



Janeiro BRANCO

CUIDAR DA MENTE, É CUIDAR DA VIDA

Janeiro
BRANCO



O Janeiro Branco é um movimento que tem o objetivo de alertar para os cuidados com a Saúde Mental da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, incluindo os transtornos mentais mais comuns, como depressão, ansiedade e pânico.



A preocupação com a saúde mental é significativa, especialmente considerando a dificuldade em identificar e oferecer ajuda diante das semelhanças entre sintomas de depressão ou ansiedade e emoções comuns, como tristeza, estresse e cansaço, que já são sintomas frequentes em um ambiente de trabalho. Além disso, o estigma associado a esses transtornos no ambiente profissional se coloca como uma barreira significativa para buscar auxílio, muitas vezes pelo receio de ser rotulado. A realidade é que esses problemas impactam drasticamente a qualidade de vida e, por consequência, afetam a produtividade.



Dados do Relatório Anual do Estado Mental do Mundo, divulgado em março de 2023, destacam que o Brasil teve o terceiro pior índice de saúde mental entre 64 países analisados, ficando atrás apenas da África do Sul e do Reino Unido. Cerca de 33,5% dos brasileiros relataram sintomas associados a transtornos mentais, evidenciando um quadro alarmante. Dentre estes os transtornos mentais, os relacionados ao trabalho são a terceira maior razão de afastamento no Brasil, conforme pesquisa da UEFS, e a preocupação com o bem-estar mental dos brasileiros quase triplicou em quatro anos, indicando que 49% das pessoas apresentam sintomas de ansiedade e depressão, muitas vezes desencadeados pelo ambiente profissional.



Dessa forma, não deixe de oferecer ajuda ou de prestar atenção nos sintomas e sinais que o outro está apresentando, oferecer apoio nos momentos de dificuldade mental é cultivar um ambiente onde a compreensão e a empatia se tornam os pilares para uma equipe mais unida.

E não deixe de procurar um profissional quando sentir os sintomas.

Cuidar da saúde mental é cuidar da vida!

Janeiro
BRANCO



FUNDAÇÃO MUNICIPAL
DE SAÚDE DE CANOAS

