

Enero Blanco: nuestra forma de cuidarnos

justificación

“Enero Blanco” es una campaña de concientización que surgió cuando el psicólogo de Uberlândia, Leonardo Abrahão, en 2014, invitó a psicólogos de la ciudad de Uberlândia a salir a las calles para hablar sobre salud mental. Se escogió el mes de enero porque normalmente, al inicio del año, las personas están más dispuestas a pensar en el rumbo de sus vidas, temas personales, además de planear nuevas posibilidades para sus vidas. Se eligió el color blanco porque simboliza las infinitas posibilidades, como una hoja de papel en blanco, una pared, un mural, en el que cualquiera puede dibujar y escribir nuevas direcciones para sí mismo.

Durante el mes de enero, Unimed Joinville promoverá acciones dirigidas a los empleados, sensibilizando en el campo del cuidado de la salud mental y el autocuidado. Estas acciones tienden a abrir un espacio de cuidado físico y emocional y momentos de reflexión sobre el tema. Además, también se realizarán acciones para el público externo, a través de publicaciones en redes sociales y espacio para que nuestros beneficiarios también se contagien de la importancia de esta campaña. Sensibilizar al público interno sobre los problemas y necesidades relacionados con la salud mental y emocional de las personas. Contribuir con acciones y reflexiones encaminadas a sensibilizar, combatir tabúes, orientar sobre los cuidados necesarios en salud mental.

planificación y/o cronograma, enfoque

Un proyecto fue construido por el Equipo de Psicología del Hospital y durante la planificación se aseguró que todos los involucrados estuvieran de acuerdo con las acciones del proyecto y sus principales objetivos. Posteriormente, se solicitó el consentimiento a la dirección del hospital;

Se enumeraron las principales actividades y se definió una fecha de entrega, así como el responsable de la planificación y ejecución.

Fecha	Actividad	Responsable
15/12/2022	Invitar a psicóloga a entrevista sobre salud mental	Psicología
15/12/2022	Charla de sensibilización con psiquiatra	Psicología
02/12/2022	Café especial	Nutrición
02/12/2022	Realización de carteles para publicidad	Comunicación
20/12/2022	Folleto de cuidado personal	Psicología
10/12/2022	texto de reunión de minutos	Psicología
01/01/2023	Creación e impresión de árboles	Comunicación
01/01/2023	Decoración de la cafetería para empleados	Pedagogía

desarrollo y ejecución

Semana 1 - Psicología visita todos los sectores del hospital para dar a conocer la campaña;

Semana 2 - El equipo de Psicología entrega un cuadernillo “planner” con metas individuales y colectivas a cada colaborador;

Semana 3 - Los sectores realizan una reunión y construyen el árbol con huellas dactilares;

Semana 4 - Charla sobre la conciencia con un psiquiatra.

despliegue

Las acciones creadas por el servicio de psicología hospitalaria, que sensibilizó a diferentes sectores, también contaron con el apoyo del sector de comunicación del hospital. Luego de las reuniones mantenidas con la definición de tareas, se realizaron divisiones de trabajo como una forma de optimizar tiempos y poder llevar a cabo la planificación del proyecto.

En este momento, las entregas estaban listas y se estaba realizando la implementación técnica. Se notaron algunos cuellos de botella que eran posibles de alinear en el corto plazo. Es necesario estar atento a los posibles desajustes que a través del establecimiento de una comunicación efectiva fueron ajustados.

resultados

Se constató que durante el mes de enero las acciones brindaron autocuidado individual y colectivo. Además, muchos empleados se sumaron a las iniciativas, que también estimularon el trabajo cooperativo y generaron espacios de intercambio. Esto está en línea con el principio de nuestra empresa de crear un ambiente de trabajo saludable, valorando a los profesionales, su salud y bienestar.

evaluación y revisión

Se nota que siempre que hay una planificación, la ejecución tiende a ser más ligera y se da de forma asertiva. Se recomienda realizar reuniones con anticipación para definir objetivos y alinear procesos.

caracter innovador

Hablar de salud mental y validar los sentimientos de quienes asumen el cuidado diario es una forma ágil, posible y de bajo costo. Proponiendo acciones que puedan tener un impacto positivo, generamos un cambio de cultura, valorando el bienestar alineado con las entregas diarias. Con la visión de que los profesionales creen un vínculo de confianza con la empresa. Este vínculo les permite ser honestos y no tener miedo de exponer preocupaciones y problemas que pueden desencadenar enfermedades mentales. Además, al realizar prácticas constantes, la empresa logra ayudar a prevenir estas enfermedades y cuidar más de cerca a los colaboradores durante el año.

divulgación

Se enviaron mensajes en medios virtuales, en espacios compartidos por los empleados (cafetería, ascensores, sala de estar, etc.) y se crearon agendas en reuniones periódicas en el contexto de la empresa.

nivel de aplicabilidad

Sectores administrativos y los relacionados con la atención de la salud en todos los niveles de complejidad.

enlaces y anexo

Modelo de árbol:



Modelo cebador:

#DESAFIO JANEIROBRANCO
 Utilize seu momento **relax** para pintar a árvore do conhecimento!

Referências:
<https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/cedar-de-voce/autocuidado-como-valor-da-saude-mental>
https://jornal.fes.edu.br/magazine/tema04_janeiro_branco.pdf
https://blog.pantagruel.com.br/janeirobranco-tema04-190605/2022/01/28/02_Saude_Janeiro_Branco_Cartilha.pdf

Unimed
Joinville

A importância do autocuidado para a saúde mental
 A nossa saúde mental interfere em todos os aspectos de nossa vida. Por isso, cuidar em prática as hábitos relacionados ao autocuidado proporcionam bem-estar e, consequentemente, uma melhoria na qualidade de vida.

Atividade Intel lectual
 Nessas emoções são experiências importantes em nossas vidas e é algo que não compartilhamos com todos a nossa volta. É importante validar as nossas emoções, não negar ou reprimir sentimentos como tristeza, medo ou culpa, pois é saudável senti-los e aceitá-los como parte do ser humano que somos.

Você costuma observar que emoções está sentindo? Se costumas lidar com algo e sabemos o que é essa coisa. Que tal separar um tempo de seu dia para redimensionar as emoções que vivemos e sentimos? Essa é uma das formas de alcançar uma relação saudável com nossos emoções.

Atividade Física
 O cuidado físico inclui atividades relacionadas ao corpo. O quanto você tem cuidado de seu corpo?

Faça algum tipo de exercício, mesmo que seja simples, a sua. Além disso, você deve cuidar de sua saúde, qualidade de vida, e também é importante fazer exames de rotina.

Atividade Social
 Socializar tem um impacto significativo na sua saúde mental, emocional e física. Procure manter atividades agradáveis em suas companhias.

Atividade Intelectual
 Considere escolher regularmente, com frequência o pensamento crítico, criatividade, a memória e a atenção. Isso pode expandir seu conhecimento.

Mantenha sua rotina ativa!

Atividade Espiritual
 Existem muitas maneiras de cultivar a espiritualidade, pois tem significado diferente para cada pessoa. Caso não tenha tempo para isso, use a sua!

Checklist da saúde mental
 Faça seu checklist com as cores que tiver, quantas vezes no mês você faz as seguintes atividades:

Avaliar atividades em suas companhias
 Criar uma lista de metas para o mês
 Reservar tempo de lazer
 Praticar atividade física
 Fazer mais de 7 horas

Mês	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Out
1								
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29		
30	31							

Para não esquecer:
 Quando você sentir dificuldade em lidar com conflitos, traumas ou transições nos diferentes ciclos da vida, consulte um especialista ou manter sua rotina de transição emocional.

Modelo publicação post:

Unimed Joinville ANS - nº 3212723

janeiro branco

A Campanha Janeiro Branco chama a atenção da sociedade para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições humanas.

Lembrete
 Busque ajuda quando sentir dificuldade em lidar com conflitos, traumas ou transições nos diferentes ciclos da vida. Consulte um especialista ao menor sinal ou sintoma de transtorno emocional.

Unimed
Joinville

#vistaessacausa

Durante as sextas-feiras de janeiro, demonstre seu apoio à campanha utilizando uma **camiseta na cor branca**.

Atenção: essa peça de roupa não deve ser transparente ou no modelo "cropped". Além disso, deverá ser utilizada com calça jeans, sem rasgos ou adornos.