JANEIRO BRANCO

“É imprescindível que a gente lute por saúde mental”, afirma psicóloga

Janeiro Branco é o mês de reflexão sobre saúde mental e seu cuidado

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Psicóloga do Caps, Thereza Erika Sousa Lopes

Janeiro é, tradicionalmente, um momento de mudanças. É o mês em que as pessoas estão propensas a pensarem mais sobre a vida, relações sociais, condições e sentidos existenciais.

Pensando na influência do primeiro mês do ano em termos simbólicos e culturais criou-se o Janeiro Branco, em 2014. O objetivo é fazer com as pessoas reflitam sobre saúde mental, do cuidado da mente e induzir a busca por alternativas ao estresse imputado a todos em suas rotinas. “É imprescindível que a gente lute por saúde mental e que a gente tenha uma campanha para lembrar a importância da nossa saúde mental”, afirma a psicóloga do Centro de Apoio Psicossocial (Caps), Thereza Erika Sousa Lopes.

A busca por saúde mental é fundamental em meio a uma realidade de números alarmantes sobre o assunto. De acordo com estudo divulgado no ano passado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), 300 milhões de pessoas sofrem com a depressão ao redor do mundo. “A gente precisa falar, por vezes, dos sintomas, mas não que seja de uma forma mecânica. Nem todo mundo tem os mesmos sintomas, nem todo mundo tem a mesma história”, completa, ao garantir que saúde mental é complexa e exige o esforço de vários campos de conhecimento. “Existem momentos críticos e que é fundamental o apoio de um profissional, que entenda de personalidade, de desenvolvimento humano, de recuperação, de resiliência (…) a gente precisa fazer manutenção de nossa saúde mental”.

> “A saúde mental é integrada com todo o organismo

Porém, afirma a profissional, além de um acompanhamento especializado, as pessoas devem também cuidar da parte física, desde o sono e alimentação; atividade física; arte; espiritualidade; assim como a prevenção de outros problemas de saúde são também fundamentais a saúde mental. “A saúde mental é integrada com todo o organismo (…) Então, não há como pensar saúde mental como algo separado. Que tenho um psiquismo que é isolado, que não interage com a parte física, ou com o meu corpo. Os dois funcionam de uma forma muito integrada (…) físico e psíquico”.

Por isso é importante aproveitar o Janeiro Branco para fazer um balanço de 2019 e criar metas que possam ajudar a estabelecer a saúde psicológica para este novo ano, e, em caso de necessidade, procurar um profissional para auxiliar no restabelecimento da saúde mental.

Atualmente, Tangará da Serra conta com um amplo atendimento voltado para saúde mental, iniciando desde os postos de saúde que atendem casos de baixa complexidade até o Caps, que atende média complexidade, além dos hospitais que são responsáveis pelas altas complexidades.

2020-2023

Assistência Social empossa novos Conselheiros Tutelares de Tangará

DIEGO SOARES / Assessoria

A Secretária Municipal de Assistência Social, Eude Camargo Pinto, deu posse aos cinco novos Conselheiros Tutelares de Tangará da Serra. A posse aconteceu na última semana, na sede do Conselho, em um ato solene que reuniu os profissionais que responderão pelo órgão pelos próximos quatro anos.

O mandato dos novos conselheiros iniciou no dia 2 da janeiro e vai até 31 de dezembro de 2023. Os Conselheiros foram escolhidos através de eleição direta realizada no dia 6 de outubro de 2019, definidos através do voto popular. Se elegeram Elizeu Benedito da Silva, Eulane Pierin Souza dos Santos, Gustavo Salgado Alves, Tamyla Viana da Silva Angola e Luiza Gonçalves da Costa Souza, suplente que já assumiu no primeiro dia por conta da renúncia de uma das eleitas.

O Conselheiro Tutelar atende crianças e adolescentes diante de situações de violação de direitos. Também é papel do conselheiro atender e aconselhar os pais ou responsáveis dessas crianças e adolescentes. A partir do atendimento, o profissional aplica medidas de proteção. “Desejo sorte a todos, que tenham um bom desempenho à frente dessa importante função”, enfatizou a Secretária.