

A psiquiatra e vice-presidente do Cremesp, Maria Alice Sacconi Scardoelli, realizou a palestra “Conscientização à Saúde Mental – Janeiro Branco”, durante evento de apresentação da nova gestão da Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado de São Paulo, pelo secretário recém-empossado, Gilberto Nascimento.

O encontro também teve por objetivo promover a integração entre os funcionários da pasta e representou o início das atividades da área de Recursos Humanos e Comunicação, visando à valorização, saúde e bem-estar de todos os envolvidos nas ações sociais da Secretaria.

Em sua palestra, Maria Alice destacou a importância do calendário mensal das campanhas de prevenção, cujas cores correspondem a diversas doenças. “Nesse Janeiro Branco, ‘a vida pede equilíbrio’, daí a necessidade de conscientização sobre a saúde mental. Qualquer desequilíbrio decorrente do estresse nas relações sociais pode influenciar no surgimento de doenças físicas e emocionais. Além disso, as discussões em torno do tema podem contribuir para a diminuição de preconceitos em relação a distúrbios mentais”, explicou.

Ao longo da apresentação, a conselheira discorreu sobre os principais aspectos que influenciam o psiquismo, ressaltando a relevância dos cuidados e atenção também para quem cuida, a exemplo dos servidores e colaboradores da Secretaria. “É fundamental buscar um melhor ambiente de trabalho, por meio da valorização das relações e do convívio social”, orientou. Segundo ela, “além de oferecer assistência à população vulnerável, é possível abrir espaço para o autoconhecimento, aprendendo a diferenciar os limites de cada um e propiciando situações de conversa e interação social”.

A psiquiatra falou ainda sobre a necessidade de planejamento das ações no dia a dia para uma vida mais saudável e equilibrada, e da importância de se observarem quaisquer alterações físicas e emocionais. “É um sinal de alerta importante, pois qualquer alteração no equilíbrio funcional gera um desgaste que vai se acumulando, levando à intolerância e impaciência. É preciso aprender a pedir ajuda e saber compartilhar e delegar responsabilidades para manter o equilíbrio emocional e a qualidade de vida”, concluiu.

[Confira as fotos do evento](#)

Fonte: Cremesp, em 13.01.2023