



Você acompanhou a nossa campanha sobre saúde mental?

Desde janeiro, temos abordado os principais temas ligados à saúde da mente. Então, que tal relembrarmos um pouquinho do que falamos?

• Cartilha de Saúde Mental

Nela, apresentamos informações sobre saúde mental e orientações para quem está passando por uma situação difícil ou quer auxiliar alguém que esteja em sofrimento. Abordamos os principais transtornos mentais e direcionamos a Família Naval para onde e como buscar ajuda.

• Hábitos saudáveis para cuidar da mente

Que tal uma lista de pequenas atividades, autocuidados, para ajudar você a manter hábitos positivos? Listamos tudo isso (e muito mais) para você cuidar da mente. Confira as dicas do Saúde Naval!

• Transtorno Bipolar

Muitos fatores envolvendo condições genéticas e ambientais podem causar o transtorno. É importante lembrar que nem toda mudança de humor significa um transtorno bipolar. É fundamental buscar ajuda quando necessário.

• Transtorno do Espectro Autista

Os sinais do autismo e alguns fatos sobre a condição também fizeram parte dos conteúdos da campanha de saúde mental. Conheça a história de Miguel, filho da CT (T) Lara, diagnosticado com TEA aos dois anos.

• Como abordar problemas de saúde mental

Comece com o ambiente, invista em prevenção, elimine estigmas, incentive o autocuidado, coloque em prática uma cultura de apoio à saúde mental.

• Saúde Mental Infantil

Um convite à reflexão sobre a saúde mental na infância e na adolescência. Esse foi um dos temas da campanha de saúde mental, que trouxe também uma entrevista com a CC (Md) Ana Luiza, psiquiatra do GAAPE na PNNSG.

• Saúde Mental e lideranças

Como está a sua equipe? “Bem...” Acredito que essa seja a sua resposta automática. Mas, pense melhor. Qual foi a última vez que conversou com alguém da sua equipe?



Não deixe esse tema de lado e nem o cuidado com a saúde para depois. Posicione a câmera de seu celular para esse QR code e leia mais sobre o tema.

