



**MARINHA DO BRASIL**  
**COMANDO DO 9º DISTRITO NAVAL**  
**NÚCLEO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL**



# SAÚDE MENTAL

Propósito • Objetivos • Serviços

## PROPÓSITO

Divulgar informações sobre os cuidados com saúde mental e emocional, tendo em vista o desenvolvimento e manutenção de relacionamentos interpessoais saudáveis, bem como a diminuição do sofrimento psíquico.



**Janeiro Branco**

Quem cuida da mente cuida da vida!

## OBJETIVOS

- Conscientizar a Família Naval sobre a campanha “Janeiro Branco”;
- Realizar psicoeducação visando desconstruir paradigmas e preconceitos; e
- Implementar ações nas áreas de Serviço Social e Psicologia, com vistas a prevenção, acolhimento, orientação e possível encaminhamento de demandas individuais.

## PÚBLICO-ALVO

Militares e servidores civis da ativa e veteranos, pensionistas e seus dependentes.

## CONCEITO

“O termo ‘saúde mental’ está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como harmoniza suas ideias e emoções.”.

## NAS/COM9ºDN

Tel.: (92) 99901-9005 | Caixa Postal: com9dn.nas@marinha.mil.br

Endereço eletrônico: [www.com9dn.mb/nas-principal](http://www.com9dn.mb/nas-principal)

Endereço: Rua Guarda-Marinha Jansen, nº 97, Vila Buriti - Distrito Industrial. Manaus/AM.

## O QUE É “SAÚDE MENTAL”

---

A saúde mental caracteriza-se pela maneira como cada indivíduo lida com as situações de estresse, angústia, frustração, entre outras. Ter assertividade ao se deparar com problemas do dia a dia pode ser desafiador, para tanto, a campanha “Janeiro Branco” é relevante para compartilhar informações que auxiliem a população em geral quanto às situações que levam ao sofrimento psíquico, e abrir o diálogo sobre o tema.

Evidentemente não há como viver em sociedade sem experienciar adversidades e conflitos, sejam estes em nível elevado ou não. Isto posto, a qualidade da saúde mental do indivíduo é mensurada pelo nível de habilidade que este apresenta para manejar suas emoções e resolver seus dilemas de forma assertiva. Ter ou não saúde mental vai muito além do conceito de “transtorno mental”, pois que contempla, entre outros fatores, qualidade de vida, sensação de bem-estar, reconhecimento de limitações e deficiências, estabelecimento de relacionamentos interpessoais; ou seja, algo muito mais complexo que o indício de transtorno mental.

### TRANSTORNO MENTAL X DOENÇA MENTAL

É comum que haja confusão entre os termos utilizados ao se falar em saúde mental. O conceito de “transtorno” relaciona-se a manifestação diagnóstica que varia de acordo com a peculiaridade de cada indivíduo. Oposto a isso, a “doença” apresenta um padrão de sintomas que se apresenta de modo linear e possui um método padronizado de intervenção terapêutica (exemplo: doenças cardíacas, pulmonares, etc).



### PRECONCEITO

Ainda hoje, na era da informação, nos deparamos com situações de desconhecimento sobre o tema. E, o que não é conhecido, tende a ser estigmatizado. A loucura desde cedo ocupou um lugar de desaprovação e marginalização na história. Grande parte da sociedade não consegue conceber que a doença mental não diz respeito à fraqueza ou, até mesmo, indisposição do indivíduo adoecido em melhorar. O componente biológico (hiperativação ou hipoativação cerebral) está associado ao desequilíbrio emocional e deve ser levado em consideração.

Vale ressaltar que grande parte da população, especialmente durante o presente período de pandemia, está deprimida e/ou ansiosa, mas continua a conviver em seu ambiente social. Por isso é importante combater o preconceito e compreender que não há como garantir que todos sejam 100% em tudo a todo momento, pois que cada indivíduo possui sua particularidade e esta deve ser respeitada, não isolada.

## COMO PROMOVER SAÚDE MENTAL?

- 1. AUTOCONHECIMENTO:** Descubra suas preferências, assim você terá uma visão mais clara sobre seus objetivos e capacidade de definir o que é mais importante.
- 2. MANTENHA UMA ROTINA:** Estabeleça horários para suas atividades diárias, dessa forma, você conseguirá otimizar seu tempo.
- 3. DURMA MELHOR:** A higiene do sono é de suma importância para liberação de neurotransmissores que auxiliam na sensação de relaxamento. Dito isto, recomenda-se: não use o celular quando for deitar, deixe o ambiente escuro, só deite quando for dormir e evite comer alimentos pesados antes de se recolher.
- 4. EXERCITE-SE E ALIMENTE-SE ADEQUADAMENTE:** Ao praticar atividade física seu cérebro libera serotonina que é o neurotransmissor responsável pelo alívio psíquico e bem-estar físico. A alimentação é um componente primordial para manutenção da homeostase mente/corpo.
- 5. CONSULTE UM MÉDICO REGULARMENTE:** A saúde do corpo afeta a autopercepção. Estar com os exames em dia é um fator de proteção para saúde mental.
- 6. MANTENHA RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS:** Ter uma rede apoio formada por amigos e familiares configura um ambiente mais acolhedor. Busque pessoas com quem possa se divertir. Não se isole!
- 7. DÊ UMA PAUSA NAS REDES SOCIAIS:** A maior vilã da sociedade atual é a comparação. As redes sociais têm promovido esse gatilho mental apresentando vidas perfeitas na “timeline”. Desconecte-se e veja a vida pelas lentes da realidade.

Se há algo que o/a afeta a ponto de prejudicar sua interação social e desempenho laboral, não hesite em procurar ajuda.

## ONDE BUSCAR AJUDA?

- **Nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS):**
  - CAPS SUL** - Av. Borba, 1084 - Cachoeirinha - Tel (92) 3214-9203
  - Centro de Atenção Psicossocial III** - Av. Maneca Marques, 1916- Parque 10 – Tel. (92) 3214-9172/ 98842-7414
  - Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas Dr. Afrânio Soares** - Av. Ephigênio Sales, nº5, Conjunto Jardim Espanha, Aleixo. Tel. (92) 3644-3371/ 98842-6663
- **Nos Centros de Valorização da Vida (CVV)** - por meio do número telefônico 188. Este serviço é gratuito, e destinado a todas as pessoas que precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, 24 horas.
- **Hospital Psiquiátrico Eduardo Ribeiro** – Av. Constantino Nery, nº 4307 Chapada. Tel. (92)21235757

Giovanna Lima dos Santos  
Guarda-Marinha (RM2-T)  
Ajudante do Serviço de Assistência Psicológica