

Saúde em dia
JOCATEC

JANEIRO

BRANCO

Como fica a saúde mental no pós-pandemia?





Um novo ano é o momento dos recomeços, de planejar metas e se encher de esperança. O ano de 2023 começou e o primeiro mês do ano não poderia ter uma campanha tão significativa: O Janeiro Branco e a importância do cuidado com a saúde mental.

O Janeiro Branco busca chamar atenção da sociedade para a importância do bem-estar mental e emocional na vida das pessoas. Em um mundo pós-pandemia, esse tema é extremamente relevante e impactante.

As sequelas da Covid-19

A pandemia causada pelo coronavírus fez com que fosse recomendado o distanciamento e o isolamento social. Mas como viver dentro de uma bolha, ainda mais com a sombra do medo de contrair uma grave doença?

O Brasil é considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o país mais ansioso do mundo e toda a mudança no estilo de vida pessoal e profissional causado pela emergência sanitária piorou, ainda mais, o estado mental da população.

Um estudo realizado pelo Instituto Ipsos, o One Year of Covid-19, apontou que 53% dos brasileiros entrevistados afirmam que sua condição mental piorou desde o início da pandemia. Isso faz com que o Brasil, dentre os 30 países participantes da pesquisa, ocupe o quinto lugar em relação às nações que mais sofreram com consequências da doença.





O afastamento do trabalho presencial, a crise financeira, o confinamento, a solidão, as incertezas, o perigo constante e a perda de entes queridos levaram muitos ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão.

Ninguém esteve imune e até os profissionais de saúde sofreram com a exaustão e com transtornos mentais.

O impacto da pandemia no Brasil e no mundo é um algo sem precedentes, mesmo após a vacinação.

Grandes mudanças aconteceram tanto na vida presencial quanto na online, de todos. Entretanto, isso não diminuiu o tabu sobre as desordens mentais.

Sua saúde mental merece atenção!

A Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), em um documento publicado na revista *The Lancet Regional Health – Americas*, mostrou que a cada 10 brasileiros, quatro tiveram problemas de ansiedade por conta da pandemia. No mundo não é diferente, visto que os casos de ansiedade e depressão tiveram um aumento de 25% no primeiro ano da pandemia.



Prezando pelo cuidado com a saúde mental e emocional, o Janeiro Branco reforça a promoção e a proteção que se deve ter quando o assunto é o bem-estar emocional.

Saber quando pedir ajuda pode ser algo valioso para garantir sua saúde mental e o estado de harmonia e equilíbrio consigo mesmo e com os outros.

E, para isso, procurar ajuda profissional não é e nem deve ser um motivo de vergonha.

O primeiro passo para garantir o seu bem-estar é estar atento aos sinais da sua mente e as suas condições de vida, trabalho e socialização.

A análise do seu comportamento pode ser um indicativo para acender uma luz de atenção: desânimo, insônia, falta ou excesso de apetite, tristeza profunda, instabilidade e irritabilidade são alguns dos sinais de um quadro de desequilíbrio emocional.

2023 é o ano do equilíbrio

Os transtornos de ansiedade e depressão são, infelizmente, uma realidade devastadora do novo normal, pós-pandemia.

Ao mesmo tempo em que a esperança de voltar à vida habitual chegou com a vacina, também paira no ar a dúvida sobre como juntar os próprios cacos e cuidar dessas “doenças invisíveis”.

O remédio é o equilíbrio. Por causa disso, a campanha do Janeiro Branco de 2023 tem como tema "A vida pede equilíbrio". O movimento, que completa dez anos neste ano, busca a reflexão sobre o nossos bens mais valiosos: a vida e a saúde.

Segundo o Ministério da Saúde, 30 milhões de brasileiros terão depressão ao longo da vida. Se perceber sintomas físicos ou sentimentos com os quais seja difícil lidar, busque ajuda médica especializada.



Valorize o autoconhecimento e o cuidado com a sua saúde mental e tenha não só um janeiro, mas um ano melhor!

Como fica a saúde mental no
pós-pandemia?

JANEIRO BRANCO

NÓS APOIAMOS



JOcatec

