

JANEIRO *Branca*



VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL?



O Janeiro Branco é uma campanha realizada com a finalidade de promover a conscientização acerca da saúde mental e emocional da população.

Esse mês visa à prevenção de doenças e transtornos mentais como a ansiedade, o pânico, a depressão e a esquizofrenia. Essas doenças e transtornos possuem inúmeras possibilidades de causas:

Fatores genéticos

Uso de álcool

Uso de drogas

Traumas

Estresse



A saúde mental da mulher é um direito!

No Brasil, a saúde mental das mulheres começa a ser discutida politicamente a partir de 2004, com a instituição da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), na qual a saúde de mulheres amplia seu conceito e engloba a necessidade do bem-estar psicológico.

Antes dessa política, a saúde da mulher era pensada apenas como método de sanar dificuldades reprodutivas e de prevenir de doenças.



*Como a mulher pode promover o seu
bem-estar psicológico?*

Psicoterapia

Atividade física

Alimentação adequada

Sono regulado

Cultivar boas relações

Frequentar espaços acolhedores



*Onde posso procurar ajuda psicológica
pela **SUS**?*

Unidades Básicas de Saúde (UBSs)

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT)

Unidades de Acolhimento (UAs)

Equipes Multiprofissionais de Atenção Especializada em
Saúde Mental (AMENT)

Equipes de Consultório de Rua

Serviços Ambulatoriais Especializados

Unidades de Referência Especializada em Hospital Geral

Hospitais Especializados em Psiquiatria

Leitos de Saúde Mental em Hospital



*Saúde mental importa!
Se precisar, peça ajuda!*

