

INFORMATIVO

JANEIRO/26



JANEIRO Branco

**Saúde mental
e emocional**

O início do ano costuma despertar o desejo de estabelecer metas e reorganizar prioridades, mas estudos apontam que esse período também aumenta os sintomas de ansiedade e pressão de desempenho. Em 2023 o janeiro Branco foi oficializado no Brasil por meio da lei nº 14.556/2023, incentivando por meio da campanha a prevenção e o tratamento adequado que nos convida a refletir sobre nossas emoções e a cuidar da saúde mental.

Quais são os sintomas do transtorno de ansiedade?

Sentimento de pressão, comparação, autocobrança e a sensação de fracasso antecipado. Também podem aparecer sintomas físicos, como coração acelerado, falta de ar, tontura e dificuldade de concentração.

Formas de prevenção

- Promover hábitos saudáveis.
- Investir seu tempo em momentos de lazer e praticar hobbies.
- Ter alimentação equilibrada e boas noites sono.

Tratamento

Não se cobre tanto e estabeleça micro passos para alcançar seus objetivos, busque sempre a ajuda de um profissional de confiança, isso não é um ato de fraqueza e sim de coragem.

“Estresse passa, cuidado fica!”



Feliz Ano Novo
**Seja a mudança
que você quer
ver no mundo.**

Mahatma Gandhi



/medmkt_

/medmarketingcorretoradeseguros

www.medmkt.com.br

Nos siga nas redes sociais para ficar por dentro de todas as novidades!

INFORMATIVO
JANEIRO/26

JANEIRO

Roxo

**Conscientização
e combate à
Hanseníase**



O que é hanseníase

O dia mundial de combate a hanseníase é 30 de janeiro. A Campanha de janeiro roxo foi oficializada em 2016 pelo Ministério da saúde. Um dos motivos para criação da campanha é de levar a informação, justamente porque poucas pessoas sabem ou já ouviram falar sobre a doença!

O termo "hanseníase" é preferido para

reduzir o estigma social associado à palavra "lepra", que é antiga e carrega preconceito histórico. Trata-se de uma doença crônica, causada por bactéria, que pode afetar qualquer pessoa. Caracteriza-se por alteração, diminuição ou perda da sensibilidade térmica, dolorosa, tátil e força muscular, principalmente em mãos, braços, pés, pernas e olhos e pode gerar

incapacidades permanentes.

Diagnosticar cedo é o elemento mais importante para evitar transmissão, complicações e deficiências.

A transmissão ocorre por meio de gotículas de saliva eliminadas na fala, tosse e espirro, em contatos próximos e frequentes com doentes que ainda não iniciaram tratamento e estão em fases adiantadas da doença.



Quais são os sintomas?

- Manchas mais claras, vermelhas ou mais escuras
- Nódulos (caroços) no corpo, avermelhados e dolorosos.
- Sensação de formigamento
- Perda de sensibilidade
- Diminuição de força muscular das mãos ou dos pés

Formas de prevenção, diagnóstico e tratamento

As formas de prevenção são: priorizar as práticas de higiene e melhorar a imunidade por meio da prática de atividade física e alimentação saudável.

Para diagnóstico e tratamento deve-se procurar um dermatologista.

É fundamental o diagnóstico precoce, pois se a doença for descoberta na fase inicial, o risco de transmissão é menor.

“Manchas não apagam sua história, previna-se!”

Fontes: <https://www.saopaulo.sp.leg.br/blog/campanha-janeiro-branco-alerta-para-maior-atencao-com-a-saude-mental>
<https://totalpass.com.br/blog/recursos-humanos/janeiro-roxo-na-empresa>
<https://www.metropoles.com/saude/janeiro-branco-sintomas-ansiedade>
<https://www.gov.br/inss/pt-br/noticias/janeiro-branco-mes-de-conscientizacao-pela-saude-mental-e-emocional>
<https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/noticias>
<https://araras.sp.gov.br/noticias>
<https://alagoas.al.gov.br/noticia/janeiro-roxo-prevencao-diagnostico-precoce-e-tratamento-sao-chaves-no-combate-a-hanseniose>
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hanseniose>
<https://www.gov.br/cetene/pt-br/assuntos/noticias/janeiro-branco-uma-reflexao-sobre-a-importancia-da-saude-mental>

 /medmkt_

 /medmarketingcorretoradeseguros

www.medmkt.com.br

Nos siga nas redes sociais para ficar por dentro de todas as novidades!

