

Em 07 de abril, aconteceu no Happy Deutsche Club Transatlântico: "Saúde Mental na Vida Real", onde o Hospital Alemão Oswaldo Cruz e Club Transatlântico apresentaram mais uma edição do Ciclo de Palestra de Saúde: Saúde mental deixou de ser opcional — é essencial.

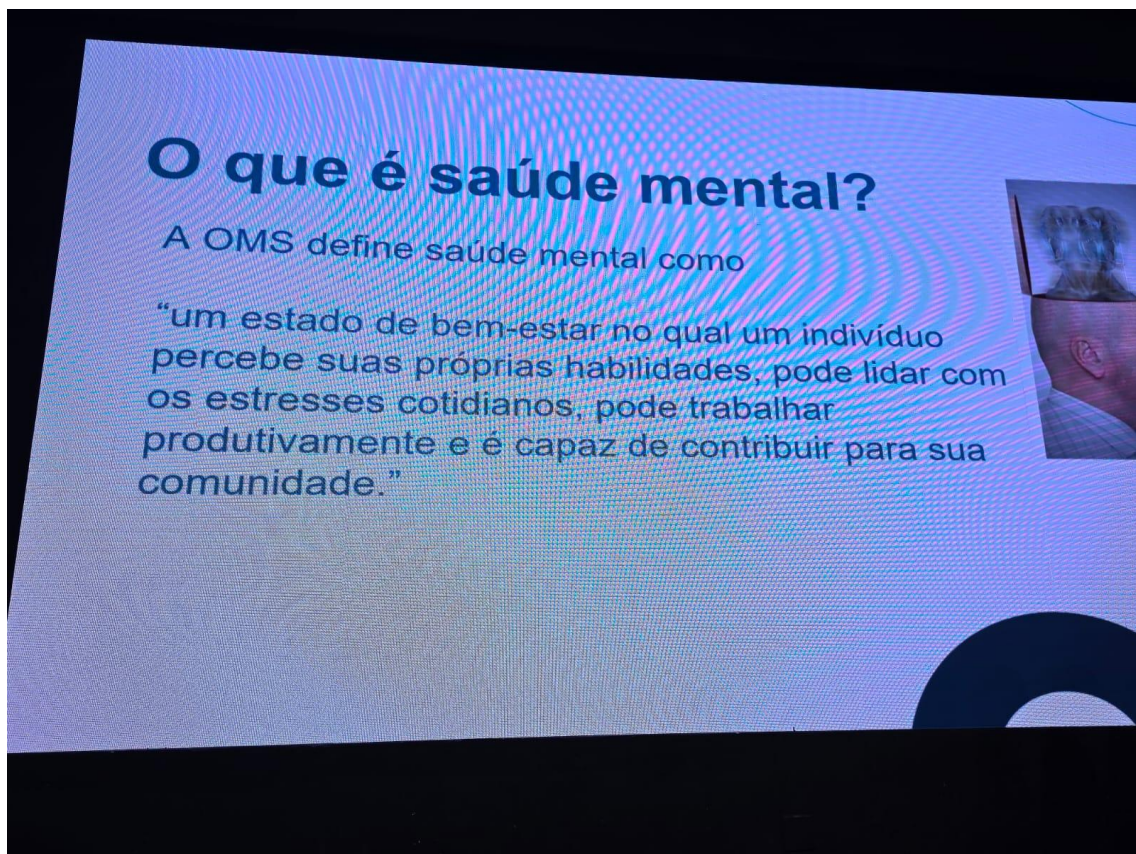
Ciclo de Palestras de Saúde + Jantar

SAÚDE MENTAL NA VIDA REAL

Com Dr. Gabriel Okuda

Psiquiatra do Hospital Alemão
Oswaldo Cruz





OSWALDO CRUZ

Sociedade do Desempenho
(A Coerção da Liberdade)
A crença de que "nada é impossível", levando à autoexploração. O indivíduo torna-se o seu próprio feitor, buscando produtividade infinita.

Infoxicação
(A Sobrecarga Cognitiva)
A enxurrada diária de notificações, e-mails e feeds que paralisa a tomada de decisão, fragmenta a atenção e gera fadiga mental contínua.

O Cansaço Existencial
(Violência Neuronal)

Hiperconectividade
(A Disponibilidade Ininterrupta)
O estado de prontidão constante. A "Nomofobia" — o pânico de estar longe do celular — que impede o sistema nervoso de entrar em repouso.

Nosso estilo é cuidar d

Estilo de vida e Saúde mental

-MANTER UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE
Isso não quer dizer se alimentar 100% do tempo seguindo uma dieta, mas sim fazer escolhas mais conscientes e consistentes a maior parte do tempo.

-PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE
Manter constância na prática de algum exercício físico é imprescindível para lidar com o estresse no dia a dia e a regular o sono.

HIGIENE MENTAL DIÁRIA
Meditação, respiração, mindfulness

Quality of Life

Health, Quality of Employment, Financial Wellbeing, Social Relationships, Functional Wellbeing, Work, Personal Life, Relationships, Personal Income

Estilo de vida e Saúde mental

- GESTÃO DO USO DE TECNOLOGIA
Excesso de telas seja no trabalho ou lazer.
- CONTATO COM A NATUREZA
Exposição envolve todos os sentidos
- ESTÍMULO AO LAZER NÃO UTILITÁRIO
Práticas que não visam desempenho



07 ABRIL 19h

DIVALDO CRUZ
Pronto Atendimento
Uma linha gratuita, disponível 24 horas por dia, para quem precisa de suporte emocional e psicológico.

Nessa excelência é cuidar de você