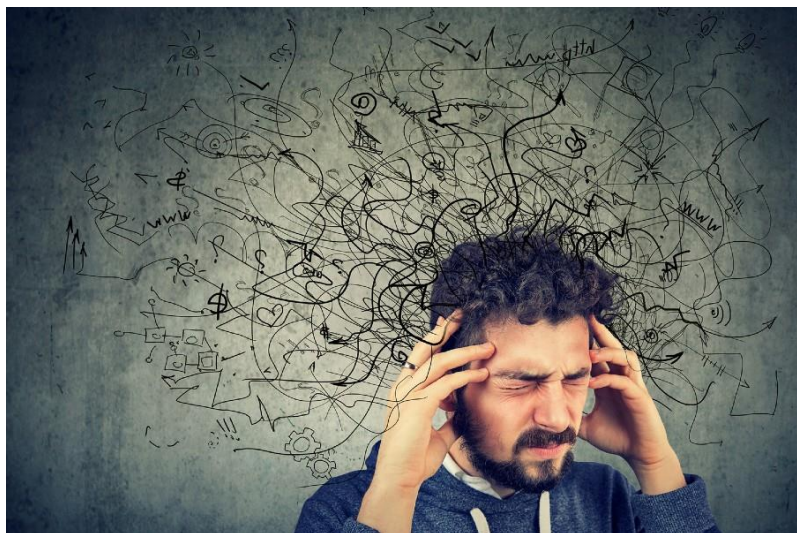


- Dia de Luta Contra a Violência à Mulher
- Dia Mundial da Saúde Mental
- Dia do Empresário Brasileiro
- Dia Mundial do Lions Clube

SAÚDE DA MENTE HUMANA



Como está sua saúde mental? Sim, como você encara e avalia a saúde mental. Ela no seu corpo e no modo como você reage ao ambiente. A doença mental é facilmente concebida como uma fraqueza pessoal, uma condição que não deveria acontecer e impede você de fazer o que deve, o que precisa e não faz.

Justamente pelo preconceito e julgamento, quem quer ser encarada como uma pessoa com transtorno mental ou sem saúde mental? Isso é ser encarada como uma pessoa fraca ou

descontrolada, algo que vai desde questões morais até as questões éticas.

Muita gente está deprimida, ansiosa, mas não está internada.¹ Como você ainda consegue funcionar na sociedade trabalhando, na escola, sem grande alarde todos acham que você está bem. Combater o preconceito é o esforço consciente de conviver não afastem quem é “diferente”. Falta, da parte de cada um, a empatia e flexibilidade suficiente para encontramos o ponto comum. Uma criança autista, por exemplo é capaz de aprender, mas de outra maneira. Não é que ela não sabe brincar, ela brinca sim, mas de outro jeito. Mas a vida corrida não facilita tirar tempo de aprender o outro jeito de desenvolver a rotina. Percebe? Não feche os olhos para si procurando imitar todo mundo. Você precisa perceber sua maneira de viver e saber que ela é sua.

Sua saúde mental exige atenção primeiramente sua. Não despreze as repreensões, advertências ao que ouve e sente. Identificar seus valores, alimentação apropriada para você, exercício físico que combinem com suas práticas de mente-corpo, espiritualidade, relacionamentos, ambiente físico/contato com a natureza...

São com tais recursos que a espiritualidade cristã... baseada no amor, graça e santidade divinos se firmam. Saúde mental vem através da renovação no modo de pensar². Conhecer a Deus através da revelação dada por Cristo Jesus é dar, a sua saúde mental, o tratamento divino para viver a realidade aqui e agora em harmonia com o Criador e com você nas suas imperfeições ou diferenças. A saúde mental não pode estar desconectada da saúde do corpo, porque saúde é uma só e envolve cada quadrante de sua existência.³ Então pergunto: Percebeu a importância de sua saúde mental para a saúde da sua vida?

- Esta mensagem responde á pergunta: **Qual o princípio ativo da saúde?**
- Aplicação para a sua vida: **Tenha em mente que a saúde física depende de uma saúde psicológica, psíquica e espiritual e não apenas de condições externas ideais.**

¹ Filipenses 4:6 “Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças; 7 e a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus. 1 Pedro 5:6,7 ”Humilhai-vos, pois, debaixo da potente mão de Deus, para que a seu tempo vos exalte; Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.”

² Romanos 12:3 “Pela graça que me foi dada, digo a todo aquele que está entre vós, que não pense de si mais do que convém, mas dirija a sua atenção para pensar sabiamente, conforme a medida da fé que Deus a cada um repartiu.” Carta do apóstolo Paulo aos cristãos na cidade de Roma por volta de 58 d.C.. descreve a vida no Espírito, que é dada pela fé aos que creem em Cristo.

³ Baseado no texto encontrado em <https://www.einstein.br/saudemental> Soraya Souza Cruz da Coordenadora de Ensino - Educação em Saúde em 24/09/2020