

CARBON



## Saúde Mental: Você sabe o que é?

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

## Ter saúde mental é:

- Estar bem consigo mesmo e com os outros;
- Aceitar as exigências da vida;
- Saber lidar com as boas emoções e, também, com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida;
- Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

**15%** dos trabalhadores no mundo possuem transtornos mentais (OMS)

**72%** dos trabalhadores apresentam algum nível de estresse no trabalho (Isma-BR)

**82 mil** afastamentos foram registrados em 2019 por transtornos mentais e comportamentais. (Prev. Social)

## Quais são os sinais de alerta?

1. Mudanças no humor
2. Alterações no comportamento
3. Problemas de sono e fadiga fora do normal
4. Alterações no apetite
5. Baixa autoestima
6. Dificuldades de concentração
7. Desinteresse ou apatia
8. Consumo abusivo de álcool, cigarro ou outras drogas

## O que devemos fazer para cuidar da nossa saúde mental?

1. Manter rotinas de exercícios físicos
2. Ter noites de sono de qualidade
3. Alimentar-se de forma saudável
4. Praticar meditação e ter momentos de relaxamento
6. Saber conciliar bem a vida pessoal com a profissional
7. Praticar o autoconhecimento
8. Buscar o serviço de saúde da sua localidade, quando precisar.

## Você não está só:

Se você se sente com problemas, converse com alguém que confie e solicite apoio. Busque ou incentive a busca por profissionais de saúde.

Se você entende que alguém precisa de ajuda, deixe essa pessoa saber que você está lá para ouvi-la sem julgamentos e auxiliar. Esteja por perto e acompanhe como essa pessoa está se sentindo.

Incentive e promova o autocuidado.

## Encontre ajuda

Ligue 188 (Ligação gratuita)

**Outros locais para procurar apoio:**

CAPS - Centro de Atenção Psicossocial

UBS - Unidade Básica de Saúde

UPA - Unidade de Pronto Atendimento | SAMU 192

## Dicas para mais conteúdos



### PODCASTS

---



#### **Você não é seus sentimentos**

#253/você não é seus sentimentos, com Claudia Feitosa-Santana - Bom dia, Obvious | Podcast on Spotify

---



#### **Como avaliar o burnout?**

Rhlab Talks #22 - Como avaliar o burnout? de Horizontes do futuro do trabalho (spotify.com)

---



#### **Cultivar a resiliência**

Cultivar a resiliência, com Jackie De Botton | Jornada da Calma (podbean.com)

---



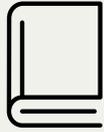
### FILMES

---

Divertidamente 1 e 2

Não posso viver sem você





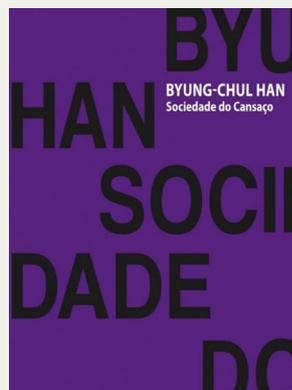
## LIVROS

---



Não aguento mais não aguentar mais: Como os Millennials se tornaram a geração do burnout por Anne Helen Petersen

---



Sociedade do cansaço por Byung-Chul Han

---



Atenção plena (Mindfulness): Como encontrar a paz em um mundo frenético por Danny Penman

Compartilhe mensagens de apoio, informação responsável e faça parte desta rede de prevenção para alcançar aqueles que mais precisam.

Lembre-se, suas ações podem ajudar a conscientizar pessoas, mostrando que saúde mental é um assunto que merece a atenção de todos.

**Se precisar, fale e peça ajuda. Você é o que mais importa!**

## Fontes

<https://setembroamarelo.org.br/>

<https://cvv.org.br>

Stress Management Association Brasil (Isma-BR)

Organização Mundial da Saúde (OMS)

Previdência Social



CARBON

Choose your way.

We make  
it safe.