

CAMPANHA SOBRE SAÚDE MENTAL

JANEIRO BRANCO



**BOLDER
MEDICAL**



boldermedical.com.br



(11) 3181-7842



A campanha Janeiro Branco tem como objetivo estimular a sociedade a debater sobre a importância da saúde mental e bem-estar emocional nas relações humanas.

Segundo a OMS, saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse da rotina, ser produtivo e contribuir com sua comunidade.

Em 2021 foram registradas mais de 200 mil internações psiquiátricas e mais de 4,7 milhões de sessões de psicoterapia individuais no Brasil, segundo dados do Mapa Assistencial da Saúde Suplementar.

É de extrema importância que as pessoas e as instituições entendam a necessidade de uma **“cultura de saúde mental”**.



Saúde Mental nas Empresas

O Ministério da Saúde publicou uma atualização na lista de enfermidades relacionadas ao trabalho, incluindo **165 novas patologias**. Dentre essas estão: **Síndrome de Burnout, Ansiedade e Depressão**.

Segundo uma pesquisa feita pela Universidade da Califórnia, trabalhadores felizes são em média 31% mais produtivos e três vezes mais criativos.

Algumas práticas podem ser adotadas nas empresas, como promover a conscientização, compartilhando informações sobre o tema, falando sobre sua importância, fazendo palestras, workshops e abrindo espaço para o diálogo, com grupos de discussão e materiais informativos para engajar e informar sobre o assunto.

Além disso, incentivar práticas de bem-estar, como yoga ou até mesmo ações dentro da empresa que promovam um equilíbrio entre vida pessoal e profissional, tais como flexibilidade no horário de trabalho e intervalos.



Alguns alertas em relação à saúde mental:

- Ignorar os sentimentos
- Não se alimentar bem
- Não praticar exercícios físicos
- Dormir poucas horas



Fique atento(a) aos sintomas! Desânimo, apatia, isolamento, estresse frequente, insônia, falta ou excesso de apetite podem indicar que a saúde mental não está boa.

Como cuidar da saúde mental:

Um **estilo de vida saudável** é essencial para manter o bom funcionamento do organismo e a produção de hormônios relacionados ao humor e bem-estar. Isso inclui manter uma alimentação rica em nutrientes e praticar exercícios físicos regularmente.

Além disso, ter um **sono de qualidade** é muito importante para acordar descansado, com a energia recarregada para o dia. A má qualidade do sono está associada ao mau humor, uma vez que favorece o estresse.

Também é muito importante estar **atento às relações** e buscar manter relacionamentos com pessoas que façam bem, evitando relacionamentos tóxicos.

Atenção: se você conhece alguém que está com transtornos mentais, escute, acolha e tenha cuidado com as suas palavras.

Lembre-se: você não precisa estar no limite para buscar ajuda profissional. Cuide de sua saúde mental!





Dra. Marcela L. F. Candido

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

É possível agendar uma reunião para falar com um especialista

Canais de comunicação da Bolder Medical:

- | | |
|---|--|
|  boldermedical.com.br |  (19) 99873-0840 |
|  (11) 3181-7842 |  contato@boldermedical.com.br |

Siga nossos perfis nas redes sociais e acompanhe o nosso blog



 <https://boldermedical.com.br/blog>