



Embora os números estejam diminuindo em todo o mundo, os países das Américas vão na contramão dessa tendência, com índices que não param de aumentar, segundo a OMS. Sabe-se que praticamente 100% de todos os casos de suicídio estavam relacionados às doenças mentais, principalmente não diagnosticadas ou tratadas incorretamente. Dessa forma, a maioria dos casos poderia ter sido evitada se esses pacientes tivessem acesso ao tratamento psiquiátrico e informações de qualidade.

O Hospital de Clínicas de Carazinho, juntamente com seu setor de Psicologia, separou algumas dicas importantes para ter uma saúde mental mais saudável. Confira:

Suicídio é o ato de tirar a própria vida. Ele pode ser causado por uma série de fatores, como transtornos mentais, estresse intenso, ou eventos traumáticos. É uma questão séria e é importante reconhecer sinais de alerta para buscar ajuda o quanto antes.

Fique atento a mudanças significativas no comportamento das pessoas ao seu redor, seja um familiar, amigo ou colega:

- Sentimentos de desesperança ou desespero;
- Retraimento social e isolamento;
- Mudanças repentinas no humor;
- Comportamentos autodestrutivos ou falas sobre querer morrer.

Como Buscar Ajuda?!

Se você ou alguém que você conhece está em crise, não hesite em buscar ajuda.

- Linhas de apoio: Centro de Valorização da Vida (CVV) - 188 -

Cuidar da sua saúde mental é essencial, por tanto:

Faça atividades físicas

As atividades físicas contribuem para a capacidade cognitiva, fornecendo mais energia e aumentando a autoestima. Além disso, a liberação de endorfina durante os exercícios, conhecido popularmente como hormônio da felicidade apresenta diversos benefícios, contribuindo para sensações de bem-estar e conforto, melhorando o humor e à saúde. Desse modo, é importante saber como cuidar da saúde mental com uma rotina que inclua: alimentação equilibrada, atividades prazerosas, exames preventivos, hidratação e meditação.

Tenha boas relações

Outra dica de como cuidar da saúde mental é cultivar bons relacionamentos. Busque estar próximo de pessoas que você ama e te fazem bem, como familiares e amigos.

Valorize os momentos de lazer

Os momentos de lazer são muito importantes para manter a saúde mental e emocional, sejam eles como seus familiares, amigos, animais de estimação ou mesmo sozinho.

Diminua o tempo online

Diminua o tempo diário nas redes sociais e comece a programar atividades que tragam prazer e satisfação, com pessoas que realmente importam para você.

Estabeleça objetivos

Avalie suas metas e objetivos e tenha sempre em mente o que você gostaria de alcançar. Essa é uma dica importante de como cuidar da saúde mental. Afinal, a realização de pequenas metas ao longo do caminho contribui para continuar seguindo.

Priorize seu sono

Garanta horas de sono de qualidade. Procure dormir entre 7 a 8 horas por dia. Assim, sua mente estará relaxada e mais eficiente para as próximas atividades de sua rotina.

Tenha ajuda profissional

Por fim, contar com ajuda de um profissional é uma tão importante quanto as dicas anteriores. Mantenha a atenção em si e, ao perceber que existem dificuldades em lidar com certas emo-

SANTO ANTÔNIO DO PLANALTO

Santo Antônio do Planalto, 30 de agosto de 2024.

Vilmar Soares da Silva - Presidente



CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DO PLANALTO – RS

AVISO À COMUNIDADE

Conforme previsto no Artigo 148, Item I do Regimento Interno, a Mesa Diretora informa que está na Câmara Municipal desde o dia 05 de agosto de 2024, o PROCESSO 000891-02.00/22-5, **Processo de Contas Anuais do Administrador do Executivo Municipal de Santo Antônio do Planalto**, referente ao Exercício de 2022. Falhas formais e de controle interno. Recomendação. Senhor **Élio Gilberto Luz de Freitas – Parecer Favorável com ressalvas.**

O Processo encontra-se à disposição da Comunidade e conforme a Lei Orgânica poderá ser votado pelo Plenário a partir do dia 07 de outubro de 2024.

Sala das Sessões. 05 de agosto de 2024.

Vereador Vilmar Soares da Silva,
Presidente.



SEMENTES FORRAGEIRAS

Aveia Branca, Aveia Preta, Azevém, Capim Sudão, Centeio, Milheto e Nabo Forrageiro.



COMÉRCIO DE DEFENSIVOS LTDA

Defensivos Agrícolas

Representante Jan para Santa Bárbara do Sul e Saldanha Marinho.

Alameda Dr. Pires Gonçalves, 1500, trevo de acesso a Santa Bárbara do Sul