

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAION

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAIION

## O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

**Vem com a gente!**







# JANEIRO BRANCO E A SAÚDE MENTAL

Em parceria com Elaine Menezes, Psicóloga Clínica, especialista em Terapia Cognitivo Comportamental, elaboramos um material orientativo quanto a saúde mental e ansiedade.

#JANEIROBRANCO



Nós da Transmaion  
seguimos empenhados  
em ver você feliz!





# O que é a campanha do janeiro branco?

A campanha Janeiro Branco, foi criada em 2014 por um Psicólogo e cada vez mais a campanha vem ganhando força e tendo visibilidade em muitas cidades brasileiras. O principal objetivo é conscientizar a população sobre a importância dos cuidados com a saúde mental. Outro ponto importante de destacar é que, a campanha no ano de 2023 se tornou lei federal, tendo assim um marco muito relevante sobre o tema.

Ah! Uma curiosidade sobre a escolha do mês, janeiro foi escolhido, pois é justamente neste mês que as pessoas tem uma sensação de recomeço, onde fazem muitos planos, traçam metas e por isso, esse clima é fundamental para também se pensar em sua saúde mental.



**JANEIRO  
BRANCO**

quem cuida da mente,  
cuida da vida.

# O que é saúde mental

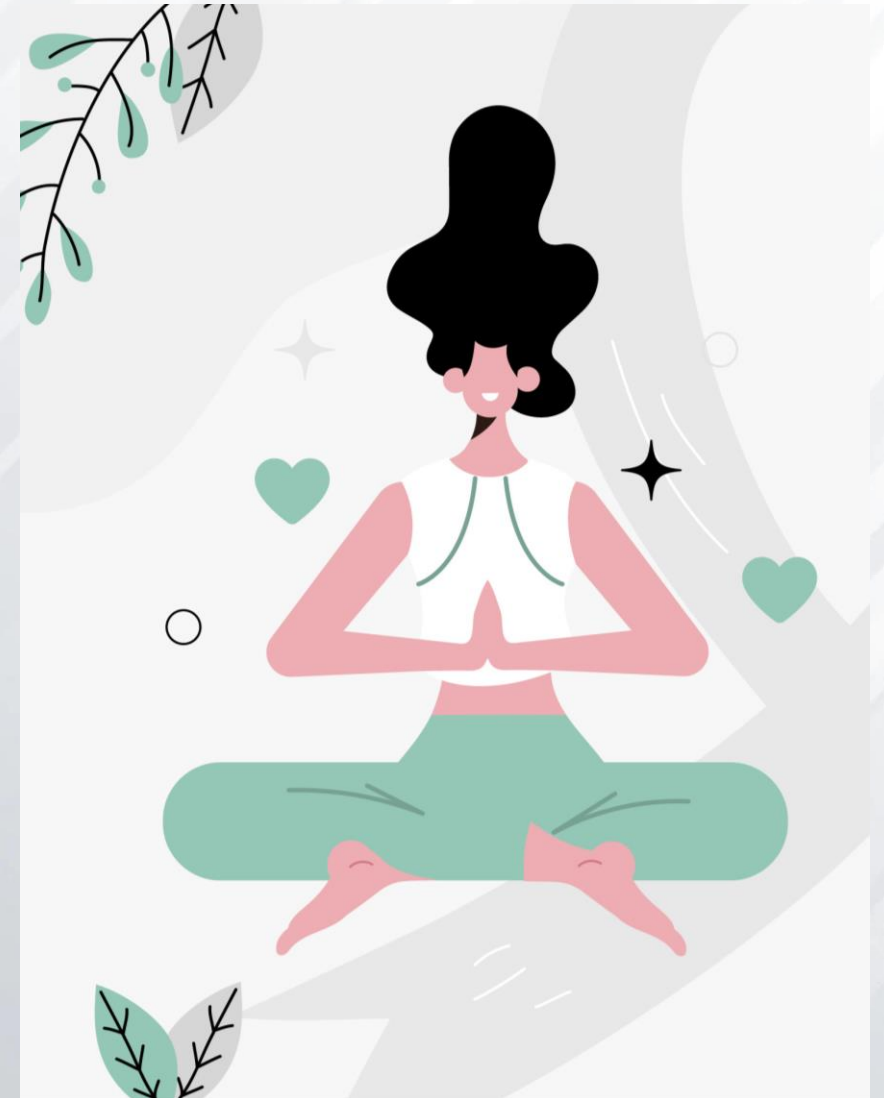
Estar mentalmente saudável, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é o estado de bem-estar no qual o indivíduo consegue desempenhar as suas habilidades, lidar com as dificuldades da vida, onde pode trabalhar de forma produtiva e assim contribuir para com a sua comunidade.

Um indivíduo mentalmente saudável compreende suas emoções e sabem gerencia-las, compreendendo que tanto as emoções positivas (alegria, amor), quanto as negativas (raiva, tristeza), fazem parte da vida de todos os seres humanos e isso é normal.

## Saúde mental do Brasil:

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população.

Os números de atendimentos em consultórios de Psiquiatria e Psicologia estão cada vez mais altos.





# Ansiedade Normal X Ansiedade Patológica

A ansiedade é uma emoção natural de todos os seres humanos, sendo ela importante para a nossa sobrevivência, a ansiedade nos faz se preparar para algo que é novo, nos faz sair da nossa zona de conforto e buscar os nossos desejos.

*Exemplo:* Vou viajar pela primeira vez, para uma cidade que nunca fui. Ela me faz ir planejar o trajeto da viagem, buscar informações sobre o lugar, verificar sobre pontos importantes. Essa é a ansiedade que nos ajuda.



Já a ansiedade patológica é aquela onde os sentimentos ligados a preocupação, antecipação de algo incerto, duvidoso, ou novo, nos causam a paralisação. Nossas distorções cognitivas são tão irracionais, que nos fazem desistir de algo que gostaríamos muito alcançar, porém os sintomas da ansiedade tomam de conta e não conseguimos supera-los.

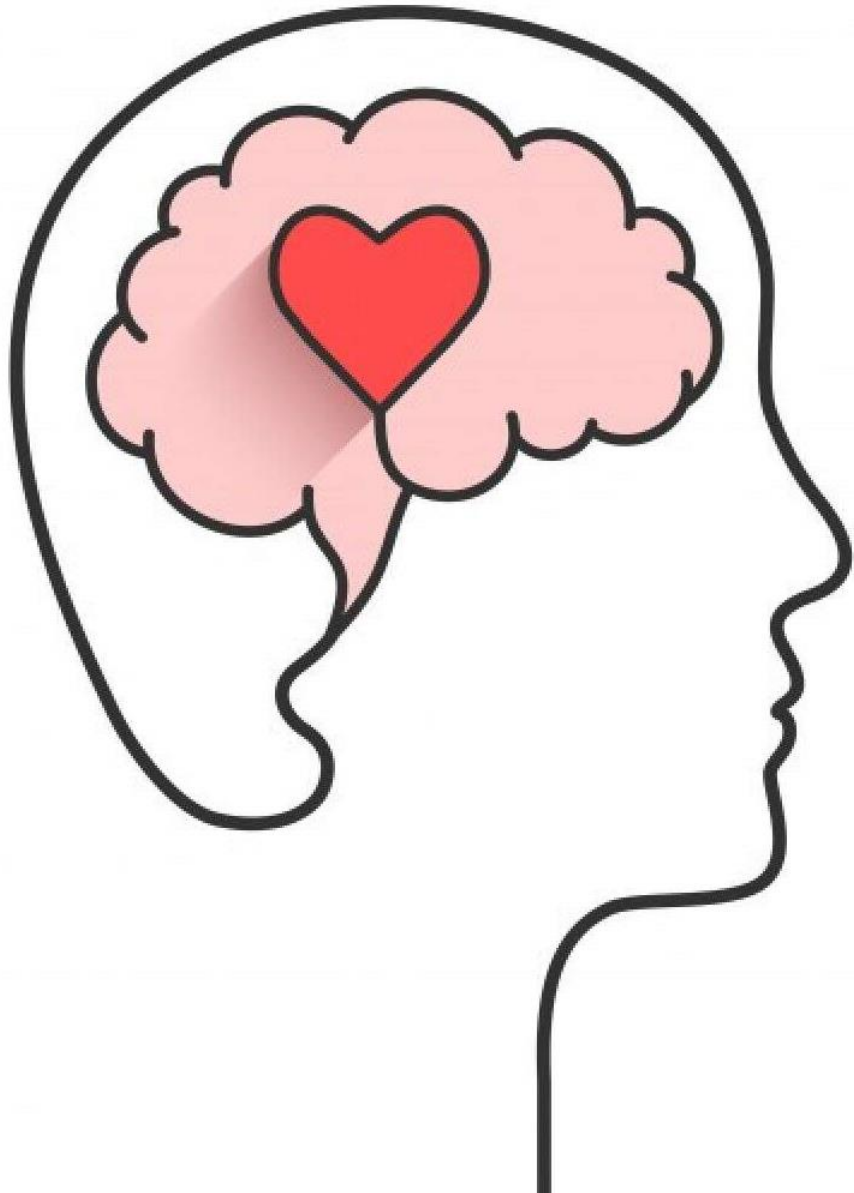
*Exemplo:* Querer conhecer muito uma cidade, porém a mesma é desconhecida, a antecipação faz com que a pessoa tenha pensamentos dos tipos: “E se a cidade for perigosa”. “E se o carro quebrar”. “E se eu for e acontecer um acidente”.

Esses pensamentos, conseqüentemente vão acarretar na desistência dessa pessoa em viajar.

# 10 Dicas para cuidar da sua saúde mental

1. É importante você conhecer o seu corpo, para identificar quando alguns sintomas “aparecem do nada”;
2. Promova o seu autoconhecimento, quanto mais você consegue identificar seus pontos fortes e os pontos em que você necessita aprimorar, mais fácil será você lidar com situações do seu cotidiano;
3. Tenha uma rotina saudável, pratique atividades físicas, se alimente bem e principalmente tenha uma rotina de sono adequada;
4. Tenha um momento de lazer, busque atividades que você gosta e que vão contribuir com seu descanso (físico e mental);
5. Diminua o uso de tecnologias, o acesso excessivo a inúmeras informações na internet traz inúmeros prejuízos;





6. Desacelere, é muito importante desligar o botão do “automático” e ter um tempo só para você;
7. Pare de se comparar, cada um com o seu tempo e seu desenvolvimento;
8. Não se isole, ao enfrentar um desafio ou algum problema;
9. Reforce redes de apoios, aquelas pessoas que você pode contar nos momentos em que não está bem;
10. Procure ajuda profissional se perceber que os sintomas estão trazendo algum prejuízo nas áreas de sua vida.

Elaine dos S. M. de Jesus - Psicóloga Clínica, especialista em Terapia Cognitivo Comportamental.

CRP: 06/150721

Sua missão é auxiliar seus pacientes no controle da ansiedade, para garantir qualidade de vida.



Nós da Transmaion  
seguimos empenhados  
**em ver você feliz!**

MÊS DE CONCIÊNCIA SOBRE SAÚDE MENTAL

*jan*  
**BRANCO**

A VIDA PEDE EQUILÍBRIO!



**TRANSMATION**



# TRANSMAION

Central de Atendimento:  
**(14) 3844-1058**  
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | [www.transmaion.com.br](http://www.transmaion.com.br)