



CAMPANHA JANEIRO BRANCO

O QUE É?

O janeiro branco visa conscientizar a população para a importância da saúde mental e emocional do sujeito e combater os tabus e estigmas associados a este tema. A saúde mental depende de dos mais variados fatores, como relações pessoais, trabalho e renda, educação, segurança, moradia, entre outros, por isso é preciso considerar a saúde de maneira integral, como o equilíbrio social e mental aliado à boas condições de vida.

TRANSTORNOS MENTAIS

Os transtornos mentais se apresentam de diferentes formas e são usualmente caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamento não usuais para os indivíduos, que também podem afetar suas relações com outras pessoas.

No Brasil, a política de atenção à saúde mental abrange não somente os transtornos mentais, mas também situações de abuso e dependência de substâncias psicoativas, como álcool e/ou outras drogas.

Algumas das manifestações mais presentes na população são:

ANSIEDADE

É caracterizada por sentimentos desproporcionais de estresse, ansiedade, preocupação ou medo, que interferem nas atividades cotidianas, e a incapacidade de superar uma preocupação ou inquietação. É comum estar acompanhada de sintomas como náusea, palpitações, sentimento de tragédia iminente, fadiga, sudorese, falta de concentração, insônia, hipervigilância ou irritabilidade e até mesmo ataques de pânico.

DEPRESSÃO

É um distúrbio afetivo que afeta o emocional, caracterizado pela presença de uma tristeza profunda, perda de interesse ou prazer, falta de ânimo, sono e apetite alterados e cansaço e falta de concentração. É comum também pensamentos de baixa autoestima e pessimismo. Em alguns casos, a oscilação de humor e pensamentos, pode culminar em pensamentos e/ou atos suicidas.

TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR

Consiste usualmente em episódios alternados de mania e depressão, separados por períodos de humor normal. Os episódios de mania envolvem humor elevado ou irritado, excesso de atividade, pressão de fala, autoestima inflada e uma menor necessidade de sono. As pessoas que têm episódios de mania, mas não experimentam episódios depressivos, também são classificadas como tendo transtorno bipolar.

ESQUIZOFRENIA

É caracterizada por distorções no pensamento, percepção, emoções, linguagem e comportamento. As experiências psicóticas podem incluir alucinações (ouvir, ver ou sentir coisas que não existem) e/ou delírios (falsas crenças ou suspeitas mantidas com elevada certeza). A esquizofrenia manifesta-se mais frequentemente ao fim da adolescência ou no começo da vida adulta. O tratamento com medicamentos e apoio psicossocial é eficaz no combate aos sintomas.

A Organização Pan-Americana da Saúde alerta que o estigma e a discriminação costumam diminuir o acesso aos serviços de saúde nesses casos, assim como há um alto risco de violações aos direitos humanos, como o confinamento de longo prazo em instituições.

OBSERVAÇÃO: É imprescindível, em quaisquer dos casos, o acompanhamento médico e psicossocial, tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado.

QUEM
CUIDA DA
MENTE,
CUIDA
DA VIDA.

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Algumas situações no ambiente de trabalho podem ser estressantes e desencadeadoras de transtornos mentais, dentre elas: cargas elevadas de trabalho; assédio moral e ou sexual; ambientes insalubres; longa distância entre o trabalho e a moradia; experiência de acidente de trabalho consigo ou com terceiros, entre outros. Por isso é importante observar o ambiente de trabalho e o impacto que ele causa em você.

ONDE PROCURAR AJUDA?

O SUS oferece atendimento gratuito pela Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), o acesso pode ser realizado pelos seguintes locais:

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Oferece o primeiro acesso ao SUS, em casos que não são de urgência ou emergência. Oferta orientação, atendimento e encaminhamento para os serviços especializados de saúde mental.

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL II (CAPS II)

Serviço de atendimento especializado em saúde mental, realiza acompanhamento multiprofissional e a reinserção social dos usuários. O encaminhamento é realizado a partir das UBS ou de outros serviços de saúde.

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

(CAPS AD)

Serviço especializado que oferta atenção integral a pessoas em situação de consumo excessivo de álcool e outras drogas. Não há necessidade de encaminhamento, podendo-se procurar o CAPS AD diretamente.

Em casos de urgência e emergência é possível procurar as Unidades de Pronto Atendimento (UPA) que oferecerem atendimento 24 horas para todas as urgências de saúde, inclusive os transtornos mentais.

**TODOS
TÊM
DIREITO
À SAÚDE
MENTAL.**

Fonte:

Ministério da Saúde

Organização Pan-Americana da Saúde