



JOCATEC



Saúde em dia
JOCATEC

Janeiro Branco
SAÚDE MENTAL É VITAL





1

2022

O ano acabou e outros 365 dias novinhos em folha se iniciam em 1º de janeiro. Coisas novas a viver, grandes esperanças e muito trabalho pela frente. Em um momento de tantos recomeços, é normal que nos cobremos para fazer este ano melhor do que o ano que passou.

Por isso, cuidado! O excesso de expectativas pode gerar ansiedade e medo e abrir espaço para que venham à tona outras questões emocionais não resolvidas. Falar (e cuidar) da saúde mental é vital e primordial, ainda mais nesse momento de pandemia que ainda estamos vivendo.

Pensando nisso, o **Saúde em dia Jocatec** desse mês traz dados relevantes sobre o Janeiro Branco e ações para manutenção da saúde mental, tão importante ao nosso equilíbrio emocional e físico.

Vem com a gente!



2

O QUE É O JANEIRO BRANCO?

É ótimo ter resoluções e metas para o Ano Novo. Mas toda essa aura de mudança pode trazer à tona sentimentos complexos ou não resolvidos como culpa, tristeza, raiva ou insatisfação.

Há também a ansiedade por fazer coisas maiores ou melhores, as dúvidas e questões existenciais e a sensação de solidão, frustração ou perda.

Pensando nesse momento de início de ano e em como ele afeta as pessoas, psicólogos mineiros criaram, em 2014, a campanha Janeiro Branco.

O objetivo do movimento é aproveitar o simbolismo que a contemplação entre passado e futuro pode criar e todos os sentimentos trazidos por ela para conscientizar a população sobre a importância da preservação da saúde mental e de políticas públicas que incentivem as pessoas a se cuidarem e a falarem sobre o tema.



3

NÚMEROS SOBRE SAÚDE MENTAL NO BRASIL E NO MUNDO

Vivemos em um mundo onde o adoecimento emocional é cada vez maior. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, somos o segundo país das Américas com maior percentual de casos de depressão (5,8% de toda a população), atrás apenas dos Estados Unidos. Em todo o mundo o número de pessoas afetadas pelo transtorno chega a 300 milhões.

A depressão é a doença mais incapacitante do mundo. Números do Ministério do Trabalho e Previdência apontam que, no Brasil, somente nos primeiros sete meses do ano passado, foram concedidos 108.263 benefícios por incapacidade temporária - o antigo auxílio-doença - para trabalhadores com transtornos mentais e comportamentais.



ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Depressão e ansiedade encabeçam a lista como as doenças mentais mais listadas nos pedidos de afastamento do trabalho, na qual também são citadas a esquizofrenia e transtornos como o bipolar e o de pânico.

Os dados do ministério também demonstram que, de 2019 para 2020 (ano em que se iniciou a pandemia causada pela Covid-19) houve um aumento de 29% na concessão de benefícios que tenham como causa transtornos mentais e comportamentais.

De acordo com a OMS a ansiedade afeta 18,6 milhões de brasileiros. Ainda segundo a organização, as doenças mentais e emocionais são responsáveis por mais de um terço do número de pessoas incapacitadas nas Américas.

Apenas no último ano, a pandemia de Covid-19 tem sido a causadora de sintomas como ansiedade, insônia ou depressão em 41% dos brasileiros.

4

BURNOUT

Cada vez mais se fazem necessárias políticas para preservar a saúde mental de colaboradores nas empresas.

Além de garantir o bem-estar das equipes, as ações de gestão de saúde contribuem para o aumento do engajamento, da sensação de felicidade e da saúde física e também, por consequência, geram economia com o absenteísmo (afastamento e faltas no trabalho) e todas as implicações dele no meio corporativo.

A partir do dia 1º de janeiro, a OMS oficializou o Burnout como uma síndrome crônica, incluindo-a na Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Tal fato dá aos trabalhadores o respaldo necessário para a solicitação de licença médica, estabilidade no trabalho e, em casos graves, até mesmo à aposentadoria, já que esse tipo de desordem mental passou a ser considerada uma doença ocupacional.

O Burnout é caracterizado por um quadro de estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É uma síndrome ocupacional que causa a sensação de exaustão, sentimentos negativos relacionados ao trabalho ou à função exercida e redução da produtividade.

5

365 PÁGINAS EM BRANCO

Que tal aproveitar o convite que a chegada de 2022 traz para cuidar da sua saúde mental? São 365 páginas em branco para reescrever a sua história com tranquilidade, respeito e – principalmente - autocuidado.

Quer saber como? Siga algumas dicas:

- Faça coisas que te deem satisfação: podem ser pequenos momentos a dois, a sós ou com a família;
- Tenha tempo para cuidar da saúde física e para o lazer;
- Alimente-se bem;
- Tenha – e mantenha – amizades;
- Evite o uso de álcool e o fumo;
- Diminua o tempo gasto nas redes sociais;
- Tenha uma rotina com horários para dormir e acordar;
- Respeite seus limites físicos e mentais;
- Fique atento aos seus pensamentos e sentimentos;
- Afaste-se de pessoas ou situações que comprometem o seu bem-estar.





Além de todas essas, a maior e mais valiosa dica é: preste atenção em você!

Ao perceber que algo não vai bem internamente, que existem sensações reprimidas ou sentimentos que incomodam, busque ajuda. Não tenha vergonha ou medo de procurar um psicólogo ou um psiquiatra. Ele é o profissional indicado para te ajudar a lidar com as coisas com as quais você ainda não conseguiu sozinho (a).

Cuide da sua saúde mental e das pessoas que você ama! Essa é a maior prova de amor à vida que você pode dar.