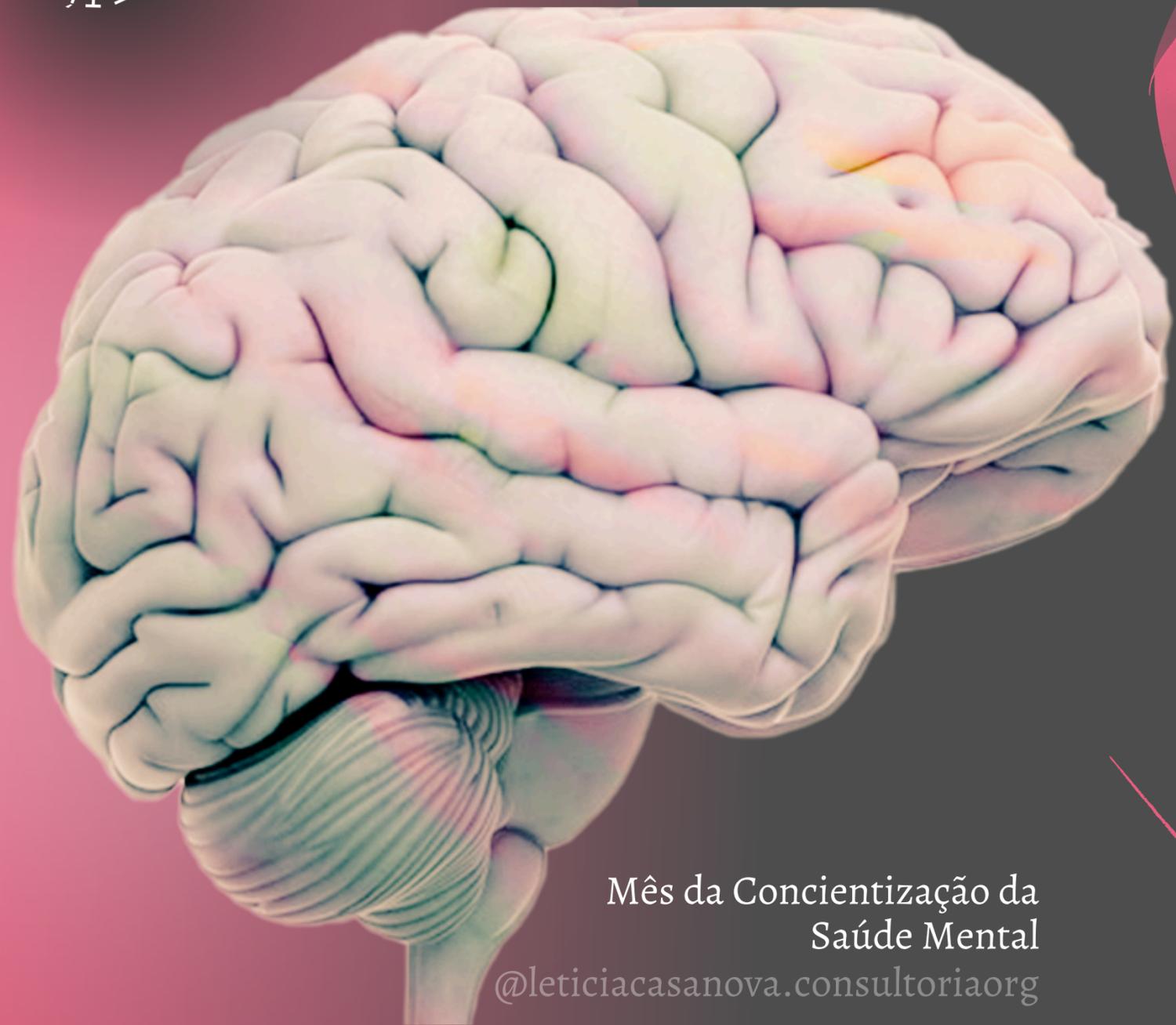


Casanova
LETICIA



Mês da Conscientização da
Saúde Mental

@leticiacasanova.consultoriaorg

**JA
NEI
RO**
branco

**Trabalhar pode
ser saudável?**

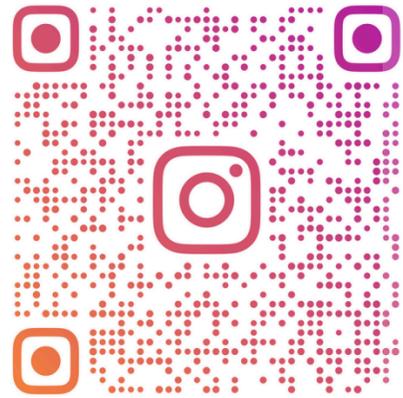
QUEM SOU EU?

Ah, tal da:

LETÍCIA CASANOVA DANTAS

É um prazer!

CHIEF HAPPINESS OFFICER + ESG | HRBP |
ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA
ORGANIZACIONAL | DESENVOLVIMENTO
HUMANO E ORGANIZACIONAL INCLUSIVO
E SUSTENTÁVEL | CULTURA DE
SEGURANÇA PSICOLÓGICA | SÓCIO-
IDEALIZADORA DA CONSULTORIA
ORGANIZACIONAL - LETÍCIA CASANOVA |
CONEXÕES AUTÊNTICAS E CONSULTORA
ASSOCIADA DA CMENT BRASIL



[LETICIACASANOVA.CONSULTORIAORG](https://www.leticiacasanova.consultoria.org)



JANEIRO BRANCO

Lei federal (Lei 14.556/23), é uma campanha criada pelo psicólogo Leonardo Abrahão para conscientizar sobre a importância da saúde mental. O início do ano simboliza recomeços e oportunidades de escrever uma nova história, promovendo práticas que favoreçam o bem-estar e a prevenção de problemas relacionados à saúde mental.



gov.br | Presidência da República | Órgãos do Governo | Acesso à Informação | Legislação | Acessibilidade | Entrar com gov.br

Ministério do Trabalho e Emprego

O que você procura?

Notícias e conteúdos > 2024 > Novembro > Empresas brasileiras terão que avaliar riscos psicossociais a partir de 2025

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Empresas brasileiras terão que avaliar riscos psicossociais a partir de 2025

Atualização da NR-1 reforça a gestão de segurança e saúde no trabalho

Publicado em 29/11/2024 11h00

- CURTINHAS | CIDADES | POLÍCIA | EXECUTIVO | LEGISLATIVO | JUDICIÁRIO | ECONOMIA | ESPORTES | NACIONAL | PARTIDO | CULTURA | MUNDO | ÓRGÃOS | ARTIGOS | PONTO DE VISTA | COLUNISTAS | ELEIÇÕES 2024 | EMPREGO E CONCURSO | NOTÍCIAS DA SEMANA | VÍDEOS

BEM-ESTAR Quarta-Feira, 04 de Dezembro de 2024, 14h:11 | Atualizado: 04/12/2024, 14h:13

DADOS DA OMS

Brasil é o país mais ansioso do mundo e 5º mais depressivo, diz organização

Pesquisa do IBGE de 2021 indicou 205 mil pessoas diagnosticadas com depressão em Mato Grosso

Da Assessoria

Os casos de ansiedade, depressão e síndrome de Burnout têm crescido rapidamente no Brasil. Tanto que o país é considerado o mais ansioso do mundo e o quinto mais depressivo, de acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS).

gov.br | Governo Federal | Órgãos do Governo | Acesso à Informação | Legislação | Acessibilidade | Entrar com gov.br

Ministério da Saúde

O que você procura?

Assuntos > Notícias > 2022 > Setembro > Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão

SAÚDE MENTAL

Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, essa é a principal causa de incapacidade em todo o mundo

Publicado em 22/09/2022 14h18 | Atualizado em 04/11/2022 14h53

ETRÓPOLES

Últimas Notícias

Distrito Federal

Em um ano, 17 delegados da PCDF foram afastados por doença mental

Além dos delegados, 125 agentes da PCDF foram afastados da corporação por questões de saúde mental no ano passado

Samara Schwingel
26/01/2025 02:41, atualizado 26/01/2025 12:46

Compartilhar notícia

Google News

Últimas Notícias

- Distrito Federal: Semana no DF começa com 742 vagas de emprego abertas. Confira a lista
- Economia: Quaest: Pix lidera críticas ao governo, seguido por alta nos alimentos
- Saúde: Chá para emagrecer e secar a barriga? Entenda os riscos e benefícios
- Fábia Oliveira: Bruna Biancardi fala sobre relação com primogênito de Neymar
- Brasil: Jovem forja o próprio sequestro e tenta extorquir a mãe em Mato Grosso



gov.br | Governo Federal | Órgãos do Governo | Acesso à Informação | Legislação | Acessibilidade | Entrar com gov.br

Ministério da Saúde

O que você procura?

Assuntos > Notícias > 2025 > Janeiro > 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças será implementada no Brasil até 2027

PADRONIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES

11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças será implementada no Brasil até 2027

Documento foi traduzido, padronizando e facilitando compreensão de informações aos países de língua portuguesa

Publicado em 13/01/2025 15h24 | Atualizado em 14/01/2025 17h25

Por que o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo

No país com a maior prevalência de ansiedade no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), quem tem transtorno mental ainda é alvo de preconceito

Por Rone Carvalho, BBC
27/02/2023 18h32 · Atualizado há um ano

Galileu 100 ANOS DE GLOBO | Saúde

40% dos médicos do Brasil apresentam quadros de doença mental, aponta pesquisa

De acordo com levantamento, a saúde mental da classe médica melhorou quando comparada à 2022. No entanto, incidência de casos de ansiedade, depressão e burnout ainda preocupam

Por Redação Galileu
29/08/2024 15h02 · Atualizado

LETICIA CASANOVA

POR QUE FALAR?

As estatísticas mostram o aumento do adoecimento mental, e falar sobre o tema ajuda a **reduzir o estigma e incentivar as pessoas ao autocuidado e a buscar suporte.**

Este bate-papo é um convite para refletir sobre como cuidar da sua saúde mental ao longo de todo o ano.

Fonte: Saúde Mental Boletim Fatos e Números - Portal Gov.br



O que é Saúde Mental

A OMS define saúde mental como um estado de bem-estar no qual a pessoa: consegue usar suas habilidades, se recupera do estresse rotineiro, é produtiva e contribui para a comunidade.

O que é bem-estar

se refere à capacidade de todas as pessoas florescerem e desfrutarem de uma boa qualidade de vida em harmonia com o ambiente natural.

Abrange

1

nossas emoções

2

nossa psique

3

nossas interações sociais

4

circunstâncias de vida e senso de significado na vida

LEMBRE-SE

“Para ter uma boa saúde mental, é importante ter **autoconhecimento** e saber reconhecer os seus limites”

LEITICIA Casanova



Medicina Integrativa

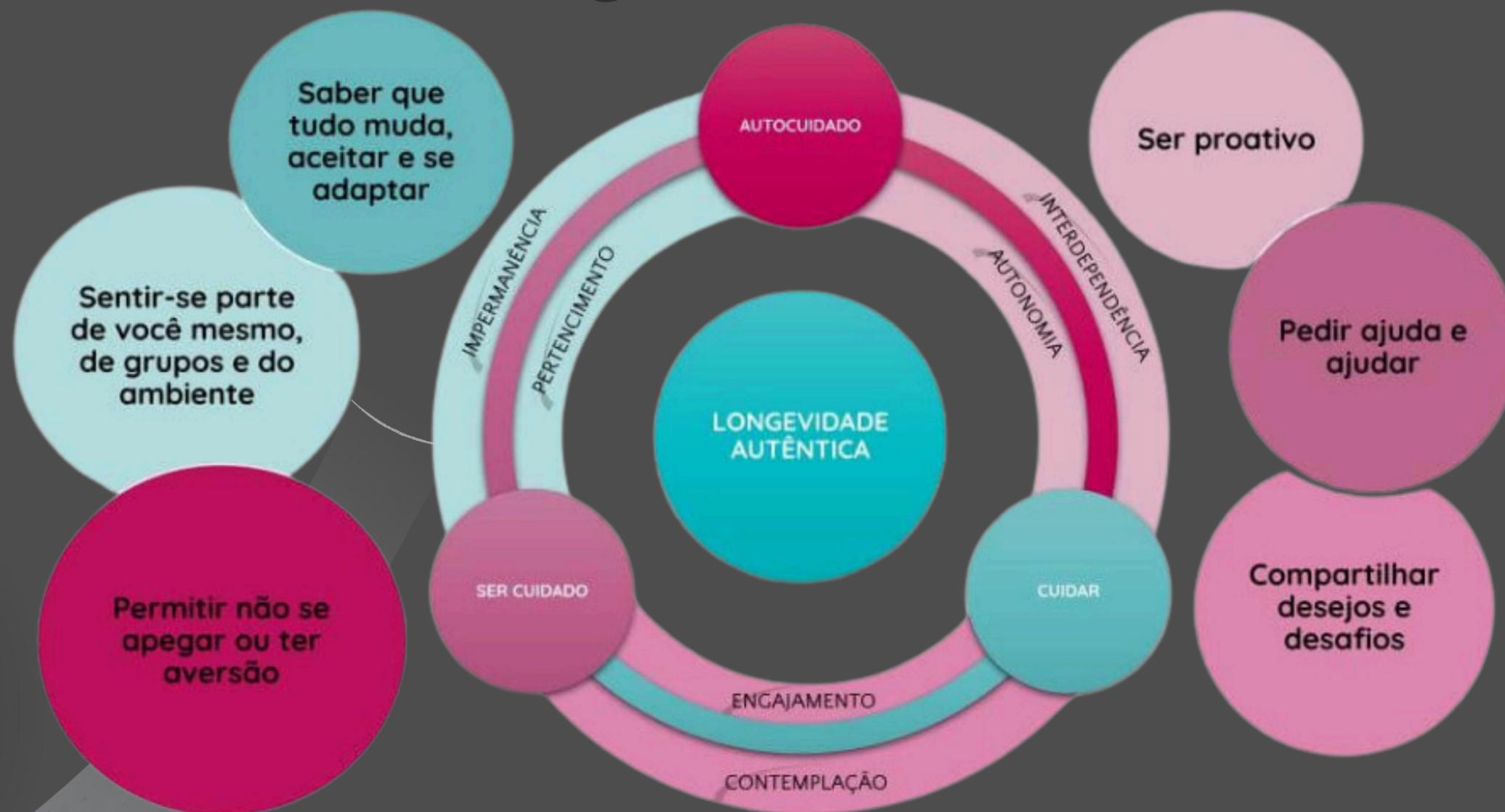


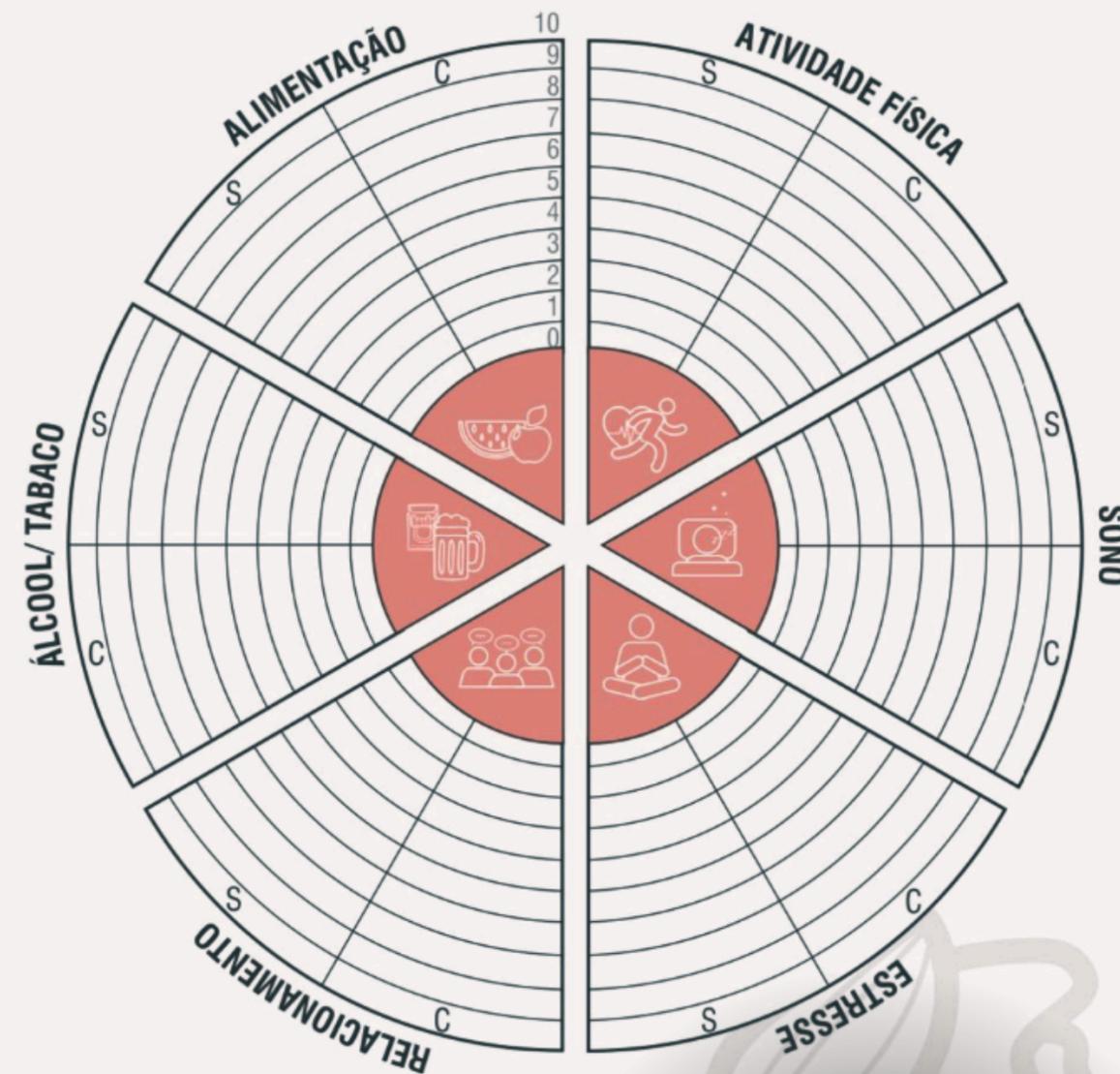
Figura 1 – LONGEVIDADE AUTÊNTICA. Conceito desenvolvido pela Dra. Priscilla Fiorelli, a partir dos conceitos de saúde integrativa, longevidade, felicidade, bem-estar, florescimento e autocompaixão.

TESTE

Convido-te a reservar um momento para ti: faça a autoavaliação utilizando a ferramenta "Roda da Saúde".

DICA

Use da autocompaixão e sem julgamento!



S= Satisfeito

C= Confiança

1- muito insatisfeito
5- nem, nem
10- muito satisfeito

1- baixo nível
5- nível médio
10- total confiança

LETICIA CASANOVA

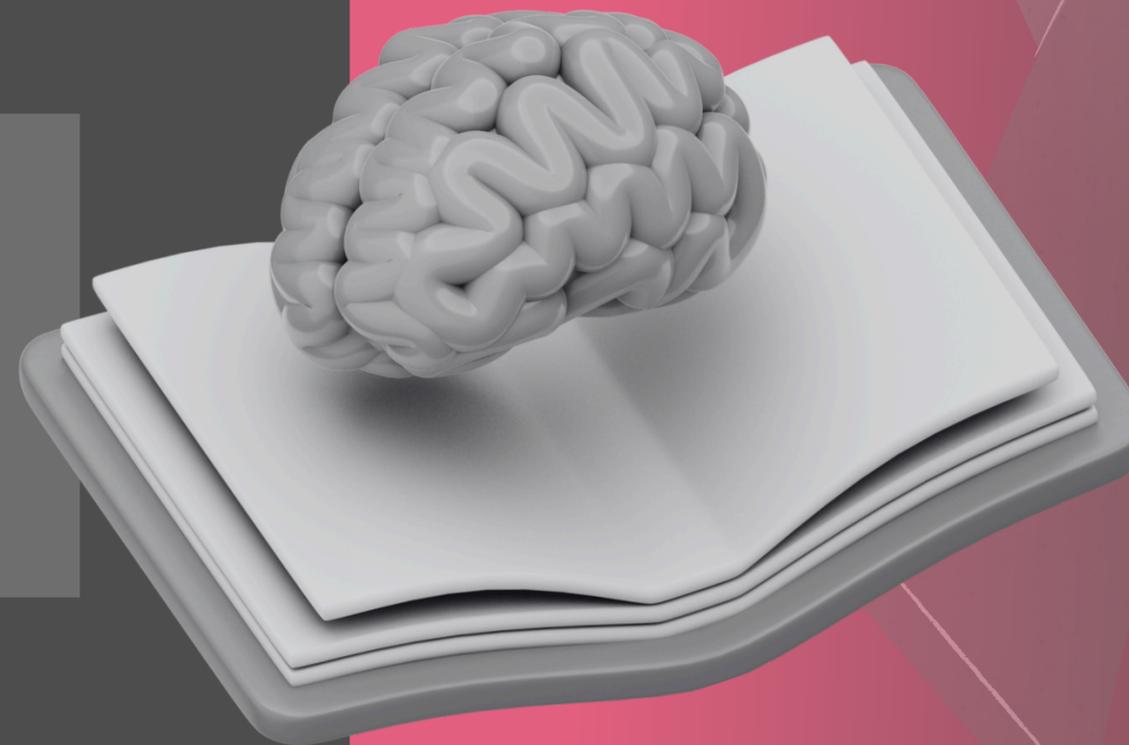
AUTOPERCEPÇÃO

Reconhecer as áreas que precisam de mais atenção é um passo valioso para a conscientização.

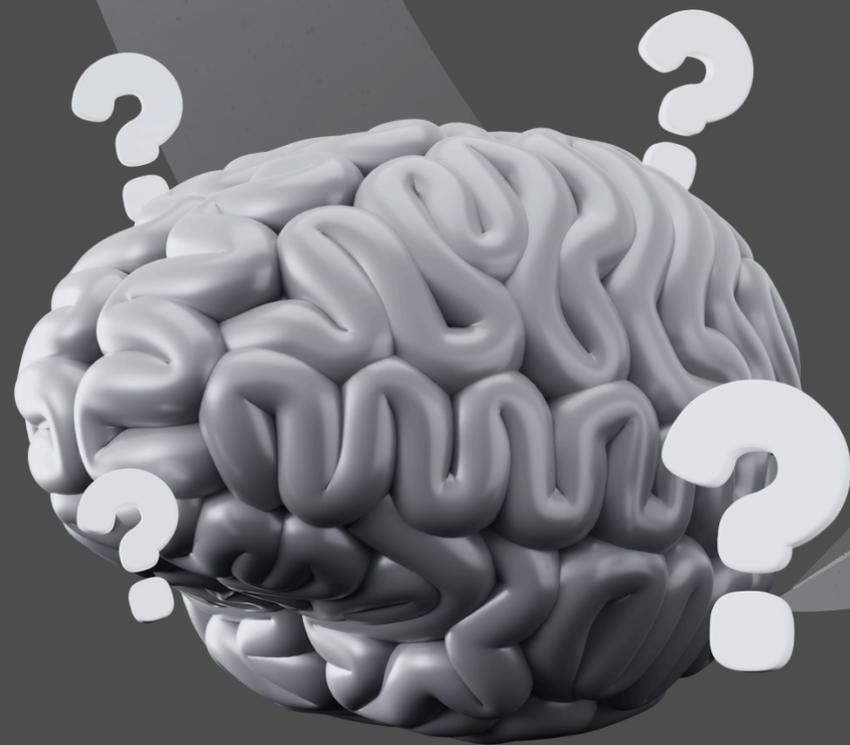
PRÓXIMOS PASSOS

A partir dos resultados da tua autoavaliação, quais os próximos passos escolhes dar para cuidar melhor de ti?

LETÍCIA CASANOVA



Trabalhar pode ser saudável?





Sim, o trabalho pode ser saudável quando há equilíbrio entre desafios, reconhecimento e bem-estar, promovendo um ambiente seguro e motivador.

Fatores de Risco

1

Pressões excessivas e falta de reconhecimento

2

Jornadas de trabalho extenuantes

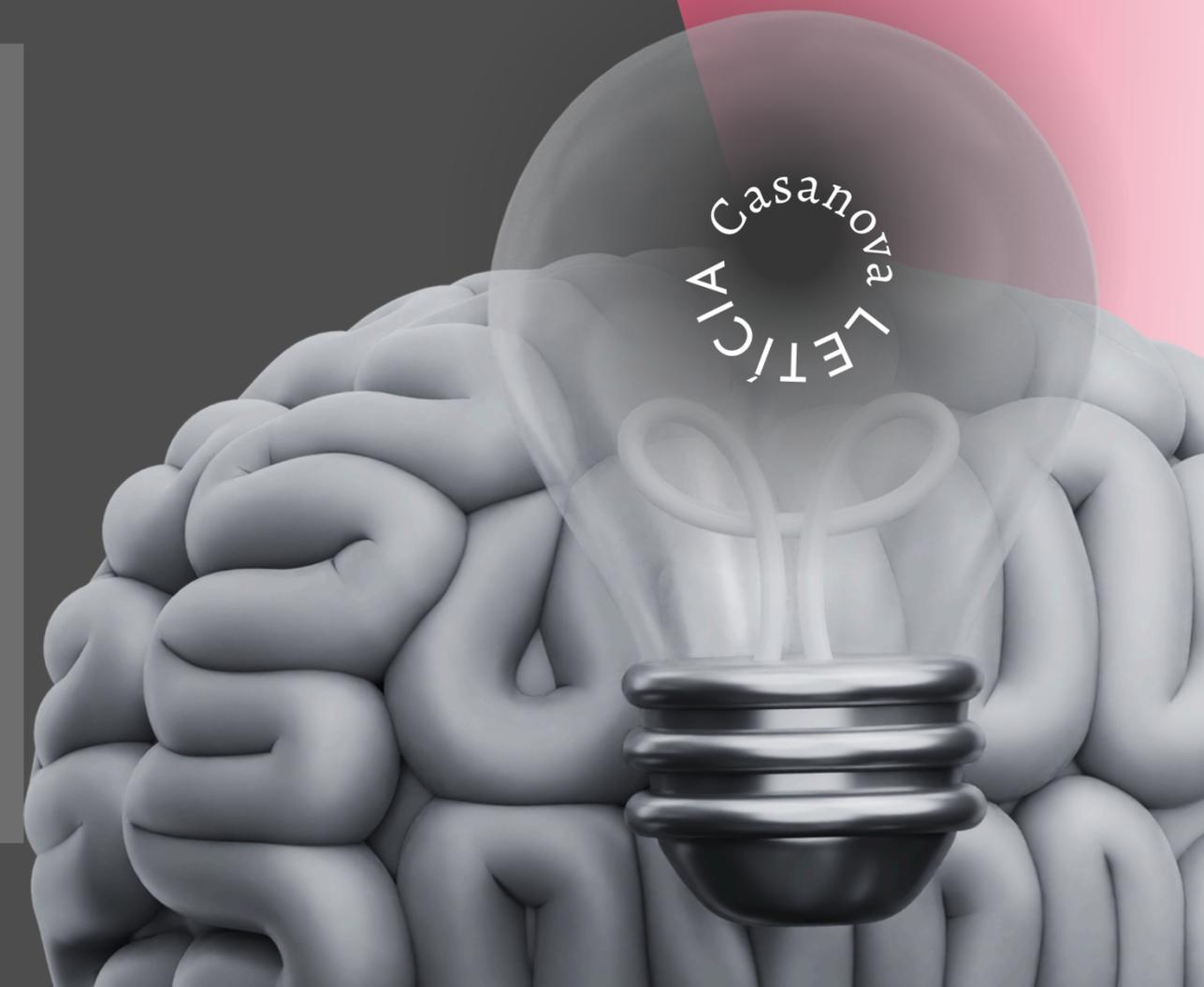
3

Clima organizacional tóxico

SINAIS

Empatia Intencional

- Mudanças abruptas no comportamento ou desempenho
- Dificuldade de concentração frequente
- Irritabilidade e isolamento social
- Cansaço excessivo ou desânimo persistente
- Falta de motivação para tarefas rotineiras
- Evitar interações com colegas
- Explosões emocionais inesperadas



EPI



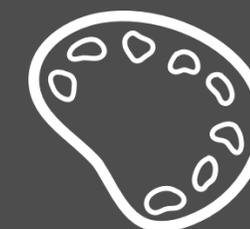
Estabeleça pausas regulares durante a jornada de trabalho para relaxar e recarregar as energias.



Mantenha uma organização clara de suas tarefas para evitar acúmulo de demandas.



Estabeleça limites entre vida pessoal e profissional, evitando trabalhar fora do horário.



Busque um hobby ou atividade prazerosa fora do ambiente de trabalho para desconectar-se.



Converse com colegas e crie redes de apoio dentro do local de trabalho.



Invista em hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática de exercícios físicos.



Procure ajuda profissional ao perceber sinais de desgaste emocional persistente.



EPC

LETICIA CASANOVA



Oferecer apoio psicológico ou parcerias com profissionais de saúde mental



Criar espaços abertos e seguros para escuta, diálogo e sugestões



Estabeleça e implemente políticas de prevenção ao assédio e promotor de ambientes psicologicamente seguro



Inspirire o desenvolvimento da cultura organizacional para promover um ambiente positivo



Promover sensibilizações para o autocuidado e/ou programas de mindfulness e meditação



Treinar líderes e gestores promotores de ambientes saudáveis e ambientes de trabalho mais inclusivos



Monitorar as ações implementadas para identificar riscos psicossociais, buscar apoio entre os GP's para melhores práticas



Conclusão

Promover a saúde mental no trabalho é investir no bem-estar das pessoas e no sucesso sustentável da organização.

"A saúde mental é um direito, não um privilégio."

LETÍCIA CASANOVA

Referências

- OMS - Organização Mundial de Saúde
- CFP - Conselho Federal de Psicologia
- MTE - Ministério do Trabalho e Emprego
- Psicologia Positiva - Martin Seligman

LETÍCIA Casanova





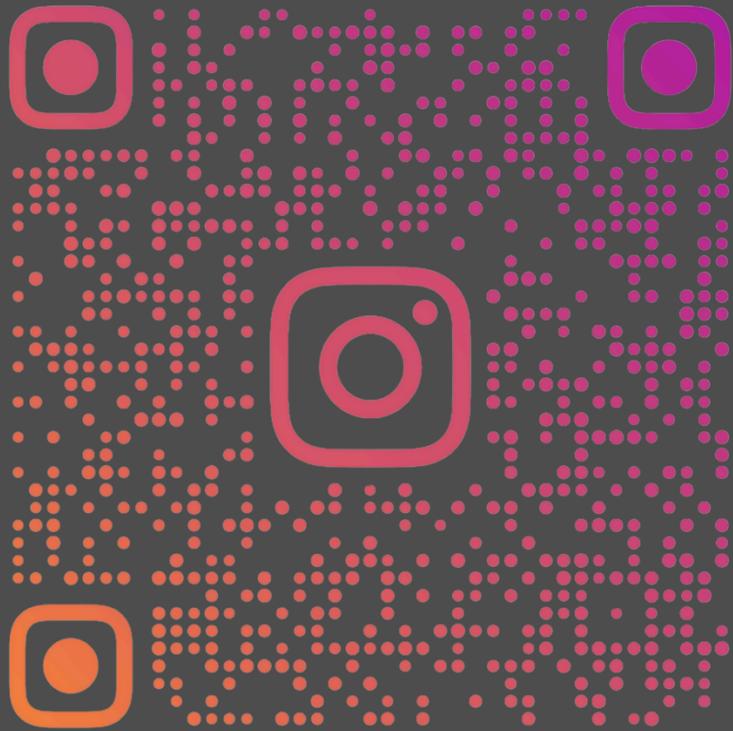
OBRIGADA

Letícia Casanova |
Conexões Autênticas

Letícia Casanova

@leticiacasanova.consultoriaorg





LETICIACASANOVA.CONSULTORIAORG

JANEIRO branco

Mês da Conscientização da
Saúde Mental

