

CENIBRA investe em combate a problemas de saúde mental

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.

Por isso, com o tema “Quem cuida da mente, cuida da vida”, a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) da CENIBRA lançou a campanha “Janeiro Branco”. A programação é voltada para a qualidade de vida dos empregados.

Eles são orientados a reconhecer sinais de depressão entre os colegas, como a tristeza excessiva, a falta de esperança, a perda de interesse em atividades que antes traziam prazer e as modificações de apetite e hábitos de sono. Também é recomendado que o empregado busque ajuda quando necessário e apoie quem esteja precisando de ajuda, converse com os superiores sobre suas necessidades emocionais e pratique o autocuidado e a capacidade de se adaptar a novas situações.

Entre as ações desenvolvidas na CENIBRA, estão o Plantão Psicológico, a Corrida Rústica, a distribuição de material educativo e a apresentação da palestra “Ansiedade e Transtornos de Ansiedade”, que será ministrada pela especialista Lucinda Lanuza.

Além disso, nos próximos meses estão previstas palestras sobre stress (Março), depressão (Maio) e Síndrome de Burnout (Julho).

Ansiedade e transtorno

O Brasil sofre uma epidemia de ansiedade. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o país tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno. O tabu em relação ao uso de medicamentos, entretanto, ainda permanece.

No transtorno de ansiedade generalizada, as manifestações de ansiedade oscilam ao longo do tempo, mas não ocorrem na forma de ataques, nem se relacionam com situações determinadas. O sintoma principal é a expectativa apreensiva ou preocupação exagerada, mórbida. Além disso, a pessoa sofre de sintomas como inquietação, cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, insônia e sudorese.