

humanittare
always efficient

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

JANEIRO BRANCO

O CUIDADO COM A
**SAÚDE
MENTAL**



O Janeiro Branco é uma campanha que chama a atenção da humanidade para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas.



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.



Momentos de transição como ida para escola, adolescência, menopausa, envelhecimento e as perdas, como morte, divórcio, desemprego, são exemplos do que pode ser a causa de perturbações da saúde mental.





Quais são os sinais de alerta para o comprometimento da saúde mental?



Tanto o corpo quanto a própria mente
lançam alertas para a presença de
doenças psíquicas.



Comer muito ou pouco



Falta ou
excesso de
sono



Afastar-se das pessoas



Perder a vontade ou o prazer nas
atividades habituais



Sentir-se com pouca ou nenhuma energia mesmo após descansar





Sentir-se
anestesiado ou
como se nada
importasse

Sentir culpa, desesperança ou
impotência constantemente



Apresentar sensações como confusão, esquecimento, tensão, raiva, chateação, preocupação ou medo em vários momentos do dia, quase todos os dias da semana





Ouvir pessoas
próximas falando
que notam
mudanças de
humor intensas
e que estão
preocupadas com
isso

Ter memórias e pensamentos
persistentes e invasivos



Ouvir vozes ou ver imagens que
ninguém mais vê



Acreditar em
coisas que a
maioria das
pessoas não
acredita



Pensar ou agir para prejudicar a si
mesmo ou aos outros



Ser incapaz de realizar tarefas diárias



Buscando a saúde mental





De acordo
com a OMS
os principais
pontos da
saúde mental
são:

Estar bem consigo mesmo e com os
outros



Aceitar as exigências da vida



Saber lidar
com as boas
emoções e
com aquelas
desagradáveis,
mas que fazem
parte da vida



Reconhecer seus limites e buscar ajuda
quando necessário



É importante lembrar-se que todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento psíquico em alguma fase da vida. Para manter sua saúde mental em dia, aqui vão algumas dicas:



Mantenha sentimentos positivos
consigo, com os outros e com a vida



Aceitar a si mesmo e às outras
pessoas, com suas qualidades e
limitações



Evite consumo de álcool, cigarro e medicamentos sem prescrição médica



Não use drogas



Pratique sexo seguro



Reserve tempo em sua vida para o lazer,
a convivência com os amigos e com a
família



Mantenha bons hábitos alimentares,
durma bem e pratique atividades físicas
regularmente



Se precisar de uma conversa e/ou ajuda, procure um especialista de psicologia. Esses profissionais têm todo o conhecimento para avaliar o seu caso e para traçar um plano de cuidados, de modo que você aprenda a lidar com a sua saúde mental.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências

OMS- <https://www.afro.who.int/pt/regional-director/speeches-messages/dia-mundial-da-saude-mental-2021>.

Ministério da saúde: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>.