

Janeiro Branco

Tudo que transforma
começa na mente!



Janeiro Branco

Janeiro Branco é uma campanha brasileira, criada em 2014 para promover a saúde mental, combater estigmas e incentivar a busca por ajuda profissional. Janeiro foi escolhido por simbolizar novos começos.

A **saúde mental** é essencial para o bem-estar emocional e social, impactando também a saúde física, pois desequilíbrios podem afetar o sistema imunológico.





Esta cartilha aborda os principais transtornos mentais no ambiente corporativo, destacando tanto os mais conhecidos quanto os menos comentados.

O objetivo é conscientizar sobre seu impacto na saúde mental, promover a empatia e apresentar estratégias de prevenção e tratamento.

Boa leitura!



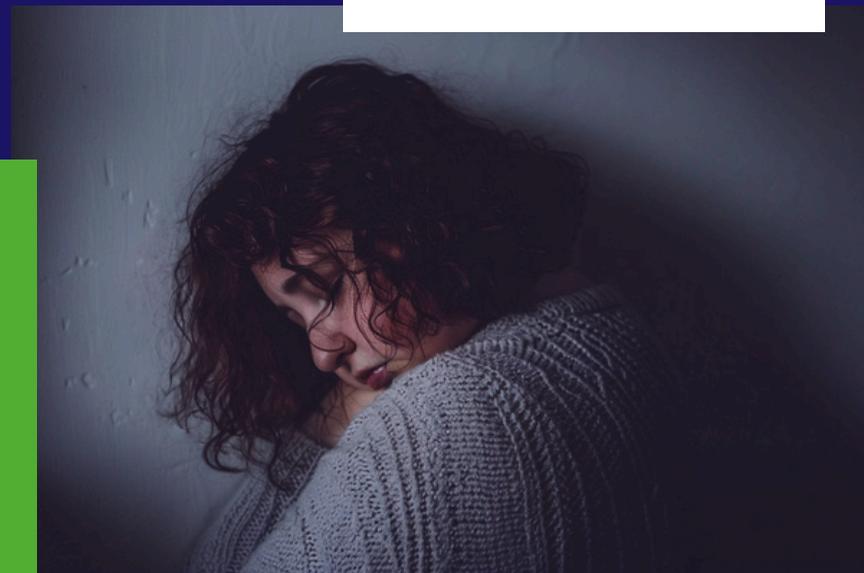
DEPRESSÃO

A depressão é um transtorno frequentemente incompreendido, com muitos julgando as ações de quem sofre com ela sem entender:

Suas causas

Sintomas

Razões para tal comportamento



DEPRESSÃO

no ambiente de trabalho

A depressão relacionada ao trabalho surge ou piora devido a fatores do ambiente profissional, afetando a qualidade de vida, o desempenho no trabalho e as relações interpessoais.

Pode ser agravada por:

- ✓ Sentimentos de inadequação no cargo;
- ✓ Medo de demissão;
- ✓ Dificuldades em lidar com as demandas de trabalho.



DEPRESSÃO

causas e gatilhos

Mudanças no ambiente de trabalho

Críticas severas ou injustas

Falhas profissionais como erros

Ambiente de alta competitividade

Sobrecarga de Trabalho



Excesso de tarefas, prazos curtos, falta de pausas.

Ambiente Tóxico



Assédio moral, rivalidades, conflitos.

Falta de Reconhecimento



Sentir-se desvalorizado, ausência de feedback positivo.

Conflito de valores



Divergências entre os valores pessoais e os da organização.

Falta de controle



Sensação de impotência diante das imposições no trabalho.

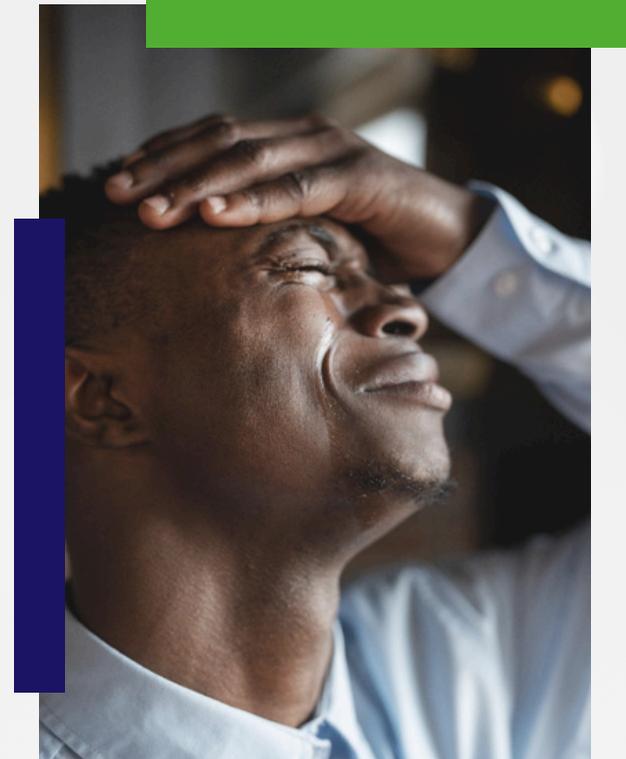


TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição caracterizada por preocupação excessiva e persistente com diversos aspectos da vida cotidiana. Quando relacionado ao ambiente profissional, o TAG pode impactar significativamente o desempenho, as relações interpessoais e o bem-estar do indivíduo.

No ambiente de trabalho

No contexto do trabalho, o TAG manifesta-se como uma preocupação desproporcional com tarefas, prazos, relacionamentos profissionais, desempenho e possíveis consequências negativas, mesmo que não haja motivos reais ou proporcionais para tal preocupação.



TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

CAUSAS

- Autoexigência excessiva;
- Histórico familiar;
- Dificuldade em lidar com mudanças;
- Ambientes tóxicos ou competitivos;
- Falta de suporte;
- Trabalho com excesso de demandas e falta de controle sobre elas.

GATILHOS

- Expectativa de avaliação de desempenho;
- Prazos apertados ou múltiplos projetos simultâneos;
- Mudanças no ambiente de trabalho (reestruturações, demissões);
- Conflitos interpessoais no trabalho;
- Medo de ser criticado, rejeitado ou demitido.



SÍNDROME DE BURNOUT

O Burnout é um distúrbio psicológico resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho ou demandas excessivas. Ele ocorre quando as exigências ocupacionais ultrapassam a capacidade de enfrentamento, levando a um esgotamento físico, emocional e mental.

Reconhecido pela Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional, o Burnout não é uma condição médica isolada, mas afeta significativamente a saúde e o bem-estar.

Diferente de outros transtornos psicológicos, sua causa está diretamente relacionada ao ambiente de trabalho.



SÍNDROME DE BURNOUT

causas e gatilhos

O Burnout é marcado por três componentes principais:

- **Esgotamento Físico e Emocional:** Sensação de estar constantemente cansado, mesmo após períodos de descanso.
- **Distanciamento Mental:** Sentimentos de negatividade ou desapego em relação ao trabalho, incluindo desmotivação.
- **Redução da Eficácia Profissional:** Sensação de baixa produtividade, incompetência e falta de realização pessoal.



PRINCIPAIS SINTOMAS

Depressão, TAG e Burnout

Os sintomas compartilham diversas semelhanças, pois todos esses transtornos afetam de forma profunda a mente e o corpo, muitas vezes devido ao estresse crônico e à sobrecarga emocional.

Esses sintomas se interconectam, criando um ciclo de desgaste mental, físico e emocional que pode comprometer gravemente a qualidade de vida.



PRINCIPAIS SINTOMAS

Depressão, TAG e Burnout



Físicos

Falta de energia, alterações no apetite e peso, insônia, problemas gastrointestinais, dores físicas sem causa aparente.



Emocionais

Tristeza persistente, falta de interesse em atividades que antes eram prazerosas, baixa autoestima, ideação suicida, preocupação excessiva.



Cognitivos

Dificuldade de concentração, lapsos de memória, pensamento acelerado, visão negativa de si mesmo, autocrítica exagerada.



Comportamentais

Isolamento social, procrastinação, uso excessivo de substâncias como álcool ou medicamentos, irritabilidade, redução do desempenho.

DEPRESSÃO

métodos para prevenção

Prevenir a depressão relacionada ao trabalho envolve ações tanto **individuais** quanto **organizacionais**, com colaboração entre o colaborador e a empresa para criar um ambiente de trabalho saudável.

Empresa

Ambiente de trabalho saudável: Cultura de respeito, inclusão e reconhecimento.

Programas de bem-estar: Suporte psicológico e qualidade de vida no trabalho.

Treinamento de lideranças: Capacitação de gestores para identificar sofrimento emocional.

Flexibilidade e autonomia: Trabalho remoto e horários flexíveis.

Individual

Gerenciamento do estresse: Aprender técnicas de relaxamento para lidar com situações estressantes

Autocuidado: Priorizar momentos de lazer, descanso e hobbies fora do trabalho.

Estabelecer limites: Saber dizer “não” para evitar sobrecarga.

Busca de suporte: Conversar sobre dificuldades com colegas ou superiores.

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

métodos para prevenção

Prevenir o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é essencial para preservar a saúde mental e a qualidade de vida. Identificar sinais precoces e buscar apoio profissional também são fundamentais para evitar agravamentos.

- ✓ **Autoconhecimento:** Identificar sinais iniciais de ansiedade, como pensamento acelerado;
- ✓ **Gestão de tempo:** Priorizar tarefas, dividir grandes projetos em etapas menores e evitar procrastinação;
- ✓ **Equilíbrio:** Equilibrar a vida pessoal com a profissional e reservar tempo para hobbies, família e descanso;
- ✓ **Habilidades emocionais:** Aprender a lidar com críticas de forma construtiva e a flexibilizar padrões de perfeição;
- ✓ **Ambiente Saudável:** Promover um espaço de trabalho colaborativo, com boa comunicação e apoio.

BURNOUT

métodos para prevenção

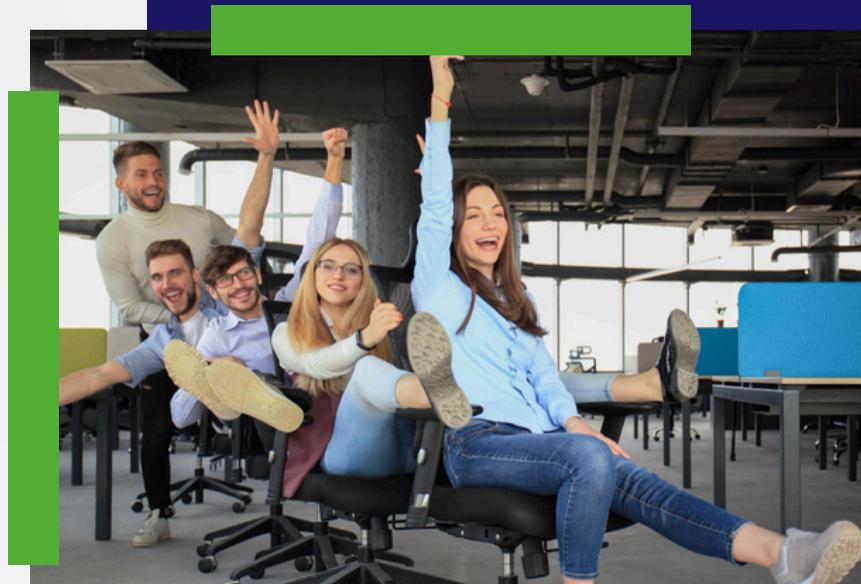
Prevenir o burnout é indispensável para proteger a saúde mental, física e manter o equilíbrio no dia a dia. Essa prevenção não apenas promove uma melhor qualidade de vida, mas também fortalece a resiliência para enfrentar desafios de maneira mais saudável e produtiva.

- ✓ **Estabelecer limites:** Saber dizer "não" a demandas excessivas;
- ✓ **Gerenciamento de tempo:** Estabelecer prioridades, delegar tarefas e evitar multitarefas;
- ✓ **Autocuidado:** Reservar momentos de descanso e lazer, cuidar da saúde física e mental;
- ✓ **Capacitação emocional:** Desenvolver habilidades de inteligência emocional para lidar com situações estressantes;
- ✓ **Ambiente Saudável:** Promover um espaço de trabalho colaborativo, com boa comunicação e apoio entre colegas.

Incentive a prevenção e a busca por apoio!

A depressão relacionada ao trabalho, o burnout e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) são condições sérias que impactam a saúde mental e o bem-estar. Identificar sinais precoces, entender as causas e implementar estratégias de prevenção são passos fundamentais para lidar com esses transtornos.

O acolhimento, a empatia e a busca por ajuda profissional são essenciais para promover a recuperação e criar um ambiente de trabalho mais leve e harmonioso, onde a saúde emocional seja valorizada.



JANEIRO BRANCO

Descubra outros transtornos presentes no ambiente de trabalho que são pouco conhecidos.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

É uma condição psicológica causada por experiências traumáticas, envolvendo situações de intensa carga emocional ou riscos à integridade física ou psicológica, que podem ocorrer em diversos contextos, incluindo o profissional.

Síndrome do Trabalho Compulsivo (Workaholism)

É caracterizada pela dedicação excessiva ao trabalho, prejudicando a saúde, os relacionamentos e o bem-estar. Quem sofre dessa síndrome sente a necessidade constante de trabalhar, mesmo sem necessidade, o que pode levar ao estresse, problemas de saúde e desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, afetando a qualidade de vida e o desempenho a longo prazo.

Transtorno de Ansiedade Social (TAS)

O Transtorno de Ansiedade Social no ambiente corporativo é marcado pelo medo intenso de situações sociais ou de avaliação, como reuniões e apresentações. Isso afeta o desempenho, gera estresse e pode prejudicar a carreira, com gatilhos comuns como falar em público ou receber feedbacks.



Transtornos de Sono

Transtornos de Sono são distúrbios que afetam a qualidade do sono dos colaboradores, prejudicando sua produtividade e saúde. Causados por estresse, jornadas longas e turnos irregulares, incluem insônia e apneia, resultando em cansaço, baixa concentração e aumento de erros.

Transtornos Psicossomáticos

São condições em que o estresse e a pressão no trabalho geram sintomas físicos, como dores, fadiga e problemas gastrointestinais, sem causa médica aparente. Eles resultam de cobranças excessivas, conflitos e falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, afetando a saúde, a produtividade e o ambiente de trabalho.

Transtornos Relacionados ao Uso de Substâncias

Envolvem o uso abusivo de álcool, drogas lícitas ou ilícitas, afetando o desempenho, a segurança e o ambiente de trabalho. São agravados por estresse, alta carga de trabalho e pressão por resultados, causando queda na produtividade, absenteísmo e conflitos.



REDE DE APOIO

Família e amigos: Oferecer suporte emocional, escuta ativa e compreensão.

Colegas de trabalho: Compartilhar experiências, dividir responsabilidades e ajudar na redução de sobrecargas.

Profissionais de saúde: Psicólogos e psiquiatras especializados.

Comunidade ou grupos de apoio: Espaços onde as pessoas podem compartilhar experiências e buscar estratégias conjuntas.

Uma rede de apoio eficaz contribui para:

- Reduzir a sensação de isolamento.
- Validar as emoções e experiências da pessoa.
- Fornecer ajuda prática e emocional para lidar com os desafios.



Juntos somos mais fortes!

Buscar apoio é o primeiro passo para superar desafios.



Os transtornos mencionados têm gatilhos específicos e sintomas semelhantes, sendo essencial buscar apoio profissional para uma identificação e tratamento adequados.

- CVV (Centro de Valorização da Vida) - 188 -atendimento 24h via telefone ou chat.
- SAMU – 192
- Bombeiros - 193
- Caps - Centro de Atenção Psicossocial;
- SUS - Rede de Atendimento Psicossocial;
- Hospital Psiquiátrico;
- Grupos de apoio;
- Psicólogo ou psiquiatra particular.



*Conte com a Paromed para manter sua equipe instruída,
saúdável e segura!*

Adquira já a palestra sobre Saúde Mental!



www.paromed.com.br



11 94547-0003



comercial@paromed.com.br