

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL: Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Elizabeth Dias - Psicóloga

CRP: 22/03378



**COMO
CUIDAR
DA
SAÚDE MENTAL**





- **A OMS, define SAÚDE como estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.**
- **A OMS define a SAÚDE MENTAL como “ o estado de bem estar no qual o individuo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere”**

- ▶ Estima-se que 12 bilhões de dias de trabalho são perdidos anualmente devido à depressão e à ansiedade que custam à economia global quase um trilhão de dólares.
- ▶ Relatório Mundial de Saúde , publicado em junho de 2022, mostrou que de um bilhão de pessoas que viviam com algum transtorno mental em 2019, 15 % dos adultos em idade ativa sofreram um transtorno mental. O trabalho amplifica questões sociais mais amplas que afetam negativamente a saúde mental, incluindo discriminação e desigualdade. O bullying e a violência psicológica (também conhecidos como "mobbing") são as principais queixas de assédio no local de trabalho que têm um impacto negativo na saúde mental. No entanto, discutir ou divulgar a saúde mental continua sendo um tabu nos meios de trabalho em todo o mundo.





Estresse Ocupacional

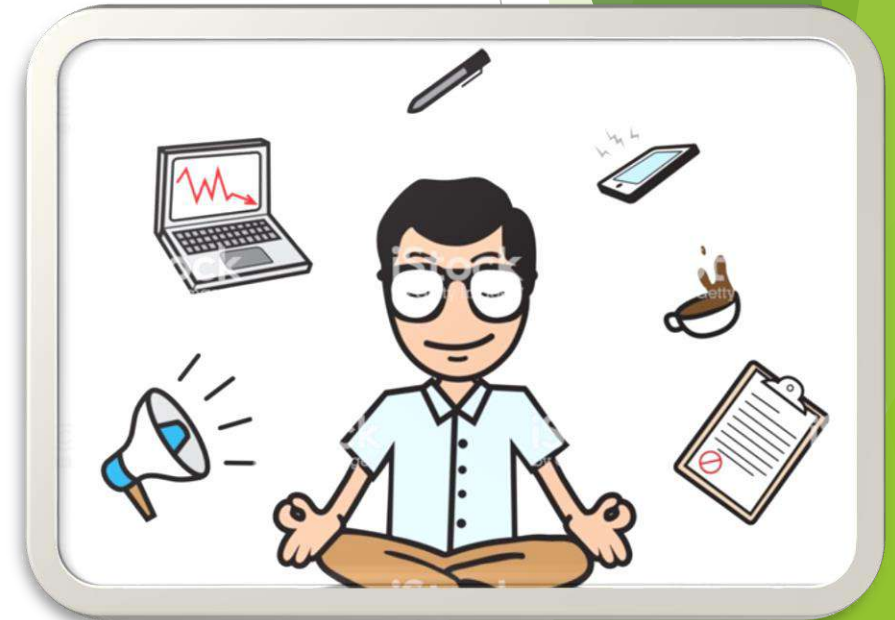
- As estimativas da OMS ressaltam que os transtornos mentais menores acometem aproximadamente 30% dos trabalhadores ocupados, e os transtornos mentais graves, entre 5 e 10%. No Brasil, dados do INSS relacionados a concessão de benefícios previdenciários de auxílio-doença, por incapacidade para o trabalho superiores a 15 dias e de aposentadoria por invalidez ou incapacidade definitiva para o trabalho, demonstram que os transtornos mentais ocupam o terceiro lugar entre as causas dessas ocorrências (Brasil, 2002).
- Codo, Soratto e Vasques-Menezes (2004) enfatizam que o estresse é o resultado de um estado de desequilíbrio tanto da relação indivíduo-ambiente de trabalho quanto da relação demanda-recursos. Estresse ocupacional, segundo Codo et al. (2004), é a relação entre estímulos externos e estresse pode ser moderada por características individuais e situacionais.



- ▶ O estresse é um fenômeno psicofisiológico decorrente da percepção individual de desajustes entre as demandas do ambiente e a capacidade de respostas do indivíduo, tem consequências fisiológicas, psicológicas e comportamentais que são mediadas pela percepção, com foco na susceptibilidade do indivíduo, cujas intervenções são dirigidas para o desenvolvimento de estratégias individuais de enfrentamento. Por outro lado, estudos sobre a saúde do trabalhador enfatizam a prevenção primária no local de trabalho por meio de identificação e de modificação de condições laborais que possam constituir perigo para a saúde.

Como evitar o estresse

- **Buscar manter a calma e uma perspectiva positiva das vivências;**
- **A situação pode ser ruim, mas não ficará sempre assim;**
- **Tentar sempre encontrar algo positivo na situação;**
- **Focalizar sempre no que pode ser feito;**
- **Restaurar a dimensão coletiva do trabalho / interlocução com seus pares;**
- **Não desenvolver dependência de ninguém;**
- **Ter flexibilidade e aceitar as mudanças;**
- **Fazer exercícios físicos regularmente;**
- **Ter momentos do dia focalizados em você;**
- **Crie, dentro do possível, um ambiente de trabalho agradável; • Não desanimar nunca!**



PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

- Conheça suas emoções
- Desenvolva sua resiliência emocional
- Aprenda a dizer não
- Obtenha seu equilíbrio entre trabalho e vida pessoal
- Aprenda a lidar com a preocupação e previna a ansiedade
- Reflita sobre como gerencia seu tempo
- Encontre um colega com quem você possa conversar
- Tenha metas e objetivos realizáveis
- Faça exercícios de gratidão
- Cuide de sua saúde física e sua mente irá agradecer
- Pratique exercícios físicos
- Procure um profissional de Saúde Mental



“Se nossos pensamentos forem limpos e claros, estaremos melhor preparados para alcançar nossos objetivos.”

Aaron Beck

Elizabeth Dias – Psicóloga / CRP: 22/03378

Instagram: @elizabeth_dias1

Telefone: (98) 98820-8365

