**Janeiro Branco: cuidado com a saúde mental deve ser a principal promessa de ano novo**

*Médica fala sobre cobranças excessivas, comuns no início de ano, e a correlação da saúde mental com o ambiente de trabalho e o aumento do consumo de álcool*

**São Paulo, janeiro de 2023 –** O início de um novo ano é repleto de expectativas e, muitas vezes, elas vêm acompanhadas de ansiedade, medo e preocupação. Os dados do Relatório Mundial de Saúde Mental, divulgado em 2022, mostram que os casos de depressão e ansiedade tiveram aumento superior a 25% em comparação a 2019, que apontava que quase 1 bilhão de pessoas viviam com algum transtorno mental – incluindo 14% dos adolescentes do mundo.

“É importante falarmos sobre saúde mental o ano todo, mas em termos simbólicos e culturais, no início de cada ano as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, relações sociais, sentimentos e emoções”, diz a psiquiatra credenciada Omint, Yara Azevedo Prandi. “Por isso, a campanha Janeiro Branco é fundamental, pois aproveitamos a simbologia do mês para quebrar o preconceito e integrar os transtornos mentais à pauta da saúde”, completa.

Desde 1948 a OMS (Organização Mundial de Saúde) define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. “Isso inclui a capacidade de levar uma vida social e economicamente produtiva, experimentar mais sentimentos positivos que negativos, estar satisfeito com a forma como se está vivendo sua vida, ser membro ativo de uma comunidade social e ter um senso de significado e propósito em sua vida”, comenta Yara.

“Se estamos tendo mais sentimentos negativos que positivos, insatisfação com nossa vida ou com nossa forma de viver ou com sensação de falta de propósito ou significado está na hora de procurar ajuda profissional”, completa a médica. Lembrando que somente o psiquiatra será capaz de afirmar sobre a existência de alguma doença ou avaliar se o mal-estar ou o sofrimento faz parte da vida psíquica normal.

**Saúde mental x trabalho**

De acordo com levantamento da Previdência Social, sistema brasileiro administrado pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), mais de 75 mil pessoas se afastaram do trabalho após diagnóstico de depressão em 2021. Transtornos mentais e comportamentais já são a terceira maior causa de afastamento nas empresas.

Neste contexto, o isolamento social durante a pandemia da Covid-19, as dificuldades em se adaptar a novas rotinas de trabalho, a preocupação com o desemprego, a vivência em um ambiente hostil, as longas jornadas de trabalho e o relacionamento profissional abusivo são alguns dos motivos que afetam a saúde mental dos colaboradores. Por isso, as empresas precisam ficar atentas.

“É importante que as empresas tenham compreensão de que todos temos um certo grau de resiliência. Porém, temos um limite, e é importante lembrar que, apesar de estarmos todos juntos nesse processo, alguns terão mais dificuldade e precisarão de acolhimento e ajuda”, explica a médica.

Para a psiquiatra, é necessário que as empresas se dediquem a garantir um ambiente favorável para manutenção da saúde mental dos colaboradores, caso contrário irão se deparar com o absenteísmo, perda de produtividade e outros prejuízos. Para isso, ela indica algumas ações:

* Atuar para diminuir o estigma dos transtornos mentais.
* Atuar para diminuir o preconceito em relação a consultar um psiquiatra.
* Atuar para reduzir o preconceito em relação aos tratamentos psiquiátricos (medicações).
* Ter canais abertos para que os colaboradores busquem informações ou possam ter uma conversa sobre suas dificuldades/problemas mentais ou emocionais.
* Buscar ativamente a detecção de casos suspeitos que necessitem de encaminhamento para uma avaliação especializada.

**Saúde mental x álcool**

A pandemia também fez com que a ingestão de álcool em todo o mundo aumentasse. No Brasil, segundo pesquisa da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o consumo de bebidas alcoólicas aumentou 42% em 2020. A mesma pesquisa mostrou, ainda, que quadros graves de ansiedade aumentaram em 73% o risco de consumir álcool com maior frequência.

O uso do álcool e outras drogas pode levar a situações patológicas de abuso ou dependência, ou ainda estar associado ao aumento da prevalência de outros transtornos mentais como depressão e ansiedade. “O álcool é uma substância psicoativa que, se consumida de forma abusiva, pode levar a vários transtornos mentais. Além disso, é uma droga potente que causa alterações agudas e crônicas em quase todos os sistemas neurotransmissores e seu abuso pode produzir sintomas psiquiátricos desde leves até graves, como psicose”, comenta Yara.

As pessoas podem procurar álcool e outras substâncias psicoativas para alívio de sintomas, como se estivessem se “automedicando” e, segundo Prandi, isso leva a um ciclo de autoengano. “O alívio temporário dos sintomas pode estar verdadeiramente agravando o quadro ou ainda causando outros problemas”, explica.

**Janeiro Branco**

O objetivo da campanha Janeiro Branco é chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional dos indivíduos e das instituições humanas. O mês de janeiro foi escolhido porque é nele que as pessoas estão mais focadas em resoluções e metas para o ano.

**Sobre a Omint**

Há mais de 40 anos, a Omint iniciou suas operações no Brasil com o lançamento do primeiro plano de saúde de alto padrão do país. Desde então, é referência absoluta nesse segmento de mercado, mantendo viva a sua vocação de cuidar de pessoas, com o compromisso de proporcionar um serviço médico de máxima qualidade e grande foco na prevenção e promoção da saúde.

Os valores humanos e o rigor com o padrão de excelência elevaram ao mais alto nível o índice de recomendação entre os clientes, gestores de Recursos Humanos e credenciados e tornaram os planos médicos e odontológicos Omint objeto de desejo no pacote de benefícios de executivos e colaboradores das empresas e elevando o tempo médio de permanência de nossos clientes, muito além da média de mercado.

Em 1999, a Omint inaugurou uma clínica odontológica própria para atendimento dos clientes de seus planos e particulares, trazendo para esse segmento uma qualidade até então inédita. Atualmente com duas unidades em São Paulo, a Clínica Odontológica Omint oferece o estado da arte da odontologia, tendo sido a 1ª clínica do Ocidente a conquistar a certificação JCI (Joint Commission International), o mais importante selo de qualidade mundial para instituições de saúde.

Seguindo sua vocação de cuidar de pessoas, em 2015 o Grupo Omint lança a Omint Seguros, replicando no mercado de seguro de pessoas o modelo de excelência construído pelo Grupo no segmento de saúde suplementar. A Omint Seguros comercializa atualmente seguros de vida individual, de vida em grupo e de viagem.