Fundação Casimiro Montenegro Filho

Janeiro Branco

Mês da saúde mental!

Campanha Janeiro Branco/24

A Campanha:

No primeiro mês do ano – janeiro – temos o costume de refletir sobre nossa história, o sentido e o propósito da vida. Também pensamos sobre a qualidade de nossos relacionamentos, revisitamos nossas emoções, nossos últimos desafios da vida, pensamentos e comportamentos. E foi considerando isso que o mês de janeiro foi escolhido para representar a saúde mental no Brasil, tornando-se o "Janeiro Branco".

Estima-se que em cada 100 pessoas, ao menos 30 sofrem ou sofrerão, em algum momento da vida, de problemas de saúde mental.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

O laço branco como símbolo:

O “Janeiro Branco” foi criado em 2014, em Minas Gerais, idealizado pelo psicólogo Leonardo Abrahão. Atualmente, a campanha conta com colaboradores em diversas cidades do território nacional e a aderência aumenta a cada ano. A cor branca representa um quadro ou página em branco. Significa o papel em branco, no qual escreveremos ou desenharemos uma nova história da saúde mental, sem os tabus e preconceitos que a cercam. Um novo começo!

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

A Saúde Mental:

Estar mentalmente saudável, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) é o estado de bem-estar no qual uma pessoa consegue desempenhar suas habilidades, lidar com as inquietudes da vida, ser capaz de trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade.

É ser capaz de compreender que a vida real é regada de diversas emoções, como por exemplo: alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração, e de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio!

É saber procurar ajuda quando há dificuldades, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e como lida com os seus desejos, capacidades e emoções.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

Principais problemas de saúde mental:

➢ ***Depressão***

É considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o “Mal do Século”. Trata-se de um distúrbio afetivo que afeta a vida emocional da pessoa, que passa a apresentar tristeza profunda, falta de apetite, de ânimo e perda de interesse generalizado. Além disso, patologicamente, há presença de pessimismo, baixa autoestima que aparecem com frequência.

É imprescindível o acompanhamento médico para o tratamento adequado.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

Principais problemas de saúde mental:

➢ ***Ansiedade***

A ansiedade existe no homem desde sua origem. Inicialmente, funcionava como uma sensação de insegurança e perigo para auxiliar seu instinto de sobrevivência. Mas o que era natural passou a se tornar um grande problema de saúde mental no âmbito público.

A preocupação excessiva, os pensamentos acelerados e repetitivos, o medo desmedido, as atitudes compulsivas e demais características dos transtornos de ansiedade podem trazer consequências a curto, médio e longo prazo. Os impactos negativos comprometem a qualidade de vida, a capacidade produtiva e a relação da pessoa consigo e com o mundo.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

Principais problemas de saúde mental:

➢ ***Síndrome do pânico***

A síndrome do pânico ou, conforme denominada pela psiquiatria, Transtorno do Pânico, é uma enfermidade que se caracteriza por episódios abruptos absolutamente inesperados de medo e desespero.

Exemplificando, a pessoa tem a impressão de que vai morrer naquele momento de um ataque cardíaco, porque o coração dispara, sente falta de ar e tem sudorese abundante.

Quem padece de síndrome do pânico sofre durante as crises e ainda mais nos intervalos entre uma e outra, pois não faz a menor ideia de quando elas ocorrerão novamente se dali a cinco minutos, cinco dias ou cinco meses.

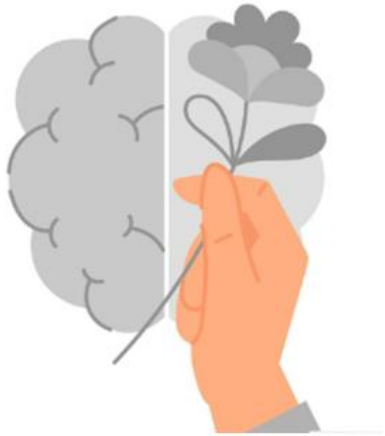
FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

Busque ajuda!

Ao perceber que precisa de ajuda ou identificar que alguém que você ama precisa, procure um profissional de psicologia, ao menos para uma avaliação. Então, fale com o seu médico, profissionais de saúde básica, familiares ou amigos. Enfim, não deixe de procurar ajuda.

Além disso, existem ações de apoio à saúde mental, coordenadas pelo Ministério da Saúde, como a Política Nacional de Saúde Mental. Disque Saúde 136.



FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

Dicas para o cuidado com a saúde mental:

- ***Cultive bons relacionamentos***

Tenha momentos do dia voltado para quem você gosta. Procure conversar com pessoas que fazem você se sentir bem. Mantenha vínculos saudáveis, pois o apoio familiar e dos amigos é fundamental para o bem-estar.

- ***Tenha momentos de lazer***

Busque fazer atividades que te tragam prazer, momentos de descontração e satisfação pessoal. Isso vai proporcionar alívio e leveza para as tensões do dia a dia, além de ajudar a experimentar sentimentos positivos e melhorar a qualidade vida.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

Dicas para o cuidado com a saúde mental:

- ***Durma bem***

Uma boa noite de sono é essencial para a nossa saúde e bem-estar, já que o sono tem diversas funções importantes para o nosso organismo. Pratique a higiene do sono, como ter um horário para dormir e acordar, e evitar o uso de telas pelo menos 30 minutos antes de dormir para melhorar a qualidade do seu descanso à noite.

- ***Conte com a ajuda profissional***

É possível prevenir o adoecimento mental com o processo de psicoterapia.
É fundamental procurar ajuda profissional ao perceber sofrimento ou dificuldades em lidar com as emoções. Um atendimento psicológico pode ajuda manter ou reequilibrar sua saúde mental.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

Dicas para o cuidado com a saúde mental:

- ***Busque uma alimentação saudável***

O alimento impacta nosso cérebro, cognição e estado emocional. Uma dieta com a combinação certa de vitaminas, minerais, óleos e gorduras saudáveis pode ajudar a melhorar nossas funções cerebrais, níveis de energia, memória, além de controlar as emoções.

- ***Pratique atividades físicas***

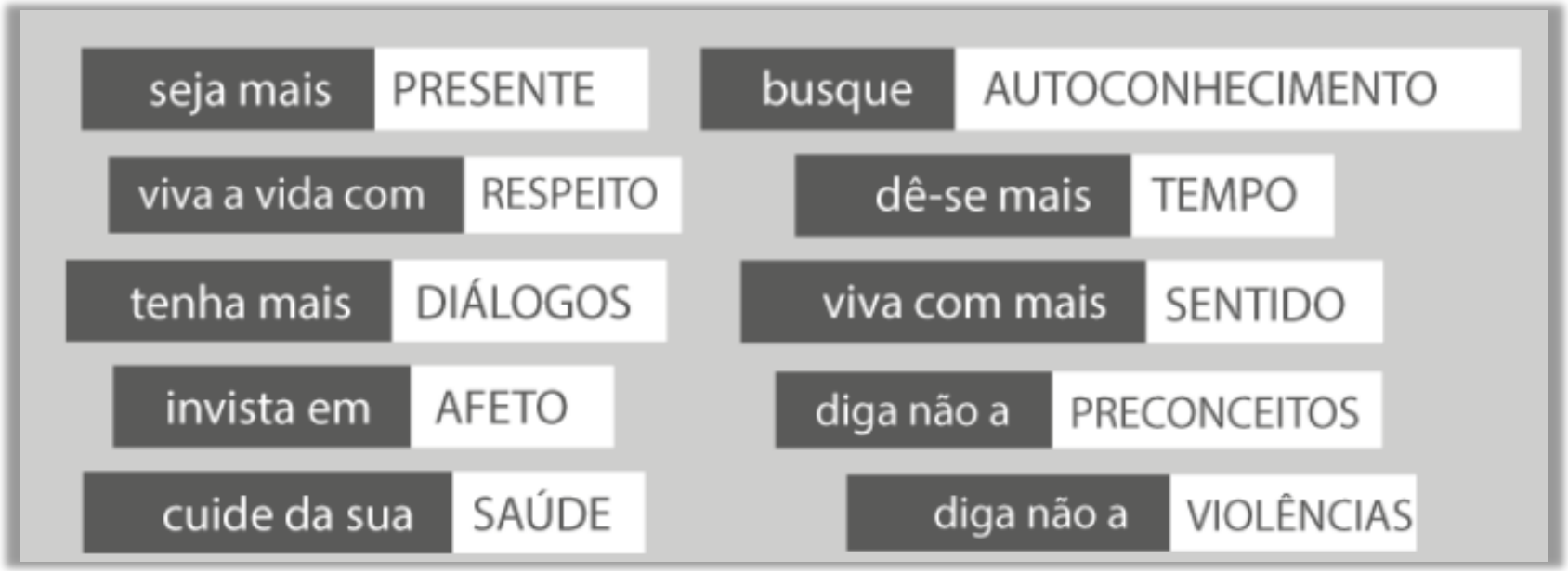
A atividade física, além de contribuir para uma maior autoestima e autoeficácia, promove uma mudança biológica no nosso corpo, liberando neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, reduzindo a inflamação melhorando a resposta imune, entre outros fatores que estão associados ao funcionamento do sistema nervoso central.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

Prevenção, o melhor remédio!

A saúde mental, é tão importante quanto a saúde física.



FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Janeiro Branco/24

“ Sua mente é o seu melhor jardim, cuide bem dela!”

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho