

JANEIRO BRANCO: MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

BOLETIM DE ÉTICA E INTEGRIDADE | JANEIRO 2024

Enquadrado nas ações do Previne Niterói da CGM (biênio - 2023/2024), foi realizada, internamente, uma roda de conversa sobre o tema **"Cuidando da saúde mental"**. O convidado da CGM foi o neurologista Dr. Jeferson. Durante o encontro, ele abordou questões cruciais relacionadas ao bem-estar psicológico, tanto no ambiente de trabalho quanto na esfera pessoal e esclareceu dúvidas sobre como manter-se emocionalmente saudável.

AÇÃO DO PREVINE

Realizar campanha interna sobre datas alusivas a campanhas nacionais/internacionais como: **"Janeiro branco" (chamada de atenção para o tema da Saúde Mental)**; **"Maio amarelo"** (conscientização para a redução de acidentes de trânsito); **"Outubro Rosa"** (conscientização sobre a importância da prevenção/diagnóstico precoce do câncer de mama e de colo do útero); **"Novembro azul"** (conscientização relativa aos exames de prevenção contra o câncer de próstata).

ONDE, COMO E PARA QUÊ?

A Campanha surgiu em Uberlândia (MG), em 2014, impulsionada por psicólogos preocupados com a falta de informação sobre saúde mental. O mês foi escolhido estrategicamente para promover reflexões sobre as condições emocionais. Os principais objetivos eram quebrar tabus, conscientizar sobre o autocuidado emocional e desmistificar questões mentais. O "Janeiro Branco" visa estimular a reflexão sobre vida, relacionamentos e equilíbrio emocional.

PRINCIPAIS OBJETIVOS DA RODA DE CONVERSA

- Conscientização sobre a saúde mental
- Promoção do bem-estar emocional
- Combate ao estigma e a discriminação
- Estímulo à busca de ajuda profissional

Estes e outros objetivos visam criar um ambiente de trabalho propício para que os servidores da CGM compreendam a importância de cuidar da saúde mental e se sintam encorajadas a buscar apoio quando necessário, contribuindo para o estabelecimento e manutenção de relações intrapessoais e interpessoais saudáveis.

POR QUE É IMPORTANTE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL?

Cuidar da saúde mental é fundamental para:

- Garantir bem-estar emocional;
- Tomada de decisões equilibrada;
- Manter relações intra/interpessoais saudáveis.

Ao preservar a saúde mental, promove-se também a resiliência diante de desafios e problemas, contribuindo para uma vida plena e produtiva, além de prevenir transtornos mentais, melhorar a qualidade de vida e manter uma produtividade satisfatória no trabalho.

QUE ATITUDES AJUDAM A MANTER A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL?

- Manter relações interpessoais saudáveis;
- Adotar um estilo de vida saudável
- Buscar ajuda profissional quando necessário;
- Equilibrar trabalho e vida pessoal;
- Fomentar o desenvolvimento pessoal;
- Criar e manter hábitos saudáveis;
- Evitar excessos;
- Tirar um tempo para cuidar de si mesmo;
- Praticar exercícios físicos [...].