

**Casos Atualizados**


Casos	Cidades	Ouricuri	Santa Maria da Boa Vista	Petrolina	Salgueiro	Serra Talhada	Floresta
Confirmados		1.052	563	14.726	3.252	6.427	779
Recuperados		940	530	12.067	2.774	6,237	1.863
Óbito		35	09	177	63	90	11

**Janeiro branco: Todo cuidado conta**

O comitê elaborou algumas perguntas, referentes ao tema, para a psicóloga Lady-Anne Siqueira respondê-las:

**Qual o objetivo da campanha Janeiro Branco?**

Promover reflexões sobre questões relacionadas à saúde mental. Portanto, é uma campanha educativa em saúde que visa promover a discussão da temática, bem como desenvolver ações práticas para o bem estar emocional e afetivo das pessoas.

**Por que o mês de Janeiro e a cor branca?**

Porque, no primeiro mês do ano, em termos simbólicos e culturais, as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, em suas relações sociais, em suas condições de existência, em suas emoções e em seus sentidos existenciais. A cor branca simboliza uma espécie de página em branco, na qual se pode iniciar novos projetos e novas atitudes, possibilitando os sujeitos poderem recomeçar do zero, replanejar suas metas e projetos, além de poderem se reconectar consigo mesmos.

**Quais atividades podem melhorar a saúde mental?**

Desenvolver e colocar em prática ações mais saudáveis, praticar atividades físicas regularmente, alimentar-se bem, ter uma rotina planejada, fazer amizades, rotinas de estudo, ler bons livros, ver bons filmes, fazer meditação, yoga, pilates, andar ao ar livre, contemplar as belezas naturais, passear, viajar, estar com a família, fazer terapia, dentro das possibilidades, de modo que o sujeito possa ter maneiras de ocupar a mente e estabelecer um ócio criativo.

**Quais os principais problemas mentais e quando procurar ajuda?**

Durante a pandemia aumentou significativamente a quantidade de pessoas buscando profissionais e serviços de saúde mental, apresentando sintomas como por exemplo: ansiedade, medo, fobias, depressão, estresse, compulsão alimentar, dentre outros. O sujeito deve procurar ajuda quando estes sintomas impedirem o sujeito de levar uma vida de forma tranquila, quando trouxer prejuízos pessoais, sociais, econômicos, profissionais, entre outros.

**Como diferenciar tristeza de depressão?**

A tristeza é uma emoção/sentimento presente em nossa vida/cotidiano, podemos ficar tristes por não passar em uma prova, por não receber a atenção da família, por não conseguir fazer amizade, não conseguir um emprego dos sonhos, não arrumar aquele(a) namorado(a). Já a depressão é um quadro clínico específico, que envolve outros sintomas mais característicos e persistentes: choro sem motivo aparente, desilusão, isolamento social, falta de perspectiva de vida, ideação suicida, pensamentos negativos e intrusivos, desânimo, desejo de ficar em casa sem contato com outras pessoas, falta de energia, falta de apetite, perda de peso, insônia, dentre outros.

**Como consigo controlar a minha ansiedade e como identifico se ela é comum ou patológica?**

A ansiedade para ser controlada precisa ser identificada pelo sujeito, ao perceber os gatilhos que causam a ansiedade, é necessário desenvolver atitudes e técnicas de relaxamento, respiração diafragmática, pausas, meditações, fazer alguma atividade criativa que possa ajudar a expressar essa energia contida. Todos nós temos algum grau de ansiedade em alguns momentos da vida, a ansiedade é comum. Ela se torna patológica quando interfere diretamente na vida pessoal e profissional do sujeito, quando o impede de ser produtivo, sociável e estar bem com os pares.

**Como dialogar com as nossas emoções?**

As nossas emoções surgem a partir de estímulos externos e internos que desencadeiam em nós algumas sensações, pensamentos, sentimentos e comportamentos. Elas precisam ser observadas e cuidadas, uma vez que dão um norte significativo em nossa vida diária. Dialogar e entendê-las promove um maior autocontrole e maior autoconhecimento. Precisamos estar vigilantes. Às vezes tomamos decisões pautadas nas emoções, é preciso racionalizar também sobre isso.

**Qual a relação entre o aumento do uso das tecnologias com o surgimento dos transtornos mentais e os dados alarmantes de adoecimento mental durante a pandemia?**

Houve um aumento expressivo do uso das tecnologias digitais, o tempo de exposição às telas causam um certo estresse e ansiedade devido a enorme quantidade de informações a que estamos submetidos. Daí a importância de saber dosar esta exposição, estabelecer momentos de pausas, de se envolver em outras atividades diferentes e prazerosas. A pandemia sem dúvida favoreceu o surgimento de transtornos mentais leves, moderados ou graves, e dentro deste contexto mundial houve uma maior procura por ajuda profissional especializada.

**Prefeitura de Petrolina lança plataforma para cadastro de pessoas dos grupos prioritários da vacina**

**CADASTRAMENTO DA POPULAÇÃO PARA A VACINAÇÃO CONTRA A COVID-19 EM PETROLINA**
**VACINACAO.PETROLINA.TISAUDE.COM**
**GRUPO ATUALMENTE VACINADO: IDOSOS A PARTIR DE 85 ANOS E TRABALHADORES DA SAÚDE**

 Demais grupos e população em geral:  
 data de vacinação a ser informada

O cadastro é gratuito e deve ser feito por todos os moradores de Petrolina com idade a partir de 18 anos. O agendamento, local e a convocação para a vacinação serão informados de acordo com as etapas de vacinação de cada público.



A Prefeitura de Petrolina divulgou nesta quarta-feira (27) uma plataforma para que pessoas que estão nos grupos prioritários da vacina contra a Covid-19 possam fazer um cadastro para receber a primeira dose do imunizante. Neste primeiro momento, estão sendo vacinados profissionais da saúde, idosos que residem em abrigos e idosos acima de 85 anos.

O site para cadastramento permitirá que qualquer integrante de todas as fases, determinadas através das diretrizes do Ministério da Saúde e Governo do Estado, faça seu agendamento e, quando

chegar o seu momento de vacinação, o cadastrado receberá um alerta no celular informando o dia e o local em que irá receber a primeira dose.

O município já recebeu 11.826 vacinas contra o novo coronavírus. Desse total, 9.876 são do Instituto Butantan/Sinovac, o que garante a primeira e segunda dose dos trabalhadores de linha de frente no combate a covid-19 e idosos residentes em abrigos, e 1.950 doses são da Fiocruz/Oxford-AstraZeneca, destinadas para a primeira dose dos idosos acima de 85 anos.

**Leia a matéria completa:**  
 Acesse:  
 para mais informações



**Acesse aqui:** e faça o seu cadastramento e o das pessoas que você conhece e não tem acesso à tecnologia digital.

