

# Quando devo procurar ajuda?

Deve-se procurar ajuda em casos de:

- Ansiedade ou angústia frequente;
- Isolamento social;
- Insônia ou distúrbio do sono;
- Luto prolongado;
- Dificuldade de concentração;
- Irritabilidade ou agressividade;
- Diminuição do autocuidado e higiene;
- Dificuldade em cumprir compromissos;
- Falta de energia, cansaço excessivo;
- Falta ou excesso de apetite;
- Emoções em descontrole;
- Abuso de substâncias;
- Baixo rendimento no trabalho, entre outros.

# Onde encontrar

## apoio psicológico?

A rede de atenção psicossocial é responsável pelos atendimentos em saúde mental. Como composição da rede em Juiz de Fora, temos:

- Unidades Básicas de Saúde (UBS);
- Centros de Atenção Psicossocial (Caps): nível moderado e grave de assistência;
- CPA/UFJF - Tel: (32) 3216-1029;
- Centro de Valorização da Vida (CVV): Tel: 188
- Clínicas de psicologia em universidades;
- Acompanhamentos on-line em sites regulamentados pelo Conselho Federal de Psicologia.



*Cuide-se bem!  
Procure um profissional e invista  
no seu bem-estar.*



# Janeiro Branco

*Quem cuida da  
mente,  
cuida da  
vida!*

MÊS DA  
SAÚDE MENTAL



## Sobre a campanha

O Janeiro Branco é uma campanha voltada à promoção da saúde mental e sua conscientização. Em janeiro, como primeiro mês do ano, é comum as pessoas refletirem sobre seus objetivos de vida, projetos, relacionamentos e demais aspectos. Desta forma, o cuidado com a saúde mental deve ser realizado para que este balanço aconteça de forma a promover satisfação ou superação, e postura resiliente frente às situações adversas.



A saúde mental é definida pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como “um estado de bem-estar, em que o indivíduo está ciente de suas habilidades, pode enfrentar as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir com a sua comunidade.”

“De acordo com a OMS, em 2019, quase um bilhão de pessoas no mundo - incluindo 14% dos adolescentes - viviam com um transtorno mental. Além disso, somente no Brasil, cerca de 18,6 milhões de pessoas sofrem de ansiedade - o que coloca no topo do ranking mundial.”

## Como cuidar da saúde mental no dia a dia?

**Pratique o autocuidado**



### DICAS:

- 1 - Reinvente sua rotina com novos hábitos;
- 2 - Faça algum exercício. Estique-se, mexa-se;
- 3 - Controle suas expectativas para evitar frustrações;
- 4 - Reserve, no mínimo, 5 minutos por dia para se lembrar de coisas boas e felizes. Pode, inclusive, escrever no papel;
- 5 - Alimente-se de forma saudável;
- 6 - Medite, pense ou faça uma oração por 10 minutos;
- 7 - Escute uma música que você gosta;
- 8 - Reserve tempo para lazer e para ficar com quem você se sente bem;
- 9 - Ao acordar, perceba como está se sentindo;
- 10 - Lembre-se da importância de beber água. Faça um chá!

## Aqui disponibilizamos uma prática de autocuidado para você fazer



### Chá



### Modo de preparo:

Coloque um sachê de chá para cada xícara, despeje água bem quente (mas não fervente), e deixe em efusão até o sabor e o aroma ficarem a seu gosto. Se preferir, adoce.