

COLEÇÃO ORIENTAÇÃO AO  
SERVIDOR V



ações em saúde  
mental

Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida  
Pró-reitoria de Gestão de Pessoas  
Universidade Federal Rural da Amazônia

## **Ministério da Educação**

Universidade Federal Rural da Amazônia

### **Reitor**

Marcel do Nascimento Botelho

### **Vice-reitora**

Janae Gonçalves

### **Pró-reitor de Gestão de Pessoas**

Saulo Luiz Pereira Wanzeler

### **Pró-reitor Adjunto de Gestão de Pessoas**

Victor Daniel de Oliveira e Silva

### **Gerente da Divisão de Saúde e Qualidade de Vida**

Elisenda Maria de Nazaré Feio Libonati

### **Equipe de Trabalho**

Anderson dos Santos Vieira

Cleber Luiz Coelho da Silva

Diana Borges Leal

Edgar Matos Carvalho

Edilene dos Santos Viana

Edilene Medeiros Lopes Aranha

Elson Pacheco de Souza

Heloisa Helena Pires de Mello Silva

Keila Chaar Lima

Mylvia Masako Anaissi Kikuchi

Priscilla Bittencourt de Almeida Figueiredo

Rane do Socorro Siqueira de Souza

Sandra Maria Macedo Gonçalves Filgueiras

Selma Maria Araújo da Silveira

Sérgio Flexa Ribeiro Proença



### **Elaboração da Cartilha**

Keila Chaar Lima  
Mylvia Masako Anaissi Kikuchi

### **Revisão e Colaboração**

Victor Daniel de Oliveira e Silva

**Capa**  
CANVA

## SUMÁRIO

1. Apresentação _____	05
2.O que é a Campanha Janeiro Branco? _____	06
3. Objetivo da Campanha Janeiro Branco _____	07
4. E você, cuida da sua saúde mental? _____	08
5. Sinais de Adoecimento Mental _____	11
6. Canais de apoio _____	12
6.1 - Procure a DSQV _____	12
6.2 – Rede de serviços externa _____	13
7. Dicas que preservam a Saúde mental _____	14
8. Referências Bibliográficas _____	15

## APRESENTAÇÃO

A cartilha “**Campanha Janeiro Branco**”, idealizada para o público interno da UFRA, com foco na saúde mental e emocional dos servidores, vem demonstrar a preocupação desta Universidade em contribuir com o bem estar bipsicossocial do servidor.

A primeira parte aborda o que se trata a Campanha Janeiro Branco e qual seu objetivo, trazendo reflexões sobre as vidas das pessoas, seus comportamentos, suas emoções, dentre outros. O tema é de fundamental importância, considerando o crescimento de adoecimentos dos servidores por motivo de saúde mental, nos últimos anos na Universidade (Fonte: SIASS/ UFRA, 2019; DAP/DSQV, 2019).

Posteriormente, são destacados mais reflexões a cerca do cuidado com a saúde mental e emocional, incluindo os sinais de alerta de adoecimento, os locais de atendimento especializado, visando à promoção do bem-estar e da saúde mental e emocional do servidor

Neste sentido, a UFRA, através da PROGEP/DSQV, preconiza a disseminação de informações sobre a Campanha Janeiro Branco, como ferramenta importante no processo de prevenção de doenças.

## 2. O QUE É A CAMPANHA JANEIRO BRANCO?

A **Campanha Janeiro Branco** foi idealizada pelo psicólogo Leonardo Abrahão em 2014, em parceria com outros psicólogos, chegando, este ano, em sua 7ª edição.

Trata-se de uma campanha dedicada a convidar as pessoas a pensarem sobre suas vidas: seu sentido e propósito, a qualidade dos seus relacionamentos e o quanto elas conhecem sobre si mesmas, suas emoções, seus pensamentos e seus comportamentos.



Fonte: TJDFT (2019)

O mês de janeiro foi escolhido para representar esta Campanha, por ser o primeiro mês do ano, ideal para chamar a atenção das pessoas (e autoridades públicas) para as questões de ordem psicológica-existencial, incentivando-as a tomarem o início do ano como um ponto de partida privilegiado para refletirem sobre as suas condições psicológicas e investirem em **Saúde Mental**, em suas vidas.

### 3. OBJETIVO DA CAMPANHA JANEIRO BRANCO

Janeiro branco é uma campanha para a sensibilização das pessoas em favor da saúde emocional e mental. Valorizar a saúde mental é investir em tudo que nos move, nos sustenta e nos capacita para uma vida saudável.



Fonte: Rádio Caçula (2020)

Portanto, o objetivo da campanha é: promover ações, orientações e reflexões a respeito das condições e características emocionais dos seres humanos, buscando mais visibilidade ao tema “saúde emocional e mental”, a fim de combater o adoecimento mental.

#### 4. E VOCÊ, CUIDA DA SUA SAÚDE MENTAL?

Muitas vezes, temos a grande preocupação de cuidarmos da nossa saúde física, e negligenciamos a importância do nosso bem-estar emocional. O trato com a saúde mental é tão importante quanto o trato com a saúde física. A mente, o emocional faz parte do corpo, merecendo atenção, cuidado e tratamento quando necessário, conforme destaca a especialista:

*“A nossa mente não anda separada do corpo e nós precisamos nos compreender como um todo. Se eu percebo alguns sintomas como insônia, alteração hormonal, queda de cabelo ou alterações na pele, por exemplo, ao buscar atendimento médico para esclarecer a questão, é importante considerar também um adoecimento emocional” (Maria Cristina Vendramini-Psicóloga – SP/2020).*

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

**#JANEIROBRANCO**  
QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA.



[www.janeirobranco.org.br](http://www.janeirobranco.org.br)



**Você cuida da sua saúde física?**

**Você cuida dos seus cabelos?**

**Você cuida das suas unhas?**

**E você cuida das suas emoções?**



Fonte: EOS Organizações e Sistemas (2020)

A DAP/DSQV convida você a olhar um pouco para si mesmo, iniciando com uma reflexão sobre como está a sua vida, seus relacionamentos e a saúde mental/ emocional, em todos os seus contextos: na família, no trabalho, no convívio social.

Precisamos fomentar reflexões na sociedade sobre a cultura da saúde mental e sobre os temas que envolvem a saúde mental:



Fonte: Janeiro Branco (2020).

## 5. SINAIS DE ADOECIMENTO MENTAL

É importante ficar alerta para alguns sinais que podem indicar adoecimento mental e emocional e caso você esteja manifestando um ou mais sinais, o aconselhável é que você busque atendimento especializado que poderá orientá-lo a cuidar de sua saúde mental.

### SINAIS DE ALERTA

**Falta ou excesso de  
apetite**

**Baixa auto estima**

**Alterações na libido**

**Sensibilidade  
emocional**

**Sono desregulado**

**Fadiga crônica**

**Perda de interesse  
nas atividades  
cotidianas**

**Isolamento ou  
afastamento do seu  
círculo social**

**Dificuldades de lidar  
com problemas  
cotidianos**

**Irritabilidade e/ou  
agressividade**

## 6. CANAIS DE APOIO

### 6.1 - Procure a Divisão De Atenção Psicossocial - DAP/DSQV

A Divisão de Saúde e Qualidade de Vida, da PROGEP/UFRA, compreende a importância da **Campanha Janeiro Branco**, considerando que fazer a circulação do discurso sobre saúde mental é a via principal de chegar no processo preventivo ao adoecimento emocional.

Para tal, torna-se fundamental que os servidores e demais protagonistas da UFRA reflitam sobre como está a qualidade de suas emoções e de sua saúde mental.

Portanto, neste primeiro mês do ano, é importante que todos reflitam sobre o bem-estar, a qualidade de vida e os cuidados com a saúde mental e emocional.



Fonte: Blog Laboro (2020)

A DAP/DSQV, através de sua equipe técnica, encontra-se disponível para acolher, acompanhar e encaminhar você, servidor, e sua família, diante de adversidades e conflitos no ambiente organizacional, e de qualquer circunstância da vida que prejudique sua saúde emocional e mental, favorecendo o surgimento de adoecimento psíquico.

## **6.2 – Rede de Serviços Externos**

**Unidades Básicas de Saúde**, procure a mais próxima de sua residência para atendimento psicológico (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).

**Centros de Atenção Psicossocial – CAPS** – Unidade de Saúde Pública especializada ao atendimento a saúde mental das pessoas que apresentam algum transtorno mental grave, severo e persistente, procure o mais próximo de sua residência.

**CAPS INFANTO JUVENIL** – Av. Duque de Caxias. 945

**CAPS AD II (Alcôol e Drogas)** – Av. Gov. José Malcher, 1457  
– Nazaré

**CAPS I Mosqueiro** – Rua Francisco Xavier Cardoso, 1077 –  
Maracajá

**CAPS III 24 horas (Adulto)** – TV 3 de maio, 1125 – São Brás

**CAPS de Gestão estadual - CAPS Amazônia (adulto)** –  
Passagem Dalva, 377 – Marambaia

**CAPS RENASCER (adulto)** – Trav. Mauriti, 2179 – Pedreira

**CAPS III Grão Pará (adulto)** – Rua dos Tamoios, 1342 –  
Batista Campos

**CAPS Icoaraci** – Rua Monsenhor Azevedo, 237– Campina –  
Icoaraci.

**Em casos de URGÊNCIA e EMERGÊNCIA**

**Hospital de Clínicas Gaspar Viana - HC**

**UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro e Hospitais**  
**Corpo de Bombeiros - 193**  
**Centro de Valorização da Vida – 188 (ligação gratuita)**

## **7. DICAS QUE PRESERVAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL**

Na busca de melhor qualidade de vida torna-se necessário adotar alguns hábitos saudáveis que contribuam para a saúde e bem-estar, portanto, seguem dicas essenciais na preservação da sua saúde mental e emocional:

- ✓ Seja flexível;
- ✓ Aceite a si e aos outros, com suas qualidades e limitações;
- ✓ Organize seu tempo, estabelecendo prioridades;
- ✓ Busque ajuda, quando necessário;
- ✓ Aprenda a reconhecer e a expressar ideias e sentimentos com assertividade;
- ✓ Mantenha um sono reparador;
- ✓ Mantenha bons hábitos alimentares;
- ✓ Faça atividade física regularmente;
- ✓ Relaxe sempre que puder;
- ✓ Faça alguma atividade que considere prazerosa;
- ✓ Mantenha pensamentos positivos em relação a si, aos outros e a vida;
- ✓ Desenvolva disposição para mudanças;
- ✓ Reserve tempo para lazer e família.

## REFERÊNCIAS E SITES PESQUISADOS

- Laboro – Ensino de Excelência. Disponível em: <https://laboro.edu.br/saude-mental-e-a-cobranca-da-sociedade/>. Acesso em: 20.01.2020
- EOS Organização e Sistemas. Disponível em: <https://www.eosconsultores.com.br/janeiro-branco-2019/>. Acesso em: 18.01.2020
- Rádio Caçula. Disponível em: <https://www.radiocacula.com.br/noticias/saude/janeiro-branco-mes-de-conscientizacao-sobre-a-saude-mental>. Acesso em: 20.01.2020
- Campanha Janeiro Branco. Disponível em: <https://janeirobranco.com.br/>. Acesso em: 18.01.2020
- E em saúde mental, você está saudável?. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/e-em-saude-mental-voce-esta-saudavel>. Acesso em: 20.01.2020
- “Janeiro Branco” é foco de campanha na Praça da República. Disponível em: <http://www.portalcultura.com.br/node/50302>. Acesso em: 20.01.2020