CARTILHA

# JANEIRO BRANCO

Cuidar da mente é cuidar da saúde

Secretaria de
**Assistência Social, Trabalho, Emprego e Renda**

GOVERNO DO PARÁ
POR TODO O PARÁ

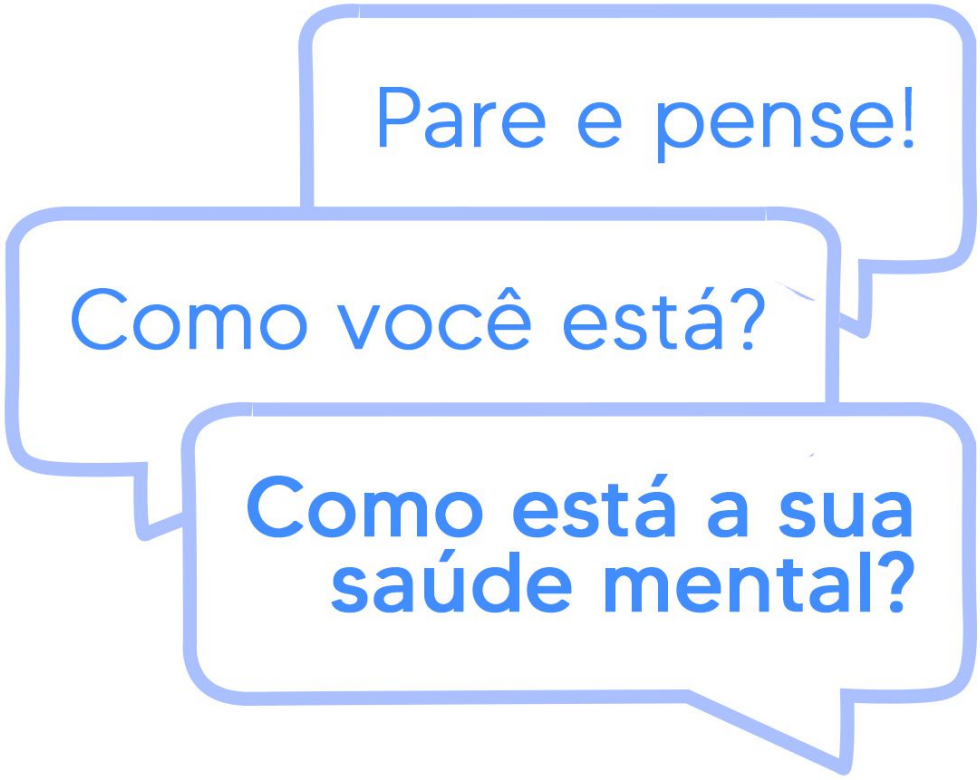
O Janeiro Branco é uma campanha que incentiva e promove os cuidados com a saúde mental.

# Mas o que é **saúde mental?**

A saúde mental quer dizer muito mais do que apenas a ausência de alguma doença ou transtorno mental. Envolve a capacidade de nos sentirmos bem e em harmonia, a nossa habilidade em manejar positivamente as adversidades da vida e os conflitos, incluindo reconhecer e respeitar nossos limites e faltas. Além disso, envolve extrair satisfação em viver, compartilhar e se relacionar com os outros ao redor. O indivíduo saudável percebe suas próprias habilidades, consegue enfrentar as situações estressantes e é capaz de ter uma vida ocupacional produtiva.

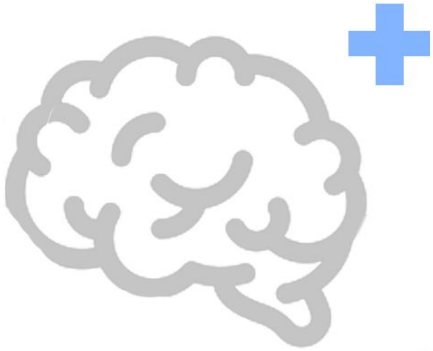
Nesse sentido, a proposta da campanha convida a todos a integrarem em sua rotina o autocuidado, a reflexão sobre os sentimentos, emoções e experiências, bem como planejar mudanças interiores e comportamentais.

A auto análise/reflexão é muito importante para compreendermos quando não estamos nos sentindo bem emocionalmente e precisamos buscar apoio profissional especializado, que nos ajudará a identificar e lidar com nossas emoções, superando dificuldades.




*Faça um reflexão... Seus pensamentos, ideias e sentimentos estão equilibrados?

*Você tem cuidado de você? A saúde mental não pode estar desconectada da saúde do corpo, pois a saúde é uma só.



# Conheça os pilares do autocuidado

- Nutrição
- Movimento/atividade física
- Cuidado emocional
- Espiritualidade
- Relacionamentos saudáveis
- Ambiente físico/contato com a natureza

Descuidar da saúde mental pode favorecer o agravamento do seu estado emocional, o que pode levar ao desenvolvimento dos transtornos mentais. Por isso cuide-se e não hesite em procurar ajuda.

# Quando procurar um psicólogo?

- Alteração do humor e comportamento;
- Estresse, insônia, ansiedade e falta de concentração;
- Uso de substancias psicoativas;
- Alcoolismo e tabagismo;
- Demência;
- Disfunção sexual;
- Conflitos nas relações interpessoais: afetivo, profissional e familiar;
- Pensamento suicida;
- Crise existencial;
- Quando o sofrimento se torna rotina;

# Conheça alguns transtornos psicológicos

**DEPRESSÃO:** O indivíduo manifesta humor deprimido, perda de interesse, prazer e energia, tristeza constante e falta de apetite, baixa autoestima, sentimento de culpa e pensamento suicida (em alguns casos).

**ANSIEDADE:** Sintomas de nervosismo, medo, tremor, tensão muscular, dor de cabeça, palpitação, tontura, e excesso de preocupação.

**TRANSTORNO BIPOLAR:** O sujeito apresenta oscilações no humor com episódios de mania (impulsividade, libido exacerbada, compulsões) e depressão (desânimo, tristeza intensa).

**TOC (TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO):** Pensamentos obsessivos ou atos recorrentes, ideias fixas, imagens ou pensamentos repetidos, levando o indivíduo a apresentar rituais compulsivos.

**FOBIA SOCIAL:** Medo intenso de se expor a outras pessoas, levando à evitação de situações sociais; baixa autoestima e medo de crítica.

**SÍNDROME DO PÂNICO:** Caracterizada por palpitações cardíacas, aperto no peito, tontura, e até falta de ar que melhoram com o passar do tempo. Com isso vem o medo de morrer, enlouquecer, de ficar sozinho e o medo persistente de perder o controle.

**SUICÍDIO:** sintomas produtivos de ansiedade, agressividade, depressão, ruina moral e sentimentos de ambivalência.

# Transtornos alimentares

**ANOREXIA:** Preocupações excessivas com o controle do peso corporal que levam a medidas extremas. Soma-se a isso uma percepção distorcida do próprio corpo (apesar de extremamente magras, as pessoas com anorexia julgam estar com excesso de peso).

**BULIMIA:** Episódios recorrentes e incontroláveis de consumo de grandes quantidades de alimento seguidos de medidas extremas de controle do peso corporal, como indução de vômito, uso de laxativos e diuréticos, jejum prolongado e prática exaustiva de atividade física. Toda essa experiência geralmente vem acompanhada de muito remorso e culpa.

# Para mais informações sobre o tema, ver:

<https://janeirobranco.com.br/>

<https://www.einstein.br/saudemental>

C A R T I L H A

# JANEIRO BRANCO

Cuidar da mente é cuidar da saúde

## REALIZAÇÃO


**EQUIPE PSICOSSOCIAL DA GERÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS**

Aldenise Maués
Anahi Cunha
Rúdrissa Pamplona

**PRODUÇÃO**

Ascom Seaster



Secretaria de
**Assistência Social, Trabalho, Emprego e Renda**

GOVERNO DO PARÁ
POR TODO O PARÁ