

**SECRETARIA ESTADUAL DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA SAÚDE DO PROFESSOR**

JANEIRO BRANCO

O MUNDO PEDE SAÚDE MENTAL

GOVERNO DO ESTADO



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Secretária da Educação do Estado da Bahia
Adélia Maria Carvalho de Melo Pinheiro

Superintendente de Recursos Humanos-SUDEPE
Maria do Rosário Costa Muricy

**Diretora de Planejamento de Desenvolvimento de
Pessoal da Rede Escolar - DIPES**
Ana Gracia de Oliveira Teixeira

**Coordenadora do Programa de Atenção à Saúde e
Valorização do Professor-PASVAP**
Elisabete Dias Assunção

Psicólogas técnicas do Programa
Ariana Arantes Vaz (CRP03/6941) e
Jaqueline Noronha (CRP03/ 21463)

Educador Físico
Josmar de Jesus Silva de Souza (010689 - G/BA)

Equipe Técnica Administrativa do Programa
Ana Graziela de Jesus, Cleidenea Simões, Fernanda
Batista, Jamile Teixeira, Leisle Catarine Campos e
Luan Ueskley

Elaborado por:
Francine Teixeira Alves • Assistente Social - CRESS 27795
Gilnair dos Santos Conceição • Psicóloga - CRP 03/9628
Luana Silva dos Santos • Psicóloga - CRP 03/22249
Luma Fernanda Alves de Almeida • Nutricionista - CRN 5-15554
Mariana Tomaz Canjerana • Psicóloga - CRP 03/26947

SUMÁRIO

- **Campanha Janeiro Branco**
 - **O que é a Saúde Mental**
 - **Sinais de adoecimento**
 - **Onde procurar ajuda?**
- **Dicas para melhorar a Saúde Mental**
- **Redes de atenção psicossocial**
 - **Psicólogos gratuitos**
 - **Conclusão**
 - **Referências**

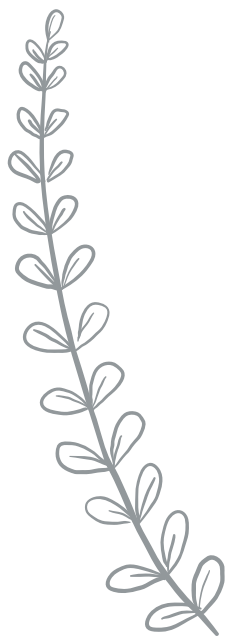
APRESENTAÇÃO

Esta cartilha da campanha do Janeiro Branco, tem como objetivo trazer orientações a respeito dos cuidados à Saúde Mental dos indivíduos, em especial aos servidores e gestores, contribuindo assim para a saúde e o bem-estar dos membros das instituições escolares.

No decorrer desta cartilha abordaremos a respeito do objetivo da campanha Janeiro Branco, entendendo que é importante a disseminação sobre esse

assunto, visto que precisamos dar atenção à Saúde Mental e Emocional. Por isso a importância de debater essa temática.

Nesse sentido, preparamos esta cartilha como instrumento de prevenção de problemas na Saúde Mental dos gestores, e dos servidores das instituições escolares. Compartilhando o que é a Saúde Mental, quais os sinais de adoecimento, como procurar ajuda, e como cuidar da Saúde Mental no dia-a-dia.



CAMPANHA JANEIRO BRANCO

O Janeiro Branco surgiu com objetivo de estimular a compreensão de que, igual ao físico, a mente também requer cuidados especiais.

Colocar esse tema em evidência, e gerar uma abordagem mais direta, que estimule a conscientização sobre a importância de prevenir os danos emocionais são algumas das propostas do “Janeiro Branco”. A falta de atenção com a Saúde Mental influencia o aparecimento de outros males físicos, e psicológicos.

A escolha de Janeiro foi uma estratégia para chamar a atenção, logo no começo do ano, para os motivos frustrantes de não ter conseguido cumprir alguma meta no ano finalizado. Sensações típicas de final de ano podem impactar decisões precipitadas e gerar preocupações e ansiedade excessiva por não saber lidar

com certas situações.

Por tanto, o Janeiro Branco alerta para a importância de começar esse novo ciclo de forma mais saudável e tranquila. Cuidar das emoções deve ser o primeiro objetivo para o ano que se inicia, já que todas as outras conquistas dependem de estabilidade psicológica. Um efetivo controle emocional é a chave para alcançar uma vida plena e cheia de realizações.



O QUE É A SAÚDE MENTAL?

Quando se ouve esse termo, logo se associa a doenças mentais. Ter saúde mental é muito mais do que apenas a ausência de doenças ou transtornos mentais, é uma questão de qualidade de vida.

A Saúde Mental é entendida como um estado mental, no qual a pessoa está bem consigo mesma, possui ferramentas para lidar com seus problemas, consegue equilibrar suas emoções e relações emocionais com as de trabalho, experienciando momentos bons e ruins, mas entendendo que são passageiros.

A busca por Saúde Mental vem ganhando evidência nos últimos anos. Apesar de estar presente desde a definição de saúde pela OMS (Organização Mundial de Saúde) em 1947: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças”.

O termo Saúde Mental só ganhou mais destaque após a reforma psiquiátrica, pois se entendeu na prática que Saúde Mental não se destinava ,apenas, aos “loucos” e “lunáticos”, mas sim para todos.



SINAIS DE ADOECIMENTO



Falta de energia, cansaço excessivo



Falta, ou excesso, de apetite



Dificuldade de concentração



Irritabilidade ou agressividade



Diminuição do autocuidado e da higiene



Dificuldade em cumprir compromisso



Alterações no sono



Isolamento do seu ciclo social

ONDE PROCURAR AJUDA?

De acordo com os princípios da Reforma Psiquiátrica Brasileira, consolidados na Lei N°10.216 de 06/04/2021, a atenção a pessoas com transtornos mentais. É prestada pelas seguintes instituições em Salvador:

• Unidades Básicas de Saúde:
As Unidades Básicas de

Saúde (UBS), como elas são chamadas, recebem pessoas deprimidas, e cuidam do tratamento de casos leves. As consultas funcionam como em qualquer outro problema de saúde.

• Centros de Atenção Psicossocial - CAPS:
Estas Unidades atendem

especialmente os casos formulados para os níveis moderados ou graves.

- Serviços de Urgência e Emergência (SAMU, UPA, HOSPITAL GERAL): São serviços destinados ao atendimento de urgências, e de emergências rápidas, responsáveis, cada um, em seu âmbito de atuação, pela

classificação de risco, e de tratamento das pessoas com transtornos mentais em momentos de fortes crises.

Em casos de sinais de adoecimento, é de grande relevância dividir com alguém de sua confiança sobre os sintomas apresentados. Em seguida dirigir-se até uma Unidade de Atendimento.



DICAS PARA MELHORAR A SAÚDE MENTAL

- Faça atividades físicas diariamente;
- Dormir de 6 a 8 horas por dia;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Adquira novas habilidades (artesanato, música, culinária, desenho...)
- Reserve um tempo para pessoas da família, e para os amigos;
- Estabeleça metas de vida;
- Mantenha o equilíbrio entre as atividades laborais e as de lazer;
- Exercite o autoconhecimento por meio de algumas atividades, como yoga, meditação, etc.



REDES DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

1- CENTRO DE ATENÇÃO
PSICOSSOCIAL GREGÓRIO
DE MATOS CAPS AD PRAÇA
XV DE NOVEMBRO LARGO
TERREIRO DE JESUS,S/N
Bairro: PELOURINHO

Fone:(71) 32835547

2- CAPS AD PERNAMBUES
CAPS AD RUA CONDE
PEREIRA CARNEIRO, 271
Bairro: PERNANBUES

Fone: (71)3238-2847

3- CAPS AD III GEY
ESPINHEIRA CAPS AD III
ESTRADA CAMPINAS DE
PIRAJA, 61 Bairro:

CAMPINAS DE PIRAJA

Fone: (71) 3239-1178

4- CENTRO DE ATENÇÃO
PSICOSSOCIAL PROF LUIZ
MEIRA LESSA CAPS I CAPS
RUA DAS MANGALOEIRAS, 32
Bairro: JAGUARIBE

Fone: (71)3611-7913

5- CAPSIA LIBERDADE
CAPS RUA CONDE DO
PORTOALEGRE, 11
Bairro: IAPI

Fone:(71) 3611-9011

6- NZINGA CAPS I RUA SANTA
FILOMENA, 608 Bairro: SÃO
TOME DE PARIPE

Fone: (71) 3521-4706

7- CREASI CAPS I AVENIDA
ANTONIO CARLOS
MAGALHAES, S/N Bairro:
IGUATEMI

Fone: (71) 3270-575

8- CAPS ROSA GARCIA CAPS
II RUA ELESBAO DO CARMO,
254 Bairro: ARMAÇÃO

Fone: (71)3611-2968

9- CAPS II OSWALDO
CAMARGO CAPS II RUA
ITABUNA, 02 Bairro: RIO
VERMELHO

Fone: (71)3611-5600

10- CAPS PROFESSOR
ADILSON PEIXOTO SAMPAIO
CAPS II RUA DO CEU, 77
Bairro:

CAMINHO DE AREIA

Fone: (71)3611-6585

11- CAPS II ARISTIDES NOVIS
CAPS II AV LAURINDO REGIS,
01 Bairro: ENGENHO VELHO

BROTAS

Fone: 3611-2953

12- CAPS AGUAS CLARAS
CAPS II RUA CORONEL
AZEVEDO, S/N Bairro:
CAJAZEIRAS II

Fone: (71)36116852

13- CAPS II NISE DA SILVEIRA
CAPS II RUA JERUSALEM, 15
Bairro: FAZENDA GRANDE II

CAJAZEIRAS

Fone: (71)36116854

14- CAPS II PAU DA LIMA
CAPS II RUA ESTRADA DAS
MURIÇOCA, 01 Bairro: VALE
DOS LAGOS

Fone: (71) 36117851

15- CAPS II UFBA CAPS II RUA
LEOVIGILDO FILGUEIRAS,392
Bairro: GARCIA

Fone: (71)3329-1004

16- CAPS II FRANCO
BASAGLIA CAPS II RUA
ARISTOTELES COSTA LEAL, 36
Bairro: PIATA

Fone: (71)3611-3546

17- CAPS EDUARDO SABACK
DIAS DE MORAES CAPS
II RUA CONDE PEREIRA
CARNEIRO, 139

Bairro: PERNAMBUES

Fone: (71) 3460-1957

18- CAPS II ANTONIO
ROBERTO PELLEGRINO
JARDIM BAIANO CAPS II RUA
ARQUIMEDES

GONÇALVES, 226 Bairro:
NAZARÉ

Fone: (71) 3321-3679

19- CAPS MARIA CELIA DA
ROCHA CAPS III RUA JOSE
PIRES CASTELO BRANCO, 30
Bairro: PRAIA GRANDE

Fone: 33972689

PSICÓLOGOS GRATUITOS

1-PROJETO GIRASSOL -
Psicoterapia Social.

Rua Bahia, N 450 - Consultório
304, Pituba. WhatsApp: (71) 9
9982 1414.

Adultos, adolescentes e idosos.

2-Espaço Permita-se

Avenida ACM, Parque Bela
Vista.

PROJETO CUIDE-SE (Valores
de baixo custo) Avaliação,
intervenção e reabilitação:

Psicologia, Psicopedagogia,
neuropsicopedagogia,
Fonoaudiologia,
neuropsicologia.
WhatsApp:(71)9.9158-7412

Email: epermitase@gmail.com

Crianças, adolescentes, adultos,
idosos, casais e transtornos do
neurodesenvolvimento

3-Psicólogo Gabriel Reis
71 98259-4394

Atendimento de baixo custo

para crianças, adolescentes e
adultos. Endereço Av. Tancredo

Neves (Prédio da Copyarte)

4-NAPSI – Núcleo de
Atendimento Psicológico

Av. Ademar de Barros, 343 Ed.
Julio Call, sala 108 – Tel.: 3247-
5020

Psicodiagnóstico, psicoterapia,
orientação profissional,
psiconcologia.

5-CEFAC – Centro de Estudos
de Família e Casal

Pq Lucaia, Ed. WM – Tel.: 3334-
3150

Psicoterapia individual,
conjugal e familiar.

6-CECOM – Centro
Comunitário Batista Cleriston
Andrade

Rua Lord Cockrani, Garibaldi –
Tel.: 3235-8114.

Atendimento individual e em
grupo.

7-CÍRCULO - Rua Ademar de Barros, Ondina. Tel.: 3245-6015

8-CCVP – Complexo Comunitário Vida Plena

Rua Artur Gonzales (fim de linha de Pau da Lima)

9-Projeto Atender – SABBA

Tel.: 3240-6303

10-COFAM – Centro de Orientação Familiar
Av. Joana Angélica nº 79,
Pavilhão Julia Carvalho,
Internato Nossa Sra. de Misericórdia –

Pupilleira. Tel: 3242-5959.

Atendimento de psicoterapia individual e em grupo uma vez ao mês. Não cobra taxa.

11-Lar Harmonia

Rua Dep. Paulo Jacson nº 560 – Piatã. Tel.: 3286-7796, ramal 119

Psicoterapia individual, em grupo, familiar e orientação profissional. Não cobra taxa.

12-Centro de Valorização da Vida

R. Luis Gama nº 47 – Nazaré –
Tel.: 3322-4111; 3244-6936

Atendimento por telefone 24 horas e pessoalmente das 7h às 18h.

13-SEEBA – Projeto Atender

Av. Paulo VI nº 355 sala 402 – Pituba. Tel.: 3240-6303

Psicoterapia. Taxa a depender do paciente.

14-Núcleo de Psicologia Pablo Duram

Centro Espírita Cavaleiros da Luz, Pituaçu.

Atendimento para as pessoas de Pituaçu e Boca do Rio

Tel.: 3363-5538/5161

IJBA- Instituto Junguiano da Bahia. Rua Bons Ares nr. 15 Candeal -Salvador -BA . Tel. 3356

6811. Baixo custo.

15-Espaço Dália

Av. Praia de Itapoan, Qd 3, Lt 3, Vilas do Atlântico, Lauro de Freitas

Tele: 3024- 1306

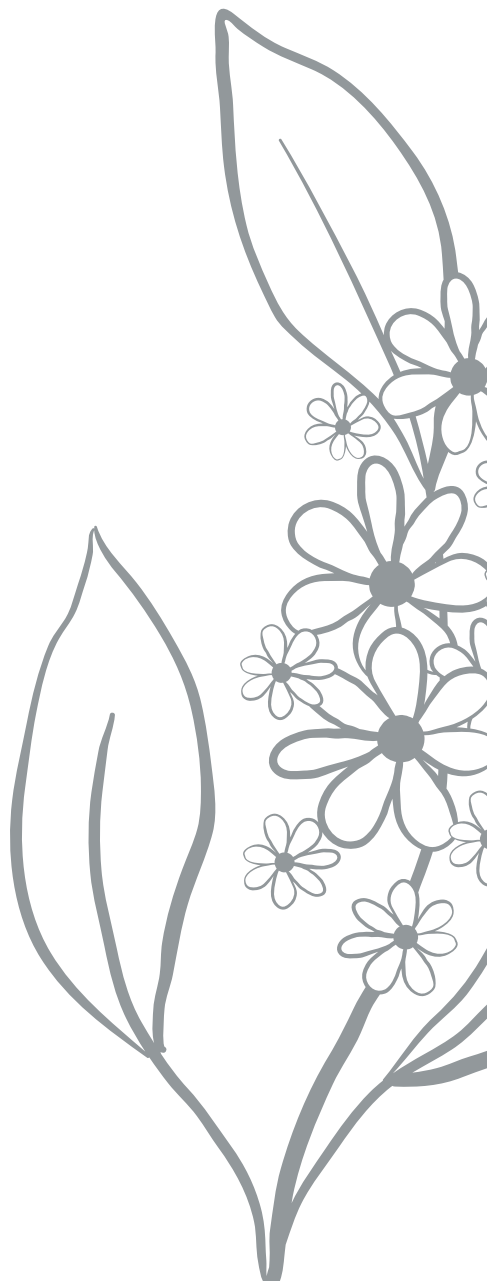
Zap: 8372-8787

CONCLUSÃO

A problemática da Saúde Mental é grande, cada ano que passa as autoridades de saúde tentam resolver um novo problema, a Saúde Mental na pandemia foi um problema seríssimo, não só aumentou a incidência quanto sua prevalência em diversas regiões.

Mesmo no pós-pandemia as pessoas ainda não se acostumaram e muitos ainda sofrem com a mudança, outros não chegaram a se adaptar novamente, principalmente os mais velhos, todo esse momento de angústia e incerteza, infelizmente é o ideal para que a Saúde Mental de muitos fique fragilizada.

Portanto, é preciso cuidar de sua Saúde Mental agora, se está se sentindo perdido, desolado, ou mesmo se já está passando por algum dos problemas descritos acima, procure ajuda imediata, não desista de si mesmo.



ACOLHIMENTO INDIVIDUAL

Para o professor ou servidor em geral solicitar o acolhimento Individual, basta nos enviar um e-mail para:

saudedoprofessor@nova.educacao.ba.gov.br

Com as seguintes informações:

**nome completo, unidade escolar, matrícula, CPF, função,
NTE, município, telefones de contato.**

Instagram: [@saudedoprofessorba](https://www.instagram.com/saudedoprofessorba)



REFERÊNCIAS

CAMPANHA JANEIRO
BRANCO. Disponível em:

<https://janeirobranco.com.br/>
Acesso em: 28/05/2023.

<https://www.gruporecanto.com.br/blog/saude-mental/>

<https://hospitalsantamonica.com.br/janeiro-branco/>

<https://www.saude.ce.gov.br/2023/01/02/janeiro-branco-e-possivel-prevenir-alguns-transtornos-psiquiatricos/>

[lista-atendimentos-gratuitos-baixo-custo-salvador.pdf](#)





**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA
SUPERINTENDÊNCIA DE RECURSOS HUMANOS DA
EDUCAÇÃO PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE E
VALORIZAÇÃO DO PROFESSOR**

5º AVENIDA, Nº550, CENTRO ADMINISTRATIVO DA BAHIA - CAB.

SALVADOR, BAHIA, BRASIL. CEP: 41.745-004

TEL: (071) 3115-1449/ 3115-144



Saúde do
Professor

GOVERNO DO ESTADO



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO