

CARTILHA



JANEIRO *branco*

Promover saúde mental é promover vida!

JANEIRO*branco*

Promover saúde mental é promover vida!

AUTORAS

Daniela de Oliveira Alves

Enfermeira pesquisadora da
Fundação Escola de Saúde Pública

Janinne Costa Rodrigues

Psicóloga pesquisadora da
Fundação Escola de Saúde Pública

SUPERVISÃO

Marttha de Aguiar Franco Ramos

Presidente Fundação Escola de Saúde Pública

Francileura Pereira da Silva

Coordenadora Geral
Fundação Escola de Saúde Pública



Secretaria Municipal
da Saúde



SUMÁRIO

- Apresentação;
- Campanha Janeiro Branco;
- O que é Saúde Mental?;
- Sinais de adoecimento;
- Onde procurar ajuda?;
- Como cuidar da saúde mental no dia-a-dia?.

APRESENTAÇÃO

Cartilha em prol da campanha de Janeiro Branco, trazendo orientações dos cuidados à saúde mental dos indivíduos, em especial aos servidores e gestores da Fundação Escola de Saúde Pública de Palmas-TO (FESP), contribuindo assim para saúde e bem-estar dos membros da fundação.

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.

Nesse sentido, preparamos essa cartilha como instrumento de prevenção de problemas na saúde mental dos gestores e servidores da FESP. Compartilhando o que é a saúde mental, quais os sinais de adoecimento, onde procurar ajuda e como cuidar da saúde mental no dia-a-dia.

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.



Voltada a realidade da FESP, temos a Lei nº 2.496/2019, a qual vigora o município de Palmas como responsável para promover e propagar ações em prol da saúde mental (PALMAS, 2019).

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).



Dessa forma, entende-se que saúde mental é um estado em que a pessoa consegue realizar suas atividades, descobre e realiza suas habilidades, lida com as adversidades rotineiras da vida, colabora com a comunidade e pode trabalhar de forma proveitosa (OMS,2018).

SINAIS DE ADOECIMENTO



ISOLAMENTO DO SEU CICLO SOCIAL



DIMINUIÇÃO DO AUTOCUIDADO E HIGIENE



DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO



DIFICULDADE EM CUMPRIR COMPROMISSO



IRRITABILIDADE OU AGRESSIVIDADE



FALTA DE ENERGIA, CANSAÇO EXCESSIVO



ALTERAÇÕES NO SONO



FALTA OU EXCESSO DE APETITE

**O QUE VOCÊ NÃO
RESOLVE EM SUA MENTE,
O CORPO TRANSFORMA EM DOENÇA.**

#JANEIROBRANCO
QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA.

ONDE PROCURAR AJUDA?

A Rede de Atenção Psicossocial é responsável pelos atendimentos em saúde mental. Como composição da rede em Palmas temos:

- **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.

ONDE PROCURAR AJUDA?

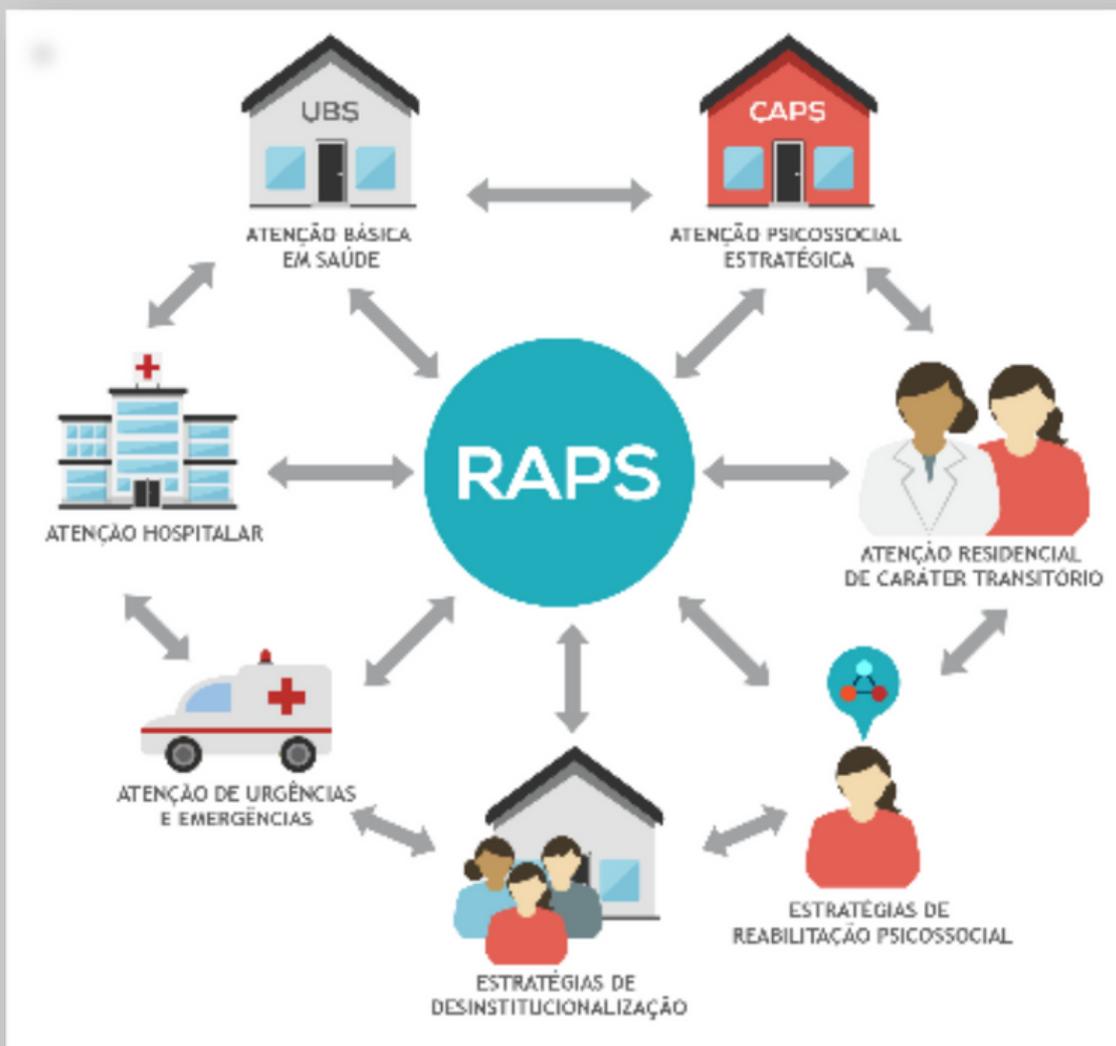
A Rede de Atenção Psicossocial é responsável pelos atendimentos em saúde mental. Como composição da rede em Palmas temos:

- **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.

ONDE PROCURAR AJUDA?

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL



ONDE PROCURAR AJUDA?

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DE PALMAS-TOCANTINS

UNIDADES DE SAÚDE

- USF ARNE 64 (508 NORTE)
Telefone: (63) 3212-7977
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF ARNE 53 (406 NORTE)
Telefone: (63) 3212-7981
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF DEISE DE FÁTIMA ARSE 13 (108 SUL)
Telefone: (63) 3212-7845
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF LOIANE MORENO VIEIRA ARSE 24 (210 SUL)
Telefone: (63) 3212-7962
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF LIBERDADE (JARDIM AURENY III)
Telefone: (63) 3212-7878
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF EUGENIO PINHEIRO (JARDIM AURENY I)
Telefone: (63) 3212-7952
Horário de Funcionamento: Segunda a domingo das 7h às 19h
- USF AURENY II (JARDIM AURENY II)
Telefone: (63) 3212-7876
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF ALTO BONITO (JARDIM AURENY IV)
Telefone: (63) 3212-7897
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 18h
- USF NOVO HORIZONTE (AURENY IV)
Telefone: (63) 3212-7895
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF PROF ISABEL AULER ARSO 23 (207 SUL)
Telefone: (63) 3212-7988
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF FRANCISCO JUNIOR ARSO 41 (403 SUL)
Telefone: (63) 3212-7971
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF ARSE 75 (712 SUL)
Telefone: (63) 3212-7973
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h

ONDE PROCURAR AJUDA?

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DE PALMAS-TOCANTINS

UNIDADES DE SAÚDE

- USF ARSE 82 (806 SUL)
Telefone: (63) 3212-7969
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 21h
- USF ARSE 131 (1304 SUL)
Telefone: (63) 3212-7965
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF SATILO ALVES DE SOUSA ARSO 111 (1103 SUL)
Telefone: (63) 3212-7994
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF ALBERTINO SANTOS ARSE 101 (1004 SUL)
Telefone: (63) 3212-7954
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 21h
- USF VALERIA MARTINS ARSE 122 (1206 SUL)
Telefone: (63) 3212-7880
Horário de Funcionamento: 7h às 21h
- USF TAQUARI (JARDIM TAQUARI)
Telefone: (63) 3212-7911
Horário de Funcionamento: Segunda a domingo das 7h às 19h
- USF JOSE LUCIO DE CARVALHO (LAGO SUL)
Telefone: (63) 3212-7882
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF LAURIDES LIMA MILHOMEM (AURENY III)
Telefone: (63) 3212-7993
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF ARNO 44 (409 NORTE)
Telefone: (63) 3212-7955
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF ARNO 42 (405 NORTE)
Telefone: (63) 3212-7985
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF ARNO 41 (403 NORTE)
Telefone: (63) 3212-7960
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 21h
- USF JOSE LUIZ OTAVIANI ARNO 33 (307 NORTE)
Telefone: (63) 3212-7956
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h

ONDE PROCURAR AJUDA?

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DE PALMAS-TOCANTINS

UNIDADES DE SAÚDE

- USF ARNO 71 (603 NORTE)
Telefone: (63) 3212-7975
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF ARNO 61 (503 NORTE)
Telefone: (63) 3212-7979
Horário de Funcionamento: Segunda a domingo das 7h às 19h
- USF SANTA FÉ (SETOR SANTA FÉ)
Telefone: (63) 3212-7949
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF SANTA BARBARA (SETOR SANTA BÁRBARA)
Telefone: (63) 3212-7982
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 18h
- USF MORADA DO SOL (SETOR MORADA DO SOL)
Telefone: (63) 3212-7873
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF JOSE HERMES RODRIGUES DAMASO (SETOR SUL)
Telefone: (63) 3212-7945
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF BELA VISTA (JARDIM BELA VISTA)
Telefone: (63) 3212-7967
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF WALTERLY WAGNER JOSE RIBEIRO (TAQUARUÇU GRANDE)
Telefone: (63) 3212-7909
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h
- USF WALTER PEREIRA MORATO (TAQUARUÇU)
Telefone: (63) 3212-7884
Horário de Funcionamento: Segunda a domingo das 7h às 19h
- USF MARIAZINHA RODRIGUES DA SILVA (BURITIRANA)
Telefone: (63) 3212-7961
Horário de Funcionamento: Segunda a sexta das 7h às 19h

Dados retirados do site da Prefeitura de Palmas.
Para mais informações:

[CLIQUE AQUI](#)

ONDE PROCURAR AJUDA?

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DE PALMAS-TOCANTINS

EMERGÊNCIA

- SAMU (912 SUL)

Telefone: (00) 00000-0192

Horario de Funcionamento: 24h

- UPA NORTE ARNO 21 (203 NORTE)

Telefone: (63) 03218-5110

Horario de Funcionamento: 24h

- UPA SUL (JARDIM AURENY II)

Telefone: (63) 03218-5569

Horario de Funcionamento: 24h

Dados retirados do site da Prefeitura de Palmas.
Para mais informações:

[CLIQUE AQUI](#)



SEJA MAIS PRESENTE

VIVA A VIDA COM RESPEITO

TENHA MAIS DIÁLOGOS

INVISTA EM AFETO

CUIDE DA SUA SAÚDE

BUSQUE AUTOCONHECIMENTO

DÊ-SE MAIS TEMPO

VIVA COM MAIS SENTIDO

DIGA NÃO A VIOLÊNCIAS

DIGA NÃO A PRECONCEITOS

TENHA TEMPOS NATURAIS



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.

- ✓ Seja flexível;
- ✓ Faça alimentação saudável;
- ✓ Aceite você mesmo e os outros;
- ✓ Faça um hierarquia das suas prioridades;
- ✓ Expresse através dos seus sentimentos;
- ✓ Faça atividade física regularmente;
- ✓ Reserve um tempo para você;
- ✓ Escute uma música que você gosta;
- ✓ Reserve tempo para lazer e para ficar com quem você se sente bem.



REFERÊNCIAS

CAMPANHA JANEIRO BRANCO. Disponível em:
<https://janeirobranco.com.br/>. Acesso em: 11/01/2022.

DIÁRIO OFICIAL DE PALMAS. Disponível em:
<https://www.jusbrasil.com.br/diarios/252477563/dom-pmw-normal-19-07-2019-pg-5/pdfView>

GAIANO et.al.: **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo**. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2018. Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v14n2/07.pdf>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS); **Saúde mental: fortalecendo nossa resposta**. Ago, 2018. Disponível em:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.