

10 de outubro de 2025

Edição 245



Dia Mundial da Saúde Mental

Refletir sobre a Saúde Emocional | Um Cuidado que Transforma Vidas

Hoje, 10 de outubro, celebramos o **Dia Mundial da Saúde Mental** uma data que nos convida a refletirmos sobre algo essencial: nosso cuidado emocional é fundamental para uma vida saudável. Desde 1992, esse dia foi escolhido para pensarmos em alguns pontos essenciais desse cuidado: prevenção de problemas emocionais, promoção da assistência de qualidade e combate ao estigma e ao preconceito em relação ao sofrimento mental.

A experiência clínica e de pesquisa mostram que cuidar da mente não é luxo, é necessidade em nível prioritário de investimento. Em um mundo cada vez mais acelerado, onde as demandas profissionais e pessoais se intensificam e se tornam cada vez mais complexas, fazer uma pausa e parar para cuidar de si mesmo é uma decisão inteligente e responsável para com seus próximos e com si mesmo.

Saúde mental não é apenas a ausência de doença, é a capacidade de encontrar sentido no que fazemos, de manter relacionamentos vinculares que nos alimentam de vida, de lidar com adversidades e de crescer a partir dos desafios. É “sobre viver” com propósito, mesmo diante das grandes dificuldades que a vida nos apresenta; é viver plenamente o presente, aproveitando bem o aprendizado com as experiências do passado e instituindo um futuro que esteja em sintonia com nossas vidas.

A SPDM, investida de seu propósito de levar saúde de qualidade à população, tem hoje constituída a maior rede acadêmico-assistencial em Saúde Mental do Brasil, gerenciando muitos hospitais, ambulatorios e serviços de atenção primária com foco na saúde mental e emocional para a população brasileira. Sabemos que para cuidar bem dos outros, é essencial cuidar primeiro de nós mesmos. Por isso, o **Programa Viver Bem** também oferece iniciativas pensadas especialmente para apoiar você, nosso colaborador.

Se sentir que está precisando, sempre peça ajuda. A **SPDM-Instituições Afiliadas** conta com o **Programa TeleApoio Emocional** que irá te acolher, contando com profissionais preparados para te ajudar, em sistema de **atendimento online**. Acesse através de WhatsApp: (11) 3170-6129 teleapoio.spdmafiliadas.org.br



Vale a pena parar para pensar e fazermos um breve autoexame:

- Como está sua relação consigo mesmo?
- Você tem dedicado tempo para atividades que realmente importam para você?
- Quando foi a última vez que conversou com alguém sobre como se sente?

LEMBRE-SE

Pedir ajuda é um ato de força, não de fraqueza.

Se você está passando por dificuldades emocionais, procure apoio profissional.



A SPDM renova seu compromisso com o cuidado integral, alinhado ao **ODS 3 – Saúde e Bem-Estar** da ONU, promovendo ações que valorizam a vida e fortalecem a saúde emocional de todos.

Este Texto teve a contribuição de | Dr. Rubens Luis Folchini Fernandes – Coordenador Médico do Teleapoio Emocional SPDM Afiliadas e Dr. Elson De Miranda Asevedo – Diretor Técnico do CAISM.