

GUIA COLABORADOR

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Setembro Amarelo


COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?



raízen | Bem-Estar



Olá! Bem-vindo(a) ao **Guia do Setembro Amarelo: "Como Você Está se Sentindo Hoje?"**! Neste guia te convidamos a refletir sobre nossas emoções e a apoiar aqueles que podem estar passando por dificuldades.



Além disso, exploraremos a relevância do Setembro Amarelo, mês especial dedicado à conscientização sobre a saúde mental e como lidar com quatro emoções fundamentais: raiva, tristeza, alegria e medo. Também, **você encontrará informações sobre as ferramentas disponibilizadas pela Raízen para ajudar todos a cuidarem de seu bem-estar emocional.**

Aproveite a leitura!



1. O que são emoções?

Emoções são como nossas reações a coisas que acontecem em nossas vidas. Elas estão conosco desde quando nascemos e aparecem em muitos momentos diferentes.

Às vezes, as pessoas falam mais sobre emoções boas, como estar feliz, e menos sobre as emoções que não são tão confortáveis, como estar triste, com raiva ou com medo. Mas todas essas emoções são normais e fazem parte do ser humano. É importante reconhecê-las, porque isso ajuda a cuidar da nossa saúde mental.

Quando você pergunta a alguém "Como você está se sentindo hoje?", isso mostra que você se importa com a pessoa. Isso pode abrir a porta para conversas importantes e ajudar os outros a compartilhar como estão se sentindo.



2. O que significa acolher nossas emoções?

Acolher nossas emoções significa reconhecê-las, identificá-las e aprender a lidar com nossas reações diante delas. Queremos te apoiar nessa jornada, e para isso, criamos um Planner Digital das Emoções. Ele pode ser um espaço valioso para cuidar de si mesmo e ter uma conversa sincera com suas emoções, para entendê-las melhor.

[Clique aqui](#) para acessar o Planner e reserve um tempo para se ouvir!

Além disso, não deixe de escutar nosso podcast especial sobre esse tema tão importante. [Clique aqui](#) para ouvir!





3. Entendendo as emoções

A raiva

A raiva é um sentimento comum que todos nós experimentamos de vez em quando. Ela acontece quando nos sentimos frustrados, ameaçados ou tratados de maneira injusta. Pode variar de uma leve irritação a uma forte raiva.

Como lidar com a raiva

- **Autoconhecimento:** entender o que faz você ficar com raiva é o primeiro passo. Pergunte-se por que está se sentindo assim.
- **Respiração profunda:** respirar profundamente ajuda a se acalmar quando está com raiva.
- **Comunicação:** é importante falar sobre sua raiva de forma respeitosa e honesta em vez de guardar para si.
- **Buscar ajuda:** se a raiva está causando muitos problemas em sua vida, falar com um(a) psicólogo(a) ou profissional de saúde pode ser útil.



A tristeza

A tristeza é um sentimento que todos nós sentimos em algum momento. Pode variar de um sentimento leve de tristeza a uma tristeza mais profunda. É normal sentir tristeza e não é algo que você deve evitar a todo custo.

Como lidar com a tristeza

- **Aceitação:** é importante entender que a tristeza é uma emoção temporária. É ok se permitir sentir e lidar com essa emoção.
- **Autocuidado:** cuidar de si mesmo, praticando exercícios, meditando e dormindo o suficiente pode ajudar a melhorar o seu estado emocional.
- **Conversar com alguém:** falar sobre seus sentimentos com amigos e familiares pode ser reconfortante. Às vezes, apenas compartilhar o que você está passando pode ajudar a aliviar a tristeza.
- **Buscar ajuda profissional:** se a tristeza continuar por muito tempo ou se tornar muito difícil de lidar, procurar ajuda de um(a) psicólogo(a) ou psiquiatra é uma opção importante.





A alegria

A alegria é uma emoção que nos faz sentir bem e é importante para nos sentirmos emocionalmente equilibrados. Ela nos faz sentir satisfeitos, motivados e nos conecta com outras pessoas. Essa emoção é essencial na vida e nos ajuda a equilibrar as emoções negativas.

Como ter momentos mais alegres

- **Praticar a gratidão:** reconhecer as coisas pelas quais somos gratos pode nos fazer sentir mais alegres.
- **Passar tempo com amigos e família:** estar com pessoas que nos fazem sentir bem é uma ótima maneira de experimentar alegria.
- **Fazer o que você ama:** seja pintar, ler, dançar ou qualquer outra coisa que você goste, fazer o que ama pode trazer momentos de alegria.

O medo

O medo é uma emoção que aparece quando achamos que algo nos ameaça. Ele pode nos fazer sentir ansiosos, preocupados o tempo todo ou até mesmo entrar em pânico. É importante saber que o medo é algo normal que nos ajuda a nos proteger.

Como lidar com o medo

- **Enfrente aos poucos:** encarar aos poucos o que você tem medo pode ajudar a ficar menos ansioso.
- **Buscar ajuda profissional:** se o medo está atrapalhando sua vida, procurar ajuda de um(a) psicólogo(a) ou psiquiatra é uma opção importante.



4 ■ Apoioando amigos e familiares

Quando um amigo ou familiar está passando por momentos difíceis, é essencial reconhecer os sinais de alerta que podem indicar problemas de saúde mental. Fique atento a esses sinais:

- **Isolamento social:** a pessoa se afasta de amigos e familiares, evitando interações sociais.
- **Alterações nos hábitos:** mudanças significativas no sono, alimentação e atividade física podem ser indicativas de problemas emocionais.
- **Tristeza persistente:** se alguém parece estar triste por um longo período, independente das circunstâncias, pode ser um sinal de alerta.
- **Irritabilidade excessiva:** um aumento significativo na irritabilidade ou raiva por um longo tempo pode também ser um sinal que mereça atenção.
- **Problemas de saúde não explicados:** dores de cabeça, dores no corpo e outros sintomas físicos frequentes podem ter raízes emocionais.
- **Desinteresse em atividades:** perda de interesse em atividades que a pessoa costumava gostar.
- **Desempenho profissional prejudicado:** queda no desempenho no trabalho ou faltas constantes, além de procrastinação contínua das atividades.



Oferecer apoio a alguém com dificuldades emocionais pode fazer uma grande diferença. Aqui estão algumas maneiras de fazer isso:

- Ao iniciar conversas difíceis, seja empático e mostre compreensão. Diga que está lá para ouvir e apoiar.
- Encontre um momento e lugar apropriados para conversar. Certifique-se de que a pessoa esteja confortável.
- Ouça atentamente, sem interromper. Permita que a pessoa se expresse livremente.
- Não julgue ou dê conselhos não solicitados. Às vezes, a pessoa só precisa de alguém para ouvir.
- Pergunte como você pode ajudar. Pode ser algo tão simples quanto acompanhá-la a uma consulta médica.
- Conheça recursos locais e nacionais que oferecem apoio a pessoas com problemas de saúde mental.
- Mantenha o contato verificando como a pessoa está se sentindo. Saber que alguém se importa pode ser reconfortante.
- Respeite os limites. Lembre-se de que a pessoa pode não estar pronta para falar ou aceitar ajuda imediatamente.
- Explique a importância de procurar ajuda profissional quando necessário. Ofereça apoio na busca por um terapeuta ou médico, se apropriado.

Lembre-se de que você não é um profissional de saúde mental. Se a situação exigir, encaminhe a pessoa ao nosso time de saúde Raízen. Se alguém estiver em perigo iminente, busque ajuda de emergência imediatamente acionando o PAE ou nosso time de saúde.



5 ■ Qual tipo de suporte a Raízen oferece?

A Raízen se preocupa com o bem-estar emocional de seus colaboradores e oferece uma série de recursos de suporte para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental. Conhecer esses benefícios e saber direcionar a si mesmo, um familiar ou um colega pode ser uma maneira eficaz de se envolver no tratamento e na busca por aliviar o sofrimento emocional. Aqui estão os recursos disponíveis:

Gympass

O Gympass oferece mais do que apenas atividade física. Seus benefícios incluem acesso a diversos aplicativos de saúde mental, como o Meditopia, disponível até mesmo no plano gratuito. Alguns planos pagos oferecem aplicativos com sessões de psicoterapia. Você pode fazer a sua adesão em [gympass.com.br](https://www.gympass.com.br) ou pelo aplicativo Gympass para IOS ou Android. Além disso, o Gympass conta com inúmeros aplicativos de parceiros focados em bem-estar. Confira alguns deles:

Meditação e sono



Wellness Coach



Lojong



Sleep Cycle



Headspace



Meditopia



Calm



ZenApp



Vigilantes do Sono

Terapia e saúde mental



Guia da Alma



iFeel



Cingulo



Vittude



HIT Terapias Holisticas



Psicologia Viva



Rootd



PAE (Programa de Apoio ao Empregado)

O PAE é um programa que oferece aconselhamento e até 6 sessões de terapia gratuita com psicólogos. O atendimento é sigiloso, confidencial e disponível 24 horas.

Este benefício é elegível para todos os colaboradores e seus dependentes. Para obter assistência, ligue para o telefone 0800 550 66 89.

Hapvida

Com o benefício da Hapvida, você pode se teleconsultar com um psicólogo, mediante encaminhamento médico, além de um psiquiatra, se necessário. Para mais informações, acesse o site hapvida.com.br/teleconsulta ou ligue para 0300 789 3650. Se preferir, aponte a câmera do seu telefone para o QRCode.



UnimedFesp e Santa Casa Saúde de Araçatuba

Com o programa Psicologia Viva, você pode realizar acompanhamento psicológico gratuito. Não é necessário encaminhamento médico, sem coparticipação. [Agende aqui.](#)

SulAmérica

A SulAmérica oferece um aplicativo que permite o acesso ao serviço de telepsicologia. Com o pedido médico em mãos, você pode agendar suas sessões com uma equipe de psicólogos online 24 horas. Este serviço está disponível para beneficiários com 18 anos ou mais.

Para baixar o aplicativo, escaneie o QRCode fornecido ou procure na Play Store ou App Store pelo nome "SulAméricaSaúde".

iOS



Android



Outros Planos de Saúde

Se você estiver em outro plano de saúde, também pode acessar o suporte à saúde mental. Com o devido encaminhamento médico, é possível agendar consultas com psicólogos (presencialmente ou online) e buscar um psiquiatra para acompanhamento médico.



6 ■ Canais de utilidade pública

CAPS – CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

Serviços de saúde de caráter aberto e comunitário voltados aos atendimentos de pessoas com sofrimento psíquico ou transtorno mental.

CRAS – CENTRO DE REFERÊNCIA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

Garante acesso aos direitos sociais das famílias e /ou indivíduos que estão em situação de vulnerabilidade e/ou risco social.

UBS – UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Locais onde o cidadão pode receber os atendimentos gratuitos essenciais em saúde da criança, da mulher, do adulto e do idoso.

CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio. Atende pelo telefone 188, para chat ou e-mail acesse: cvv.org.br

Mapa Saúde Mental

Mapeia e disponibiliza serviços gratuitos de saúde mental oferecidos de forma online ou presencial por instituições públicas, ONGs, clínicas e escolas de todo o Brasil. Para acessar, [clique aqui](#).

Em caso de Emergência

Acione o Samu pelo telefone 192 ou compareça à UPA, ao Pronto Socorro ou ao Hospital.



Canal Unicef - Pode falar

Parceria entre Fundação Raízen e Unicef. Canal de atendimento gratuito para jovens de 13 a 24 anos. Para acessar, [clique aqui](#).

A Raízen valoriza a saúde mental de seus colaboradores e incentiva a busca por apoio quando necessário. Esses recursos estão disponíveis para ajudar você a enfrentar desafios emocionais e buscar o suporte necessário para o seu bem-estar mental. Lembre-se de que a saúde mental é uma parte importante da sua saúde integral, e buscar ajuda quando necessário é um passo corajoso em direção ao autocuidado.

