



Janeiro Branco – Interface entre Saúde Mental e Trabalho

PROFA. RENATA GUIMARÃES

Janeiro Branco

Interface entre Saúde Mental e Trabalho



- Janeiro Branco: campanha nacional para promoção da saúde mental, buscando sensibilizar a população sobre a importância do bem-estar psicológico e busca de cuidado.
- Segundo dados da OMS, 15% dos adultos vivem com alguma situação de vulnerabilidade em saúde mental.
- Como acontece essa interface entre saúde mental e trabalho?

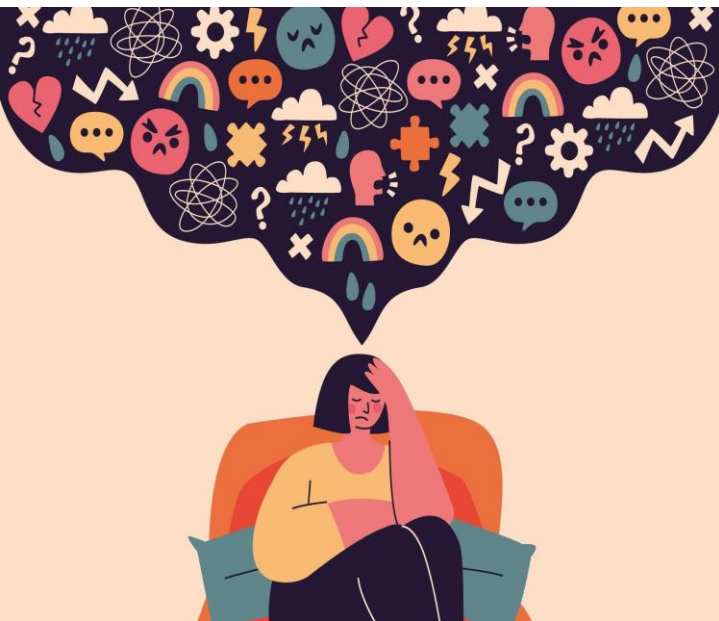
Sobre Saúde Mental



Saúde mental envolve um estado de bem-estar no qual o indivíduo desenvolve habilidades, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto para contribuir com sua comunidade (OMS).

Biopsicossocial. Envolve o equilíbrio de emoções, sentimentos, pensamentos, sensações, crenças e valores, impulsos e ações que são vividos nas relações com pessoas e ambiente.

Relaciona-se com o modo como lidamos com as instabilidades da vida, emoções positivas e negativas, reconhecimento de limites e superação de desafios.



Sobre o trabalho

- É uma atividade central na vida, do ponto de vista material e psicológico
- Afeta a construção de identidade, relações sociais e familiares, senso de realização e propósito, organização do tempo
- Tem uma dupla dimensão: pode ser protetivo, como também gerar danos à saúde



Contexto de trabalho na atualidade

- Mudanças no processos de trabalho: do profissional especializado ao polivalente
- Carreiras flexíveis
- Uso de novas tecnologias
- Aceleração da vivência do tempo
- Laços de solidariedade e vínculos sociais



Estresse: o organismo em busca de 'homeostase'



- Estresse está ligado à nossa capacidade de lidar com os limites e demandas do ambiente, com incertezas, descontinuidades, mudanças.
- “Mitos” sobre o estresse: É uma doença? é necessariamente ruim? Vivemos mais ‘estressados’ atualmente?

Tipos de estresse no trabalho

- Eustress – equilíbrio entre esforço, tempo, realização e resultados. Alcance ou revisão de objetivos.
- Distress – tensão excessiva e demorada com rompimento do equilíbrio biopsicossocial. Incompatibilidade de tempo, resultados e realização. Pode causar adoecimentos.



E a Síndrome de Burnout?

- Processo de resposta ao estresse ocupacional crônico. Interfere diretamente na realização do trabalho.
- Sintomas: exaustão; Despersonalização ou distanciamento afetivo; e baixa realização profissional
- Outros sintomas: distúrbios do sono, fadiga crônica, dores no corpo, tremores, hipertensão, ansiedade, depressão, alcoolismo.



Como prevenir danos à Saúde Mental no trabalho?

Identificar e gerenciar riscos psicossociais no trabalho

Fatores ligados ao ambiente de trabalho

- Condições de trabalho precárias; limitação de recursos; alta demanda/ exigências; baixo controle/autonomia sobre a atividade; ausência de suporte social

Como promover saúde mental no trabalho

- Melhoria das condições de trabalho
- Ambiente de segurança psicológica: reconhecimento de esforços e resultados; espaço de aprendizagem e criatividade; comunicação e confiança; senso de realização.
- Suporte social no trabalho: material, informacional e estabelecimento de vínculos positivos
- Criação de espaços de diálogo e troca de informações sobre o trabalho.
- Desenvolvimento de lideranças

Como prevenir danos à Saúde Mental no trabalho?

Identificar e gerenciar riscos psicossociais no trabalho

Fatores individuais

- História de vida; capacidade de resposta às demandas; como lida com emoções e pensamentos positivos e negativos; como lida com dificuldades, frustrações; relações familiares e sociais; estratégias de autocuidado.

Estratégias de Autocuidado em Saúde Mental



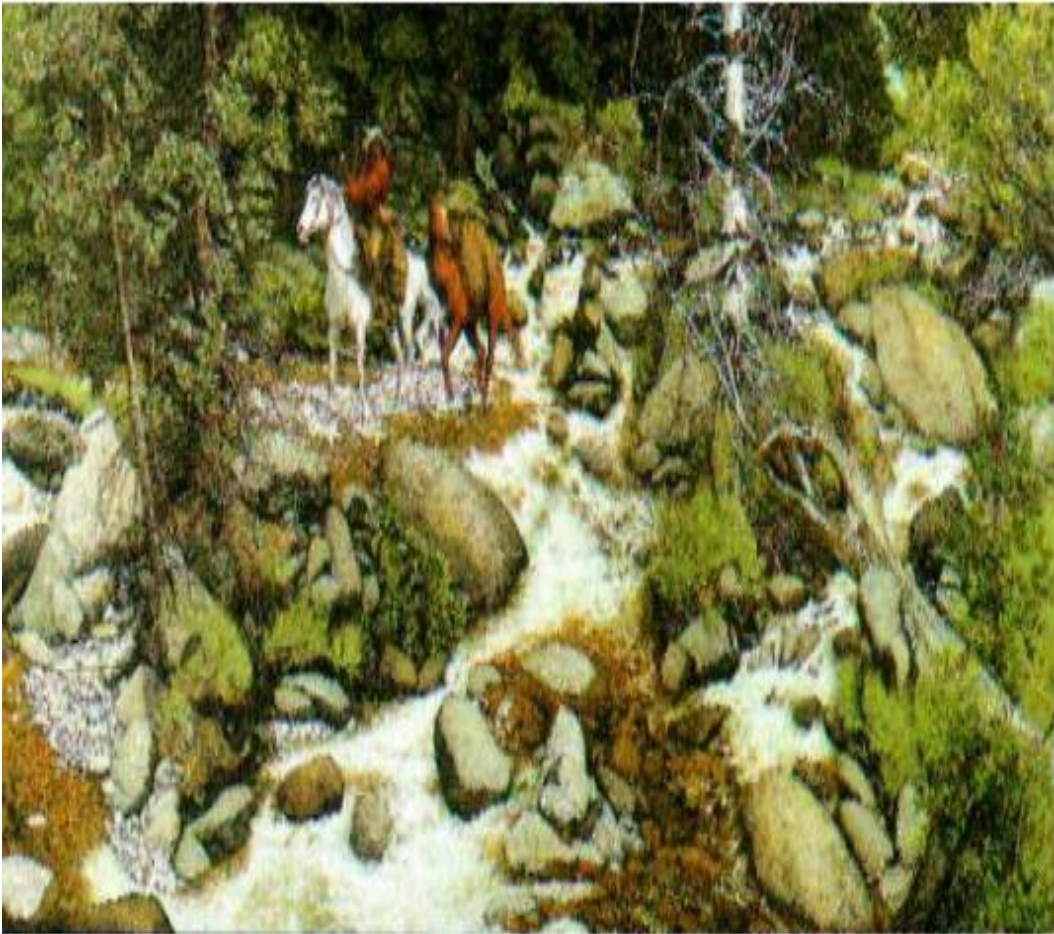
- usar o tempo livre para descansar, realizar atividades físicas e relaxar
- Alimentação saudável
- dormir bem
- manter contato com familiares, amigos e grupos comunitários
- buscar vivências de fé e espiritualidade
- Evitar automedicação e consumo abusivo de álcool e outras substâncias
- Buscar atendimento em serviços de saúde se necessário

Quantas faces você consegue ver nesse quadro?



Autocuidado como desenvolvimento Integral

O desenvolvimento do ser humano implica em aproveitar de forma satisfatória suas **POTENCIALIDADES** nas diversas **POSSIBILIDADES** que tiver.



Autocuidado como desenvolvimento Integral



É preciso considerar as múltiplas dimensões:

- Física: cuidado com o corpo
- Psíquica: emoções e sentimentos
- Social: relações com os outros
- Transcendental: relação com o sagrado

Autocuidado como desenvolvimento integral

- **Auto consciência**
- **Administração de sentimentos aflitivos**
- **Perseverança, apesar das frustrações**
 - **Empatia**
 - **Envolvimento e Cooperação**
- **Capacidade de motivar a si mesmo**

Como buscar ajuda

- A saúde mental é parte integrante do Sistema Único de Saúde (SUS). Diversos serviços gratuitos estão disponíveis:
- Unidades Básicas de Saúde (UBS): buscar atendimento com um clínico geral na UBS mais próxima, que pode encaminhar o paciente a um psicólogo ou psiquiatra.
- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): Esses centros oferecem atendimento especializado com equipes multidisciplinares
- Clínicas-Escola de Psicologia
- Centro de Valorização da Vida (CVV)
- <https://www.gov.br/cetene/pt-br/assuntos/noticias/janeiro-branco-uma-reflexao-sobre-a-importancia-da-saude-mental>

“Quem espera por uma chance corre o risco de esperar por muito tempo.”

Obrigada!