

# SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

## CAMPANHA JANEIRO BRANCO



Em 2014, o psicólogo Leonardo Abrahão criou a Campanha Janeiro Branco, visando conscientizar as pessoas sobre a importância dos cuidados com a saúde mental, já que o bem-estar emocional é comprovadamente um fator essencial para uma vida plena, leve e verdadeiramente feliz.

O primeiro mês do ano inspira reflexões sobre os ciclos que se encerram e as etapas que se iniciam. A cor branca, nesse contexto, representa simbolicamente “telas em branco” nas quais podemos criar e projetar desejos, sonhos e expectativas, trazendo sentimentos de esperança e recomeço.

### O QUE É SAÚDE MENTAL?

A saúde mental não se resume à ausência de transtornos mentais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar psíquico no qual o indivíduo é capaz de usar suas habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

O bem-estar psíquico de uma pessoa está diretamente ligado a como ela administra seus pensamentos, comportamentos e emoções ao lidar com as experiências da vida, como os desafios, exigências e mudanças. Nesse sentido, **o autoconhecimento é uma ferramenta importante para preservar a saúde mental**, pois favorece a compreensão dos nossos limites e potencialidades.



### O QUE SÃO TRANSTORNOS MENTAIS?



Os transtornos mentais são determinados por alterações na atividade cerebral que afetam a cognição, a regulação das emoções e o comportamento do indivíduo. Causas genéticas, psicológicas, ambientais, além de fatores sociais, econômicos, políticos e culturais são alguns dos diversos motivos que podem levar uma pessoa a desenvolvê-los. Conforme o nível de gravidade e do suporte recebido, podem gerar mais ou menos prejuízos e/ou limitações na vida de uma pessoa. Contudo, **todos os transtornos têm possibilidade de melhora caso sejam diagnosticados, tratados e acompanhados adequadamente.**

## VALE A PENA REFLETIR...

Ainda existem muitos preconceitos em relação aos transtornos mentais. Tomar medicamentos psiquiátricos já foi erroneamente considerado sinal de “fraqueza” e fazer psicoterapia, “coisa de maluco”.

**Não se deixe levar por essas ideias equivocadas e não hesite em buscar ajuda profissional caso perceba alguma alteração significativa e persistente no seu bem-estar emocional (ou de alguém próximo a você).**



## CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

Qualquer pessoa pode desenvolver transtornos mentais, sendo a ansiedade e a depressão os mais comuns na atual realidade brasileira. É preciso dar atenção especial e reservar um tempo para a promoção de hábitos, ambientes e relações saudáveis. Seguem algumas dicas de como você pode cuidar da sua saúde mental:

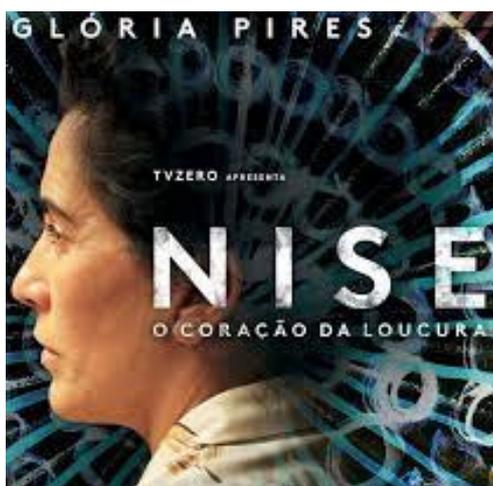
1. Mantenha uma alimentação nutritiva;
2. Pratique exercícios físicos;
3. Cultive relacionamentos sociais saudáveis (família, amigos);
4. Reserve um tempo para seus interesses e passatempos;
5. Regule sua rotina de sono;
6. Tenha momentos de lazer e descanso;
7. Peça apoio e suporte quando precisar;

## ATENÇÃO!!!

De acordo com o Ministério da Saúde, a conjuntura social, econômica, política, cultural e ambiental repercute diretamente na saúde mental dos brasileiros, não sendo uma questão unicamente individual. Assim, entende-se que os problemas de saúde mental resultam também da coletividade, o que exige investimentos em políticas públicas, redes de proteção, melhores condições de vida, segurança alimentar e suporte comunitário. Ou seja, a promoção da saúde mental é de responsabilidade do indivíduo e de toda a sociedade.



## FILMES E LIVROS SOBRE O TEMA



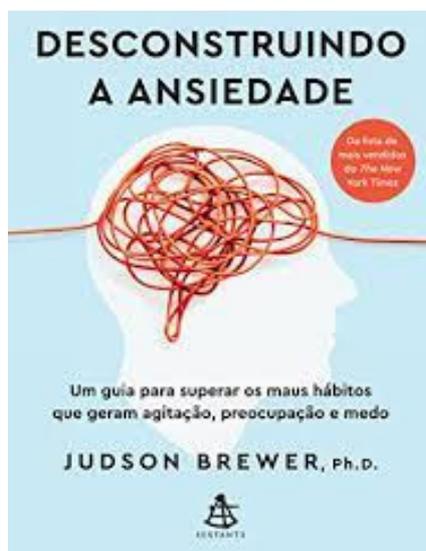
**Filme. Nise: o Coração da Loucura (2015).**  
**Duração: 1h46m**

Nise é um filme baseado em acontecimentos reais. Retrata a luta que a psiquiatra Nise da Silveira enfrentou ao recusar-se a utilizar técnicas degradantes e desumanas para tratar pacientes nos hospitais psiquiátricos da época. A médica passou a utilizar a arte como tratamento, revolucionando a lógica psiquiátrica vigente.



**Filme (2013). Duração: 2h02m, disponível na Netflix.**

Depois de perder a casa, o emprego e a esposa, Pat fica deprimido e acaba sendo internado num sanatório por oito meses. Ao sair, vai morar com seus pais, buscando gradativamente reconstruir a vida. Os novos rumos são reorientados quando ele conhece Tiffany, uma garota misteriosa que também tem lá os seus problemas.



**Livro. Desconstruindo a Ansiedade. Autor: Judson Brewer. 1ª edição, 2021. Editora Sextante, 256 páginas.**

Baseado em evidências científicas, o dr. Brewer nos ensina a identificar os gatilhos da ansiedade, neutralizá-los e substituí-los por comportamentos que trazem bem-estar.

Simple e engenhosas, as soluções deste livro já ajudaram atletas olímpicos, políticos e empresários. Com esse método, você também vai descobrir como se sentir melhor – não importa quanto esteja ansioso.

**Elaborado por equipe de Psicologia - SAST.** O Setor de Atenção à Saúde do Trabalhador - **SAST**, é responsável por realizar ações de promoção, prevenção e vigilância da saúde do (a) trabalhador (a). Atua em conjunto com os demais setores da Progepe, visando à compreensão das relações entre o trabalho e o processo saúde/doença. E-mail: [progepe.sast@unirio.br](mailto:progepe.sast@unirio.br)

