

*Cuidar da Mente é  
Cuidar da Vida*



# Saúde Mental e Janeiro Branco

O Janeiro Branco nasceu em 2014, em Uberlândia (MG), como uma campanha de psicólogos para promover a conscientização sobre saúde mental.

Em 2023, foi oficializado pela Lei Federal nº 14.556, tornando-se parte do calendário nacional de campanhas de saúde.

## Objetivos Principais

- Conscientizar sobre a importância da saúde mental.
- Estimular o autocuidado e práticas de bem-estar.
- Reduzir o estigma em torno de transtornos mentais.
- Promover políticas públicas e ampliar o acesso a serviços de saúde mental.



- **Dados globais:** Mais de 300 milhões de pessoas vivem com depressão no mundo.
- **Brasil:** Cerca de 18 milhões de brasileiros convivem com ansiedade e 11,7 milhões com depressão.
- **Impacto:** Transtornos mentais afetam não apenas o bem-estar emocional, mas também a saúde física, produtividade e relações sociais.

Trabalhadores da construção civil apresentam elevado sofrimento emocional, com destaque para ansiedade, depressão e estresse, associados a jornadas extensas e condições de trabalho adversas.



# O que é saúde mental?

De acordo com a OMS, saúde mental é o estado de bem-estar em que a pessoa reconhece suas capacidades, lida com o estresse cotidiano, trabalha produtivamente e contribui para a sociedade. Inclui equilíbrio emocional, capacidade de se relacionar, tomar decisões e adaptar-se às mudanças, envolvendo **emoções, pensamentos, comportamentos e relações sociais.**



- **Biológicos:** genética, funcionamento cerebral.
- **Psicológicos:** traumas, autoestima, padrões de pensamento.
- **Sociais e ambientais:** família, trabalho, condições de vida.

## Sinais de alerta

- Alterações de humor, sono, apetite, concentração.
- Isolamento social ou irritabilidade constante.
- Impacto na vida pessoal, familiar e profissional.



# Impactos na saúde e no trabalho

Os impactos da falta de cuidado com a saúde mental dos trabalhadores da construção civil incluem:

- Redução da produtividade e aumento do risco de acidentes.
- Aumento do absenteísmo e afastamentos médicos por transtornos mentais.
- Prejuízos nas relações sociais e familiares, com mais conflitos e isolamento.
- Maior vulnerabilidade a doenças físicas devido ao comprometimento do sistema imunológico.



A saúde mental pode ser significativamente afetada pelo uso excessivo de tecnologias digitais, álcool e drogas.

Esses comportamentos, muitas vezes utilizados como forma de aliviar sofrimento emocional, tendem a agravar sintomas de ansiedade, depressão, estresse e dificuldades de regulação emocional.

**O uso contínuo pode gerar dependência, prejuízos no sono, no humor, no controle dos impulsos e nas relações interpessoais.**



O suicídio está relacionado ao sofrimento psíquico intenso.  
Muitas vezes a pessoa não quer morrer, mas quer que a dor pare.  
Falar sobre o tema não incentiva, ajuda a prevenir.

Sinais de alerta:

- Tristeza prolongada
- Isolamento
- Alterações intensas de humor
- Pensamentos negativos frequentes



- **Reconheça os sinais:** identifique sintomas de depressão, ansiedade ou uso excessivo de substâncias.
- **Pratique autocuidado:** reserve tempo para atividades que promovam bem-estar.
- **Mantenha uma rede de apoio:** cultive relações saudáveis e apoio emocional.

Atenção a outros:

- **Esteja presente:** ouça e ofereça apoio sem julgar.
- **Reconheça mudanças:** observe alterações no comportamento ou humor.
- **Converse abertamente:** aborde o assunto sem tabus.
- **Busque ajuda:** procure apoio profissional ao notar problemas.



- Falar sobre sentimentos
- Estabelecer limites
- Cuidar do sono
- Alimentação e atividade física
- Reduzir autocobrança
- Buscar momentos de lazer
- Praticar autoconhecimento



# Onde buscar apoio:

- Serviços de Saúde
- CAPS
- Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde)
- Emergência SAMU 192
- Pronto Socorro, UPA e Hospitais
- CVV - 188 /Chat / Email - <https://www.cvv.org.br/>
  
- Seconci UC - Av Francisco Matarazzo, 74 - Barra Funda/SP
- Telefone: (11) 3664-5050
- Especialidades em saúde mental: Psiquiatria/ Psicologia
- Grupos: Dependência / Apoio social (Procurar Serviço Social)



# Por ultimo, mas não menos importante!

- A saúde mental não se resume à ausência de doenças.
- Sentir tristeza, medo ou ansiedade é uma parte natural da vida.
- O verdadeiro problema surge quando o sofrimento se torna persistente.

*Quando a saúde mental adoece, o  
trabalhador sofre, o trabalho falha e a  
vida perde equilíbrio*



*Obrigado!*  
*Monica Gadoy*

A black fountain pen with a gold-colored nib, positioned as if it has just finished writing the signature.