

# DICAS DE SAÚDE

Edição 20 - 19/01/2021

Enfrentamento  
ao Covid-19

## JANEIRO BRANCO

Por **Patricia Cavalcanti Ribeiro** - Psiquiatra e  
Coordenadora do Ambulatório de estresse e trauma no Huol

## INTRODUÇÃO

O mês de janeiro é marcado pela campanha de conscientização do Janeiro Branco e tem como objetivo chamar a atenção para o tema da saúde mental na vida das pessoas.

Pensando na importância deste tema, o Hospital Universitário Onofre Lopes (Huol), vinculado a Universidade Federal Rio Grande do Norte e à Rede Hospitalar Ebserh (Huol-UFRN/Ebserh) apresenta uma edição especial da cartilha "Dicas de Saúde" dedicada ao assunto.

## SAÚDE MENTAL

Saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o conceito como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade".

**Assim, a saúde mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida, é saber que o ser humano tem limites, que tem emoções e como ele lida com os seus próprios desejos, capacidades e ambições.**

Com isso, falar de saúde mental abrange a promoção de saúde, ou seja, é ter espaço para falarmos da nossa subjetividade, das nossas emoções e sentimentos; é avaliarmos nosso propósito de vida; é conseguir observar e lidar com o desenvolvimento das diversas áreas da nossa vida, o que inclui não apenas saúde física, mas também relacionamentos interpessoais, espiritualidade, hobbies, profissão, contribuição social, desenvolvimento intelectual, entre outras.

## A ORIGEM DO JANEIRO BRANCO

Janeiro vem do latim Janus, que é um deus da mitologia romana que tinha duas faces, uma olhando para frente e outra olhando para trás. Olhar para frente significa projeções para o futuro, "o que eu quero para minha vida?". Olhar para trás é a reflexão do passado, "o que fiz até agora?".



A close-up photograph of several light-colored wooden puzzle pieces scattered on a dark wooden surface. The pieces are in various orientations, some standing upright and others lying flat. The lighting is soft, highlighting the natural grain of the wood.

Janeiro Branco

Então, janeiro é culturalmente terapêutico, é o mês de refletirmos sobre nós mesmos, sobre nossas relações sociais, sobre nossas condições de existência. Em termos de pigmentação, em cima do branco, que é a ausência de cor, podemos colocar cores de forma a pintar seu quadro da vida da forma que quiser.

## COMO PERCEBER O ADOECIMENTO

Para que uma pessoa tenha um transtorno psiquiátrico, ou seja, para poder diferenciar um momento de tristeza de um transtorno depressivo, ou de ansiedade para um transtorno ansioso, é necessário avaliar a duração e a carga de sofrimento dos sintomas, assim como o quanto isso tem comprometido aspectos da vida como rendimento acadêmico, profissional, relações interpessoais, concentração, sono, apetite, entre outros. Se uma pessoa tem um sentimento que está levando a um sofrimento significativo, com uma duração maior que o esperado, e isso tem comprometido várias áreas da vida, é importante buscar um profissional de saúde mental para uma avaliação criteriosa. Esse profissional está habilitado para diagnosticar a presença de um transtorno mental.

## COMO BUSCAR AJUDA

Ao perceber que precisa de ajuda ou caso identifique que alguém próximo precisa de ajuda, procure um profissional de saúde mental, como um psiquiatra ou um psicólogo, para uma avaliação. É importante que, mesmo se não tiver acesso a esses profissionais, não se calar.

Expresse e diga o que está sentindo, seja com o profissional da saúde básica, ou profissional da emergência, ou para os amigos, ou alguém que você confia na família.

## Janeiro Branco

O Ministério da Saúde coordena e promove ações voltadas à saúde mental, como a Política Nacional de Saúde Mental, que são estratégias e diretrizes adotadas para organizar a assistência às pessoas com necessidades de cuidado em saúde mental, o que inclui as unidades básicas de saúde (UBS), as unidades de pronto atendimento (UPA), os centros de apoio psicossociais (CAPS), entre outros.

Além disso, campanhas e iniciativas relacionadas à promoção da saúde mental são realizadas durante o ano, como o Janeiro Branco ou o Setembro Amarelo, oportunidade para se falar ainda mais sobre o assunto e incentivar a busca de ajuda.

## DICAS E RECOMENDAÇÕES

Pode-se cuidar da saúde mental praticando o autocuidado: como priorizar um sono de qualidade, buscar alimentação saudável, realizar atividades que são prazerosas, praticar atividades físicas, empenhar-se em atividades relaxantes, como meditação, e parar por alguns minutos e prestar atenção aos seus sentimentos, tirando um momento para se ver, se ouvir, sentindo e acolhendo suas emoções.

Outro cuidado que você pode desenvolver é fazer psicoterapia, sendo esta uma aliada importante para o nosso crescimento e desenvolvimento de resiliência. Com a pandemia, muitos são os psicólogos que fazem atendimento on-line.

**Por fim, saiba que a vida trará desafios e que podemos lidar com estes desafios e com as mudanças da vida de forma equilibrada. Por isso, procure ajuda quando tiver dificuldade em lidar com conflitos, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.**

### DICAS DE SAÚDE

*Orientações para uma melhor qualidade de vida*

#### **Conteúdo:**

Patricia Cavalcanti Ribeiro - Psiquiatra e Coordenadora do Ambulatório de estresse e trauma no Huol

#### **Revisão, projeto visual e diagramação:**

Graziela Esteves - Analista Administrativo (Relações-Públicas do Huol)

