

# JANEIRO BRANCO



Todo dia é dia de cultivar cuidados em saúde mental

ADVOCACIA-GERAL  
DO ESTADO



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.



# POR QUE JANEIRO BRANCO?

O primeiro ano do mês nos inspira a **fazer reflexões acerca de nossas vidas**, das nossas relações, dos sentidos que estabelecemos às nossas vivências. A cor branca representa “folhas ou telas em branco”, nas quais podemos **projetar e ressignificar sentidos**, já que o rascunho é possibilidade de rever sentidos e se reestruturar.

Janeiro  
BRANCO



# COMO VOCÊ ESTÁ?

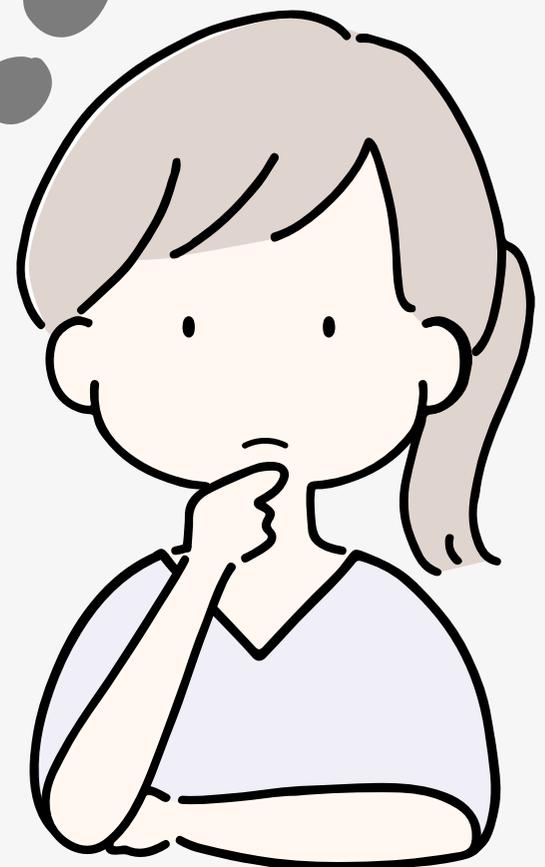
# COMO ESTÁ SUA SAÚDE MENTAL?

Alguma vez refletiu se os seus pensamentos, ideias e sentimentos estão em harmonia?

Sabe a diferença entre saúde mental ou doença ou transtorno mental?

Já parou para pensar sobre o assunto?

Janeiro  
BRANCO



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é **capaz de usar suas próprias habilidades**, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Ela implica **muito mais que a ausência de doenças mentais**, mas também em questões biopsicossociais e espirituais.



Vamos falar sobre transtornos mentais? [Acesse aqui.](#)

Janeiro  
BRANCO



# 5 MITOS E VERDADES

Sobre Saúde Mental  
e Psicoterapia



Janeiro  
BRANCO





“O psicólogo oferece conselhos e vai me dizer o que preciso fazer para solucionar todos meus problemas.”

## É MITO!

A psicoterapia nos auxilia a **desenvolver habilidades** para nós mesmos visualizarmos outros pontos de vista sobre situações e lidarmos melhor com elas.





“Quem busca psicoterapia tem sempre algum tipo de transtorno ou distúrbio mental.”

## É MITO!

A psicoterapia é recomendada para **qualquer pessoa** que deseje desenvolver habilidades socioemocionais, compreender e ressignificar vivências, encontrar novas ferramentas para lidar com dificuldades, ou até mesmo para autoconhecimento.





“Conversar com um amigo é o mesmo que fazer psicoterapia.”

## É MITO!

Ter uma rede de apoio com pessoas que você sabe que pode contar e desabafar é **muito importante**, mas não substitui a ajuda de um profissional especializado. A psicoterapia é fundamentada em teorias científicas, o que permite o profissional trabalhar com clareza e imparcialidade.





“O psicólogo precisa ter passado exatamente o que eu passei para me compreender.”

## É MITO!

A formação em psicologia é voltada para a compreensão dos sentimentos humanos e como eles impactam a existência de cada pessoa de uma forma única. Sendo assim, o psicólogo tem **diversas técnicas** e se abarca da teoria científica para compreender diversas situações e realidades, de forma contextualizada.





“Todas as pessoas com algum tipo de adoecimento mental podem ser facilmente identificadas, e todas reagem da mesma forma.”

## É MITO!

Grande parte da população está deprimida e ansiosa, mas não está internada, pois ainda **consegue se submeter** ao funcionamento da sociedade e frequentam diversos ambientes sem grandes alardes. Podemos pensar “quem tem depressão só fica na cama e nunca sorri”, mas existem pessoas com depressão que trabalham ao nosso lado normalmente e sorriem sempre no dia a dia.





“Ainda existem muitos preconceitos relacionados ao cuidado em saúde mental.”

## É VERDADE!

A maioria da sociedade ainda tem dificuldade em reconhecer o adoecimento psíquico e só conhece o conceito de saúde como ausência de doença. Ter saúde engloba questões biológicas, psicológicas, sociais e até espirituais. Justamente por esses preconceitos **as pessoas ainda tem dificuldade em pedir ajuda** e reconhecer que precisam de cuidados.

Janeiro  
BRANCO





“Para combater o preconceito precisamos falar sobre ele e construir juntos novas possibilidades.”

## É VERDADE!

Combater o preconceito é sempre falar sobre o tema, propor debates e tentar entender que **todo mundo tem seu jeito de funcionar** e tentar construir formas de convivências que não afastem quem é “diferente”. Falta um pouco de empatia e flexibilidade para pensar onde encontramos o ponto comum. A vida corrida não nos dá tempo de aprender o outro jeito de fazer as coisas.

Janeiro  
BRANCO





“Nem sempre é fácil demonstrar nossas fraquezas e vulnerabilidades, exige coragem.”

## É VERDADE!

Às vezes, parece que todo mundo tem que ser muito bom, o tempo todo. Tem que ser 100% em tudo: no trabalho, na família, na academia, na escola. Temos que falar mais sobre isso, nos **permitir sofrer quando é preciso**, e também reconhecer o sofrimento do outro. Já dizia Ana C. Quintana: *“Olhemos para a dor de frente, caso contrário ela se apodera de nós.”*

Janeiro  
BRANCO





“Nossa saúde física e nossa saúde mental estão interconectadas e são indissociáveis.”

## É VERDADE!

Uma rotina com maior cuidado com nosso sono, escolhas alimentares, prática de atividade física e cultivo de boas relações interpessoais contribui enormemente para nossa saúde mental e nos ajuda a nos **fortalecermos para os desafios da vida.**

Vamos juntos?

Janeiro  
BRANCO





“Somos biopsicossociais e espirituais, sendo assim, o cuidado com nossa saúde é cuidado em rede, e cuidado que deve ser constante.”

## É VERDADE!

Não adianta termos uma intensidade e foco direcionados a apenas algum aspecto da nossa vida e não pensar que precisamos lidar com vários. **A constância é sempre melhor do que a intensidade**, e por isso precisamos atuar dentro de nossas possibilidades e dos nossos limites. Uma caminhada até o mercado é melhor que nenhum exercício físico.

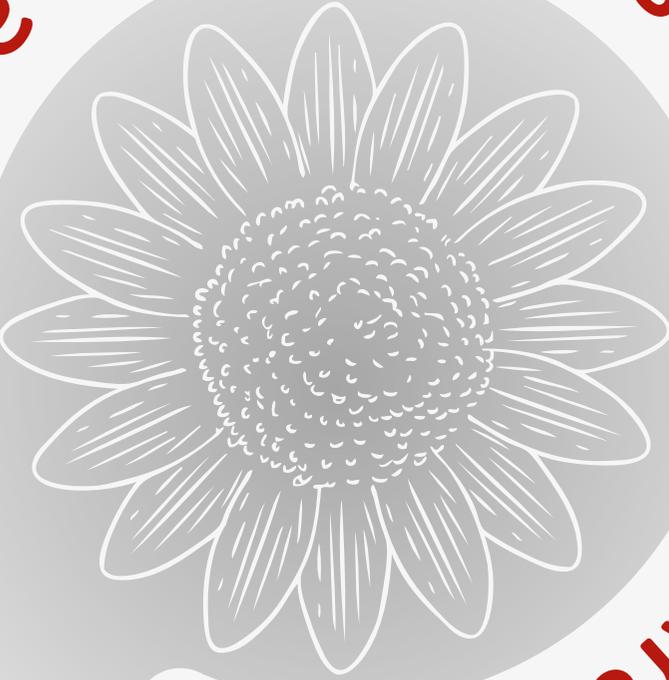


**NOSSOS CONTATOS:**

(31) 3218-0701

gestaodepessoas@advocaciageral.mg.gov.br

**Cuide-se e não hesite em procurar ajuda.**



**Não feche os olhos para os transtornos mentais: busque ajuda. [Acesse aqui.](#)**

ADVOCACIA-GERAL  
DO ESTADO



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.

