

Janeiro Branco

Movimento estimula reflexão sobre saúde mental

Campanhas que atribuem cores aos meses para a defesa de uma causa procuram alertar a população sobre temas de relevância, em geral na área da saúde, promovendo grande engajamento, especialmente nas redes sociais. O primeiro mês do ano trabalha o movimento Janeiro Branco, que busca estimular a reflexão sobre saúde mental, colocando o assunto em evidência.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, cerca de 12 milhões de brasileiros sofrem de depressão, colocando o país em segundo lugar no *ranking* americano (atrás apenas dos Estados Unidos). O relatório também aponta que são quase 20 milhões de brasileiros com transtornos de ansiedade, incluindo transtorno obsessivo-compulsivo, problemas de fobia, estresse pós-traumático e até mesmo ataques de pânico.

O Tribunal de Justiça São Paulo mais uma vez apoia a campanha e, ao longo do mês, estão sendo divulgados e-mails para o público interno, com dicas de cuidados de saúde emocional e mental, bem como postagens nas páginas oficiais da Corte no Instagram, Facebook e Twitter. O conteúdo é elaborado pela Secretaria de Gestão de Pessoas do TJSP, por meio de sua Diretoria de Licenças Médicas, Perícias Médicas, Reinserção de Servidores e de Assistência e Promoção de Saúde.



Confira algumas orientações:

PARE

Reserve um tempo para si – dê uma pausa, respire, alimente a mente com atividades leves

EXERCÍCIOS E ALIMENTAÇÃO

Saúde física e mental andam juntas – alimentação saudável e exercícios físicos fazem bem a ambas

SONO

A insônia e o excesso de sono podem estar relacionados a transtornos mentais. O recomendado é de 7 a 9 horas de sono por noite.

ISOLAMENTO

Ficar trancado no quarto e não querer interagir com amigos e parentes pode indicar que o indivíduo tem algo a esconder ou um sentimento de incapacidade de ter vida social. Lembre-se: mesmo com o isolamento social imposto pela pandemia, é possível manter os relacionamentos!

AJUDA PSICOLÓGICA

Procure ajuda profissional se sentir piora de sintomas como ansiedade e estresse

Atendimento a servidores e magistrados

Durante o período de isolamento social, o Serviço Psicossocial Clínico da Capital e suas unidades do Interior estão atendendo aos funcionários em sistema remoto, por meio da plataforma Teams. Para solicitar atendimento, o próprio funcionário deve encaminhar e-mail para a unidade mais próxima e informar seus dados: nome completo, matrícula, e-mail institucional, idade, endereço e telefone para contato. [Clique e saiba mais.](#)

Comunicação Social TJSP - CA (texto)/JT (layout)