

#JaneiroBranco

Servidor,
saiba como
cuidar
da sua

**Saúde
Mental**



A Prefeitura
pensa em

Você

Por isso, elaboramos esta cartilha digital para ajudar na conscientização sobre os cuidados da Saúde Mental.

Em tempo de pandemia, nunca foi tão importante cuidar da sua saúde mental e olhar pelo próximo.

Confira nas próximas páginas conceitos e dicas.

O que é o #JaneiroBranco?

#JaneiroBranco é uma campanha nacional que tem como objetivo discutir a Saúde Mental. Ela convida as pessoas a refletirem sobre sua qualidade de vida e incentiva o debate, para que todos possam viver melhor, tanto emocional quanto psicologicamente.

O que é Saúde Mental?

Basicamente, ter Saúde Mental significa viver em equilíbrio. Ou seja, de bem consigo mesmo, levando uma vida saudável e plena, em total controle de suas emoções.



Saúde Mental afeta a todos?

Sim! Desde crianças até idosos, a Saúde Mental nos acompanha durante toda a vida. Isso porque nosso estilo de vida influencia diretamente em quem somos e, principalmente, naquilo que sentimos e na forma em que vivemos.



Quais os principais transtornos?

O primeiro deles é a ansiedade. Em segundo lugar, a depressão. A depressão é o transtorno de saúde mental que ocorre com mais frequência.



Como cuidar da saúde mental?



Pratique Exercício Físico

Exercícios respiratórios,
atividades físicas
(respeitando o
distanciamento),
alongamentos e meditação.



Alimente-se bem

Escolha ter uma
alimentação balanceada.
Evite o consumo de bebida
alcoólica e vícios como o
cigarro, que aumentam a
pressão arterial.



Diminua o ritmo

Procure se desconectar um
pouco das redes sociais.
Reserve um tempo para
você e sua família.



Se precisar, conte com a gente

Não tenha medo ou vergonha de procurar ajuda.
Se você ou alguém próximo apresenta sinais de que algo não está bem com o psicológico, a Prefeitura dispõe de unidades de atendimento.

DISTRITO DE SAÚDE NORTE

Policlínica Enf. Ana Barreto
Monte Sião - Av. Grande Circular, 1665 - Jorge Teixeira
Telefone: (92) 3682-9173/ 3681-7180

Policlínica Dr. José Antônio da Silva
Rua Aroeira, 55 - Monte das Oliveiras
Telefone: (92) 3637-6984/ 3232-9992

NASF Arthur Virgílio Filho (ES-F-215, ESF-266, ESF-267, ESF-268, ESF-269)
Travessa 10, nº 3.015 - Cidade Nova V
Telefone: 3644-9354

DISTRITO DE SAÚDE SUL

UBS Almir Pedreira
Rua 09 de Maio, 1- Crespo
Telefone: (92)3237-6270

Policlínica Castelo Branco
Rua do Comércio, 42 -Parque Dez
Telefone: 3236-8572/3236-6148

NASF Nilton Lins (ESF-454, ESF-455, ESF-456)
Av.Professor Nilton Lins,nº3159-Flores
Telefone: 3214-3039

DISTRITO DE SAÚDE OESTE

Policlínica Djalma Batista
Rua 23 de Dezembro, s/s - Compensa II
Telefone: 3673-9907 / 529

DISTRITO DE SAÚDE LESTE

Policlínica Comte Telles
Rua J, Etapa B, s/n - São José II
Telefone: 3639-7486

NASF Enf. Ivone Lima dos
Santos (ESF-117, ESF-128, ESF-135,
ESF-148)
Rua 8 com Laura Vicuna, S/N -
Coroado III
Telefone: 3644-5932/3644-5968

NASF Enf. Josephina de Mello
(ESF-139, ESF-140, ESF-141
Rua Cupiuba, S/N - Jorge Teixei-
ra
Telefone: 3681-7213

NASF Gebes de Melo Medeiros
Filho (ESF-154, ESF-155, ESF-156,
ESF-157, ESF-158)
Rua Pirarucu, nº 1000 - Jorge
Teixeira III
Telefone: 3638-6622

CAPS MUNICIPAIS

Centro de Atenção Psicossocial
III Benjamim Matias Fernandes.
Av. Maneca Marques, 1916 -
Parque Dez de Novembro
Telefone: 3214-9203/98842-7414

Centro de Atenção Psicossocial
Álcool e Outras Drogas Dr Afrâ-
nio Soares
Av. Ephigênio Sales, nº 05, Cj.
Jardim Espanha - Aleixo
Telefone: 3644-3371/98842-6663

Centro de Atenção Psicossocial
Infantojuvenil Sul
Rua Santa Catarina, nº 03 -
Parque das Laranjeiras
Telefone:

Centro de Atenção Psicossocial
Infantojuvenil Leste
Av. Adolfo Ducke, 1221, Cj. Acari-
quara - Coroado
Telefone: 98842-4272

A Prefeitura de Manaus está sempre preocupada com a saúde de todos, por isso oferece vários serviços para garantir o seu bem-estar.

Clique nos botões abaixo para saber mais e fique por dentro de todas as ações da Prefeitura.



Manaus
Prefeitura Municipal



**#Janeiro
Branco**

