

# Cartilha Informativa

## Janeiro Branco



### **Ações em Saúde Mental**

Universidade Federal do Delta do Parnaíba - UFDPa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEP

Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoas - CDP

Divisão de Qualidade de Vida no Trabalho - DQVT

Ministério da Educação  
Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr)

Reitor

Alexandre Marinho Oliveira

Vice Reitor

José Natanael Fontenele de Carvalho

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP)

Jorgete Freire de Carvalho

Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoas

Samara Dourado dos Santos Moraes

Divisão de Qualidade de Vida no Trabalho

Ajamile da Silva Brasil

Equipe de Trabalho

Maria Eduarda de Sousa Lima

(Estagiária de psicologia)

Elídia Keila Oliveira Portela

(Estagiária de fisioterapia)

Samara Dourado dos Santos Moraes

Ajamille da Silva Brasil

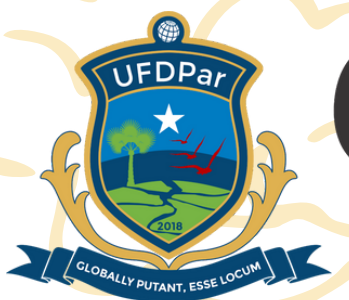


**UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO DELTA  
DO PARNAÍBA**



**PROGEP**

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO  
DE PESSOAS



**CDP**

Coordenadoria de  
Desenvolvimento de  
Pessoas



**DQVT**

DIVISÃO DE QUALIDADE  
DE VIDA NO TRABALHO

# Sumário

1. Apresentação
2. O que é a Campanha Janeiro Branco?
3. Objetivos da Campanha
4. Sinais de Alerta
5. Canais de Apoio
6. Dicas de Autocuidado
7. Referências

# Apresentação

A cartilha Janeiro Branco - A vida pede equilíbrio, foi idealizada para o público interno da UFDPAr, tendo foco em contribuir com o cuidado na saúde mental e bem-estar dos servidores.

A mesma traz apresentação da campanha, quais os seus objetivos, e, tem o propósito de trazer uma reflexão mais profunda sobre a importância da disseminação de uma cultura de saúde mental e da necessidade de uma maior atenção a esse aspecto da vida dos indivíduos.

Adiante, traz dicas e sinais de atenção que devem ser observados e analisados, e em caso de dúvidas esse documento também conta com informações dos canais de apoio que se tem disponíveis na cidade, e por fim, dicas de autocuidado importantes de serem praticadas para um melhor cuidado com a saúde mental.

Assim, a UFDPAr, através da PROGEP/CDP/DQVT, oferta este documento com o intuito de contribuir positivamente na disseminação de informações, dicas de cuidado, incentivo ao autocuidado e práticas de saúde. Boa leitura!

# O que é a Campanha Janeiro Branco?

A Campanha Janeiro Branco tem como objetivo a construção de uma cultura de saúde mental, fomentar a criação de políticas públicas e privadas, bem como a psicoeducação dos indivíduos em relação a esse tema, dessa forma, mostrando a importância e necessidade de cuidar de demandas que não vem apenas do corpo, mas também da mente. Assim, através disso, poderemos entender, respeitar e atender toda a complexidade de questões comportamentais, subjetivas e mentais dos indivíduos e grupos.

É uma campanha que surgiu no Brasil, em Minas Gerais, partindo de psicólogos que viram a necessidade de ir às ruas, meios e mídias sociais para falar sobre saúde mental e a importância da criação de espaços para debater esse assunto tão necessário.

Assim, declara Leonardo Abrahão, psicólogo e criador da campanha: “[...] o Janeiro Branco continuará avançando em sua declarada missão de orientar as pessoas, as instituições sociais, as mídias e as autoridades públicas em relação à tudo o que pode e deve ser colocado em prática frente à inegável verdade de que “o mundo pede Saúde Mental!”.

# Objetivos da campanha

- Fazer com que, através da campanha iniciada em janeiro, empresas, instituições e demais camadas sociais criem ações mais efetivas para difundir a necessidade do cuidado com a saúde mental, assim tornando-se ações que não se restrinjam apenas a uma época;
- Se trata de uma campanha de início, ao se iniciar um novo ano e ciclo, também se pode usar a simbologia envolvida para inspirar pessoas a tomarem novos rumos quanto ao autocuidado e sobre a vida coletiva;
- Tornar o debate em saúde mental mais amplo e envolver os diversos setores sociais na campanha e na luta por mais informação e cuidado, criação de políticas públicas e privadas em ações efetivas em defesa da saúde mental dos indivíduos e dos povos.



# Sinais de alerta

Alguns sinais podem indicar adoecimento mental, aqui listamos alguns deles. Lembrando que, sentimentos do dia a dia são comuns, e deve-se ficar atento a constância desses sentimentos, e se eles interferem nas tarefas do dia a dia.

## SINAIS DE ALERTA

1

Falta ou excesso de apetite;

2

Baixa autoestima;

3

Alterações na libido;

4

Isolamento ou afastamento do ciclo social;

5

Sono desregulado;

6

Desinteresse por atividades que antes davam prazer;

7

Fadiga crônica.



# Canais de apoio

- Serviços internos: Procure o SEP

O Serviço Escola de Psicologia da UFDPAr fica localizado no prédio da Universidade Federal do Delta do Parnaíba - UFDPAr, e oferece atendimento aos discentes e funcionários da instituição, bem como a população em geral. A clínica conta com atendimentos em caráter de urgência, que são pontuais e sem necessidade de passar por processo de triagem, ocorrendo às terças e quintas das 08h às 18h; e também oferece atendimento continuado, a partir do processo de triagem de casos que é realizado na própria clínica.

- Rede de serviços externas

CAPS AD: Os Centros de Atenção Psicossocial são dispositivos públicos voltados para o atendimento de pessoas que se encontram em sofrimento psíquico ou que tenham algum transtorno mental, incluindo aqueles decorrentes do uso de álcool e outras substâncias.

Endereço: BR-343, n.º 2856 - Bairro:  
Catandivas, Parnaíba - PI, 64206-260



# Canais de apoio

- Unidades Básicas de Saúde UBS (o postinho): Nas UBS são desenvolvidas atividades de prevenção e promoção de saúde mental, bem como acolhimento, acompanhamento psicológico e desenvolvimento de grupos. Para realizar esse atendimento deve-se procurar a Unidade do seu bairro.
- Centro de Valorização da Vida (CVV): O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas, todos os dias. É formado por voluntários com idade mínima de 18 anos de idade e que tenham vontade de ajudar pessoas. Esses voluntários participam de um curso de capacitação e seleção em ambiente presencial ou virtual. O serviço está disponível 24 horas por telefone no número 188, e no seguinte horário por chat: Dom - 17:00h à 01:00h, Seg a Qui - 09:00h à 01:00h, Sex - 15:00h às 23:00h, Sáb - 16:00h à 01:00h.



# Canais de apoio

- **Projeto Reviver:** O Projeto Reviver foi criado na cidade de Parnaíba, sem finalidade lucrativa, visando desenvolver um trabalho voluntário para pessoas que têm comportamentos suicidas e de automutilação, realizando acolhimento junto às famílias. O projeto atua por meio da realização de palestras psicoeducativas e promovendo atividades de prevenção ao suicídio. O atendimento acontece de segunda a sexta - feira no horário de 09:00 às 12:00 e de 14:00 às 18:00.

Endereço: Av. Primeiro de Maio, 995, Cantagalo -  
Faculdade Internacional do Delta - FID

Contato: 86 9 9503-2563/ @reviverong2018

- **Clínica Escola de Psicologia UNINASSAU:** Atende crianças, adolescentes, adultos e idosos. Os atendimentos são individuais. Das 8h às 20h, de segunda a sexta. Os agendamentos podem ser feitos pelo telefone (86) 99418 2822 ou de forma presencial; a clínica escola da Faculdade UNINASSAU Parnaíba é localizada na BR 343, km 7,5, nº 4278, Bairro: Catanducas, Parnaíba - PI.

# Canais de apoio

- Projeto Minutos Pela Vida: Trata-se de um projeto do Governo do Estado, executado pela Secretaria de Estado da Saúde (SESAPI), que fornece para a população um serviço de atendimento psicológico que trabalha a melhoria da saúde mental da população adulta e idosa do estado. É um serviço de atendimento gratuito que funciona de segunda à sexta-feira nos horários de 8h às 12h e de 13h às 17h.  
Contato: 0800 280 2882

**Por uma cultura da Saúde Mental!**

**Saúde Mental o ano todo!**

Em 2023 a campanha  
Janeiro Branco faz 10  
anos de existência na  
luta  
disseminação  
cultura de Saúde  
Mental! pela  
da

# Dicas que preservam a saúde mental

- Praticar exercícios físicos e hobbies terapêuticos: relaxamento, meditação, técnicas de respiração e etc. Podem ajudar a manter foco e consciência no estado presente, evitando pensamentos ansiosos acerca de aspectos e situações futuras das quais não se pode ter controle.

Onde meditar?

Escolha um local tranquilo para se sentar, definindo um espaço da sua casa que seja tranquilo e que você goste de ficar, onde não haja muitas distrações. Inicialmente é importante escolher o mesmo local, para que seu corpo crie o hábito de meditar com mais facilidade. Fique bem confortável, sentado em uma cadeira ou no chão.



# Dicas que preservam a saúde mental

Respire!

Inicie focando a sua atenção à sua respiração, sem alterar seu fluxo de nenhuma forma, - respirando mais profunda ou lentamente – apenas observe como está respirando. Observe a temperatura do ar na ponta do seu nariz enquanto você inspira, e quando expira. Sua respiração é uma âncora que irá mantê-lo no momento presente à medida que você a observa.

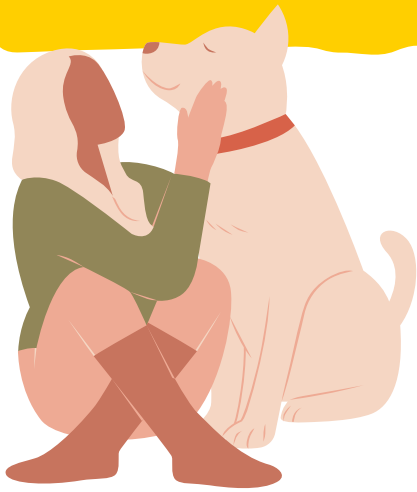
Aplicativos de meditação

Aura - Se baseia no estado emocional e em algumas perguntas feitas ao usuário, propondo meditações para enfrentar estes estados, reduzindo o estresse e tornando-os mais positivos.

Lojong - O app permite ao usuário acompanhar o seu progresso e a enfrentar a rotina de uma forma mais relaxada.



# Dicas que preservam a saúde mental



- Autoconhecimento, saber identificar sentimentos e lidar com essas demandas de forma consciente e auto reflexiva é importante para um maior conhecimento de si;
- Vínculos sociais profundos;
- Espiritualidade saudável;
- Contato com a natureza e momentos de lazer;
- Psicoterapia;
- Leia livros, assista a produções audiovisuais que despertem o seu interesse, faça e consuma arte. Através desses meios o indivíduo descobre a si e ao mundo, o enxerga de outra ótica, cria hobbies e passatempos agradáveis para si, viver artisticamente e culturalmente também é uma forma importante de preservar a saúde mental.

# Dicas que preservam a saúde mental



## Alimentação saudável e saúde mental

Dica da nutricionista Márcia Campos de Moura Fé – IFCE Campus Morada Nova.

A alimentação fornece energia e nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo e para a realização das atividades diárias, memória, bem-estar, humor, sono e imunidade. As deficiências nutricionais alteram nosso corpo e mente.

Respeite seu modo de vida e tenha uma alimentação variada, colorida e rica em alimentos naturais, com quantidade e qualidade adequada aos ciclos de vida.



# Dicas que preservam a saúde mental

**Alimentos que ajudam a reduzir as alterações de humor:**

- Atum, canela, castanha do Pará, folhas verdes, grãos integrais, iogurte, leguminosas (feijão, grão-de-bico, soja), leite, queijo, salmão.

Reduzir: alimentos ricos em sal, açúcar e gordura animal.

**Alimentos que auxiliam na redução da ansiedade, estresse e melhoria do sono:**

- Abacate, amendoim, arroz, aveia, banana, cacau, carne vermelha, kiwi, iogurte, leguminosa (feijão, grão-de-bico, soja), leite, mamão, ovo, queijo, uva;

- Suco de maracujá, suco de uva integral;

- Chás: alecrim, camomila, erva-doce, erva-cidreira, folha de lavanda, folha e flor de maracujá, hortelã, valeriana (raiz).

Evitar: refrigerante, café, chás (mate, preto, verde).



# Dicas que preservam a saúde mental

## SUGESTÃO DE TEMPERO NATURAL:

### Sal de Ervas (Ervas secas)

#### Ingredientes:

- Alecrim: ½ xícara
- Manjericão: ½ xícara
- Orégano: ½ xícara
- Salsinha: ½ xícara
- Sal comum: ½ xícara

Modo de Preparo: Liquidificar todos os ingredientes.

Armazenar em pote de vidro tampado e consumir no lugar do sal comum. (Validade de 30 dias após preparo).



# Dicas que preservam a saúde mental

**Cuide de si**

**Ajudar o próximo**

**Busque ficar perto da natureza**

**Serque-se de boas companhias**

**Tente pensar em soluções antes de se desesperar**

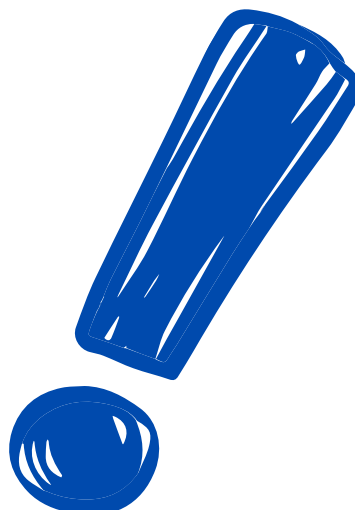
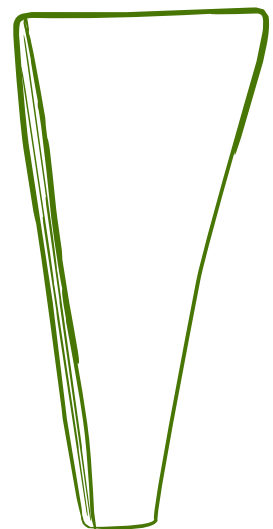
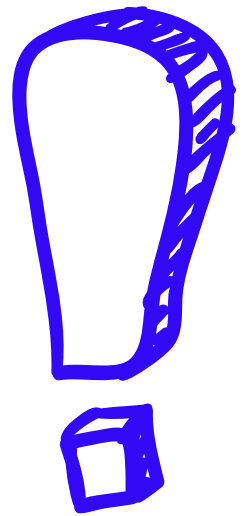


# Alerta!!



## Fique atento

Cuidar da saúde mental, assim como a física, é um exercício diário. Campanhas são importantes para nos lembrar dessa necessidade, mas é essencial estender os cuidados para todos os dias do ano. Cuide-se!



# Referências

- BRONDANI, Michele Alves. ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS): RELATO DE EXPERIÊNCIA. Disponível em: <https://sobresp.com.br/wp-content/uploads/2015/04/ATUA%C3%87%C3%83O-DO-PSIC%C3%93LOGO-EM-UMA-UNIDADE-B%C3%81SICA-DE-SA%C3%9ADE.pdf> Acesso em: 12 de janeiro de 2023.
- Janeiro Branco. Disponível em: <https://janeirobranco.com.br/>
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA. Dicas para manter a saúde mental durante o “isolamento” - Coronavírus (COVID19). Curitiba. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/391/2020/03/Sa%C3%BAde-mental-COVID.pdf> Acesso em: 12 de janeiro de 2023.
- ARRUDA, B. D.; PEREIRA, F. W.; ARAÚJO, F. E.; et al. Cartilha Girassol: acolher e cuidar. Instituto Federal do Ceará - Campus Morada Nova, 2021.