

Janeiro Branco: ações nas empresas

Se você é daquelas pessoas que corre contra o tempo para cumprir as tarefas do dia é claro que não vai encaixar mais uma na sua agenda. E as justificativas são variadas: distância, trânsito, horário, etc.

E se for para falar de um assunto que não se sente à vontade, então? Aí que não “acha” tempo mesmo. Afinal, pode não parecer, mas ainda há tabu sobre alguns temas relacionados à saúde mental.

Muitos nem se dão conta ou fogem de falar sobre suas emoções. Mas esse esclarecimento é muito importante para evitar o adoecimento mental da população, um dos principais objetivos da [Campanha Janeiro Branco](#).

Por isso, levar a discussão para espaços com grande concentração de pessoas com idades, experiências de vida e visões de mundo diferente, como as empresas, é tão importante.

Para facilitar essa reflexão há uma série de ações que as **empresas** podem promover.

Quer saber como promover o Janeiro Branco na empresa? Então, não perca nossas informações!

Conscientização

O primeiro passo é se conscientizar da necessidade de promover discussões sobre a importância de se criar uma cultura de saúde mental para promover o bem-estar de seus funcionários.

A partir daí, contando com o apoio dos profissionais de Recursos Humanos, estudar o comportamento das equipes e de trabalhadores individualmente para desenvolver estratégias e ações da campanha que possam atingir o maior número de pessoas.

Materiais de apoio

O [site oficial](#) do Janeiro Branco e seus canais de comunicação dispõem de vários **materiais de apoio** que podem ser usados nas ações nas organizações. Há cartazes com temas específicos que podem ser trabalhados por evento, por exemplo.

O ideal é que sejam feitos de forma gradativa, justamente para criar um ambiente em que os

trabalhadores se sintam a vontade em discutir situações emocionais, já que essa não é uma coisa comum. E, em caso de dúvida, é só entrar em contato com a coordenação da campanha.

Buscar parcerias

Tratar de assunto de cunho emocional e da subjetividade dos indivíduos não é uma tarefa simples. É preciso de ajuda profissional para realizá-la. Por isso é preciso buscar parcerias, tanto da área de saúde, como da sociedade em si.

Profissionais de saúde, como psicólogos e psiquiatras atuam na facilitação do diálogo, mas a parceria com a sociedade é indispensável porque de nada adianta ter liberdade para falar na empresa e quando cruzar a porta se sentir julgado, por exemplo.

Ações

Assim como qualquer campanha nas organizações é necessário realizar ações que **promovam o engajamento**, não só palestras, seminários de esclarecimentos, mas até atividades lúdicas podem ajudar.

Colar cartazes com dizeres da campanha pelos corredores é importante, mas práticas ativas chamam mais a atenção do público interno. Nesse sentido, cada empresa deve encontrar atividades que se encaixem no perfil dos funcionários para garantir esse retorno.

Empatia

Eis o ponto chave de qualquer situação na empresa. Precisamos refletir sobre o nosso emocional? Sim. Mas isso não pode ficar apenas no campo das ideias.

De nada adianta fazer campanhas de incentivo se não houver compreensão e empatia em um caso real, porque eles podem e vão acontecer.

O [capital humano](#) não deve ser desperdiçado porque está passando por algum transtorno. Devemos lembrar isso porque pode acontecer com qualquer um de nós.

Texto: [Luciana Cavalcante](#)

Gostou do post? Quer ficar por dentro de outras dicas como essa e garantir a saúde de seus colaboradores? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!