estar, além de tensões musculares;
- ✓ Faça atividade física preferencialmente ao ar livre;
- ✓ Beba pelo menos 2 litros de água diariamente



## DICA DA NUTRI! Alimente-se Bem....

A alimentação e humor têm uma relação íntima. É que os nutrientes que são encontrados nos alimentos contribuem para a formação de substâncias que são responsáveis pela sensação de bem-estar. Veja lista de 12 alimentos que contribuem para esta sensação:

1. Castanha-do-pará, nozes e amêndoas
2. Leite e iogurte desnatado
3. Frutas
4. Laranja e maçã
5. Banana e abacate
6. Mel
7. Ovos
8. Carne magras e peixes
9. Carboidratos complexos (integrais)
10. Aveia e centeio
11. Folhas verdes
12. Soja



\*Consuma os alimentos de forma moderada.

\*Para melhores orientações procure uma nutricionista.



Quem cuida da mente,  
cuida da vida.

**PARTICIPE**  
**DA NOSSA TENDA NA PRAÇA MUNICIPAL NO**  
**DIA 23/01/2017, DAS 09:00 ÀS 16:00**  
**E SAIBA MAIS SOBRE AS SUGESTÕES**  
**FORNECIDAS ANTERIORMENTE PARA A**  
**QUALIDADE E MANUTENÇÃO DA SUA SAÚDE**  
**MENTAL.**

ORGANIZADORES:

JAMILA KARINE BUSNELLO  
PSICÓLOGA NASF  
CRP 12/11622

KAUANA MEDEIROS SCHLICK  
PSICÓLOGA UBS  
CRP 12/08400

PATRICIA TRIBECK  
PSICÓLOGA CLÍNICA  
CRP 12/10364

SAMARA PEREIRA OLIBONI  
PSICÓLOGA EDUCACIONAL  
CRP 12/08689

COLABORADORES:

EQUIPE NASF:

DARIANE PERAZOLI TORCATTO  
EDUCADORA FÍSICA  
CREF 018421-G/SC

DAYANE NAVIA VALERIO  
FISIOTERAPEUTA  
CREFITO 55312-F

GREICE MORESCO  
NUTRICIONISTA  
CRN 10 – 2543



**PREFEITURA MUNICIPAL DE TANGARÁ – SC**  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE, HABITAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO