

O que fazer pela saúde mental agora e sempre?

O mês de janeiro é marcado por um movimento instituído pela Lei Federal nº 14.556, de 25 de abril de 2023, que nos convida a refletir sobre nossas emoções e a cuidar da saúde mental com a mesma dedicação que damos à saúde física.

Ciente da relevância de todas as campanhas em prol da vida, a Fundação REFER elaborou um episódio especial do Momento Compliance para abordar a saúde mental. Com iniciativas complementares, a REFER também veiculou uma campanha em seus canais internos de comunicação.

Na entrevista conduzida pela área de Risco e Compliance da Fundação, o convidado para tratar do tema “Janeiro Branco: O que fazer pela saúde mental agora e sempre?” foi o psicólogo Sebastião Carlos Ferreira, pós-graduado em Terapia de Família e Casal pela PUC/Rio e em Logoterapia Clínica e Análise pela ALVEF/LOGORIO. O profissional possui vasta experiência clínica, com atuação destacada como responsável técnico de um grupo terapêutico para pacientes com ideação suicida e autoextermínio (desde 2014), além de ser autor do livro “COLAPSO: A PSICOLOGIA NO CAOS”.

O convidado trouxe informações relevantes sobre o tema, como: a importância de manter uma saúde mental equilibrada e os impactos disso na vida das pessoas, as diferenças entre um estado de tristeza e a depressão, medidas para o gerenciamento da ansiedade, atividades importantes para a promoção da saúde mental, sinais que indicam a necessidade de buscar um profissional qualificado para tratamento e, por fim, as práticas que as organizações podem adotar para manter ambientes saudáveis para seus funcionários.

A série de vídeos Momento Compliance foi desenvolvida com o propósito de disseminar a cultura de compliance, agregando valor ao conjunto de ações previstas no Programa de Integridade da REFER.

Fonte: [Refer](#), em 14.01.2025.