



CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

Janeiro Branco



O QUE É SAÚDE MENTAL?

Saúde mental não é sinônimo de estar bem o tempo todo. É um estado de bem-estar que ajuda a pessoa a reconhecer suas capacidades, lidar com as pressões da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com a comunidade, definição amplamente atribuída à Organização Mundial da Saúde (OMS).

Na prática, isso envolve uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais: corpo, emoções, vínculos, rotina, condições de vida e acesso a apoio.



O CENÁRIO NO BRASIL EM NÚMEROS

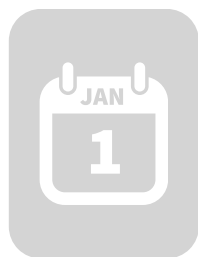
Quando tocamos no tema do cuidado em saúde mental, não estamos falando só de escolhas individuais: existe uma rede, tanto pública quanto privada, estruturada para acolher, acompanhar e dar continuidade ao cuidado.

- No fim de 2024, registros oficiais apontam 3.019 Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) ativos e cobertura nacional de 1,13 CAPS por 100 mil habitantes, com presença em mais de 2 mil municípios.
- Em setembro de 2024, o Ministério da Saúde já informava 2.947 CAPS em 1.973 municípios, o que também ajuda a visualizar o crescimento recente da rede.



Esses números reforçam um ponto importante: saúde mental também é organização de serviço, acesso e continuidade, e isso muda o desfecho para muita gente.





POR QUE FALAR DISSO EM JANEIRO

O Janeiro Branco atualmente funciona como um “marco de revisão”: assim como muita gente checa metas, finanças e exames de rotina no começo do ano, a saúde emocional também merece um check-in. A ideia não é criar pressão por “virar outra pessoa”, mas aumentar consciência e reduzir o silêncio que, muitas vezes, adia a busca por apoio.



UM ALERTA GLOBAL QUE NÃO DÁ PARA IGNORAR

Mesmo sem entrar em listas extensas de transtornos, um dado ajuda a dimensionar a urgência do tema: mais de 700 mil pessoas falecem vítimas de suicídio todos os anos no mundo, segundo a OMS. Isso não significa que todo sofrimento leva a esse desfecho, significa que levar sinais a sério e fortalecer redes de apoio é uma questão de saúde pública.





SINAIS DE ALERTA E QUANDO BUSCAR AJUDA

Nem todo dia ruim é um problema de saúde mental, mas existem certos padrões que merecem atenção, especialmente quando persistem por semanas e começam a afetar trabalho, estudos, relações e autocuidado.

Exemplos comuns incluem:

- Queda importante de energia e motivação, sem melhora ao longo dos dias;
- Irritabilidade constante ou ansiedade que “trava” decisões simples;
- Isolamento social progressivo;
- Alterações marcantes de sono e apetite;
- Sensação de desesperança ou de que nada vai mudar.

Se isso estiver acontecendo, vale procurar um serviço de saúde para avaliação e orientação. Em muitos casos, quanto mais cedo você busca suporte, mais simples tende a ser o caminho.



ATITUDES PRÁTICAS QUE PROTEGEM A SAÚDE MENTAL

Sem promessas mágicas, algumas atitudes têm efeito consistente no bem-estar:

- Rotina mínima (sono, alimentação, momentos de pausa);
- Movimento do corpo (atividade física regular, dentro do possível);
- Conexão social verdadeira (uma conversa de verdade vale mais do que “rolar tela” por horas);
- Limites saudáveis (especialmente com excesso de trabalho e hiper conectividade);
- Apoio profissional quando necessário (psicoterapia e/ou acompanhamento em serviços de saúde).

Cuidar da saúde mental não é “fraqueza” nem “moda”: é um investimento contínuo em presença, vínculo e qualidade de vida. Você não precisa dar conta de tudo sozinho, pedir apoio também é uma forma de coragem.



Falar sobre saúde mental é importante, mas saber onde buscar ajuda faz toda a diferença na prática. Nossa equipe conta com profissionais especializados em psicologia para oferecer suporte tanto em atendimentos individuais quanto em ações voltadas para o bem-estar no ambiente corporativo.



Atendimento psicológico individual

acompanhamento personalizado para quem busca apoio emocional



Palestras e workshops em saúde mental

ações educativas para empresas que querem fortalecer o cuidado com suas equipes



Rodas de conversa e dinâmicas de grupo

espaços de acolhimento e troca sobre bem-estar emocional no trabalho

Se sua empresa está pensando em ações relacionadas à saúde mental para 2026 ou se você precisa de orientação sobre acompanhamento psicológico, estamos à disposição para conversar. Entre em contato com nossa equipe!



Agende uma reunião para falar com um especialista

Dra. Marcela L. F.
Candido

Diretora Técnica
Médica

CRM-SP 176.449 |
RQE 105663

Canais de comunicação da Bolder Medical:



boldermedical.com.br



(19) 99938-1842




(19) 99938-1842



contato@boldermedical.com.br

Siga nossos perfis nas
redes sociais e acompanhe
o nosso blog



 <https://boldermedical.com.br/blog>