



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

SAÚDE MENTAL



Introdução

Você já se sentiu ansioso, triste ou sobrecarregado?

Em um mundo cada vez mais exigente e acelerado, cuidar da saúde mental se tornou essencial.

A saúde mental afeta todas as áreas da nossa vida, incluindo relacionamentos, desempenho no trabalho e bem-estar geral. Portanto, é fundamental que aprendamos a reconhecer e lidar com os desafios emocionais e psicológicos que enfrentamos.

A saúde mental não é igual em todas as idades. Ela varia significativamente ao longo da vida de uma pessoa, influenciada por diferentes desafios e necessidades em cada faixa etária.

Cuidar da saúde mental envolve práticas como buscar apoio profissional, adotar uma rotina equilibrada, praticar exercícios físicos regularmente, tomar tempo para si mesmo e cultivar pensamentos positivos. Ao investir na sua saúde mental, você está investindo em uma vida mais equilibrada e realizada.

A campanha Janeiro Branco foi criada pela [Lei 14556/2023](#), sancionada em abril de 2023, para sensibilizar as pessoas da atenção à saúde sobre a importância do bem-estar psicológico.

Boa leitura.



A importância de cuidar da saúde mental

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. Quando ignoramos nossas necessidades emocionais e psicológicas, isso pode levar a uma série de problemas, como ansiedade, depressão, estresse crônico e até mesmo doenças físicas.

Além disso, a saúde mental afeta nossa capacidade de funcionar e desempenhar bem em todas as áreas de nossas vidas, incluindo trabalho, relacionamentos e atividades diárias.

Ao investir em nossa saúde mental, estamos investindo em nosso próprio bem-estar e felicidade. Quando nos sentimos bem emocionalmente, somos mais capazes de lidar com os desafios da vida, ter relacionamentos saudáveis e aproveitar as coisas que nos trazem alegria.

Cuidar da saúde mental também nos ajuda a construir resiliência, ou seja, a capacidade de nos recuperar de situações difíceis e lidar com o estresse de forma eficaz.



Os três pilares da saúde mental

Bem-estar emocional: refere-se à capacidade de gerenciar as emoções e comportamentos através das adversidades da vida. Inclui a habilidade de reconhecer e expressar emoções, lidar com estresse, adaptar-se às mudanças e manter uma atitude positiva diante dos desafios.

Bem-estar psicológico: envolve a percepção de crescimento pessoal, a direção e o propósito na vida, a autonomia e a realização de potencial próprio. Este pilar também abrange a auto aceitação e o desenvolvimento de habilidades para construir a resiliência mental e psicológica.

Bem-estar social: refere-se à habilidade de formar e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes, sentir-se conectado com os outros e com a comunidade, e possuir uma rede de apoio que inclui família, amigos e colegas. Este aspecto da saúde mental é fundamental para fornecer suporte durante os tempos difíceis e para melhorar a qualidade de vida geral.



Sinais de problemas de saúde mental

É importante estar ciente dos sinais de problemas de saúde mental para que possamos buscar ajuda o mais cedo possível. Alguns sinais comuns incluem:

- mudanças repentinas de humor;
- alterações no sono e no apetite;
- isolamento social;
- perda de interesse em atividades antes apreciadas;
- dificuldade de concentração;
- sentimentos constantes de tristeza ou irritabilidade;
- pensamentos suicidas e dificuldade em lidar com o estresse cotidiano.

Se você ou alguém que você conhece está apresentando esses sinais, é importante procurar ajuda profissional.



Como cuidar da saúde mental

Além das abordagens terapêuticas e medicamentosas, há várias estratégias complementares que podem ajudar a cuidar da saúde mental:

Alimentação Saudável

Uma dieta balanceada, rica em nutrientes essenciais, pode ter um impacto positivo no bem-estar mental. Alimentos ricos em ômega-3 (peixes, linhaça, chia, nozes, amêndoas, abacate, espinafre, couve, brócolis, algas marinhas), por exemplo, são conhecidos por ajudar na regulação dos neurotransmissores e na redução da inflamação, o que pode melhorar o humor.

Exercícios Físicos

A prática regular de exercícios físicos é uma das mais eficazes formas de melhorar a saúde mental. Atividades físicas promovem a liberação de endorfinas, hormônios que são naturalmente calmantes e elevam o humor.



Como cuidar da saúde mental

Atividades de Lazer

Engajar-se em hobbies e atividades de lazer pode ser extremamente benéfico para aliviar o estresse e melhorar a saúde mental. Seja através de arte, música, jardinagem, dentre outras, essas atividades oferecem uma válvula de escape para as tensões diárias e ajudam a manter a mente ativa.

Sono

Uma boa noite de sono é fundamental para a saúde mental. Dormir bem ajuda a regular os hormônios do estresse, melhora a concentração e a memória, e permite que o corpo e a mente se recuperem dos estresses diários.

Adultos devem ter entre 7 a 9 horas de sono por noite. Manter um horário regular de sono, evitar a exposição à luz azul de dispositivos eletrônicos antes de dormir e criar um ambiente confortável e tranquilo no quarto são práticas que podem melhorar a qualidade do sono.



Como cuidar da saúde mental

Meditação

A prática da meditação pode ser uma ferramenta poderosa na gestão do estresse e na promoção da saúde mental. Isso pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse, melhorar o foco e a autoconsciência, e promover uma sensação geral de bem-estar.

Relações interpessoais

Manter relações interpessoais saudáveis e de suporte é essencial para a saúde mental. Relacionamentos positivos com amigos, familiares e colegas podem oferecer suporte emocional, reduzir o sentimento de solidão e permitir a partilha de experiências e sentimentos. Participar de grupos sociais ou atividades comunitárias pode ajudar a fortalecer esses laços e proporcionar um senso de pertencimento e apoio.



Ao incorporar práticas saudáveis de sono, meditação e manutenção de relações interpessoais, junto com uma dieta equilibrada, exercícios regulares e atividades de lazer, você pode criar uma abordagem integrada para cuidar da sua saúde mental. Essas estratégias, quando combinadas, podem contribuir significativamente para o seu bem-estar geral e ajudar a gerir de forma mais eficaz os desafios da saúde mental.

Neste Janeiro Branco, te convidamos a refletir.

Pense nisso!



TRANSMATION

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