


JANEIRO
JANEIRO
JANEIRO
JANEIRO
BRANCO



O papel da empresa na promoção
da **Saúde Mental** do colaborador

O que é o Janeiro Branco?

O Janeiro Branco é uma campanha que foi criada em 2014 e visa **conscientizar** as pessoas acerca da **compreensão sobre os riscos dos danos emocionais e a importância da saúde mental**.

A estratégia de trazer maior evidência para o assunto no mês de janeiro vem justamente da ideia de iniciar um novo ciclo de forma saudável e mais tranquila. Assim, o objetivo é propor a reflexão sobre emoções, relacionamentos e expectativas.

A saúde mental dos colaboradores deve ser uma prioridade para as organizações, pois o bem-estar geral das equipes é, além de um compromisso ético, fundamental para metas e resultados.

Nos últimos anos os níveis de afastamentos do trabalho por conta de doenças mentais vem crescendo de forma exponencial:

Segundo a OMS, desde o início da Pandemia de Covid 19, os quadros de **depressão e ansiedade na população brasileira** aumentaram em

mais de **25%**

Qual a importância da saúde mental no trabalho?

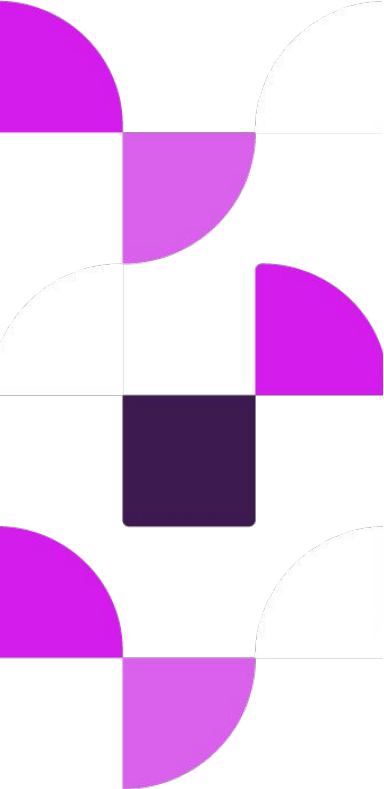


Em uma preocupação constante com este tema, no fim de 2023, o Ministério da Saúde (MS) publicou uma atualização na lista de enfermidades relacionadas ao trabalho. No documento foram incluídas 165 novas patologias, como:

- Síndrome de Burnout;
- Ansiedade;
- Depressão, entre outras.

Estas, dessa vez, foram incluídas como doenças associadas ao estresse psicológico vivido no ambiente de trabalho, que vai contra a última resolução de 1999, que dizia que episódios de depressão eram decorrentes do contato com substâncias químicas apenas.






Porque as empresas devem aderir ao Janeiro Branco?

Uma pesquisa realizada pelo instituto britânico de saúde mental Mind, revela que 90% das pessoas que ficaram longe do trabalho devido ao estresse não o citaram como razão de sua ausência.

A pesquisa ainda aponta que a maioria dos profissionais que contaram sobre seus problemas mentais para seus empregadores foram discriminados ou, até mesmo, dispensados.

Daqueles que disseram aos seus chefes sobre sua condição, 6% mencionaram ter sido forçados a sair e 2% foram demitidos.



Nesse cenário, promover um ambiente de trabalho saudável é uma forma de cuidar da saúde mental dos colaboradores e, conseqüentemente, ajudar a aumentar a produtividade da equipe, uma vez que as pessoas se sentem importantes para a empresa e, com isso, se dedicam mais aos seus afazeres.

Por isso, é essencial que as empresas abram espaço para debater sobre a saúde mental no trabalho e apoiem seus colaboradores no tratamento de transtornos psicológicos, evitando aumentar os índices de absenteísmo e presenteísmo.

Dicas para aplicar no Janeiro Branco nas empresas

1. **Promova a conscientização:** compartilhe informações sobre o janeiro branco e saúde mental, além de explicar sua importância e relação com o ambiente de trabalho;
2. **Crie espaços de discussão:** incentive a abertura de espaços de diálogo sobre saúde mental na empresa, abra uma caixinha de perguntas, disponibilize materiais que expliquem melhor sobre o tema;
3. **Incentive práticas de bem estar:** introduza atividades que promovam o bem-estar mental, como sessões de mindfulness, yoga no escritório ou intervalos para descanso durante o expediente;
4. **Capacite o time de líderes:** ofereça treinamentos específicos para líderes e gestores sobre como lidar com questões de saúde mental no trabalho. Estimule a liderança participativa;
5. **Tenha um programa de saúde mental:** crie um programa que funcione como uma rede de apoio psicológico para enfrentar as situações de estresse



E para te ajudar mais ainda, preparamos um Kit de endomarketing exclusivo para você não deixar esta data passar em branco!

[Clique aqui e baixe gratuitamente!](#)

Faz bem pra gente, cuidar da mente!

sólides

#completadeverdade