

CUIDADOS COM A SAÚDE  
MENTAL E EMOCIONAL

# JANEIRO BRANCO



**BOLDER  
MEDICAL**



[boldermedical.com.br](http://boldermedical.com.br)



(11) 3181-7842



**1 bilhão de  
pessoas**

Janeiro Branco é uma campanha que acontece no mês de janeiro e tem como objetivo alertar para os cuidados com a saúde mental. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

### **Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS):**

Em 2019, quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental.

Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis.







## Atenção aos sinais e sintomas

É necessário que haja atenção aos sinais e sintomas. Quando determinados sinais e sintomas surgem causando sofrimento ao indivíduo, é chegado o momento de buscar ajuda. Alguns sintomas que apontam que a saúde mental não vai bem, são:

- Dores de Cabeça e pelo corpo
- Alterações de humor
- Falta de concentração
- Preocupação excessiva
- Distúrbios do sono
- Afastamento de pessoas
- Irritabilidade excessiva



**Aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão.**

## **Você sabia?**




A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que a pandemia de covid-19 criou uma crise global na saúde mental e estima que houve um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão, só em 2020.

Uma das principais explicações para esse aumento é o estresse sem precedentes causado pelo isolamento social decorrente da pandemia. Ligados a isso estavam as restrições à capacidade das pessoas de trabalhar, busca de apoio dos entes queridos e envolvimento em suas comunidades.








## Mitos e Verdades sobre Saúde Mental:

-  Álcool e drogas podem causar transtornos mentais
-  Quando a saúde mental não vai bem, buscar ajuda profissional é fundamental
-  Segundo a OMS, Brasil é o país com mais casos de ansiedade no mundo



-  Pessoas com transtornos mentais são pessoas fracas
-  Psiquiatra só trata de casos graves
-  Pânico e medo são a mesma coisa



## Algumas medidas para ajudar alguém com transtornos mentais:

- Escute o que o outro tem a dizer.
- Tenha cuidado com as suas palavras.
- Informe que a busca por ajuda profissional é importante.
- Frases como: “Na sua idade passei por coisa bem pior” ou “Vai se ocupar, tudo isso é besteira”, não ajudam. Evite!

**Mantenha a sua saúde mental em dia!  
E ajude aqueles que estão ao seu lado!**

Dra. Marcela L. F. Candido

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

**É possível agendar uma reunião para falar com um especialista**

Canais de comunicação da Bolder Medical:



[boldermedical.com.br](http://boldermedical.com.br)



[boldermedical.com](http://boldermedical.com)



(11) 3181-7842



[contato@boldermedical.com.br](mailto:contato@boldermedical.com.br)