

# Setembro amarelo: se precisar, procure ajuda

**A** prevalência de transtornos mentais na população brasileira é de cerca de 18%, mas, nos profissionais de saúde, este índice é maior. O Setembro Amarelo, mês que marca a prevenção ao suicídio, é o momento de chamar atenção para problemas como depressão, transtornos afetivos bipolares e ansiedade, que são alguns dos fatores de risco.

### Como colegas e lideranças, o que podemos fazer?

Criar um ambiente empático no qual haja espaço para que os trabalhadores consigam se expressar sobre como estão se sentindo naquele dia e para que se estabeleça uma boa conexão afetiva com os colegas, fortalecendo, assim, a rede de apoio social.

É preciso estimular mais as possibilidades de colaboração e participação dos diversos membros da equipe,



eliminando práticas competitivas em que um é comparado a outro. Embora existam regras e deveres para todos, cada pessoa tem um modo específico de realizar suas funções.

Uma boa dica é promover reuniões periódicas, para que os assuntos sejam tratados de forma objetiva, evitando culpabilização e exclusões.

Se você identificar que alguém precisa de auxílio e ainda não faz acompanhamento ou tratamento, incentive que procure ajuda na Divisão de Saúde do Trabalhador pelo e-mail [disat@inca.gov.br](mailto:disat@inca.gov.br), com o título "Acolhimento Psicologia".

Para tentativas de suicídio, chame 192 e avise a família. Se há pensamentos de morte, ligue para o Centro de Valorização da Vida pelo 188.

## DICA DE BEM-ESTAR

**A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante.**  
Quer contribuir?

Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!



### Dica: Descansar é muito mais que dormir.

Desconectar-se um pouco da correria do dia a dia e saber a hora certa de desacelerar é fundamental para a saúde física e mental. Mas você sabia que existem várias formas de fazer isso?

O descanso físico passivo consiste em dormir, tirar cochilos; já o ativo é praticar alongamentos, ioga ou caminhadas suaves, proporcionando benefícios ao corpo. Para restaurar a mente, você pode fazer pausas nas tarefas ou meditação.

Já o descanso sensorial se resume em dar um tempo das telas e buscar ambientes silenciosos. É importante reservar um período para apreciar arte, manter contato com a natureza ou ouvir música, para um descanso criativo. Falar com pessoas de confiança ou escrever em um diário promove um descanso emocional. Há também o descanso social, que pode ser obtido ao nos reunirmos com pessoas que nos fazem bem.

Fonte: [cad.fiocruz](http://cad.fiocruz)



## GALERIA INCA

**Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br).** Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **CORES**.



**TEMA: PRIMAVERA | Lúcia Rejane**, recepcionista da Pesquisa, durante suas férias em Passa Quatro, MG. Segundo ela, a imagem retrata o momento de renovação e esperança que simboliza a chegada da primavera.