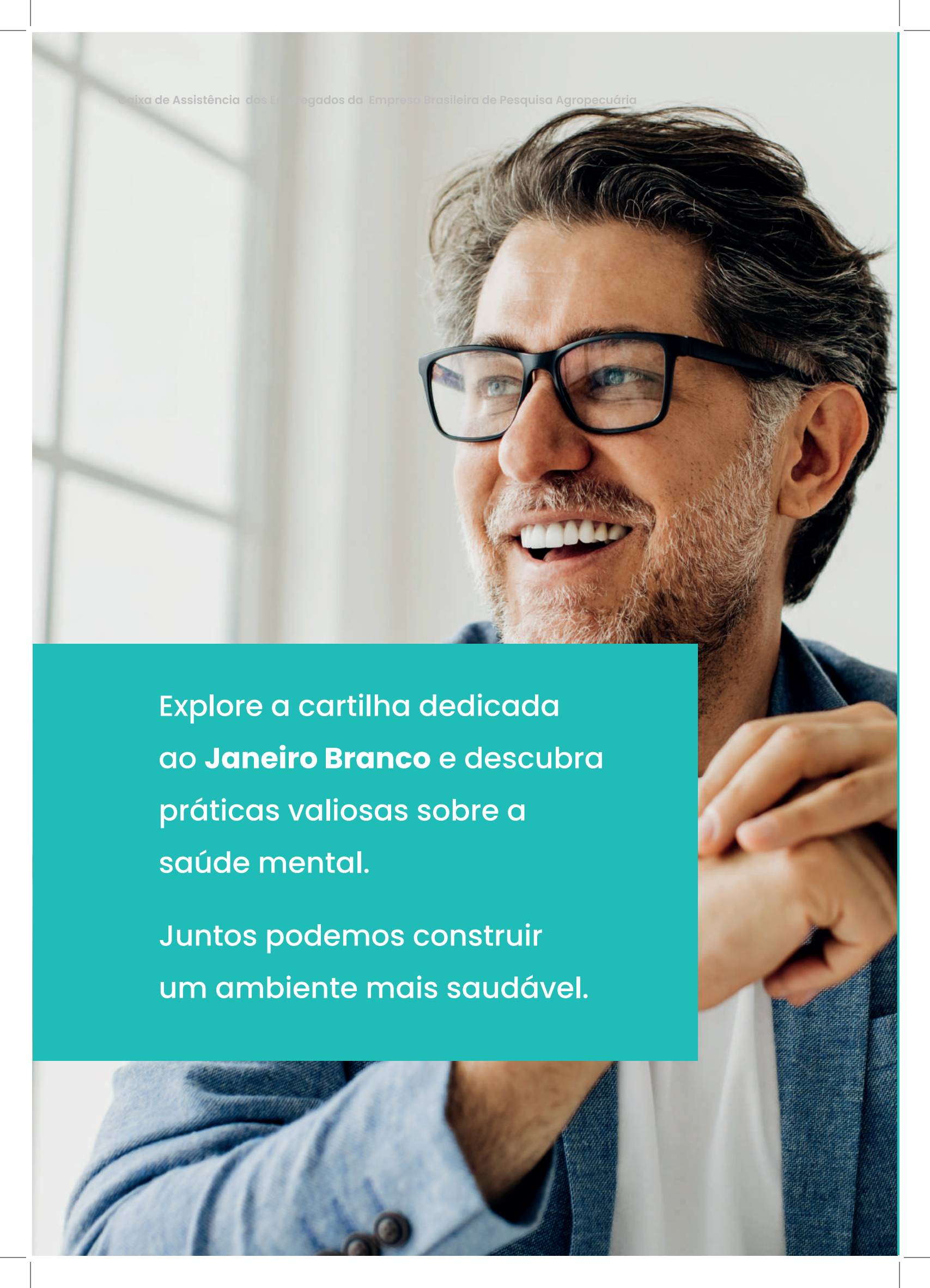


ANS n.º 41640-1

cartilha
JANEIRO
branco

A close-up portrait of a man with dark hair, a beard, and black-rimmed glasses. He is smiling and looking towards the left, where a window with white frames is visible. He is wearing a blue blazer over a white shirt. His hands are clasped in front of him.

Explore a cartilha dedicada
ao **Janeiro Branco** e descubra
práticas valiosas sobre a
saúde mental.

Juntos podemos construir
um ambiente mais saudável.

Sumário

1.	Como começou a campanha?	3
2.	Objetivo da campanha Janeiro Branco	5
3.	Por que janeiro?	6
4.	Por que branco?	6
5.	E no ambiente de trabalho?	7
6.	Ansiedade	8
7.	Depressão	9
8.	Estresse	10
9.	Burnout	11
10.	Casembrapa & Saúde Mental	12

1. Como começou a campanha

Nascida em janeiro de 2014, em Uberlândia(MG), seu idealizador é o psicólogo Leonardo Abrahão. Ela é inspirada no mesmo estilo da Campanha Outubro Rosa e da Campanha Novembro Azul, que geram conscientização, combatem tabus, mudam paradigmas, orientam os indivíduos e inspiram autoridades a respeito de importantes questões relacionadas às vidas de todo mundo.

A Campanha Janeiro Branco espalhou-se por todo o Brasil e alguns outros países do mundo, como Angola, Japão, Colômbia, Estados Unidos, Portugal e Holanda. No Brasil, virou Lei Municipal e Lei Estadual ao longo dos últimos anos, estabelecendo, simbólica e oficialmente, o mês de janeiro como o mês da Saúde Mental em vários municípios e estados do país. Em outras palavras, isso significa dizer que, por conta do Janeiro Branco, a Saúde Mental virou pauta nacional!

2. Objetivo da Campanha Janeiro Branco

- Chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas;
- Promover mais informações sobre os cuidados com a saúde mental;
- Validar emoções;
- Quebrar preconceitos e resistências;
- Criar políticas públicas e ações em empresas e organizações privadas para diminuir o adoecimento psíquico.

3. Por que janeiro?

Foi escolhido o mês de janeiro porque ele representa o início de um novo ciclo, período em que as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, em suas relações sociais e fazer novos planos e metas.

4. Por que branco?

Como em uma “folha” ou em uma “tela em branco”, todas as pessoas podem ser inspiradas a escreverem ou a reescreverem as suas próprias histórias de vida.

Uma humanidade mais saudável pressupõe uma cultura da Saúde Mental no mundo.

5. E no ambiente de trabalho?

“Informação é a melhor prevenção”

Conheça os transtornos que mais acometem as pessoas, quais são os sintomas no trabalho e o que podemos fazer para ajudar.

6. Ansiedade

A ansiedade é uma sensação física, emocional e mental de desconforto e aceleração que se apresenta diante da antecipação de possíveis ameaças.

É uma reação natural do corpo, porém, quando o desconforto é constante e prejudica o dia a dia, a ansiedade passa a ser considerada patológica.

Sintomas da ansiedade no trabalho:

- Dificuldade de focar em uma coisa por vez;
- Preocupação intensa, excessiva e persistente;
- Insegurança e medo constante;
- Sensação de aceleração, pânico, angústia e inquietação;
- Respiração acalorada e falta de ar;
- Sudorese e mãos frias/suadas;
- Incapacidade de ficar quieto e calmo; Tomada de decisões precipitadas.

O que fazer?

- Evitar tomar bebidas estimulantes (como café) quando se está ansioso;
- Fazer pausas para respirar entre uma atividade e outra;
- Criar planejamentos e definir prioridades;
- Praticar atividades físicas e Meditação;
- Buscar ajuda profissional

7. Depressão

A depressão é uma desordem mental que pode ser descrita como um estado profundo de tristeza, em que o indivíduo se encontra com humor depressivo na maior parte do dia, e muitas vezes é acompanhado por uma perda de interesse ou prazer em quase todas ou todas as atividades que realiza.

Sintomas da depressão no trabalho:

- Cansaço e exaustão;
- Falta de energia e lentidão;
- Sensação de tristeza, vazio e desmotivação contínua;
- Sentimentos de culpa, frustração e impotência baixa autoestima;
- Desinteresse, apatia e desengajamento afastamento social;
- Pensamentos negativos e suicidas.

O que fazer?

- Não exigir demais de si;
- Incluir na sua rotina momentos de autocuidado e hobbies;
- Praticar atividades físicas para estimular o corpo;
- Compartilhar o que está sentindo com alguém de confiança;
- Buscar ajuda profissional.

8. Estresse

O estresse é uma reação física, emocional e mental do nosso corpo, para adaptação a novas situações que nos incomodam, ameaçam ou emocionam. É uma reação natural, porém, quando o estresse passa a ser constante e prejudica o dia a dia, é considerado patológico.

Sintomas da depressão no trabalho:

- Fadiga, tensão e dores no corpo;
- Irritabilidade, impaciência e pessimismo;
- Insatisfação e moral baixa;
- Redução da capacidade de concentração e criatividade;
- Problemas de memória e na tomada de decisões;
- Desafios nos relacionamentos interpessoais humor alternado e explosivo.

O que fazer?

- Reorganizar a agenda, respeitando seus limites;
- Fazer pausas entre as atividades para alongar o corpo;
- Praticar exercícios de respiração;
- Ouvir músicas relaxantes;
- Buscar ajuda profissional.

10 . Burnout

É a Síndrome do Esgotamento Profissional, causada pelo excesso de trabalho e/ou por alta pressão e grandes responsabilidades e demandas.

Sintomas da depressão no trabalho:

- Cansaço e exaustão;
- Incapacidade de se desligar do trabalho;
- Insegurança e necessidade de aprovação constante;
- Alterações de humor e personalidade;
- Negação das necessidades pessoais;
- Autoestima pautada no trabalho;
- Distanciamento da vida social;
- Depressão, ansiedade e estresse.

O que fazer?

- Equilibrar vida pessoal e profissional;
- Incluir momentos de autocuidado na agenda;
- Ficar offline fora do horário de trabalho;
- Praticar um novo hobby e/ou atividade física;
- Conversar com pessoas de confiança sobre o que está sentindo;
- Buscar ajuda profissional.

11. Casembrapa & Saúde Mental

Ao chegarmos ao final desta cartilha, reforçamos o compromisso da Casembrapa com a promoção da saúde mental.

Reconhecemos que abordar questão como ansiedade, depressão, estresse e burnout é fundamental para que essa cartilha seja um instrumento para promover a conscientização, a compreensão e a ação positiva em prol da saúde mental de todos os colaboradores da Casembrapa.

Juntos, construímos um ambiente mais saudável e acolhedor.

Juntos somos mais fortes



Caixa de Assistência dos Empregados da
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

ANS nº 41640-1