

# A SAÚDE MENTAL NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES E DOENÇAS DO TRABALHO

QUEM CUIDA DA MENTE,  
CUIDA DA VIDA!

MÍRIAM RAQUEL CASTRO  
PSICÓLOGA  
CRP 00/22712

# Objetivo:

- ✓ Conscientizar os colaboradores sobre a importância, significado, extensão e impactos da Saúde Mental na **VIDA** de todos os seres humanos;
- ✓ Diminuir o preconceito quanto às doenças mentais e aos tratamentos;
- ✓ Estimular a **auto responsabilidade** quanto aos cuidados com a saúde mental;



# Roteiro:

- ✓ Saúde Mental x Segurança e Prevenção de Acidente de Trabalho;
- ✓ Por que buscar ajuda profissional;
- ✓ Como cuidar da Saúde Mental.



# Segurança e Prevenção de Acidente de Trabalho



# Saúde Mental x Segurança e Prevenção de Acidente de Trabalho



# Doença Mental:

É o “Acidente de Trabalho” que ninguém vê.



# Saúde Mental x Acidente de Trabalho

Somente no Brasil, cerca de 18,6 milhões de pessoas sofrem de Ansiedade, o que coloca o país no topo do ranking mundial. (OMS);

Os Transtornos Mentais já são a 3<sup>a</sup> causa de perícias médicas no INSS;

Acredita-se que os Transtornos Mentais venham a ser a 1<sup>a</sup> causa de afastamentos no INSS em um curto prazo, talvez em menos de 10 anos.

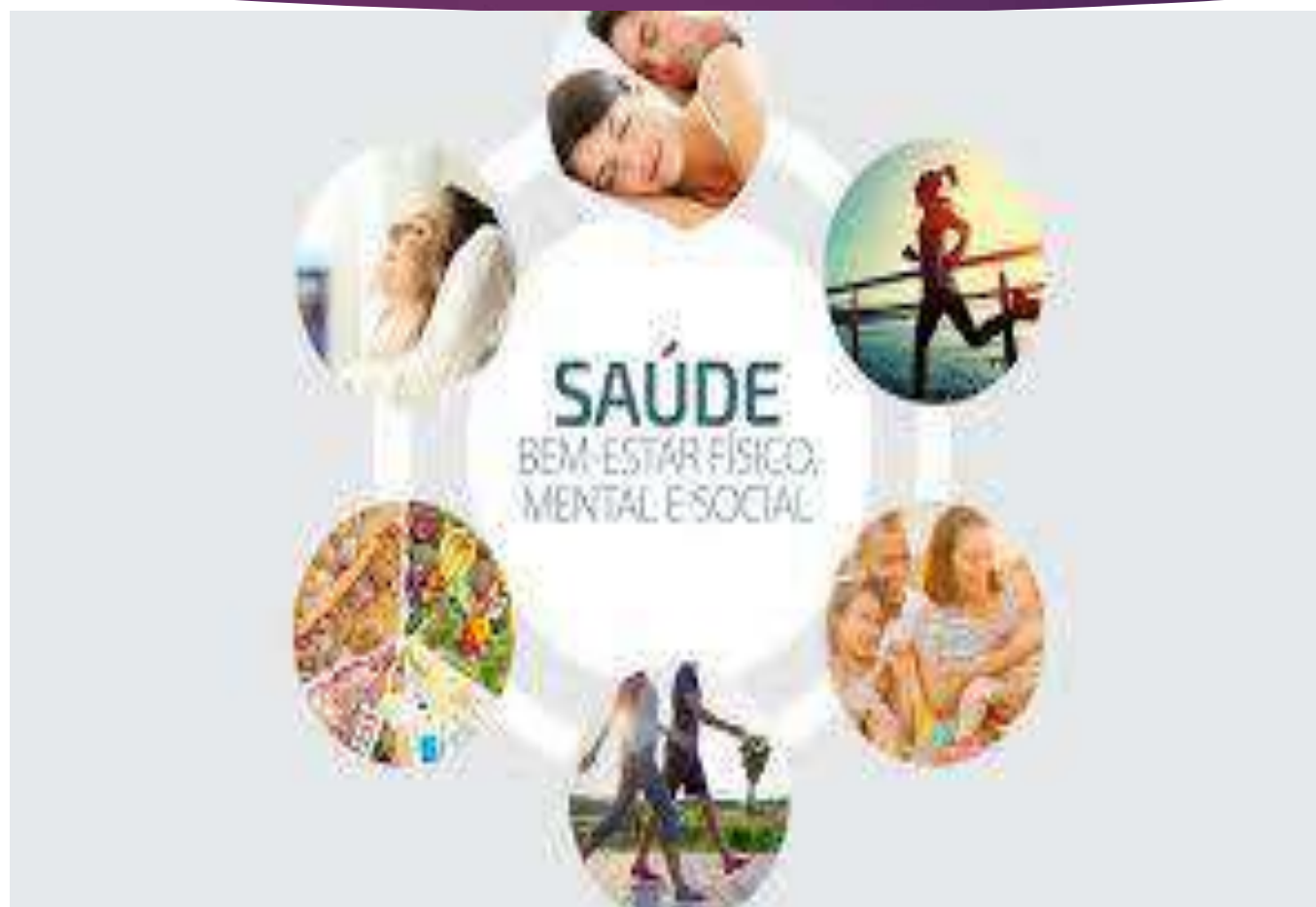


Assim como nosso corpo físico  
adoece, nossa mente também





# Organização Mundial da Saúde - OMS





Problemas  
Familiars  
Afetivos

Trabalho

Rápidas mudanças  
sociais

Violência

Violação dos  
direitos

Estilo de vida  
não saudável



Qual a atmosfera psicológica que você cria no seu ambiente de trabalho?



“É sempre sobre VOCÊ”



# Saúde Mental x Trabalho

## Zona de Conforto



Lugar ruim  
"Sem saída"



### Benefícios:

- Remuneração
- Estabilidade;
- Sentimento de utilidade;
- Status;
- Ego;
- Comodidade;
- e etc.

DE/CISÃO = Cindir, cortar...

O que você está com dificuldade de  
"cortar" que te impede de sair da  
Z.C.?



Desabafar SÓ é terapêutico, se a escuta  
for qualificada



# Atitudes que impactam a saúde no trabalho

- Falta de empatia;
- Desrespeito;
- Excesso de competitividade;
- Arbitrariedade.



## Atitudes individuais e empresariais que favorecem a saúde mental no trabalho

- Respeitar os colegas e superiores, sabendo lidar com quem pensa diferente;
- Evitar, de todas as maneiras, a fofoca;
- Ser colaborativo, sabendo ouvir e ajudar os demais;
- Apresentar soluções para os problemas de convívio.





# Como melhorar a Saúde Mental:

- ❑ Praticar o Autocuidado.
- ❑ Auto aceitação. Evite comparações.
- ❑ Mantenha-se ativo diariamente – faça atividades físicas, estude, se empenhe em uma atividade.
- ❑ Adquira novas habilidades, exercite seu cérebro.
- ❑ Mantenha o equilíbrio entre as responsabilidades e atividades de lazer.
- ❑ Reserve um tempo para ter contato com sua família com seus amigos.
- ❑ Qualidade do Sono.
- ❑ Mantenha cuidados básicos com um estilo de vida saudável (Alimentação).



# Fatores Protetores



# Fatores Protetores

## Individuais

- Enfrentamento de Problema;
- Iniciativa em pedir ajuda;
- Adaptabilidade;
- Disp. para novos aprendizados;
- Valor pessoal;
- Projetos de Vida.

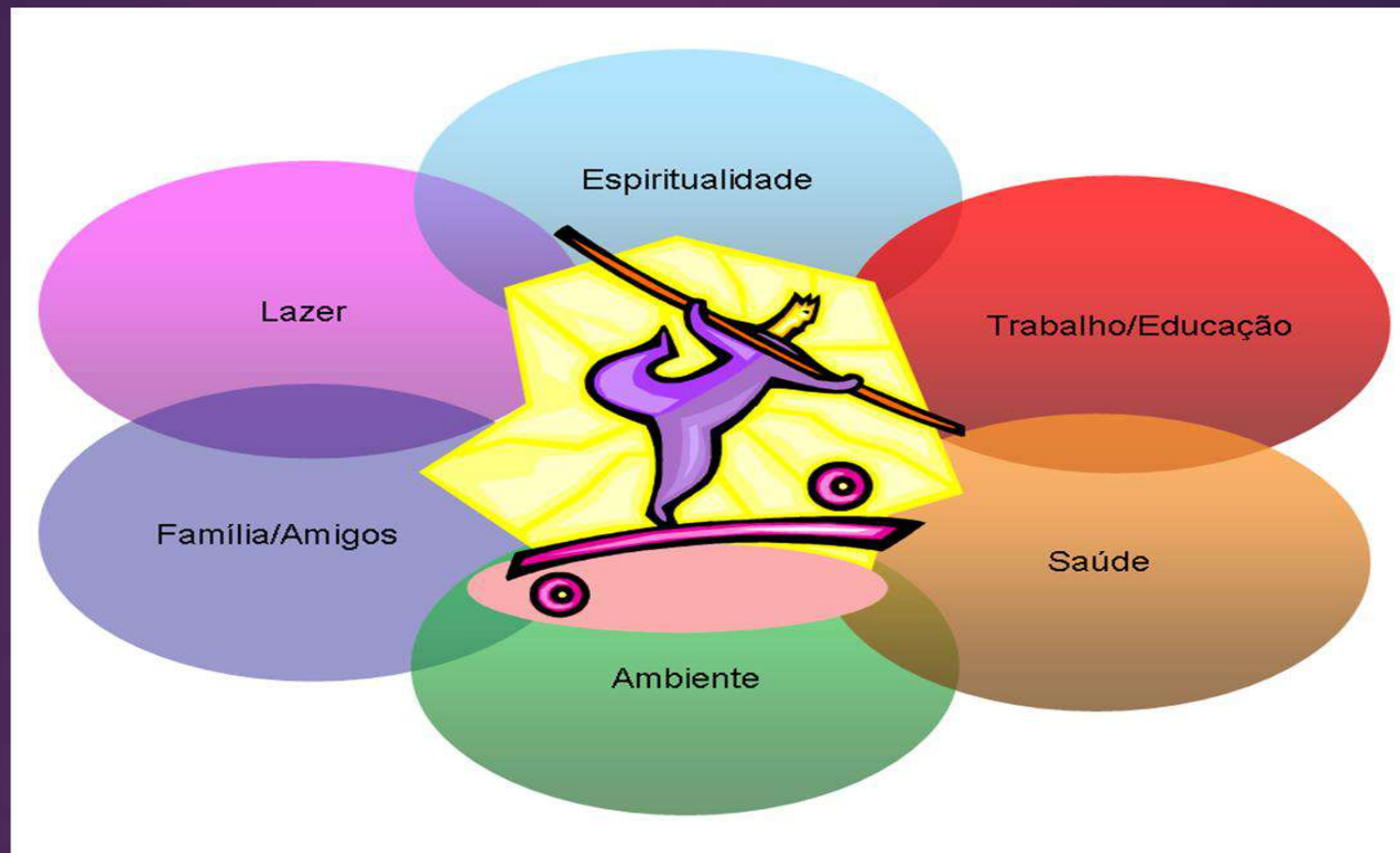
## Familiares

- Bom relacionamento familiar;
- Suporte e apoio dos familiares;
- Relações de confiança.

## Sociais

- Estabilidade;
- Sensação de “pertencer”;
- Acesso a condições de saúde e assistência;
- Valores culturais;
- Espiritualidade.



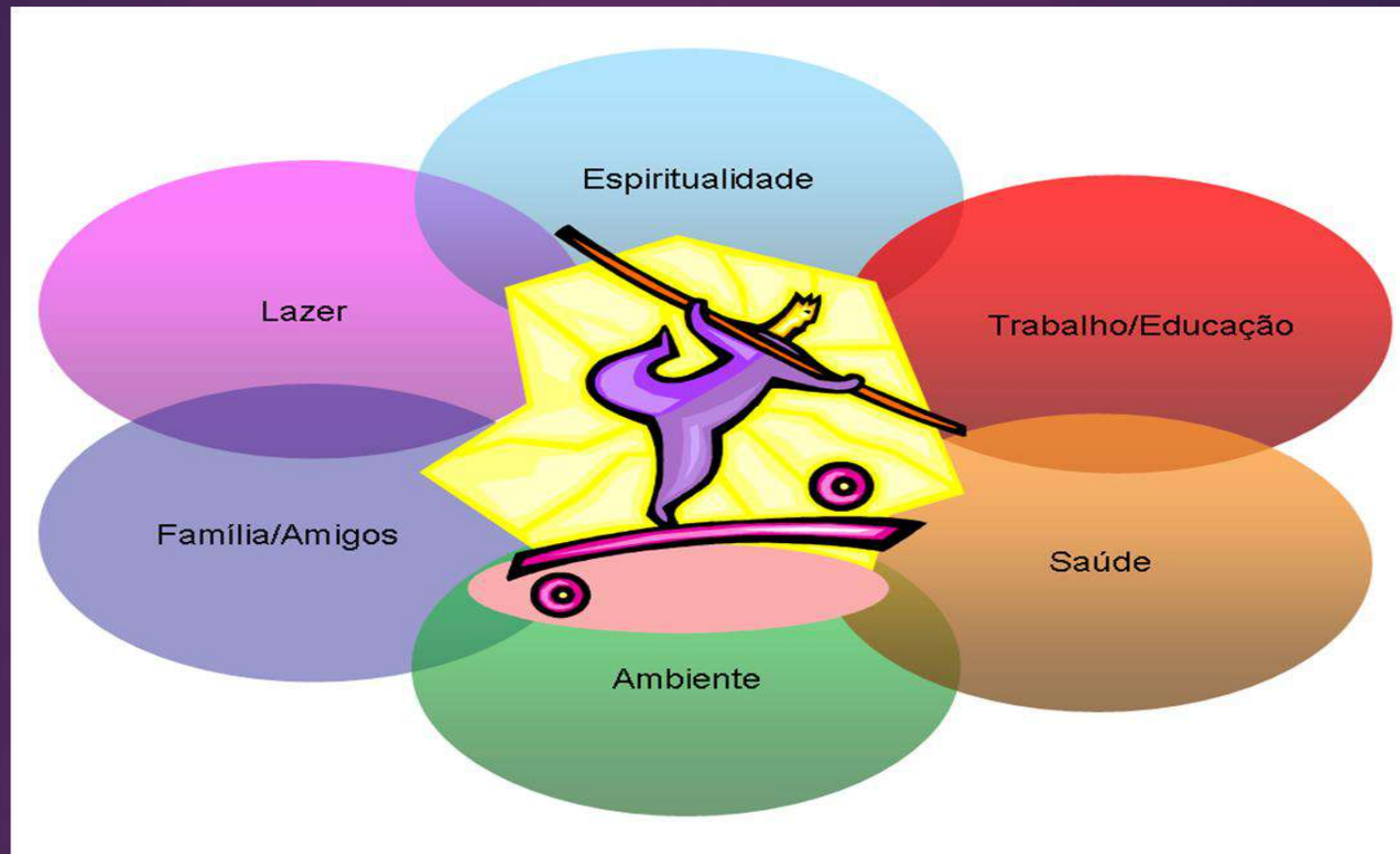


Como anda a qualidade das suas relações?



Ferramentas que  
podem ajudar





Como está cada área e o que posso fazer para melhorar?



# Gerenciamento de Tempo

- Fazer uma lista de prioridades (separar o que é Urgente x Importante);
- ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO:
  - ✓ Delegar tarefas;
  - ✓ Dizer NÃO;
  - ✓ Não se comprometer com várias coisas ao mesmo tempo;
  - ✓ Escrever as tarefas a serem realizadas no dia;
  - ✓ Adotar uma agenda (calendário, horários e etc.)
  - ✓ Descanso (lazer / prazer).



# Como priorizar seu Tempo

	<u>URGENTE</u>	<u>POUCO URGENTE</u>
IMPORTANTE	FAÇA HOJE	AGENDE UM HORÁRIO
POUCO IMPORTANTE	DELEGUE PARA ALGUÉM	PARE DE FAZER IMEDIATAMENTE





# Roteiro:

- ✓ Saúde Mental x Segurança e Prevenção de Acidente de Trabalho;
- ✓ Por que buscar ajuda profissional;
- ✓ Como cuidar da Saúde Mental.






# Obrigada!

✓ Míriam Raquel Castro

 @psimiriamcastro

 (98) 99122 1100

 DOM Medicina Diagnóstica

