

# Janeiro branco: precisamos falar de saúde mental



## Campanha "A Vida pede Equilíbrio" alerta para cuidados com a saúde mental

Assim como o Outubro Rosa, o Novembro Azul e o Dezembro Vermelho, que estimulam a conscientização da prevenção do câncer de mama, do colo do útero e de próstata, bem como a conscientização sobre a AIDS e outras DST's, respectivamente, o Janeiro Branco surgiu com objetivos semelhantes. A meta dessa campanha é estimular a compreensão de que, igual ao físico, a mente também requer cuidados especiais, reforçando o trabalho feito pela campanha Setembro Amarelo.

O mês de janeiro foi escolhido justamente por ser associado ao recomeço, a fim de aproveitar o momento de reflexão e de planejamento atrelado à simbologia do início de um novo ano. Assim, o principal objetivo da campanha é discutir a relevância da conscientização da sociedade quanto à saúde mental e o bem-estar emocional, do cuidado com as emoções.

O objetivo é 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, pois podem influenciar, inclusive, no aparecimento de outras doenças físicas e emocionais.

Assim, janeiro vem iniciando um novo ano e propondo também o início de um novo ciclo de forma saudável e mais tranquila, alinhando expectativas sem a cobrança em relação a si mesmo em alcançar metas "impossíveis".

Por isso, Equilíbrio é a palavra escolhida para ilustrar a campanha este ano. Diante de mudanças cada vez mais desafiadoras e aceleradas que exigem novas atitudes, novas habilidades, novos entendimentos e novos comportamentos, acabamos negligenciando nossos limites, e, por consequência, nossa saúde mental.

Não existe uma forma única de adoecimento mental nos cidadãos. Para manter a saúde mental em dia, algumas dicas são valiosas, como praticar atividade física, manter uma alimentação saudável, se hidratar, ter um sono de qualidade, cuidar bem dos relacionamentos, se valorizar, estar em companhia de pessoas otimistas e que te faça sentir bem.

Comportamento autodepreciativo, como insônia ou sono irregular; queda nos níveis de energia; alterações incomuns no apetite, como perda ou excesso; mudanças repentinas de humor, como irritabilidade e tristeza; perda de interesse por atividades antes consideradas interessantes; incapacidade de cumprir suas obrigações de rotina; raciocínio lento e perda de concentração, entre outros, podem ser considerados como um alerta para a saúde mental.

É muito importante que as pessoas que apresentam e percebem os sintomas não esperem por melhora sem a orientação de um profissional de saúde. Nesse caso, deve-se buscar atendimento na Unidade Básica de Saúde da região onde se reside, a fim de que seja realizado o acompanhamento pelas equipes de Saúde da Família, além dos encaminhamentos, quando necessário, para o atendimento especializado nos Centros de Atenção Psicossocial (Caps).

Essas dicas são para adotar de uma maneira geral. Mas é preciso que empresas também se preocupem com a saúde mental dos seus colaboradores.

Vale lembrar que um profissional passa mais tempo dentro da empresa ou em contato com os colegas de trabalho do que em sua própria casa ou com seus familiares.

Dessa forma, as sensações e experiência que ele vivencia enquanto está trabalhando podem afetar diretamente sua saúde física e emocional.

Por isso, um ambiente organizacional saudável, em que os colaboradores se identifiquem com a empresa e se sintam parte dela, torna o dia a dia de trabalho dos profissionais muito mais agradável e menos estressante.

Hoje, muitas empresas já adotam programas de saúde voltados à parte física, mas acabam negligenciando o suporte psicológico, um aspecto fundamental na qualidade de vida do indivíduo. E a vida pede equilíbrio.

Neste sentido, apresentamos algumas práticas que podem ser adotadas pela gestão de pessoas de modo a viabilizar bem-estar a quem trabalha na sua empresa:

1. Reforce a comunicação interna;
2. Promova treinamentos;
3. Capacite as lideranças;
4. Disponibilize um canal de comunicação aberto (mais do que falar, o RH e os gestores também precisam estar abertos para ouvir);
5. Ofereça benefícios corporativos focados na saúde mental;
6. Não descuide do clima organizacional (boas relações entre colaboradores e chefias);
7. Promova feedbacks positivos;
8. Flexibilize a jornada de trabalho

Sentiu que precisa dar uma equilibrada? Adote alguns hábitos que listamos nesta matéria, e, se achar melhor, não deixe de procurar ajuda especializada. A saúde mental é um direito de todos os seres humanos. Quem cuida da mente, cuida da vida!

Nós da fundação Aleijadinho temos orgulho em colaborar com a saúde mental de nossos beneficiários através da prática esportiva e dos benefícios que ela traz para a vida dos mesmos. E nos comprometemos cada vez mais com isso.

***“Acreditar no esporte é ajudar a combater doenças!”***

<https://fundacaoaleijadinho.com.br/noticia/135/janeiro-branco-precisamos-falar-de-saude-mental> em 12/04/2025 14:53