

RADAR SAÚDE

12 de agosto

DIA DOS PAIS E A SAÚDE MENTAL MASCULINA



Já não é mais novidade que a pandemia tem prejudicado a nossa saúde mental, um tema que, embora tenha recebido holofotes recentemente, **ainda é cercado pelo tabu**, fruto da falta de conhecimento.

Se o preconceito contorna a pauta de saúde mental de maneira geral, quando o tema é o **equilíbrio emocional masculino especificamente**, o tabu pode aparecer de maneira ainda mais acentuada.

Não é à toa que as taxas de suicídio são maiores entre os homens. Um dos principais motivos está relacionado à **resistência em buscar ajuda psicológica e conversar sobre os próprios sentimentos**, acreditando que a exposição demonstrará algum sinal de fraqueza.

Dessa maneira, no mês do Dia dos Pais, **reforçamos a importância de os homens estarem atentos à saúde psicológica** e buscarem ajuda se notarem sintomas que podem indicar desequilíbrio.

Sintomas que indicam problemas com a saúde mental

- Insônia ou excesso de sono
- Perda de apetite
- Mudanças bruscas de humor
- Esquecimento frequente
- Sofrimento antecipado
- Estresse constante
- Vontade de se ferir

O desequilíbrio na saúde mental não afeta somente a pessoa que apresenta alguns dos sintomas acima, mas também os familiares e amigos próximos. Por isso, **vencer o preconceito e pedir ajuda se sentir que é necessário são atos de cuidado com você mesmo e com todos aqueles do seu convívio.**

Caso precise de orientação, você pode contar com o Programa PraVC, bem como com a Viva Melhor, uma página disponível no POC, voltada para assuntos relacionados à saúde psicológica e ao trabalho remoto.

Conte com a Rumo. Conte com a Brado. Conte com o nosso cuidado.

#AGenteResolve

Acesse o **Programa PraVC** (0800 025 4321), um benefício em que **você e sua família** contam com a assistência de especialistas para ajudar em questões envolvendo saúde psicológica, finanças, orientação jurídica e serviço social.

rumo | brado