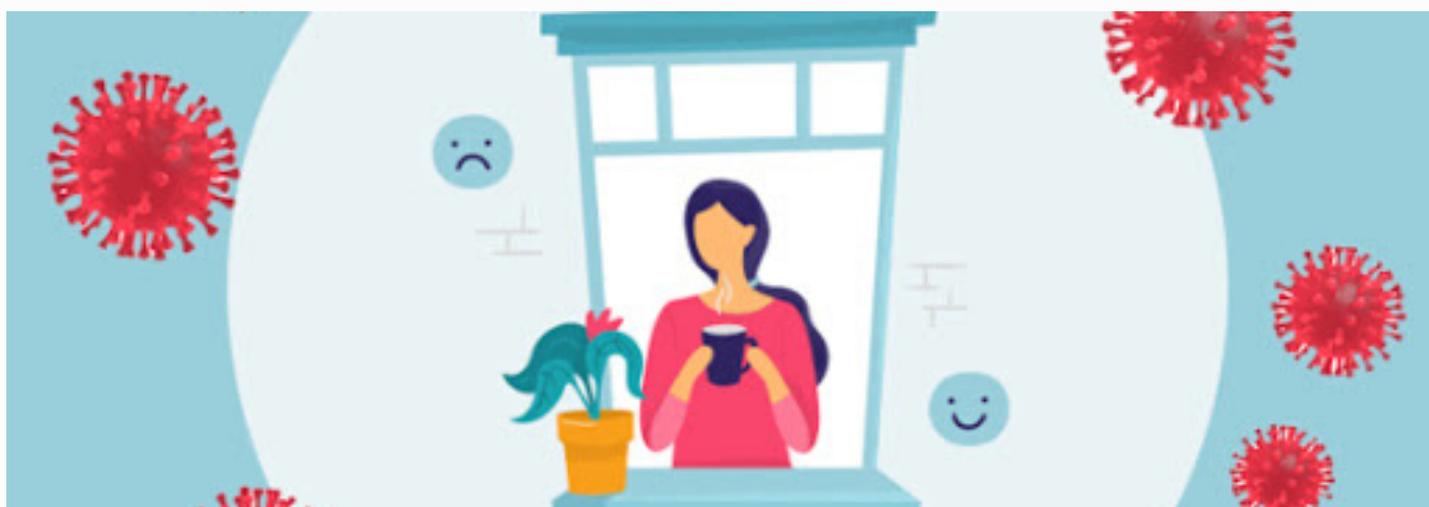


# NOVIDADES

Informativo Semanal de Psicologia  
da Secretaria Municipal de Educação de Campo Alegre  
**Psicóloga Mariana de Oliveira Bortolatto - CRP 12/15574**



## LEMBRE-SE!

TODAS AS PESSOAS  
podem apresentar  
sinais de  
SOFRIMENTO  
PSICOLÓGICO  
em alguma  
fase da vida.

## SAÚDE MENTAL

Saúde Mental é um termo utilizado para descrever o nível da qualidade de vida emocional das pessoas, ou seja, o quanto elas estão ou não se sentindo bem emocionalmente. É mais do que apenas “não ter um transtorno mental”.

Inclui:

- Estar de bem consigo e com os outros.
- Aceitar as exigências da vida.
- Ser capaz de lidar de forma positiva com os problemas.
- Saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis
- Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

Pessoas mentalmente saudáveis entendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se pode ser tudo para todos. Sentem diariamente diferentes emoções, como: alegria, amor, tristeza, raiva e frustração. São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes.

**Criança  
também tem  
SAÚDE  
MENTAL!**



## SAÚDE MENTAL INFANTIL

Criança também sofre, tem problemas psicológicos, se estressa e pode não se sentir emocionalmente bem. Existem estudos científicos que apontam que 20% das crianças apresentem algum problema psicológico e, também, que problemas psicológicos na infância podem afetar o desenvolvimento das crianças e impactar na sua vida adulta, causando outros problemas e prejuízos.

Assim, considera-se importante cuidar da nossa própria saúde mental e também da saúde das nossas crianças. Nos próximos informes serão apresentadas formas de cuidar e de promover uma boa saúde mental, principalmente em tempos difíceis como o que estamos vivendo com a pandemia de COVID-19.

Em caso de dúvidas, envie um e-mail para [psicologia.campoalegre@gmail.com](mailto:psicologia.campoalegre@gmail.com)