Rede de Atenção Psicossocial realiza segundo Festival de Saúde Mental e Bem-Estar nesta quinta-feira, 12

Date : 10-09-2024

A Secretaria Municipal de Saúde, por meio da Rede de Atenção Psicossocial (Raps), realiza nesta quinta-feira (12), a partir das 13h, na praça Nove de Novembro, o segundo Festival de Saúde Mental e Bem-Estar. O evento integra a programação do Setembro Amarelo e tem como objetivo alertar a população sobre a importância da saúde mental e do bem-estar geral na prevenção do adoecimento mental que pode levar ao suicídio.

Festival de Saúde Mental e Bem-Estar em 2023

Durante toda a tarde, as equipes das unidades que integram a RAPS, em parceria com estudantes de faculdades locais, oferecerão diversos serviços, como: atividades físicas, alimentação saudável, saúde bucal e autoestima, saúde mental, geração de renda e economia solidária, higiene do sono e técnicas de respiração.

Segundo a coordenadora de Saúde Mental da Raps, Jamile Mascarenhas, a saúde mental é

um aspecto fundamental do nosso bem-estar geral. Ela refere-se ao estado emocional, psicológico e social de uma pessoa, influenciando na forma de pensar, sentir e se comportar. "Assim como cuidamos da nossa saúde física, é essencial prestarmos atenção à nossa saúde mental", disse.

Ainda segundo Jamile, a proposta da RAPS, desde 2023, é focar na saúde mental durante o mês de setembro, ao invés de apenas abordar o suicídio. "Entendemos que falar sobre sentimentos, compartilhar experiências e buscar ajuda não é sinal de fraqueza, mas sim uma demonstração de força e autocuidado. Cuidar da saúde mental deve ser uma prioridade durante todo o ano. Ao promover um ambiente de apoio e compreensão, podemos contribuir para o bem-estar coletivo e individual”, explicou, acrescentando: “É fundamental lembrar que os cuidados com a saúde mental não devem se restringir apenas a este mês. Precisamos cultivar hábitos saudáveis diariamente e buscar apoio sempre que necessário".