

JANEIRO BRANCO

Mês da Saúde Mental

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.

O que é o Janeiro Branco?

É a campanha que abre o ano chamando a atenção para a saúde mental e emocional. O objetivo é estimular o autocuidado, combater o preconceito e incentivar quem precisa a buscar ajuda.

Por que isso importa no trabalho?

Com a atualização da NR-01, a empresa passou a ter de cuidar também dos riscos psicossociais — estresse, sobrecarga, assédio e pressão. Um ambiente saudável reduz afastamentos e acidentes e melhora a produtividade e o clima.

Sinais de que algo não vai bem

- Cansaço constante, desânimo ou irritação fora do comum
- Ansiedade, preocupação excessiva ou insônia
- Dificuldade de concentração e queda no rendimento
- Isolamento e perda de interesse no que antes dava prazer

Como cuidar da saúde mental

- Fale sobre o que sente — pedir ajuda é sinal de força
- Mantenha sono, alimentação e atividade física em dia
- Reserve tempo para o lazer e para as pessoas queridas
- Estabeleça limites saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal

Onde buscar ajuda

- CVV — Centro de Valorização da Vida: 188 (ligação gratuita, 24h) · cvv.org.br
- CAPS — Centro de Atenção Psicossocial (gratuito, pelo SUS)
- Converse com o RH da sua empresa ou com o seu plano de saúde

A CONSETT cuida da saúde da sua empresa

Realizamos as campanhas e ações de promoção da saúde exigidas pelas NRs, além de PGR, laudos, treinamentos e a avaliação dos riscos psicossociais (NR-01).

WhatsApp: (34) 98847-2228

Site: consett.com.br