



## **Janeiro Branco e Janeiro Roxo abordam a prevenção e tratamento de doenças, tão importantes quanto o conforto financeiro**

Neste início de ano, o Postalis já se engaja em duas importantes campanhas de saúde, buscando orientar seus participantes e assistidos para o bem-estar físico e mental, tão importantes quanto o conforto financeiro proporcionado pelos planos de previdência complementar oferecidos pelo Instituto.

No Janeiro Branco, a busca é pelo equilíbrio na saúde mental. É essencial dar atenção a aspectos emocionais, refletir e buscar ajuda sempre que necessário, desfazendo-se de preconceitos sobre o tema. Uma rotina saudável inclui tomar atitudes para reduzir o estresse e a ansiedade, praticar exercícios físicos, dormir bem, manter uma alimentação saudável, o contato social com familiares e amigos e dividir adequadamente o tempo entre trabalho e lazer.

Busque o autoconhecimento para identificar gatilhos de alterações em seu comportamento. Para isso, também é possível contar com o auxílio profissional de psicólogos e psiquiatras. Essas medidas visam estar bem consigo mesmo e adquirir confiança para lidar com adversidades, que ocorrem naturalmente na vida de qualquer pessoa.

O último domingo do mês (29 de janeiro) é dedicado ao combate da hanseníase, doença crônica infecciosa causada por bactéria, que no passado era conhecida pejorativamente como lepra. Ela afeta nervos periféricos e provoca lesões esbranquiçadas ou avermelhadas na pele, somadas ao ressecamento e perda de sensibilidade, que pode levar a incapacidades físicas com deformidades nas mãos e pés e até mesmo cegueira.

A hanseníase é transmitida pelas vias respiratórias como tosse, espirro e mesmo a fala, mas é fundamental combater o estigma da doença e apoiar os pacientes. Além das manchas na pele, os sintomas incluem dores e sensação de choque nos nervos de braços e pernas, nódulos no corpo e diminuição da força muscular. Como em outras patologias, o diagnóstico precoce é o mais importante para evitar sequelas graves e para buscar a cura, possível com o tratamento por antibióticos.

Acesse mais informações sobre as campanhas no site do Ministério da Saúde:

<https://www.gov.br/saude/pt-br> .

**Fonte:** [Postalis](#), em 03.01.2024.