



MÊS QUE PROMOVE A

# Saúde Mental e Emocional



## Janeiro Branco



Criada em 2014, em Minas Gerais, idealizado pelo psicólogo Leonardo Abrahão. A Campanha virou lei em 2023 (14.556/2023) e este ano de 2024, está em foco alertar para o cuidado com a saúde mental e emocional da população, prevenindo os casos que têm sido recorrentes de esgotamento emocional, estresse, crises de ansiedade e pânico entre os colaboradores nas empresas. Guilherme Alcântara, Mentor de Soft Skills e fundador da Mind Agency, explica como ter uma vida mais equilibrada e com bem-estar nos ambientes corporativos.



## Conheça a Mind Agency:

Empresa que leva saúde mental e emocional para sua instituição.



## De acordo com o Instituto Nacional de Seguro Social (INSS)

CERCA DE 9% DA POPULAÇÃO BRASILEIRA SOFRE COM ANSIEDADE E 6% COM DEPRESSÃO, O QUE PIOROU DURANTE A PANDEMIA.

Ainda segundo o INSS, em 2022, mais de 200 mil pessoas foram afastadas do trabalho por transtornos mentais e comportamentais no Brasil. O Janeiro Branco, campanha dedicada à conscientização e promoção da saúde mental, oferece a oportunidade perfeita para explorarmos estratégias eficazes para lidar com crises de ansiedade, depressão e burnout dentro de nossas empresas. A saúde mental dos colaboradores não é apenas uma responsabilidade individual, mas também um fator determinante para o sucesso e o bem-estar geral da organização.



## Conheça nossas palestras

3 PALESTRAS

Com foco em Liderança, comunicação, vendas e produtividade através do desenvolvimento de saúde mental nas empresas. Mais informações:

[\(92\)98526-3324](tel:(92)98526-3324)



## Tenha um Mentor de Soft Skills

MENTORIA EM GRUPO OU INDIVIDUAL

Conheça nossas mentorias que visam acelerar resultados desenvolvendo suas redes neurais. Preencha o formulário no site:

[MINDTT.COM.BR](https://MINDTT.COM.BR)

## Os principais motivos de afastamento por saúde mental nas organizações

### DEPRESSÃO:

Conforme informado pelo INSS em 2022 6% da população brasileira recebeu diagnóstico de depressão. Este transtorno mental é amplamente reconhecido e seus sintomas, embora facilmente identificáveis, necessitam de consistência e diagnóstico adequado por um profissional da saúde mental.

Problemas de concentração, dificuldade na tomada de decisões, aumento da fadiga e perda de interesse pela vida estão entre os sintomas que podem impactar diretamente o desempenho no trabalho. Fatores de risco para a depressão incluem baixa autoestima, histórico familiar, consumo excessivo de substâncias lícitas e ilícitas, exposição contínua à violência, diagnóstico de outros transtornos mentais, disfunções hormonais, traumas físicos ou psicológicos, entre outros.



### SÍNDROME DE BURNOUT:

A síndrome de burnout, conhecida também como síndrome do esgotamento mental, é caracterizada pela exaustão extrema resultante de condições desgastantes no ambiente de trabalho. Em 2021, a OMS a classificou como uma doença ocupacional.

No Brasil, 1 em cada 4 pessoas sofre com o burnout, sendo a maioria com menos de 30 anos.

### TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA:

O Brasil lidera em casos de ansiedade na América Latina, com mais de 26% da população diagnosticada com esse transtorno, e os números continuam a crescer ano após ano.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pode se manifestar em diferentes níveis, mas, em todos os casos, caracteriza-se por estresse desproporcional, inquietação e preocupação excessiva.





## Como prevenir os afastamentos por saúde mental na sua organização

### 1. Reconhecimento da Realidade:

Antes de tudo, é fundamental que as empresas reconheçam a realidade da saúde mental de seus colaboradores. Isso implica compreender que a ansiedade, a depressão e o burnout não são sinais de fraqueza, mas sim desafios enfrentados por muitos, especialmente em ambientes de trabalho exigentes.

### 2. Fomento de um Ambiente de Apoio:

Promover a cultura de apoio é essencial. Incentive a comunicação aberta, destaque a importância do equilíbrio entre vida profissional e pessoal, e esteja atento aos sinais de estresse excessivo. Um ambiente de trabalho que valoriza a saúde mental cria uma base sólida para o bem-estar dos colaboradores.



### 3. Programas de Conscientização e Educação:

Investir em programas de conscientização e educação é uma maneira eficaz de capacitar os colaboradores a reconhecerem e lidarem com suas próprias dificuldades emocionais.

Workshops, palestras e recursos online podem oferecer insights valiosos sobre a gestão do estresse e a promoção da resiliência.

### 4. Acesso a Profissionais de Saúde Mental:

Estabeleça parcerias com profissionais de saúde mental para fornecer suporte adequado quando necessário. Disponibilizar sessões de aconselhamento, terapeutas ou mesmo grupos de apoio pode ser um diferencial significativo.



Ao abraçarmos a Campanha Janeiro Branco com foco nessas estratégias, não apenas fortalecemos a saúde mental de nossos colaboradores, mas também construindo organizações mais resilientes e inovadoras, além de trazer mais produtividade, resultados e performance mais consistente às equipes. Investir na saúde mental é investir no sucesso a longo prazo de todos.

## A Chave: um workshop para desenvolvimento de Soft Skills

8 HORAS DE EVENTO PARA LÍDERES

Esteja conectado com empresários, líderes de projetos e gestores de alto padrão, em um evento preparado para você desenvolver suas habilidades emocionais e comportamentais, se conectar com pessoas e criar oportunidade de negócios.



## Visite nosso portal de notícias

ACESSE NOSSO SITE E ACOMPANHE AS MATÉRIAS

Estamos sempre conectados e gerando informações sobre saúde mental, bem-estar nos ambientes corporativos, criação de novas oportunidades de negócios, contribuimos com informações em nosso site.

@mindttagency | guilherme@mindtt.com.br

WWW.MINDTT.COM.BR

