

PSICOLOGIA E TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Curso de Psicologia da Uesb.



Saúde Mental enquanto há tempo. Tempo para cuidar de si e do outro.

O ano de 2024 se inicia e com ele novas aspirações e sonhos são estabelecidas ou revisitadas para que possamos iniciar nossos projetos e metas. E é justamente nesse mês que se desenvolve o movimento Janeiro Branco, que tem como objetivo 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.

GESTÃO DO ESTRESSE

O estresse é uma necessidade orgânica relacionada aos seres vivos. Ficamos estressados para responder a um desafio cotidiano, um evento inesperado ou quando estamos em perigo. O corpo deverá responder a estas necessidades com sinais e sintomas característicos: ansiedade, aceleração cardíaca, liberação de hormônios (principalmente da adrenalina) e aumento nas funções da memória. Essas alterações orgânicas nos permitem enfrentar os desafios e tomar decisões rápidas e coerentes.

Entretanto, quando estas condições se tornam contínuas e não são controladas, instala-se uma resposta exagerada do nosso organismo, podendo levar ao esgotamento e a problemas mentais mais complexos.





PASSOS PARA GERENCIAR SEU ESTRESSE

- Compreender que somos diferentes e que precisamos respeitar o limite do nosso corpo.
- Cada ser é um mundo dinâmico e único, com suas potencialidades, dificuldades, vivências e possibilidades de reagir aos desafios do cotidiano. Não é necessário se comparar com outra pessoa ou copiar o padrão de outras pessoas pra sua.
- Equilibre sua vida profissional e pessoal. É necessário trabalhar, mas é muito mais importante relaxar e se divertir.
- Renove-se pra ter condições de sair da rotina desgastante e monótona. Desafie-se constantemente.
- Cultive conexões sociais saudáveis. Mantenha-se conectado com quem te faz bem e te eleva enquanto ser humano. A rede de apoio é imprescindível para manutenção da saúde mental.
- A mudança que almejas deve sempre iniciar dentro de você. Arrume o guarda-roupa pra depois pintar as paredes. Só assim, poderá transformar o mundo a sua volta!
- Definir quais são as maiores barreiras que atrapalham sua gestão do estresse. A definição destes empecilhos te permitirá repensar sobre sua vida e suas necessidades.
- Uma vez identificadas as principais barreiras, buscar compreender a importância de realizar mudanças de curto prazo, pequenas mudanças.
- Resignificar os pensamentos negativos e evidenciar os pensamentos positivos te ajudará a driblar os empecilhos na busca eminente da mudança tão esperada.
- Mude os velhos hábitos: rompa com os comportamentos sedentários e a alimentação não saudável. Pratique atividade física regular, adote uma alimentação saudável, durma melhor e busque tempo pra cuidar de si!
- Colocar plantas diversas no local de trabalho ajuda a diminuir a sensação de estresse!



O movimento Janeiro Branco foi idealizado pelo psicólogo e palestrante mineiro Leonardo Abrahão, com o intuito de estimular a sociedade a debater a importância da saúde mental nas relações humanas. Desde o ano de 2014 esta campanha vem sendo disseminada de forma coletiva e solidária por organizações que se responsabilizam por mudanças de comportamentos e atitudes relacionadas ao cuidado que EU, VOCÊ E TODAS as pessoas devem ter em relação a saúde mental e emocional de cada indivíduo.

Em 25/04/2023 foi sancionada a Lei Federal 14.556/23 que institui a campanha Janeiro Branco enquanto campanha nacional, com enfoque especial à prevenção da dependência química e do suicídio (BRASIL, 2023). Este ano a campanha envolve a temática “Saúde Mental enquanto há tempo! O que fazer, agora?” e busca sensibilizar autoridades, instituições e indivíduos a desenvolverem estratégias imprescindíveis voltadas para a promoção da Saúde Mental e Emocional na sociedade, nas vidas dos indivíduos e nas instituições.

janeiro
branco

Expediente

Autores: Antônio Carlos Santos Silva & Bruna Sena Lopes

Edição : Luiz Pedro Passos , Jaqueline Barreto e Ana Clara Orrico

Contato: nais@uesb.edu.br



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor

Referências

BRASIL. LEI Nº 14.556, DE 25/04/2023 - Institui a campanha Janeiro Branco, dedicada à promoção da saúde mental. Disponível em: <https://normas.leg.br/?urn=urn:lex:br:federal:lei:2023-04-25;14556>. Acessado em 12/01/24.

INSTITUTO JANEIRO BRANCO. Disponível em: www.janeirobranco.com.br. Acessado em 12/01/24.