



Campanha Janeiro Branco alerta para saúde mental e emocional

Criar uma cultura de cuidado emocional, proporcionando informações e apoio para indivíduos, famílias, instituições e comunidades em geral, é a proposta da campanha Janeiro Branco, que visa alertar para os cuidados com a saúde mental e emocional da população a partir da prevenção de doenças decorrentes do estresse, como ansiedade, depressão e pânico.

Um dos primeiros passos para cuidar da saúde mental é ter cautela com as expectativas. É importante estabelecer metas tangíveis, com prazos mais curtos, ou metas divididas em etapas. Também não é necessário esperar uma época específica, como dezembro ou janeiro, para traçar planos ou avaliar o percurso.

“Criar metas que impliquem mudanças de vida, rotina ou hábitos, sem o devido planejamento ou sem considerar as possibilidades reais e os recursos necessários, pode torná-las inatingíveis, gerando frustração e, consequentemente sofrimento emocional”, informa publicação do INSS.

O instituto alerta ainda que ter



uma atitude de autocoerção exagerada pode dificultar o reconhecimento dos esforços e conquistas ao longo dos meses subsequentes. “O ideal é que o exercício de auto-observação seja cotidiano e realizado com generosidade e autoacolhimento”. É natural que os acontecimentos, por vezes, não ocorram como esperado ou que as prioridades mudem no meio do caminho.

Outra boa estratégia é manter consciência sobre os sentimentos. “Identificar as emoções é fundamental para fazer mudanças em direção ao bem-estar, já

que elas têm a função de comunicar sobre os gostos e necessidades individuais. Assim, ao reconhecer as emoções e o fluxo de pensamentos que as acompanham, é possível determinar de forma mais consciente o modo de agir e lidar com situações diversas”, cita.

Dê atenção ao momento presente. Pensar constantemente em coisas que já aconteceram ou poderão acontecer é grande desencadeador de angústia. Portanto, é importante focar nas ações possíveis, naquilo que está no controle e aproveitar as experiências atuais.

Boas práticas para garantir a saúde mental



Importante reforçar que uma das estratégias para fugir do desgaste emocional é ir em direção às aptidões pessoais e respeitar os próprios limites. Alcançar o equilíbrio é fundamental e pode ser obtido por meio de lazer, férias, atividade física, hobbies, entre outras soluções.

Sendo assim, é necessário efetivamente adotar algumas práticas para criar condições favoráveis à saúde mental no trabalho.

Cuide da saúde física - As atividades físicas contribuem para a capacidade cognitiva, fornecendo mais energia e aumentando a autoestima. A liberação de endorfina apresenta diversos benefícios, contribuindo para sensações de bem-estar e conforto, melhorando o humor e à saúde. Inclua também:

- Alimentação equilibrada;
- Atividades prazerosas;
- Exames preventivos;
- Hidratação;
- Meditação.

Tenha boas relações - Busque estar próximo de pessoas que você ama e te fazem bem, como familiares e amigos. Manter bons relacionamentos é fundamental para viver de forma

prazerosa.

Valorize os momentos de lazer - Aposte em atividades que tragam alegria, como dançar, ler, desenhar, conversar, jogar ou outras opções que possam levar seus pensamentos para longe das preocupações.

Diminua o tempo online - No lugar de passar muito tempo observando a vida de alguém que você acredita ser perfeita, busque encontrar sua própria felicidade de forma real. Diminua o tempo diário nas redes sociais e comece a programar atividades que tragam prazer e satisfação.

Estabeleça objetivos - Uma das formas de tornar nossa vida mais agradável é viver com um propósito.

Priorize seu sono - Garantir horas de sono de qualidade é cuidar da saúde. Procure dormir entre 7 a 8 horas por dia. Assim, sua mente estará relaxada e mais eficiente.

Tenha ajuda profissional - Contar com ajuda de um profissional é uma tão importante quanto as dicas anteriores. Mantenha a atenção em si e, ao perceber dificuldades em lidar com certas emoções, não existe em buscar ajuda.

#ficaadica

Salvador abre a temporada de ensaios de verão

O verão chegou e com ele acontecem os ensaios festivos na capital baiana. A cantora Anitta abre a programação neste sábado (6), com uma festa que deve atrair muita gente para a área Externa do Centro de Convenções, a partir das 16h. Ela terá como convidados Solange Almeida e Dilsinho. No mesmo dia (6) acontece o Pranchão, que reunirá Durval Lelys e Saulo Fernandes, na Arena Fonte Nova, a partir das 16h.



No dia seguinte (7), a Timbalada faz ensaio no Guetho Square, no Candeal (16h). Mas os ingressos estão esgotados. Mas outra edição acontece no dia 21. O ensaio comemorativo dos 30 anos do "É o Tchan", também acontece neste domingo (7), a partir das 17 horas, no Clube Espanhol. A Melhor Segunda Feira do Mundo, com Xandy Harmonia, abre a sua temporada no dia 8, às das 20h, na Arena Fonte Nova. Os convidados desta primeira edição serão Dilsinho, Péricles, e João Gomes.

No dia 11, tem ensaio do Psi, que terá como convidado o grupo Filhos de Jorge. A festa acontece a partir das 19h no pátio da Igreja de Santo Antônio Além do Carmo.

Léo Santana deve levar muitos foliões ao Baile da Santinha, cuja primeira edição acontece no próximo dia 12 (sexta-feira), a partir das 19h, no Wet Wild. Ele terá como convidados Gustavo Lima, Wesley Safadão e Kevin O Chris. O ensaio terá outra edição no dia 19 de janeiro.

Já no dia 14 de janeiro acontece o Ensaio do Parango, com o grupo Parangolé. A festa, que terá Unha Pintada, Ferrugem e Heitor Costa como convidados, será realizada a partir das 16h, na Arena Fonte Nova.



Wanda Cerqueira - 12/01



Informativo produzido pela
Assessoria de Comunicação da Fabasa
Assessor: Jornalista Pedro Carvalho - DRT 1757

www.fabasa.com.br