ESPAÇO DIÁRIO FPF
INFORMATIVO DIÁRIO DA FUNDAÇÃO PERCIVAL FARQUHAR E SUAS MANTIDAS
univale eteit univaletv

Janeiro Branco: especialista dá dicas para cuidar da saúde mental

A prevenção e/ou atenção nos primeiros sinais de alerta são os melhores caminhos para evitar níveis mais elevados de transtornos mentais, como a depressão

Por Quézia Prado

O Brasil é o país da América Latina com o maior índice de pessoas com depressão, e o segundo das Américas. Em números, os dados somam mais de 11 milhões de brasileiros que vivem com a doença. Isso significa que no ranking mundial o país está atrás apenas dos Estados Unidos, que têm 17 milhões de casos. Os dados são da Organização Mundial da Saúde, a OMS. Outro alerta da Instituição são as falhas no acesso ao tratamento, já que menos de 10% das pessoas afetadas em todo o mundo recebem acompanhamento médico. Mas, então, como prevenir ou se atentar aos primeiros sinais de que a saúde mental não vai bem?

A psicóloga da Universidade Vale do Rio Doce, Sabrina Hermes, explica que "a saúde mental é a responsável pelo bem-estar psicológico, social e emocional das pessoas. Esses fatores afetam diretamente os nossos relacionamentos, tomadas de decisões e ações. É por isso que o Janeiro Branco é importante para que a comunidade se conscientize do cuidado com a saúde mental. O tema da campanha deste ano é "A vida pede equilíbrio".

E ao contrário de outras campanhas da saúde que são direcionadas para um público específico, com idade e gênero, no caso do Janeiro Branco todas as pessoas podem e devem aderir, se conscientizar e propagar a missão da iniciativa. "Não existe idade para cuidar da saúde mental. Toda a sociedade deve buscar esse cuidado, em qualquer faixa etária, mas é importante ter uma atenção com os adolescentes e jovens, pois algumas pesquisas mostram um índice alto entre esses dois grupos", ressalta a psicóloga.

Alguns sinais de alerta da saúde mental, segundo Sabrina, envolvem insônia, desânimo, alteração de humor e apetite, perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas, raciocínio lento e a incapacidade de cumprir as obrigações do dia a dia.

> ***Toda a sociedade deve buscar esse cuidado, em qualquer faixa etária.***
>
> **Sabrina Hermes**
> **Psicóloga**

A especialista também dá dicas que podem ajudar pessoas de qualquer idade a cuidar da saúde mental:

- Praticar exercícios físicos;
- Ter uma alimentação balanceada;
- Se hidratar;
- Ter um sono de qualidade;
- Traçar metas claras e realistas;
- Pedir ajuda quando precisar;
- Construir e cuidar de bons relacionamentos.

Saúde mental na Univale

As iniciativas que estimulam e ajudam a comunidade, alunos e os colaboradores a cuidarem da saúde mental vão desde o Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), ao Espaço de Apoio ao Aluno, e programas e ações do Desenvolvimento Humano para professores e setores da Universidade.

Comunidade: crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos podem receber atendimento psicológico gratuito pelo SPA. O serviço acontece por meio dos estudantes de psicologia, orientados pelos professores do curso. Para saber mais informações de horários e atendimentos, o telefone é (33) 3279-5949.

Alunos: todos os estudantes da universidade têm acesso ao Espaço A3, que entre os serviços, oferece apoio psicológico.

Colaboradores: "Gesto de Cuidado" e "Circuito FPF" são alguns dos projetos do Desenvolvimento Humano para oferecer mais qualidade de vida às equipes da Instituição. Além de palestras, dinâmicas em grupo com os setores, entre outros estímulos e acolhidas.