

A partir da leitura dos textos motivadores seguintes e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo argumentativo, considerando o contexto brasileiro e que obedeça à norma culta da Língua Portuguesa sobre **“MEDIDAS PÚBLICAS E PRIVADAS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL”**, apresentando proposta de intervenção que respeite os Direitos Humanos. Selecione, organize e relacione ideias em favor da defesa de seu ponto de vista.

Os caminhos para construir felicidade

Ambientes urbanos têm um relevante impacto sobre o nosso bem-estar

Seguramente, a primeira etapa no processo de [construção de cidades](#) onde as pessoas possam ser mais felizes é o entendimento do significado de felicidade. Pesquisas no campo da psicologia positiva definem uma pessoa feliz como alguém que experimenta emoções positivas frequentes, como alegria, interesse e orgulho, e emoções negativas infrequentes (embora não ausentes), como tristeza, ansiedade e raiva.

Diz-se também que a felicidade se relaciona com satisfação e apreciação da vida, com momentos de prazer. Mas, no geral, tem a ver com a experiência positiva das emoções.

Contudo, embora a relação da felicidade com a ambiência urbana não seja um assunto compreendido de forma plena, pesquisas mostram que os ambientes urbanos têm um relevante impacto sobre o nosso bem-estar e a nossa saúde mental, afetam nosso comportamento e humor, as interações, vidas cotidianas e, até mesmo, alteram o funcionamento do nosso cérebro.

<https://www1.folha.uol.com.br/colunas/claudiobernardes/2019/06/os-caminhos-para-construir-felicidade.shtml>

Cuide de sua vida profissional e evite a síndrome de burnout

Tensão no trabalho pode levar ao esgotamento; tome cuidado

Elaine Granconato

A síndrome de burnout, mais conhecida como esgotamento profissional, virou assunto nos últimos dias. Inicialmente, a OMS (Organização Mundial de Saúde) havia incluído na CID (Classificação Internacional de Doenças). Um dia depois, no entanto, voltou atrás e a reconheceu como "fenômeno ligado ao trabalho".

Independentemente de ser ou não uma condição médica, o problema existe e atinge profissionais de várias áreas, principalmente os ligados à saúde, educação e segurança pública. Bombeiros, agentes penitenciários e policiais correm risco maior de desenvolver o tipo de transtorno mental.

<https://agora.folha.uol.com.br/sao-paulo/2019/06/cuide-de-sua-vida-profissional-e-evite-a-sindrome-de-burnout.shtml>

Dicas para manter uma boa saúde mental

Pratique exercícios!

Mantenha uma alimentação saudável

Aproveite passeios ao ar livre com sua família e amigos

Durma 8 horas por dia

Procure ajuda profissional se preciso

Converse sobre seus sentimentos com alguém de confiança

Organização Pan-Americana da Saúde | Organização Mundial da Saúde

www.paho.org/bra | #VamosConversar

VIVER É RARO. A MAIORIA APENAS EXISTE.

U. WILDE #JANEIROBRANCO

NÓS PODEMOS MUDAR O MUNDO E TORNÁ-LO MELHOR. ESTÁ EM SUAS MÃOS FAZER A DIFERENÇA.

N. MANDELA #JANEIROBRANCO

"A prova de que estou recuperando a saúde mental, é que estou cada minuto mais permissiva: eu me permito mais liberdade e mais experiências. E aceito o acaso. Anseio pelo que ainda não experimentei. Maior espaço psíquico. Estou felizmente mais doida." Clarice Lispector