

*Cuidar da Mente é  
Cuidar da Vida*



**seCONCiSP**  
Serviço Social  
da Construção

O Janeiro Branco surgiu em 2014, em Uberlândia (MG), por iniciativa de Leonardo Abrahão e alguns outros psicólogos, visando a conscientização sobre saúde mental.

Em 2023, foi oficializado pela Lei Federal nº 14.556, integrando o calendário nacional de campanhas de saúde.

## Objetivos Principais:

- Conscientizar sobre a importância da saúde mental.
- Estimular autocuidado e bem-estar.
- Reduzir o estigma em torno de transtornos mentais.
- Promover políticas públicas e ampliar o acesso a serviços de saúde mental.



O que a campanha promove?

O Janeiro Branco vai além da prevenção de transtornos; ele busca promover a literacia em saúde mental, ou seja, educar as pessoas sobre como cuidar da mente. Os pilares principais são:

- **Desmistificação:** Mostrar que ir ao psicólogo ou psiquiatra não é "coisa de louco", mas um ato de autocuidado.
- **Prevenção:** Incentivar hábitos que protejam a saúde mental antes que um transtorno se instale.
- **Humanização:** Estimular ambientes de trabalho e familiares mais saudáveis e acolhedores.



- **Dados globais:** Mais de 300 milhões de pessoas vivem com depressão no mundo.
- **Brasil:** Cerca de 18 milhões de brasileiros convivem com ansiedade e 11,7 milhões com depressão.
- **Impacto:** Transtornos mentais afetam não apenas o bem-estar emocional, mas também a saúde física, produtividade e relações sociais.

Trabalhadores da construção civil apresentam elevado sofrimento emocional, com destaque para ansiedade, depressão e estresse, associados a jornadas extensas e condições de trabalho adversas.



# O que é saúde mental?

De acordo com a OMS, saúde mental é o estado de bem-estar em que a pessoa reconhece suas capacidades, lida com o estresse cotidiano, trabalha produtivamente e contribui para a sociedade. Inclui equilíbrio emocional, capacidade de se relacionar, tomar decisões e adaptar-se às mudanças, envolvendo **pensamentos, emoções, comportamentos e relações sociais.**



# Fatores que podem influenciar a saúde mental:

- **Biológicos:** genética, funcionamento cerebral.
- **Psicológicos:** traumas, autoestima, padrões de pensamento.
- **Sociais e ambientais:** família, trabalho, condições de vida.

## Sinais de alerta

- Alterações de humor, sono, apetite, concentração.
- Isolamento social ou irritabilidade constante.
- Impacto na vida pessoal, familiar e profissional.



Os impactos da falta de cuidado com a saúde mental dos trabalhadores da construção civil incluem:

- Aumento do risco de acidentes.
- Aumento do absenteísmo e afastamentos médicos por transtornos mentais.
- Prejuízos nas relações sociais e familiares, com mais conflitos e isolamento.
- Maior vulnerabilidade a doenças físicas devido ao comprometimento do sistema imunológico.



A saúde mental pode ser significativamente afetada pelo uso excessivo de tecnologias digitais, álcool e drogas.

Esses comportamentos, muitas vezes utilizados como forma de aliviar sofrimento emocional, tendem a agravar sintomas de ansiedade, depressão, estresse e dificuldades de regulação emocional.

**O uso contínuo pode gerar dependência, prejuízos no sono, no humor, no controle dos impulsos e nas relações interpessoais.**



Muitas pessoas começam a usar álcool ou drogas para parar de sentir dor ou sofrimento.

Como se fosse um "remédio".

Por exemplo:

**Ansiedade:** O álcool é usado para "relaxar" e conseguir interagir socialmente.

**Depressão:** Estimulantes são usados para combater a falta de energia e o vazio existencial.

**Traumas:** Substâncias entorpecentes servem para "silenciar" memórias dolorosas ou pensamentos intrusivos.

**O problema é que esse "remédio" tem um efeito rebote: ele altera a química cerebral, piorando o transtorno mental original e criando um novo problema (a dependência).**

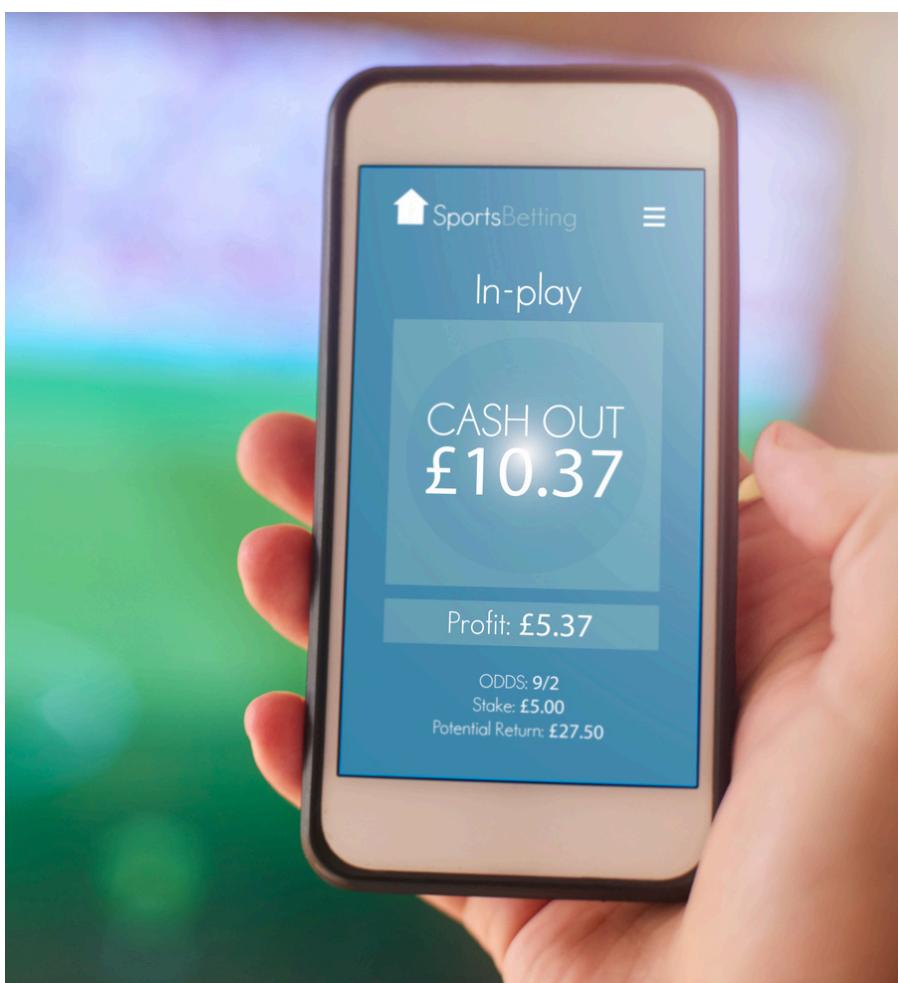


A dependência em jogos de aposta é reconhecida como um transtorno comportamental que afeta milhões de pessoas e tem impactos sérios na saúde mental, financeira e social.

Também chamada de **transtorno do jogo ou jogo patológico**.

Caracteriza-se pela perda de controle sobre o ato de apostar, mesmo diante de prejuízos.

Funciona de forma **semelhante à dependência química**: há estímulos de prazer e recompensa no cérebro que levam à compulsão.



Dados recentes mostram que no Brasil, cerca de **10,9 milhões** de pessoas têm sintomas de risco relacionados a jogos de aposta, e aproximadamente **1,4 milhões** já desenvolveu transtornos graves.

O uso excessivo de jogos online se torna problemático quando:

- Há dificuldade em controlar o tempo de uso
- O jogo se torna prioridade em vez de trabalho, família e autocuidado
- O indivíduo usa o jogo para escapar de problemas emocionais
- Ocorrem isolamento social, irritabilidade e problemas de sono



Assim, os jogos podem funcionar como uma **válvula de escape emocional**, criando um ciclo de dependência.

## Consequências

**Financeiras:** dívidas, perda de patrimônio, dificuldades familiares.

**Psicológicas:** ansiedade, depressão, culpa, risco de suicídio.

**Sociais:** isolamento, conflitos familiares, problemas legais.



## Tratamento e Apoio

- **Psicoterapia:** ajuda a identificar gatilhos e desenvolver estratégias de controle.
- **Psiquiatria:** pode ser necessária em casos de comorbidades (ansiedade, depressão).
- **Grupos de apoio:** oferecem acolhimento e troca de experiências.
- **Educação e prevenção:** conscientização sobre riscos e limites saudáveis.

## Dependência Química



É fundamental entender que o tratamento envolve médicos, psicólogos e grupos de apoio, e que a recuperação é possível."

## Caráter



O suicídio está relacionado ao sofrimento psíquico intenso.

Muitas vezes a pessoa não quer morrer, mas quer que a dor pare.

Falar sobre o tema não incentiva, ajuda a prevenir.

Sinais de alerta:

- Tristeza prolongada
- Isolamento
- Alterações intensas de humor
- Pensamentos negativos frequentes



## O Estigma e a Realidade

Muitas vezes, o suicídio é cercado de mitos que impedem a ajuda.

É preciso desconstruí-los:

**Mito:** "Quem fala que vai se matar só quer chamar atenção."

**Realidade:** A maioria das pessoas que tiram a própria vida deram avisos.

Toda menção ao suicídio deve ser levada a sério.

**Mito:** "Falar sobre suicídio pode incentivar o ato."

**Realidade:** Falar de forma acolhedora e responsável alivia a pressão e abre espaço para a busca de ajuda.



- **Reconheça os sinais:** identifique sintomas de tristeza, depressão, ansiedade ou uso excessivo de substâncias.
- **Pratique autocuidado:** reserve tempo para atividades que promovam bem-estar.
- **Mantenha uma rede de apoio:** cultive relações saudáveis e apoio emocional.

Atenção a outros:

- **Esteja presente:** ouça e ofereça apoio sem julgar.
- **Reconheça mudanças:** observe alterações no comportamento ou humor.
- **Converse abertamente:** aborde o assunto sem tabus.
- **Busque ajuda:** procure apoio profissional ao notar problemas.



# Como cuidar da saúde mental no dia a dia

- Falar sobre sentimentos
- Estabelecer limites
- Cuidar do sono
- Alimentação e atividade física
- Reduzir autocobrança
- Buscar momentos de lazer
- Praticar autoconhecimento



## Onde buscar apoio:

- Serviços de Saúde
- CAPS
- Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde)
- Emergência SAMU 192
- Pronto Socorro, UPA e Hospitais
- CVV - 188 /Chat / Email - <https://www.cvv.org.br/>
- Seconci UC - Av Francisco Matarazzo, 74 - Barra Funda/SP
- Telefone: (11) 3664-5050
- Especialidades em saúde mental: Psiquiatria/ Psicologia
- Grupos: Dependência / Apoio social (Procurar Serviço Social)



O SECONCI-SP oferece suporte em saúde mental por meio de uma rede de cuidados integrada, que inclui:

- Grupos de apoio, promovendo escuta, troca de experiências e fortalecimento emocional
- Atendimento psicológico, focado no acolhimento, prevenção e tratamento do sofrimento emocional
- Acompanhamento psiquiátrico, quando necessário, para avaliação clínica e manejo medicamentoso.

**Trabalho integrado entre profissionais, garantindo cuidado contínuo e humanizado**

**O objetivo é promover saúde, prevenir adoecimentos e apoiar o trabalhador e sua família.**



Por ultimo, mas não menos importante!

- Sentir tristeza, medo ou ansiedade é uma parte natural da vida.
- O verdadeiro problema surge quando o sofrimento se torna persistente.

*Sua mente é o lugar onde você mora.*

*Que tal fazer dela um lugar mais acolhedor  
para viver?"*



*Obrigado!  
Monica Godoy*

