



ELABORAÇÃO:

Amanda Cipriano - Acadêmica de Enfermagem UFPE
Andrea Barbosa - Residente Psicologia HC/UFPE
Bianca Carvalho - Acadêmica de Enfermagem UFPE
Clara Gomes - Acadêmica de Enfermagem UFPE
Guilherme Fernandes - Acadêmico de Fisioterapia UNINASSAU
Lilian Caou - Acadêmica de Medicina UNICAP
Lívia Medeiros - Residente Psicologia HC/UFPE
Mairanne Macário - Acadêmica de Enfermagem UFPE
Marcos Nascimento - Acadêmico de Psicologia UFPE
Yasmin Cunha - Acadêmica de Enfermagem UFPE

REVISÃO:

Cinthia Cavalcanti - Preceptora Psicologia HC
Kátia Oliveira - Preceptora Psicologia HC
Kleuder Costa - Preceptora Psicologia HC
Marília Lopes - Preceptora Psicologia HC
Mônica Mota - Preceptora Psicologia HC
Teresa Schetinni - Preceptora Psicologia HC

APOIO: Projeto HumanizaREM (GEP) e SOST



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO



Hospital das Clínicas
UFPE

EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS



JANEIRO
branco
2022

JANEIRO BRANCO E SAÚDE MENTAL

Janeiro Branco é uma campanha sobre saúde mental, realizada no mês de Janeiro, por culturalmente inspirar novas possibilidades de pensar, agir e sentir.

A Organização Mundial de Saúde (2020), define saúde mental como "um bem estar no qual o indivíduo consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para a sua comunidade".

IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL

Inúmeras mudanças com relação ao convívio social foram necessárias para evitar o aumento da disseminação da COVID-19 e o colapso do setor da saúde. Entre elas, o distanciamento social, que potencializou os danos emocionais da população que já sofria com o impacto psicológico da pandemia.

Alguns dos principais impactos psicológicos foram (BROOKS et al., 2020) :

↑ESTRESSE ↓HUMOR ↑IRRITABILIDADE ↑RAIVA ↑MEDO



Além disto, um estudo conduzido pela Universidade de São Paulo (USP) e publicado na Revista Científica *Plos One*, afirma que na população feminina houve aumento no consumo de drogas, fumo, medicamentos e alimentos (40,8%), depressão (46,4%), ansiedade (39,7%) e estresse (42,2%).

Fonte: Portal Hospitais Brasil, UFMG, Fiocruz, USP, ABP/UFMG, Ministério da Saúde

CAÇA-PALAVRAS

PALAVRAS DE MOTIVAÇÃO

H E Y C E L E D E T E R M I N A C A O D
E M O T F O R Ç A O A W S F E C I R E E
E B E C E N F R E N T A M E N T O A G D
X C O M P R O M E T I M E N T O T I R I
B O W C E S P E R A N Ç A A S A O V A C
A R A C E I E G C I A W S P O A B R T A
I A P E N T U S I A S M O L R T E U I Ç
E G H V E A E N C E I W R T H I A S D ã
M E X C E L E N C I A W S V U G S N A O
D M X P E R S I S T Ê N C I A I S G O T
A M I C E F O C O A A W S K E A J S N I



LABIRINTO



PRINCIPAIS GRUPOS AFETADOS

Durante a Pandemia, vários sintomas se apresentaram nos mais diversos grupos, como: ansiedade, depressão, insônia, isolamento social, medo de contaminação e da morte.

- **Profissionais de saúde:**

Sentimento de insegurança quanto ao uso correto e eficácia do equipamento de proteção individual e o receio de contaminar a família;

- **Estudantes:**

Adaptação à modalidade de ensino remota;

- **Idosos:**

Temor por ser o primeiro grupo identificado como grupo de risco, de maior agravamento e mortalidade;

- **Crianças:**

Perda da oportunidade de sociabilização e mudanças de rotina;

- **Desempregados:**

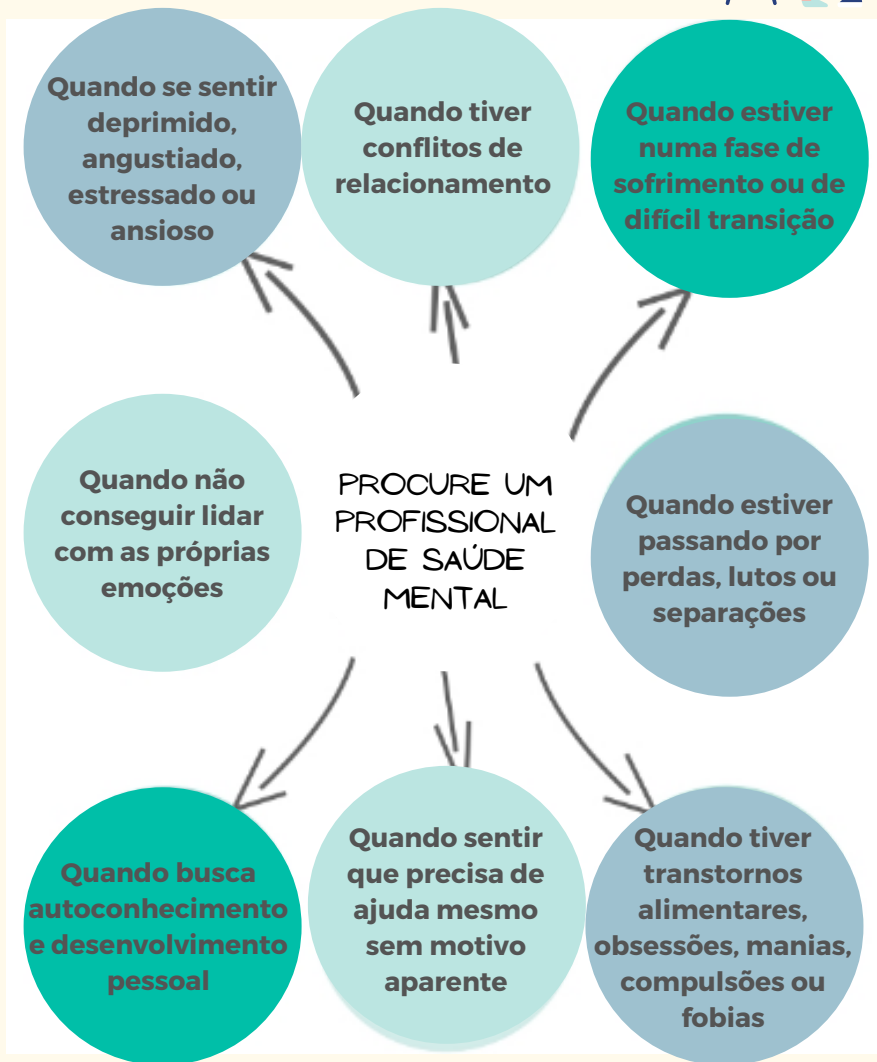
Dificuldade de prover o sustento da família;

- **Enlutados:**

Luto é um sofrimento pela perda de algo ou de alguém. Foram 620.000 mortos até janeiro de 2022 (Ministério da Saúde, 2022). No contexto da pandemia, o luto foi vivenciado de forma coletiva.



QUANDO PROCURAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL?



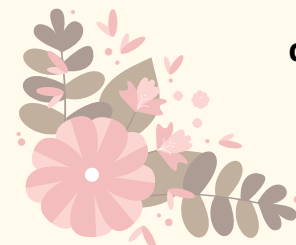
Procure um profissional de saúde mental (psicólogo, psiquiatra, terapeutas de práticas integrativas) em clínicas populares, no SUS ou no seu plano de saúde. Certifique-se que ele está inscrito no Conselho de sua categoria. O bom profissional é aquele que trabalha de forma ética e empática.

"Não há nada de errado com você
isso é crescimento
isso é transformação
decidir se proteger
se perder na multidão
tentar se resolver
sentir que alguém te usou
e não teve consideração
perder a esperança
ficar sem energia
isso é medo
isso é reflexão
isso é sobrevivência
isso faz parte da vida"

Rupi Kaur



Apesar da campanha ocorrer no mês de janeiro, a Saúde Mental deve ter prioridade durante todo o ano em nossas práticas cotidianas e na nossa relação consigo próprio, com nossa família e a comunidade.



TELECONSULTA



Central de Telemonitoramento Clínico de Núcleo de Telessaúde da UFPE. Esta é a Clínica Virtual do Núcleo de Telessaúde do Centro de Ciências Médicas da Universidade Federal de Pernambuco (NUTES - UFPE).

Atendimento em saúde para todos e em qualquer lugar.

☎ (81)2123-3903

🌐 <https://nutes.tisaude.com>

@ contato@nutes.ufpe.br

📍 UFPE - Hospital das Clínicas, 2º andar;

Av. Prof. Moraes Rego, nº 1235, CEP: 50670-901, CDU - Recife, PE.

Dicas para um bem-estar emocional e físico



- Realizar acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico, se necessário;
- Utilizar Práticas Integrativas e Complementares à saúde;
- Criar novos hábitos saudáveis (realizar atividades de lazer, praticar atividades físicas, ter uma alimentação equilibrada);
- Diminuir a exposição a situações de conflitos ou que gerem sofrimento mental.

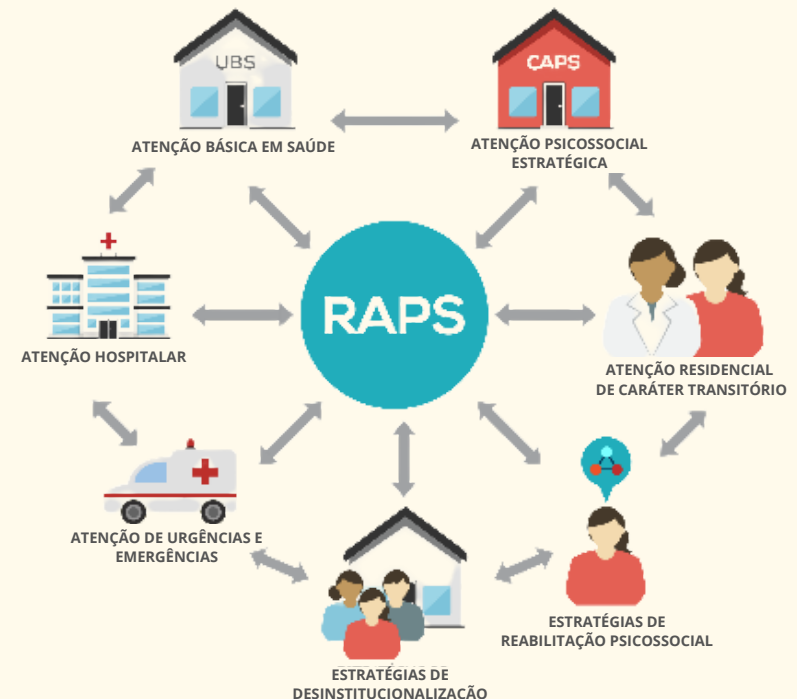
ONDE ACHAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL PELO SUS?

Com o Cartão do SUS em mãos, procure a Unidade de Saúde mais próxima da sua residência. Uma vez feita a triagem, cada caso será encaminhado a um profissional nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), ambulatórios especializados, policlínicas e outros serviços distribuídos em seus respectivos territórios.



Saúde da Família

Nos centros, os pacientes recebem assistência médica e cuidado terapêutico conforme sua condição de saúde, incluindo uso de psicofármacos, se necessário.



RAPS - REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL