



Mês de conscientização à Saúde Mental.



Compartilhe e incentive o cuidado à Saúde Mental!



treslagoas.ms.gov.br

@nossatreslagoas

/prefeituratl



janeiro branco

Inicie o ano com o foco na Saúde Mental, encontre o seu Equilíbrio!

Secretaria Municipal de
Administração (SEMAD)

Secretaria Municipal
de Saúde (SMS)



PREFEITURA MUNICIPAL DE
TRÊS LAGOAS
MAIS DESENVOLVIMENTO PARA TODOS

Rede de Atenção
Psicossocial - RAPS

Diretoria de Recursos
Humanos



PREFEITURA MUNICIPAL DE
TRÊS LAGOAS
MAIS DESENVOLVIMENTO PARA TODOS



Janeiro Branco. Nós abrimos
essa causa.

janeiro branco

Por que precisamos tratar a saúde mental como prioridade?

Janeiro, simbólico para metas pessoais, muitas vezes foca em resoluções para saúde, peso e finanças, mas negligencia a saúde mental. O Janeiro Branco, iniciativa de psicólogos em Uberlândia, busca preencher essa lacuna, destacando a importância do cuidado psicológico ao longo do ano e incentivando a inclusão da saúde mental nas prioridades anuais.

Dicas de como manter um boa saúde mental

Devemos descomplicar os conceitos para lidar com a saúde mental. Através do conhecimento, podemos praticar os cuidados com a mente e prevenir transtornos mentais. Dicas importantes para cuidar da saúde mental são:



Faça atividades físicas regulares.



Estabeleça metas e objetivos realistas.



Mantenha uma alimentação saudável.



Cultive relacionamentos saudáveis.



Tenha um sono de qualidade / faça a higiene do sono.



Não tenha medo de pedir ajuda.



Pratique o amor próprio.



Aprenda a lidar com frustrações e estresses.



Pratique atividades relaxantes.



Faça terapia.

Onde buscar ajuda?

Qualquer Unidade de Saúde da Rede Municipal de Saúde

Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Outras Drogas – Caps AD

Telefone: (67) 99182 0850 ou (67) 99287 4485
ou (67) 99287 4485 WhatsApp

E-mail: capsad@treslagoas.ms.gov.br

Endereço: Rua: Itacil Pereira Martins, 1520 – Santos Dumont

Atendimento Psicossocial: Centro de Atenção Psicossocial – Caps II

Telefone: (67) 99182-2409

E-mail: caps@treslagoas.ms.gov.br

Endereço: Rua Coronel João Filgueiras, 2511 - Nova Três Lagoas

Quer saber mais?



Indicamos o seguinte site para saber mais sobre saúde mental. Acesse lendo o QR code com seu celular ou vá para janeirobranco.com.br.



Compartilhe e incentive o cuidado à Saúde Mental!



treslagoas.ms.gov.br | [@nossatreslagoas](https://www.instagram.com/nossatreslagoas) | [/prefeituratl](https://www.facebook.com/prefeituratl)