

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



GINÁSTICA LABORAL
TJPR

Boletim nº 66 / janeiro de 2021

[Faça ginástica laboral online!](#)
[Saiba mais na página 4.](#)

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Olá. Feliz 2021!

E sejam muito bem-vindos às novas séries dos boletins informativos do Programa de Ginástica Laboral.

Este ano vamos alternar alguns boletins temáticos comemorativos, como esse, com outros trazendo sugestões de atividades físicas e saúde mental.

Boa leitura!

JANEIRO BRANCO

Você com certeza já deve conhecer o Outubro Rosa, campanha dedicada à conscientização e prevenção do câncer de mama, Novembro Azul, campanha dedicada a informar e prevenir o câncer de próstata, e talvez até o setembro amarelo, campanha dedicada à conscientização e prevenção do suicídio. Mas será que já conhece o Janeiro Branco? Vamos descobrir?

Nesta edição vamos conhecer um pouco mais sobre a campanha intitulada Janeiro Branco.

P: O que é Janeiro Branco?

R: O Janeiro Branco é uma campanha ao estilo da Campanha Outubro Rosa e da Campanha Novembro Azul. O seu objetivo é chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional das pessoas. Uma humanidade mais saudável pressupõe uma cultura da saúde mental no mundo.

P: Por que janeiro e por que branco?

R: Porque, no primeiro mês do ano, em termos simbólicos e culturais, as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, em suas relações sociais, em suas condições de existência, em suas emoções e em seus sentidos existenciais. E, como em uma "folha ou em uma tela em branco", todas as pessoas podem ser inspiradas a escreverem ou a reescreverem as suas próprias histórias de vida.

P: Como surgiu o Janeiro Branco?

R: Idealizada pelo psicólogo mineiro Leonardo Abrahão, a campanha ganhou vida em janeiro de 2014, quando psicólogos de Uberlândia (Minas Gerais) foram às ruas, às instituições e às mídias da cidade para falarem às pessoas sobre "saúde mental", "saúde emocional", "sentido de vida", "qualidade de vida" e "harmonia nas relações humanas".

P: Quais são as principais ações do Janeiro Branco?

R: Falar sobre saúde mental é uma das principais e melhores formas de se promover a saúde mental. Levar informação de qualidade, com base científica, é o primeiro passo para conscientizar, quebrar tabus, mudar paradigmas e orientar. Em razão disso, a campanha procura promover palestras, palestras-relâmpago, oficinas, cursos, workshops, entrevistas midiáticas, caminhadas e rodas de conversa.



P: O que é saúde mental?

R: A maior parte das pessoas, quando ouve falar em saúde mental, pensa logo em doenças mentais. Mas, saúde mental é muito mais do que a ausência de uma doença mental. Pessoas lidam com uma série de emoções. Com saúde mental, as pessoas são capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio, sabendo procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes. A saúde mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.



#PraCegoVer 2 Mulher solitária sentada no chão com as mãos no rosto.

“Os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço do número total de incapacidades nas Américas.”

P: Ainda existe preconceito?

R: Sim! O preconceito ainda é bastante presente na sociedade. Ao longo da história, transtornos mentais foram vistos de forma extremamente negativa, como frouxidão, um castigo divino, motivo de vergonha. Muitas vezes são concebidos como uma fraqueza, algo sobre o qual a pessoa teria condições de atuar e não o faz. Por exemplo: Nossa, mas aquele menino tem tudo, por que está deprimido? Troque a depressão por câncer e veja como fica esquisito: Nossa, mas aquele menino tem tudo, por que está com câncer? Justamente pelo preconceito e julgamento, as pessoas não querem ser vistas como fracas ou descontroladas, algo que vai desde questões morais até as questões éticas.

P: Como cuidar da nossa saúde mental?

R: Pequenas ações inseridas no cotidiano podem provocar grandes mudanças ao longo do tempo, com um impacto positivo no seu corpo e mente. Seguem algumas sugestões:

- Antes de tudo, conheça a si mesmo. O autoconhecimento pode promover objetivos de vida mais definidos, o conhecimento sobre a distinção do que é necessário, importante e o que é mais gostoso ou preferível fazer;
- Mantenha uma rotina. Estabelecer horários para realizar atividades que promovam bem-estar pessoal é imprescindível. Muitas vezes acreditamos que temos pouco tempo para fazer o que gostamos com a quantidade de horas trabalhadas e exigências sociais, no entanto, delimitar momentos específicos para podermos nos concentrar em nós mesmos pode ser muito recompensador;
- Durma melhor. Dormir é um processo biológico necessário para manutenção de nossa saúde física e mental;
- Realize exercícios físicos e se alimente adequadamente. Pode parecer simplista, mas exercícios físicos e uma boa alimentação estão diretamente ligados ao bem-estar;
- Faça atividades prazerosas para si. Compreender o que você gosta de fazer, o que não gosta e ter um hobby pode aprimorar sua sensação de bem-estar e sua qualidade de vida;



#PraCegoVer 3 Etiquetas de apresentação com transtornos e sentimentos ruins (luto, ansiedade, depressão, pânico, medo, estresse, vergonha e estresse pós traumático).



#PraCegoVer 4 Pessoa solitária em paisagem montanhosa.



#PraCegoVer 5 Pessoa meditando em frente ao computador.



#PraCegoVer 6 Mulher na natureza se exercitando.



#PraCegoVer 7 Pessoa tomando café e relaxando.



#PraCegoVer 8 Mulher correndo na natureza.

- Reforce laços de amizade e familiares que são benéficos para si. Deixe de lado “amizades” que façam com que você se sinta mal, busque pessoas com quem possa se divertir e dividir a vida de forma positiva. Não se isole;
- Controle o estresse. Tente minimizar atividades que você sabe que são promotoras de estresse para si e, quando for possível, mude suas atitudes diante delas. Estresse sempre ocorrerá e, acredite ou não, é algo normal e até positivo para nosso organismo. No entanto quando crônico pode promover efeitos negativos físicos e emocionais;
- Permita-se relaxar e simplesmente “não fazer nada”. A cobrança pessoal para ser produtivo e realizar atividades marcantes e significativas para nossa história de vida é algo que costuma gerar muito estresse;
- Desconecte-se. O uso indiscriminado das redes sociais pode levar a uma piora da qualidade do sono, má distribuição do tempo e favorecer para que tenhamos uma perspectiva mais negativa da nossa qualidade de vida; e
- Não hesite em procurar ajuda!

“Quem cuida da mente, cuida da vida!”

P: Atividades físicas podem auxiliar no cuidado com a saúde mental?

R: A relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental já é um consenso entre os profissionais de saúde. Estudos apontam que a atividade física regular, além do condicionamento físico, também melhora a capacidade cognitiva, diminui os níveis de ansiedade e estresse, o risco de depressão (uma pesquisa de Harvard descobriu que apenas 15 minutos de caminhada ao dia reduzem os riscos de depressão em 26%). Fazer exercícios contribui para melhorar a autoestima, o autoconceito, a imagem corporal e a socialização. Além disso, auxiliam na produção de hormônios e neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina, que estão diretamente ligados à sensação de prazer e bem-estar.

P: Quais as atividades mais indicadas?

R: A atividade física voltada para saúde mental deve ser prazerosa. É importante sentir-se bem antes, durante e depois de realizá-la para que, assim, se torne um hábito. Dê preferência a atividades físicas simples, algo que seja possível praticar tanto em casa quanto na rua ou na academia. Se não gostar da atividade, tudo bem, escolha outra e vá experimentando até encontrar a que mais se encaixa com seu perfil.

Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua pergunta e em uma próxima edição ela será respondida.

Fonte: www.janeirobranco.com.br

VEM AÍ

Retorno das aulas Laboral

Neste mês de janeiro as aulas de ginástica laboral, ainda por videoconferência, pelo aplicativo Microsoft Teams, estão retornando às telinhas dos colaboradores de todo o Tribunal. Todas as turmas estão sendo atendidas, seja por seu professor original ou por um substituto durante o período de férias.



#PraCegoVer 9 Print da tela do computador mostrando aula por vídeo conferência

Publicação eletrônica do Programa de Ginástica Laboral

ANO 2020 – Nº 66

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin

Imagens

Pixabay

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR

Rua Mateus Leme, 1470 – 1º

Andar

Curitiba – CEP 80530-010

41 3228-5788

recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br

<https://www.tjpr.jus.br/group/guest/ginastica-laboral>

Retorno da PAUSA ATIVA

As aulas de ginástica Laboral postadas diariamente no nosso canal do YouTube “Ginástica Laboral TJPR” já retornaram com força total. Para participar basta acessar o canal Ginástica Laboral TJPR. Ou, para facilitar, é só clicar [aqui](#).



#Pracegover 10 Imagem da página do YouTube do Programa de Ginástica Laboral do TJPR.

Lembrando que as aulas ministradas ficam disponíveis no canal durante a semana corrente para que a realize no momento que for adequado à sua rotina

Caso você goste, se inscreva no canal, clique no sininho para ativar as notificações e lembre-se de avisar aos seus colegas.

Contamos com sua presença!

Faça mais pela sua saúde! Faça uma PAUSA ATIVA!



#pracegover 11 Professores Lucas e Daniele.

ENVIE SUA SUGESTÃO PARA O PGL

Contamos com seu auxílio para dar sequência ao bom atendimento e melhorar nossos serviços.

Precisamos do seu apoio e das suas sugestões para que possamos expandir as ações do PGL, atendendo satisfatoriamente a todos os colaboradores.

FAÇA MAIS POR VOCÊ! FAÇA MAIS POR SUA SAÚDE! FAÇA GINÁSTICA LABORAL!