

# Saúde Mental **IMPORTA.**



RO BRANCO • JANEIRO BRANCO

- ✓ Criar metas tangíveis e ter cautela com as expectativas;
- ✓ Atitudes de autocuidado: reserve tempo para atividades que proporcionem relaxamento e prazer, reduzindo o estresse (Exs: atividades físicas, alimentar-se de forma saudável, dormir bem, participar de atividades que possibilitam conexão consigo mesma...);
- ✓ Estabelecer limites: saiba dizer não a compromissos que possam causar sobrecarga;
- ✓ Organize sua rotina (defina um tempo para atividade diferentes): estabeleça metas realistas e faça uma boa gestão do tempo entre responsabilidades e lazer;
- ✓ Tenha hobbies (atividades prazerosas): ler/ ouvir músicas, assistir filmes, dançar, etc...;
- ✓ Conecte com a natureza e a proteja: passar um tempo com natureza acalma a mente e promove uma conexão saudável com o ambiente;
- ✓ Mantenha conexões sociais saudáveis com amigos, colegas e familiares. Crie laços que auxiliem na promoção da saúde mental;



CO • JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO

# Saúde Mental IMPORTA.



JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO

- ✓ Pratique a gentileza, tolerância, paciência: Ser educado, amável... cumprimentar, agradecer, pedir licença, esperar a vez, etc;
- ✓ Busque conhecer/exercer seus direitos e respeitar os direitos alheios: Os direitos são fundamentais para o bem-estar de todos e precisam ser garantidos e exercidos com liberdade, responsabilidade e consciência.
- ✓ Conheça e lute pela ampliação, fortalecimento e efetivação das políticas públicas: apoiar políticas inclusivas, conhecê-las é uma maneira de acessar direitos que favorecem o bem-estar mental;
- ✓ Busque ajuda profissional: não hesite em procurar apoio de profissionais de saúde mental quando necessário.

JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO



#### REFERENCIAS

SAÚDE MENTAL. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>  
JANEIRO BRANCO. <https://janeirobranco.org.br/campanha-janeiro-branco/>

# Saúde Mental **IMPORTA.**



RO BRANCO • JANEIRO BRANCO

## Vale à pena lembrar que:

- ✓ A saúde mental é um direito e não um privilégio. A saúde mental não é algo isolado e não pode ser pensada numa perspectiva individualizante e descontextualizada, é preciso pensa-la numa dinâmica coletiva e social.
- ✓ Além dos aspectos individuais, a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais.
- ✓ No contexto universitário, o bem-estar mental e emocional deve ser refletido de forma coletiva. É necessário que haja um engajamento de estudantes, professores e profissionais que atuem nesse contexto.

Saiba mais :



CO • JANEIRO BRANCO • JANEIRO BRANCO