

PROJETO JANEIRO BRANCO

ESTRUTURA

- **TÍTULO: SOMOS JANEIRO BRANCO**
- **OBJETIVO:** Divulgar informações sobre Alerta para importância de cuidados com a saúde mental
- **RESPONSÁVEIS:** Equipe do Departamento de Perícias – PAULIPREV
- **PERÍODO: JANEIRO BRANCO**
- **ATIVIDADES:**
 - Promoção do dia “D”, com entrega de folhetos informativos e “lacinhos” aos funcionários, bem como mobilização para que todos compareçam vestidos de “rosa”;
 - Veiculação de informações referentes à alerta para importância de cuidados com a saúde mental no site da Pauliprev e redes sociais;
 - Montagem de um painel temático na Recepção do Instituto, de modo a dar visibilidade ao tema entre os funcionários e segurados.

INFORMAÇÕES

O Janeiro Branco é uma campanha brasileira iniciada em 2014 que busca chamar a atenção para o tema Saúde mental. A campanha foi criada por psicólogos de Uberlândia - MG. O mês de Janeiro foi escolhido porque é neste mês que as pessoas estão mais focadas em resoluções e metas para o ano, estão propensas a pensarem mais sobre a vida, relações sociais, condições e sentidos existenciais.

A campanha visa demonstrar a importância de que cuidar da saúde não significa apenas cuidar da saúde do corpo. Cuidar da mente também é fundamental para o total bem-estar e equilíbrio entre corpo e mente.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”. Acrescenta que podemos compreender a Saúde Mental como um estado subjetivo de bem-estar, no qual a pessoa sente-se capaz de lidar com fatores estressores da vida, se sentir produtiva e participativa da sociedade.

A Saúde Mental é determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos, espirituais e ambientais. O risco aumenta em situações de crise econômica, más condições de trabalho, discriminação de gênero, exclusão social, violência, entre outros. Existem também fatores psicológicos e de personalidade que tornam as pessoas vulneráveis aos transtornos mentais, além das causas biológicas e predisposições genéticas.

Segundo dados da OMS (2017), o Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina. No Brasil, 5,8% da população sofre de depressão (OMS, 2017). Nos últimos 10 anos, houve um aumento significativo (24%) no número de suicídios cometidos entre jovens. Em relação a ansiedade, 9,3% da população apresenta intenso sofrimento (OMS, 2017). O sofrimento pode ainda ser maior se considerarmos que muitas pessoas apresentam quadros concomitantes de ansiedade e depressão. É preocupante o aumento das taxas de ansiedade, depressão e suicídio na população brasileira, especialmente entre os jovens (15 a 29 anos).

PROJETO JANEIRO BRANCO

PROJETO
EDUCAÇÃO EM SAÚDE

DEPRESSÃO – PRINCIPAIS SINTOMAS

- Redução de Humor;
- Acentuada anedonia (perda de satisfação ou de interesse);
- Perda ou ganho de peso e/ou alteração no apetite;
- Insônia ou hipersonia;
- Dores (somatização);
- Agitação ou retardo psicomotor (movimentos involuntários e sem propósito que resultam da tensão mental ou lentos com inexpressividade) ;
- Fadiga ou perda de energia ;
- Sentimento de inutilidade;
- Sentimento de Culpa excessiva;
- Capacidade diminuída de pensar ou concentrar-se;
- Pensamento de morte ou ideia suicida

ANSIEDADE - PRINCIPAIS SINTOMAS

- Inquietação;
- Ritmo cardíaco alterado (taquicardia);
- Sensação de estar tenso ou “no limite”;
- Sensação de “nó na garganta”;
- Dificuldade de concentração e fadiga;
- Insônia;
- Tensão muscular;
- Tremores;
- Irritabilidade e impaciência;
- Visão embaçada;
- Transpiração excessiva;
- Boca seca;
- Falta de ar; Dor de estômago,
- Diarreia e dor de cabeça.

TRATAMENTO

A melhor forma de tratamento para a ansiedade e a depressão seria a associação das terapias não farmacológicas com as farmacológicas. Os tratamentos não farmacológicos mais recomendados são: Psicoterapia e Terapia Comportamental Cognitiva.

As terapias farmacológicas para depressão, antidepressivos com e para ansiedade, antidepressivos, ansiolíticos, estabilizadores de humor - nos dois casos com acompanhamento psiquiátrico.

Manter uma alimentação saudável e exercícios regulares também contribuem de forma global para a aquisição e manutenção da saúde como um todo.

Não deixe de procurar ajuda ao apresentar esses sintomas, os profissionais da Atenção Básica estão habilitados para diagnosticar, tratar e encaminhar os pacientes com sintomas de ansiedade e/ou depressão.