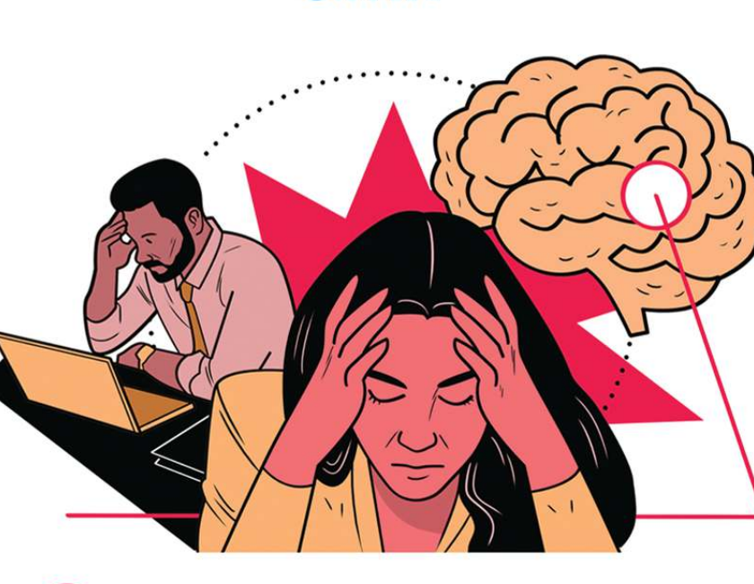
O GLOBO

SAÚDE MENTAL E TRABALHO

ESPECIALISTAS EXPLICAM A IMPORTÂNCIA DE MANTER O EQUILÍBRIO EMOCIONAL EM PLENA PANDEMIA E O QUE FAZER PARA DEIXAR A MENTE SAUDÁVEL

UMA INICIATIVA DE UTILIDADE PÚBLICA APOIADA POR

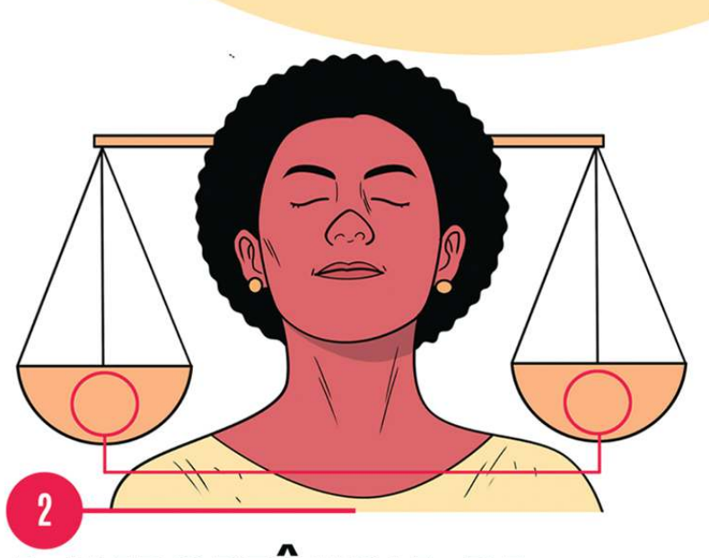
amil



1

O QUE É SAÚDE MENTAL?

A saúde mental está relacionada à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e, consequentemente, como equilibra suas ideias e emoções. Viver é ter experiências boas e ruins, portanto podemos definir que uma boa saúde mental contempla, entre outros pontos, a habilidade de manter bem-estar e harmonia mesmo em momentos de adversidades, conflitos e diante das próprias deficiências.



2

A IMPORTÂNCIA DE MANTER O EQUILÍBRIO MENTAL NA PANDEMIA

Após mais de um ano de pandemia, a saúde mental e o equilíbrio viraram fatores essenciais para a qualidade de vida. Mesmo com a esperança trazida pelas vacinas contra a Covid-19, saiba que é normal sentir-se mentalmente cansado, assim como ter momentos de tristeza e desânimo. Assim, devemos pensar na nossa saúde mental como a metáfora de um equilibrista: em algum ponto, você vai desequilibrar, mas logo retornará ao equilíbrio e continuará seguindo em frente.

3

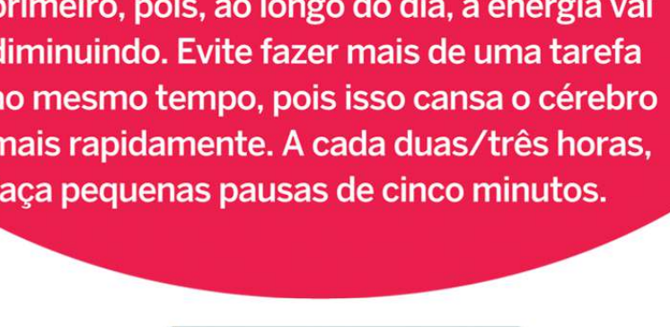
COMO REDUZIR O ESTRESSE MENTAL SE TRABALHANDO PRESENCIALMENTE

Proteja-se ao máximo com as medidas já conhecidas, como uso de máscara de boa qualidade (como as PFF2 ou N95), higiene constante das mãos, evitando levá-las aos olhos, boca e nariz, e fuja de aglomerações. No trabalho, se puder, procure um ambiente arejado e de preferência a 1,5m de distância dos demais. Para aliviar o estresse: evite o excesso de informação, principalmente de fontes não confiáveis, e aproxime-se virtualmente de pessoas positivas, que sejam suas referências e que lhe façam bem. Ao fim do dia, relembre coisas boas e agradeça por elas: a gratidão tem um grande impacto positivo na redução do estresse.

4

COMO REDUZIR O ESTRESSE MENTAL SE TRABALHANDO EM HOME OFFICE

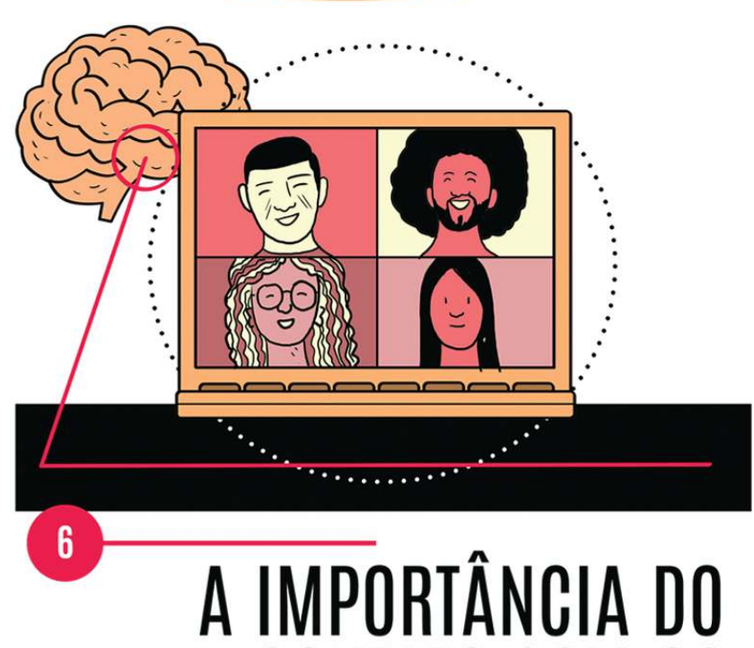
Muitas vezes, a falta de um ambiente adequado para o trabalho em casa gera estresse. Organizar a rotina é fundamental: trabalhe na hora de trabalhar, descanse na hora de descansar. Monte uma rotina diária e se esforce para segui-la. Anote o que precisa ser feito dentro do expediente e estabeleça prioridades. Na medida do possível, faça as coisas mais importantes primeiro, pois, ao longo do dia, a energia vai diminuindo. Evite fazer mais de uma tarefa ao mesmo tempo, pois isso cansa o cérebro mais rapidamente. A cada duas/três horas, faça pequenas pausas de cinco minutos.



5

SAIBA COMO MONTAR UM LOCAL DE TRABALHO MAIS PRODUTIVO

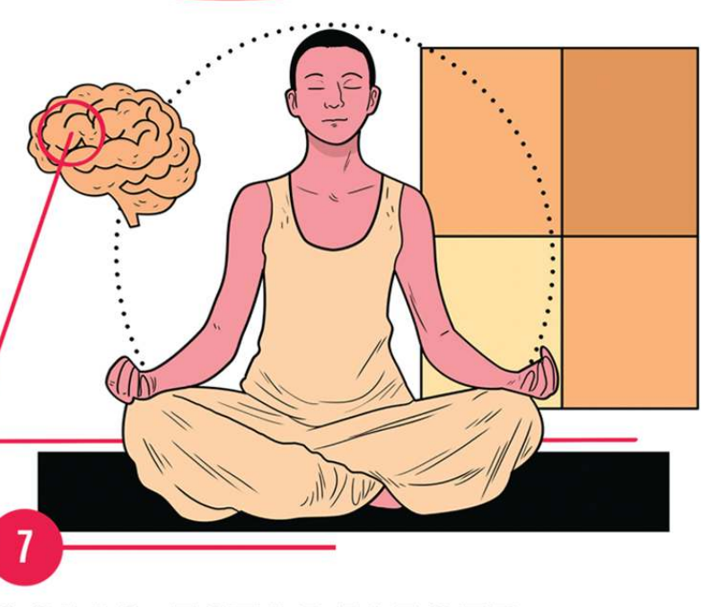
Um ambiente de trabalho adequado melhora muito o bem-estar emocional, o que impacta positivamente na produtividade. Prefira ambientes mais silenciosos, com iluminação natural e boa circulação de ar. Deixe a mesa e o espaço à sua volta bem organizados — o cérebro precisa fazer um esforço maior para raciocinar em ambientes bagunçados. Se você trabalha sentado com computador, vale investir em uma cadeira confortável e, de preferência, giratória e com regulagem de altura, facilitando os movimentos e acomodação. Mantenha o monitor na altura dos olhos e o teclado um pouco abaixo da altura dos cotovelos.



6

A IMPORTÂNCIA DO CONTATO COM OS COLEGAS DE TRABALHO (MESMO À DISTÂNCIA)

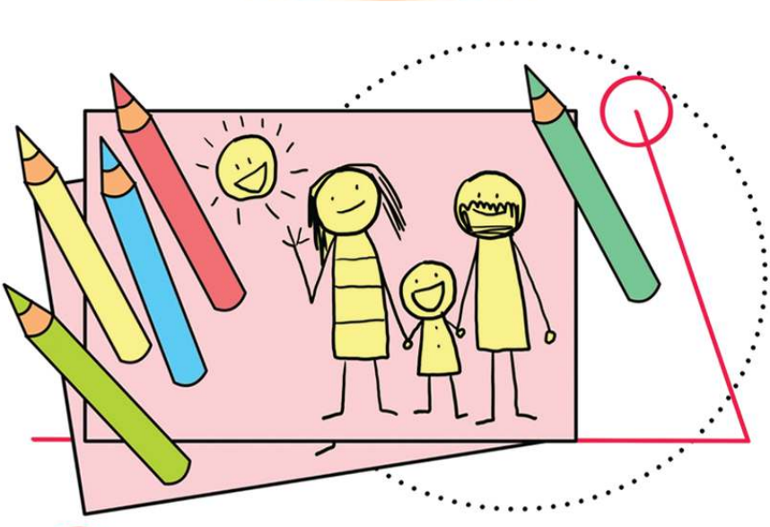
O trabalho não está relacionado somente às atividades laborais, mas também à manutenção das relações sociais de uma pessoa. Por isso, é importante manter o contato com colegas de trabalho, mesmo com a dinâmica do home office, pois ajuda a minimizar o peso do distanciamento social. Aproveite as reuniões virtuais para ver o rosto e ouvir a voz dos seus colegas. Isto traz uma sensação maior de proximidade.



7

COMO ESTABELECER UMA ROTINA MENOS ESTRESSANTE PARA VOCÊ

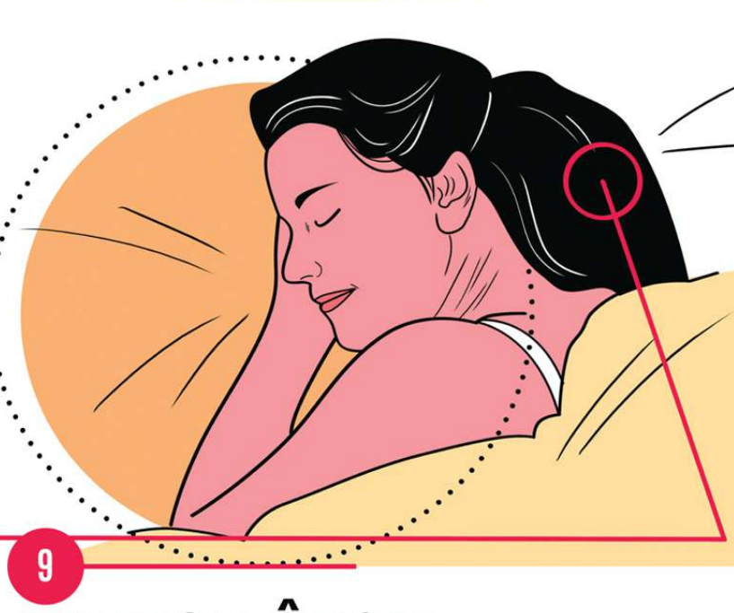
Corpo e mente gostam de rotina. Saber exatamente o que precisa ser feito e quando diminui o estresse. Alguns pontos são fundamentais: sono de qualidade; a prática de atividade física pelo menos três vezes por semana (procure profissionais de educação física ou treinos virtuais); uma alimentação saudável; um momento de lazer e relaxamento (que tal meditação?); e atividades "offline". Mantenha contato virtual com pessoas amadas e separe um tempo para seu/sua companheiro(a) e filhos. Divida os afazeres domésticos pelos dias da semana e distribua tarefas entre membros da casa. Evite álcool e drogas lícitas ou ilícitas, pois seus efeitos geram uma sobrecarga no corpo e na mente, além do risco do vício.



8

COMO CRIAR UMA ROTINA MENOS ESTRESSANTE PARA AS CRIANÇAS

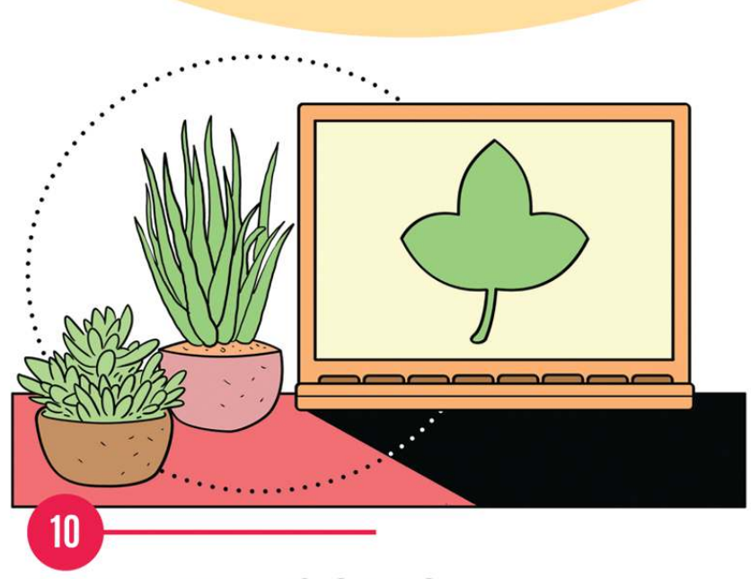
As crianças também estão estressadas com as mudanças provocadas pela pandemia. Para ajudar a reduzir a tensão, elas também precisam de uma rotina. É importante estabelecer horários para acordar, dormir, comer, estudar, divertir-se e passar tempo com os pais. O cronograma deve ser feito em comum acordo com a criança/adolescente para que o seu cumprimento seja harmônico. As crianças também precisam de um ambiente adequado para estudar em casa. O ideal é que os adultos se revezem no cuidado das crianças pequenas. Incentive atividades divertidas e silenciosas enquanto os pais trabalham, como desenho, pintura, massinha, colagem etc.



9

A IMPORTÂNCIA DO SONO

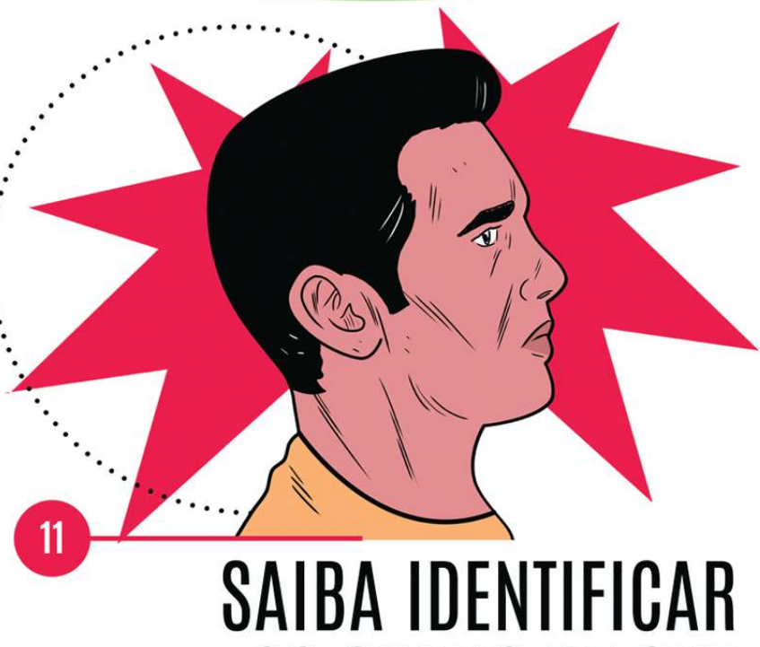
Já percebeu que um celular fica com as funções limitadas quando está com pouca bateria? O mesmo acontece com o seu corpo! Um adulto precisa dormir, em média, de 7 a 8 horas diárias para recarregar as energias. Dormir bem faz você ficar mais atento às situações do dia a dia e ajuda a raciocinar melhor. Uma noite ruim de sono deixa você mal humorado, menos empático, mais suscetível ao estresse e à irritabilidade, além de diminuir seu autocontrole. Para dormir bem, pratique atividades físicas no dia, faça a última refeição pelo menos duas horas antes de se deitar, tome um banho morno, desconecte-se de telas uma hora antes de ir pra cama e durma em um ambiente escuro, silencioso e fresco.



10

ENTENDA COMO A NATUREZA PODE AJUDAR

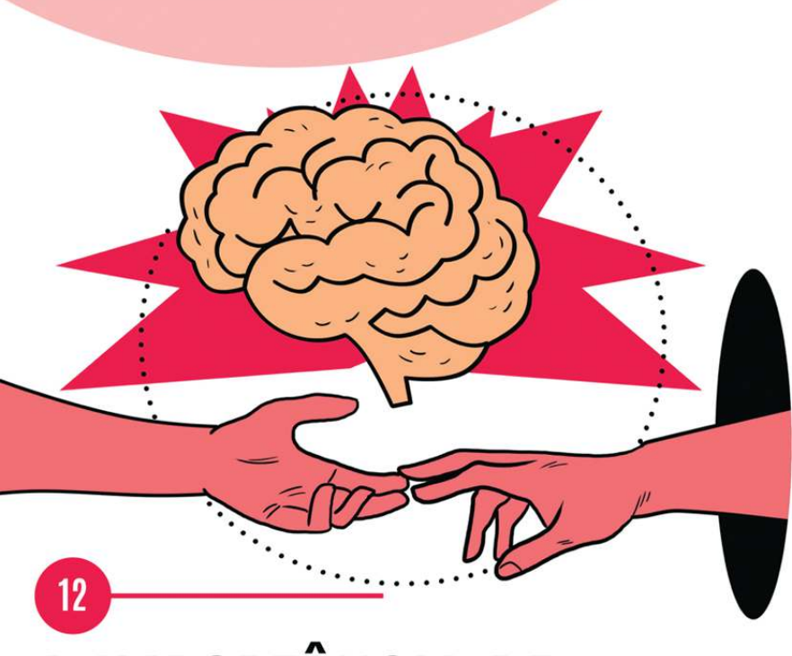
Uma plantinha em cima da mesa de trabalho não é um mero item de decoração. As cores, a textura e o cheiro das plantas nos ajudam a relaxar. Além disso, cuidar delas é um ótimo recurso terapêutico. Se você não pode passar o período de isolamento no "meio do mato", traga o ambiente verde para dentro da sua casa. Se não tiver muita prática com as plantas, comece com cactos e suculentas, que demandam menos cuidados. Mas, se por algum motivo você não puder ter plantas em casa, vale investir em um papel de parede com estampa de folhagem ou trocar o descanso de tela/imagem de fundo do computador ou celular para uma foto de natureza.



11

SAIBA IDENTIFICAR OS SINAIS DE QUE ALGO NÃO VAI BEM

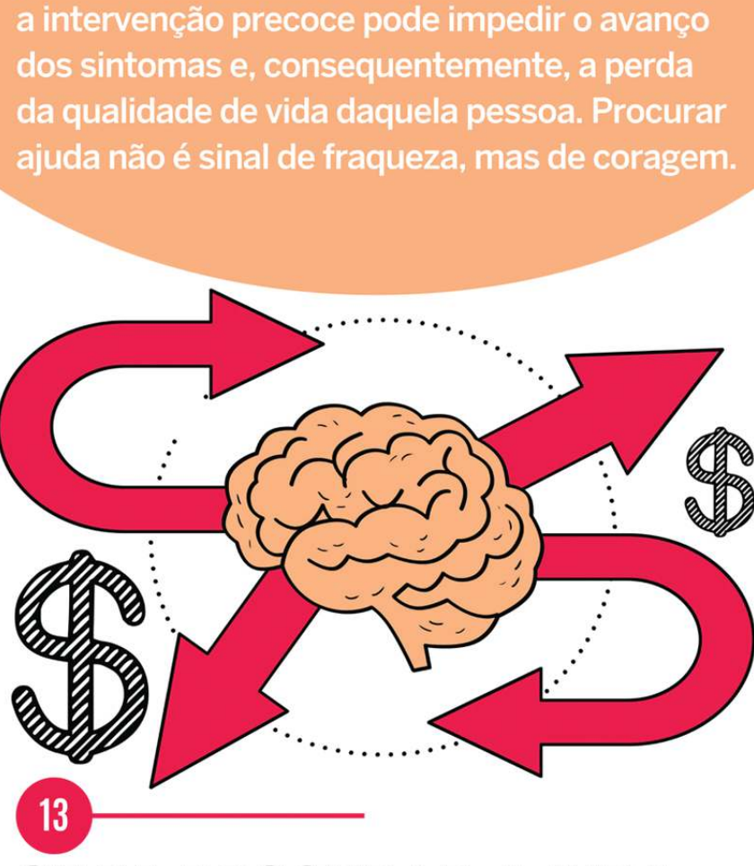
Pequenas alterações em nossa rotina e comportamento já podem acender o sinal de alerta para o adoecimento mental. Por exemplo, mudanças na rotina de sono e alimentação, para mais ou para menos, aumento da irritabilidade, falta de concentração e perda de interesse nas atividades antes consideradas prazerosas já podem indicar que algo não vai bem com a saúde mental. Se o sentimento de tristeza ou o desânimo estão influenciando negativamente o seu trabalho ou seus relacionamentos, é preciso pedir ajuda.



12

A IMPORTÂNCIA DE PROCURAR AJUDA

Procurar ajuda psiquiátrica e psicológica logo ao perceber as primeiras alterações é fundamental, pois quanto mais cedo se começa o tratamento, melhor é o prognóstico. A demora em buscar atendimento pode significar a piora de quadros que antes seriam tratados de forma mais simples, aumentando a complexidade do acompanhamento médico/psicológico. As doenças psiquiátricas possuem manifestações de leves a graves, e a intervenção precoce pode impedir o avanço dos sintomas e, consequentemente, a perda da qualidade de vida daquela pessoa. Procurar ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem.



13

ONDE PROCURAR AJUDA SEM PESAR NO BOLSO

A maioria dos cursos de graduação em psicologia de universidades públicas e privadas oferecem atendimento gratuito ou a preço popular, assim como há ONGs e outras instituições que também ofertam esse tipo de serviço a preços acessíveis. Veja alguns:

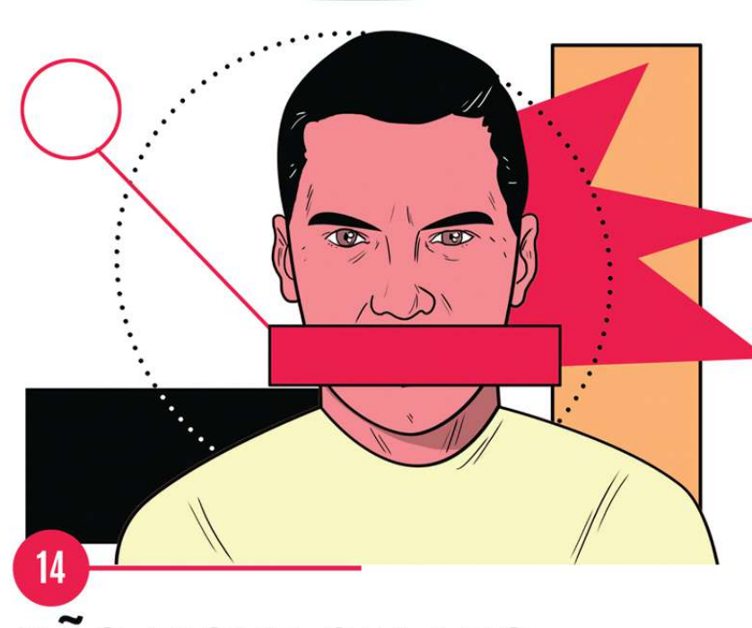
SPA Estácio
O Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da Universidade Estácio de Sá oferece atendimento gratuito realizado por alunos e professores de vários campi espalhados pelo Brasil. A marcação deve ser feita pelo e-mail do campus mais próximo de você. No Rio de Janeiro, o e-mail para contato da unidade Estácio Tom Jobim (Barra da Tijuca) é do coordenador gabriel.guimaraes@estacio.br; na Bahia, o e-mail para contato da unidade do Campus Gilberto Gil é da coordenadora araujo.patricia@estacio.br.

SPA Uniabeu
O Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da Uniabeu também oferece atendimento gratuito. Para se cadastrar e agendar uma consulta, ligue (21) 2104-0450 e peça para transferir para o 247.

SPA UVA
O Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da Universidade Veiga de Almeida oferece consultas a preços populares, que variam de R$ 2 a R$ 50. Para receber atendimento da unidade Tijuca, basta mandar um e-mail para spa@uva.br.

PUC-Rio
A Clínica de Psicologia oferece atendimentos em várias abordagens com valor social de R$ 1 a R$ 50, que varia de acordo com a renda do paciente. O contato é pelo WhatsApp: (21) 99328-2539.

Terapia pra todos
O projeto conecta pessoas que precisam de psicoterapia e profissionais que atendem com valor social. Inscrições no site www.terapiapratds.com.



14

NÃO FIQUE CALADO (COMO ENFRENTAR O TABU)

Enquanto um assunto é mantido em segredo por causa de vergonha ou medo, ele continua sendo um tabu. Por isso, é importante que as pessoas que tenham sido diagnosticadas com algum transtorno mental conversem sobre o tema com pessoas de sua confiança. Externar seus sentimentos ajuda as pessoas em volta a entenderem melhor o seu quadro, e isso gera empatia. Cada vez mais, doenças como a depressão estão perdendo o estigma e sendo mais bem compreendidas pela sociedade. As empresas têm um papel muito importante no enfrentamento à psicofobia, que é o preconceito contra os portadores de transtornos mentais. É essencial que empregadores invistam em iniciativas em prol da saúde mental de seus colaboradores para combater o preconceito com funcionários que apresentam quadro psiquiátrico.

FONTES:
Antônio Geraldo da Silva, presidente da Sociedade Brasileira de Psiquiatria, e Dulce Pereira de Brito, coordenadora médica de Saúde Populacional do Einstein.

Reportagem: Evelin Azevedo. **Ilustrações:** André Mello. **Diagramação:** Pablo Tavares. **Edição:** Flavia Martin.

ANS - nº 326305

Saúde mental é real.

E quando alguém minimiza esse assunto, só aumenta o problema.

Muita gente acha que saúde mental é besteira e que a pessoa só quer chamar atenção. Só que não é bem assim. No Brasil, cada vez mais pessoas sofrem com problemas dessa natureza.

Depressão, ansiedade, burnout e outros problemas podem e devem ser prevenidos ou tratados.

A Amil abraçou essa causa e se preparou para oferecer todo o suporte para quem está passando por isso ou quer saber mais sobre o tema. Acesse **amilsaudemental.com.br.**

amil