



Precisamos
FALAR
sobre
S A Ú D E
M E N T A L

CARTILHA

APRESENTAÇÃO

No decorrer desta cartilha abordaremos sobre o que é e quais os objetivos da campanha. Entendendo que é importante a disseminação de informações sobre esse assunto, pois assim como temos o Setembro Amarelo, Outubro Rosa e Novembro Azul, também precisamos dar atenção à saúde mental e para isso temos a Campanha Janeiro Branco.



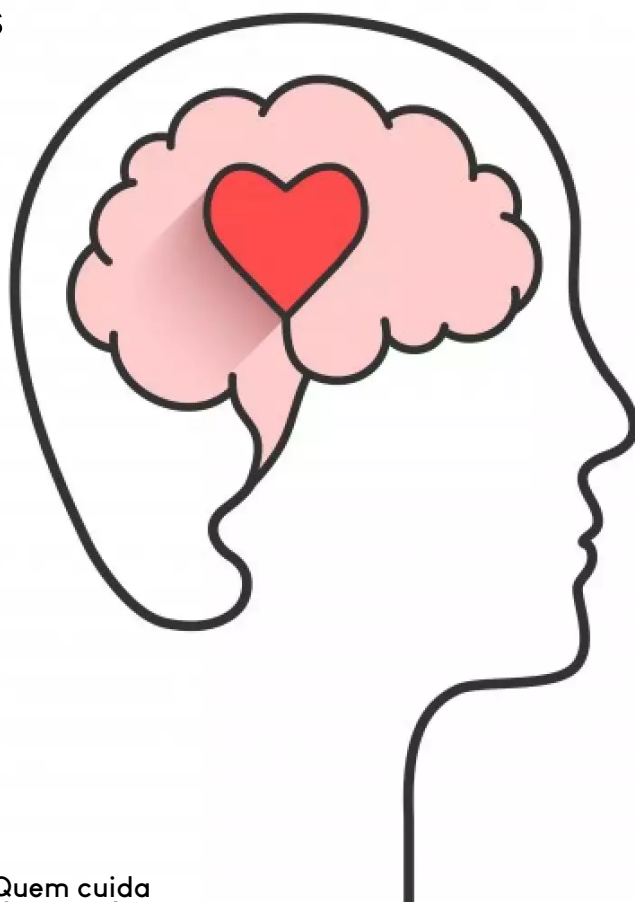
CAMPANHA JANEIRO BRANCO

Essa campanha foi idealizada por psicólogos em 2014, estando em expansão através de Leis Municipais e Estaduais por todo o Brasil, e tem como objetivo promover a conscientização e cultura da saúde mental na humanidade.

POR QUE JANEIRO BRANCO?

Porque, no primeiro mês do ano, em termos simbólicos e culturais, as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, em suas relações sociais, em suas condições de existência, em suas emoções e em seus sentidos existenciais.

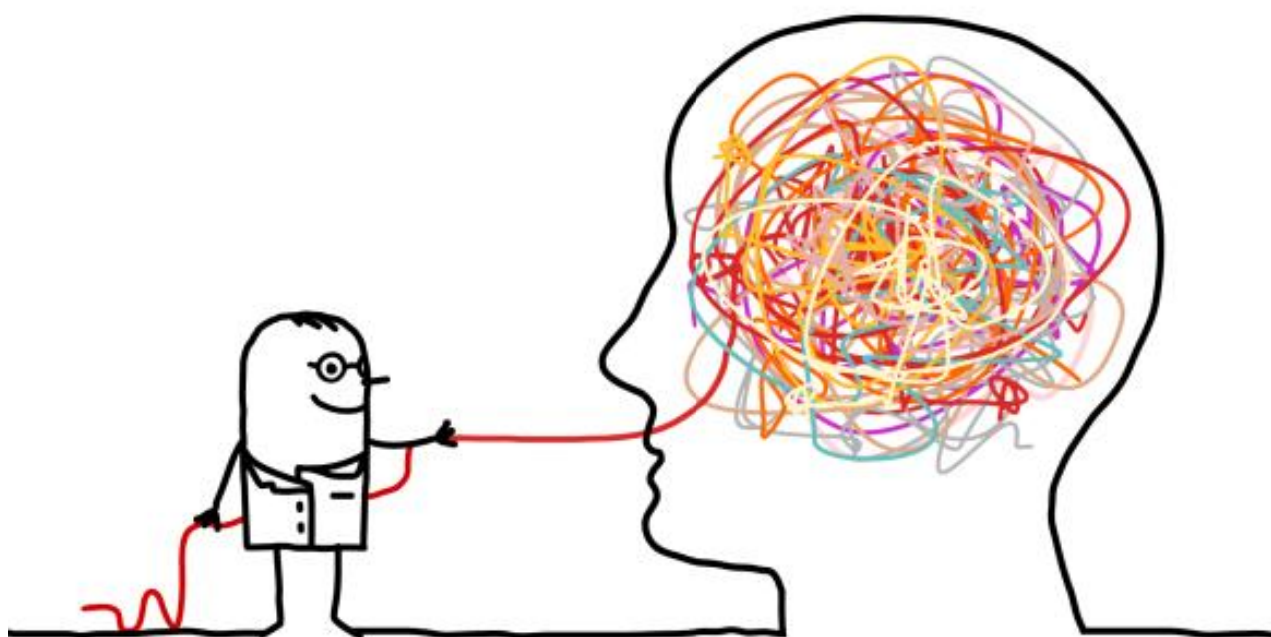
E, como em uma **“folha ou em uma tela em branco”**, todas as pessoas podem ser inspiradas a escreverem ou a reescreverem as suas próprias histórias de vida.



O QUE É SAÚDE MENTAL?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu o termo saúde mental não somente como ausência de doença ou de enfermidade, mas, como um estado de bem-estar físico, emocional e social.

Geralmente saúde física é a que possui indicadores de cuidados mais concretos, buscam realizar exames e investigar presença de alguma doença. Já quando se fala de sentimentos, emoções e relações saudáveis com o as pessoas do ambiente que se vive, tratando-se de saúde emocional e social, os indicadores são subjetivos e precisam de ter mais atenção para eles. Visando saúde mental como a união de tudo isso (GAIANO et.al, 2018).



SINAIS DE ADOECIMENTO



ISOLAMENTO DO SEU CICLO SOCIAL



DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO



IRRITABILIDADE OU AGRESSIVIDADE



ALTERAÇÕES NO SONO



**DIMINUIÇÃO DO AUTOCUIDADO
E HIGIENE**



**DIFICULDADE EM CUMPRIR
COMPROMISSO**



**FALTA DE ENERGIA,
CANSAÇO EXCESSIVO**



**FALTA OU EXCESSO
DE APETITE**

ONDE PROCURAR AJUDA?

- **Unidades Básicas de Saúde:** As Unidades de Saúde Básica (UBS), como elas são chamadas, recebe pessoas deprimidas e cuida do tratamento de casos leves. A consulta funciona como em qualquer outro problema de saúde.
- **Centro de Atenção Psicossocial- CAPS:** Estas unidades atendem especialmente os casos formulados para os níveis moderados ou graves.
- **Consultório na rua:** Chamamos de Consultório na Rua equipes multiprofissionais que desenvolvem ações integrais de saúde frente às necessidades dessa população.
- **Serviço de Urgência e Emergência (SAMU, UPA, HOSPITAL GERAL):** São serviços para o atendimento de urgências e emergências rápidas, responsáveis, cada um em seu âmbito de atuação, pela classificação de risco e tratamento das pessoas com transtorno mental em momentos de crise forte.

Em caso de sinais de adoecimento, uma boa ideia é conversar com alguém de sua confiança sobre seus sentimentos e pedir que o acompanhe até a unidade de atendimento mais próxima.

Infelizmente, a psicoterapia é muito negligenciada pela população, mas, se a pessoa puder fazer, faça, porque não é para quem tem problemas mentais. É para a pessoa se autoconhecer e encontrar respostas.

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL NO DIA-A-DIA?

Cuidar da saúde mental no dia-a-dia é cuidar do físico, do emocional e do social.

Busque fazer terapia;
Seja flexível;
Faça alimentação saudável;
Tenha atenção com qualidade do sono;
Aceite você mesmo;
Faça uma hierarquia das suas prioridades;
Busque equilíbrio na utilização de redes sociais;
Esteja em contato com a natureza;
Expresse através dos seus sentimentos;
Faça atividade física regularmente;
Reserve um tempo para você;
Escute músicas que você gosta;
Reserve tempo para lazer e para aquilo que faz você sentir-se bem.





(11) 4122-7890



(11) 94013-9421



www.setrab.com.br



contato@setrab.com.br