

Onde buscar ajuda?

Quando você se sentir em sofrimento emocional pelo trabalho, procure ajuda de um Psicólogo ou Psiquiatra na rede pública ou privada. Ele poderá lhe auxiliar.

O Cerest é um pólo irradiador de informação e conhecimento tanto para a rede básica de saúde do SUS, como para a rede privada, orientando e capacitando profissionais para o acolhimento e o atendimento de trabalhadores que apresentem sofrimento mental relacionado ao trabalho.

A informação é o primeiro passo para o desafio de criarmos ambientes saudáveis.



Reprodução

Imagem capa: divulgação

MINISTÉRIO
DA SAÚDE



SECRETARIA MUNICIPAL
DE SAÚDE



CEREST/Indaiatuba
Av. Presidente Vargas, 457 - VL Vitória II
Tel.: 3835-7265 / 3894.4959
www.indaiatuba.sp.gov.br/saude/cerest

Tô Ligado



⚠ Não jogue este folheto nas vias e logradouros públicos - Mantenha a Cidade Limpa

O trabalho deve ser um lugar de realização, expressão e exaltação das capacidades humanas, não de adoecer.

Boletim Informativo - CEREST/Indaiatuba-SP
**SAÚDE MENTAL
DO TRABALHADOR**

Transtorno Mental relacionado ao trabalho

São alterações de pensamento ou humor que podem estar ligadas a angústias ou ansiedades vividas em seu ambiente de trabalho. Dizem respeito a uma interação contínua entre o trabalhador e seu contexto de trabalho. A saúde mental afetada pode prejudicar a qualidade da vida no trabalho, na família e na sociedade.

Fatores que podem levar ao adoecimento mental no trabalho

- Trabalhar em excesso
- Sentir-se pressionado com cobranças
- Sofrer situações de humilhações
- Ser testemunha ou vítima de acidente de trabalho
- Sentir-se incapaz para o exercício do trabalho



Reprodução

Quais são as doenças mentais relacionadas ao trabalho?

- Estresse ocupacional: acúmulo de funções, falta de apoio, prazos curtos, alta competitividade entre os funcionários, insegurança quanto à demissão
- Estresse pós-traumático: está relacionado a situações ameaçadoras, como violências, acidentes graves e catástrofes. A pessoa revive o sofrimento experienciado
- Síndrome de Burn Out: é o esgotamento físico, psíquico e emocional do trabalhador, resultado das tentativas de lidar com condições estressantes, "estar acabado"
- Assédio Moral: exposição de trabalhadores a situações vexatórias, humilhantes ou constrangedoras de forma repetitiva e prolongada no ambiente de trabalho.
- Suicídio do trabalho: é o suicídio ocorrido como resposta extrema do trabalhador às pressões e exigências da organização de trabalho.



Reprodução

Como prevenir a saúde mental no trabalho?

- Procure garantir seus direitos como trabalhador. Eles estão na lei do trabalho.
- Enfrente os conflitos no trabalho de forma equilibrada, não se esqueça que você é um profissional, não amador em seu trabalho.
- Você usa sua força de trabalho em troca de um salário para sua subsistência e aprimoramento pessoal e profissional, não para ser "legal" com os outros.
- Suas relações no trabalho são profissionais e não pessoais. Mantenha o respeito por todos e exija para você também.
- Você conquistará o seu espaço profissional e respeito através do seu trabalho e não por simpatia ou amizade com os outros.
- Cuide de sua saúde: alimentos saudáveis, lazer, relações afetivas de boa qualidade, exercícios físicos e outras coisas que te façam feliz.



Reprodução