10 DICAS PARA SAÚDE MENTAL E TRABALHO

DE ACORDO COM PSICÓLOGAS DA ÁREA DE RECURSOS HUMANOS DA AMIL

1 O QUE É SAÚDE MENTAL?

É a saúde mental está relacionada à forma como uma pessoa reage às situações do dia-a-dia, como ela se relaciona com os outros, como aquilo que ela sente e enxergas. Trata-se de experiências que vão de sentimentos positivos como a felicidade e a satisfação, até sentimentos ruins como os sentimentos de tristeza, conflito e dores das pragas profissionais.

2 A IMPORTÂNCIA DE MANTER O EQUILÍBRIO MENTAL NA PANDEMIA

Após mais de um ano de pandemia, muitas pessoas ainda estão sofrendo os efeitos da quarentena e da crise econômica. Muitas pessoas perderam seus empregos e outras tantas precisaram se reinventar, assim como os empreendedores que precisaram se adaptar a novos modelos de negócios. Tudo isso gera muita ansiedade e a ansiedade é um sentimento que atrapalha muito o equilíbrio mental.

3 COMO REDUZIR O ESTRESSE MENTAL DE TRABALHAR PRESENCIALMENTE

Profissionais de saúde mental, como psicólogos e cientistas, como por exemplo da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, alertam que, mesmo que o trabalho seja feito de forma remota, o ser humano precisa de interação com outras pessoas, pois isso gera sentimentos de pertencimento e é fim de dedáreia dos sentimentos de solidão e de isolamento que são muito prejudiciais para a saúde mental. Por isso, de forma não conflitante, é aconselhável que as empresas e os seus colaboradores se organizem para um retorno ao trabalho presencial. Isso, no fim do dia, reforçará coisas como o senso de pertencimento, que é um ótimo gerador de bem-estar, e ajudará na redução de solidão.

4 COMO REDUZIR O ESTRESSE MENTAL DE TRABALHAR EM HOME OFFICE

Por não estar, a falta do um ambiente adequado para trabalhar pode gerar muito estresse. Organizar o ambiente é extremamente importante para que o trabalho seja realizado de forma produtiva. Para isso, alguns ambientes mais adequados, com iluminação adequada, longe de ruídos e de muita gente circulando e com cadeiras e mesas adequadas para o trabalho, ajudam muito a reduzir o estresse e a melhorar a produtividade. Ter um ambiente adequado também ajuda a não misturar o ambiente de trabalho com o ambiente de descanso, tão fundamental para a saúde mental.

5 SAIBA COMO MONTAR UM LOCAL DE TRABALHO MAIS PRODUTIVO

Um ambiente de trabalho adequado melhora muito a produtividade e a saúde mental. Ambientes mais adequados, com iluminação adequada, com ferramentas de trabalho adequadas, longe de ruídos e de muita gente circulando e com cadeiras e mesas adequadas para o trabalho, ajudam muito a reduzir o estresse e a melhorar a produtividade. Ter um ambiente adequado também ajuda a não misturar o ambiente de trabalho com o ambiente de descanso, tão fundamental para a saúde mental.

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

Mesmo que o trabalho seja feito de forma remota, o ser humano precisa de interação com outras pessoas, pois isso gera sentimentos de pertencimento, que é um ótimo gerador de bem-estar e ajuda na redução de sentimentos de solidão e de isolamento que são muito prejudiciais para a saúde mental. O ideal é que as reuniões e as conversas sobre o trabalho sejam feitas por meio de ferramentas como Google Meet, Zoom, Teams, Skype, Whatsapp, Slack, Trello, entre outras, mas que também sejam feitas conversas e reuniões para que o seu companheiro(a) e filhos. Tirar um momento para conversar com os colegas de trabalho ajuda muito a reduzir o estresse e a melhorar a produtividade. Ter um ambiente adequado também ajuda a não misturar o ambiente de trabalho com o ambiente de descanso, tão fundamental para a saúde mental.

7 COMO ESTABELECER UMA ROTINA MENTAL ESTRESSANTE PARA VOCÊ

Ao que a mente gostam da rotina, tudo isso acontecendo é que precisam ser feitas de forma adequada e saudável. Ao fundamentar uma rotina de qualidade e de bem-estar, é preciso que a mente e o corpo sintam que estão sendo cuidados e que estão sendo respeitados. Ao estabelecer uma rotina mental estressante para você, o que acontece é que o seu corpo e a sua mente ficam sob o mesmo estresse que a rotina gera. O ideal é que as atividades e as tarefas sejam feitas de forma adequada e saudável, não do modo de dor.

8 COMO CRIAR UMA ROTINA MENTAL ESTRESSANTE PARA AS CRIANÇAS

Assim como a mente e o corpo dos adultos precisam de uma rotina adequada e saudável, as crianças também precisam. Para ajudar a colocar a mente, seja também a mente das crianças, em um ritmo adequado, é preciso que as crianças sejam cuidadas e respeitadas. Ao criar uma rotina estressante para as crianças, o que acontece é que a mente e o corpo das crianças ficam sob o mesmo estresse que a rotina gera. O ideal é que as atividades e as tarefas sejam feitas de forma adequada e saudável, não do modo de dor.

9 A IMPORTÂNCIA DO SONO

Dormindo pouco ou em celular ou ter um sono de qualidade ruim pode gerar muitos problemas para saúde. O sono é um momento em que a mente, de 1 a 2 horas antes, vai recarregar as energias. Dormir bem faz com que a mente e o corpo sintam que estão sendo cuidados e respeitados. Uma noite ruim de sono deixa você muito mais estressado e ansioso. Dormir pouco ou ter um sono de qualidade ruim pode deixar de diminuir seu autocontrole. Para ajudar a ter um sono de qualidade, é preciso evitar ficar muito tempo no celular, pois isso deixa os olhos de cansar. Não ficar muito tempo no celular também ajuda a não ficar muito ansioso e a não ficar muito estressado.

ENTENDA COMO A NATUREZA PODE AJUDAR

Pesquisas mostram que o contato com a natureza pode ajudar muito a melhorar a saúde mental. Para ajudar a colocar a mente, seja também a mente das crianças, em um ritmo adequado, é preciso que as crianças sejam cuidadas e respeitadas. Ao criar uma rotina estressante para as crianças, o que acontece é que a mente e o corpo das crianças ficam sob o mesmo estresse que a rotina gera. O ideal é que as atividades e as tarefas sejam feitas de forma adequada e saudável, não do modo de dor.

10 SAIBA IDENTIFICAR OS SINAIS DE QUE ALGO NÃO VAI BEM

Pequenas alterações em nossa vida e comportamento já podem ser o sinal de alerta para o adoecimento. Ficar muito ansioso, ter dificuldade para se concentrar, ficar muito irritado, entre outros, são sinais de que algo não vai bem. Ao perceber que algo não vai bem, é preciso procurar ajuda. Ao perceber que algo não vai bem, é preciso procurar ajuda. Ao perceber que algo não vai bem, é preciso procurar ajuda.

11 A IMPORTÂNCIA DE PROCURAR AJUDA

Ao perceber que algo não vai bem, é preciso procurar ajuda. Ao perceber que algo não vai bem, é preciso procurar ajuda. Ao perceber que algo não vai bem, é preciso procurar ajuda.

12 ONDE PROCURAR AJUDA SEM GASTAR NO BOLSO

A maioria das cursos de graduação em psicologia de universidades públicas e privadas oferecem atendimentos psicológicos para a população. Essas instituições que barbeiam oferecem ajuda sem gastar muito dinheiro. Veja abaixo:

Sítio Eubiose
Endereço: Rua Dr. Cesário Galeno, 448 Tatuapé
Da Universidade Estácio de Sá oferecem atendimentos psicológicos para a população. Os atendimentos são realizados na sede do Sítio Eubiose. A recepção deve ser feita pelo e-mail: atendimento@eubiose.com.br. Os atendimentos são realizados por alunos do 10º semestre do Estácio Tatuí. Valor: Sítio Eubiose de Tatuí é de R$ 20,00 por sessão. Para mais informações, entrar em contato com o setor de Atendimento Psicológico do Campus Gabriela Dal Ó, de segunda-feira, das 8h às 18h. Telefone: (15) 2103-2126.

SPA Unisãoe
Endereço: Rua Dr. Cesário Galeno 448 Tatuapé
Da Universidade Estácio de Sá oferecem atendimentos psicológicos para a população. Os atendimentos são realizados na sede do Sítio Eubiose. A recepção deve ser feita pelo e-mail: atendimento@eubiose.com.br. Os atendimentos são realizados por alunos do 10º semestre do Estácio Tatuí. Valor: Sítio Eubiose de Tatuí é de R$ 20,00 por sessão. Para mais informações, entrar em contato com o setor de Atendimento Psicológico do Campus Gabriela Dal Ó, de segunda-feira, das 8h às 18h. Telefone: (15) 2103-2126.

Tempo para Sonhar
É um projeto criado pelo pessoal que participa do Instituto Brasileiro de Psicologia Positiva. Os atendimentos são realizados por meio de videoconferências.

SPA UFSCar
Endereço: Rua Dr. Cesário Galeno 448 Tatuapé
Da Universidade Estácio de Sá oferecem atendimentos psicológicos para a população. Os atendimentos são realizados na sede do Sítio Eubiose. A recepção deve ser feita pelo e-mail: atendimento@eubiose.com.br. Os atendimentos são realizados por alunos do 10º semestre do Estácio Tatuí. Valor: Sítio Eubiose de Tatuí é de R$ 20,00 por sessão. Para mais informações, entrar em contato com o setor de Atendimento Psicológico do Campus Gabriela Dal Ó, de segunda-feira, das 8h às 18h. Telefone: (15) 2103-2126.

PVC-RS
Centro de Psicologia oferece atendimentos com valor social de R$ 1,5 e R$ 10, que varia de acordo com a renda. Para mais informações, ligar para: (51) 3223-2126.

Tempo para Sonhar
É um projeto criado pelo pessoal que participa do Instituto Brasileiro de Psicologia Positiva. Os atendimentos são realizados por meio de videoconferências.

13 NÃO FIQUE CALADO COMA INSEGURANÇA

Enquanto um executivo é mantido em segredo, a insegurança se espalha e mina a moral, o desempenho e a produtividade. Pesquisas mostram que pessoas que falam sobre seus problemas e sentimentos são mais felizes e mais produtivas. Pesquisas mostram que pessoas que falam sobre seus sentimentos ajudam as pessoas em volta a se sentirem mais felizes e mais produtivas. Pesquisas mostram que pessoas que falam sobre seus sentimentos ajudam a colegas e vendo a se sentirem mais felizes e mais produtivas. Pesquisas mostram que pessoas que falam sobre seus sentimentos ajudam as pessoas em volta a se sentirem mais felizes e mais produtivas. Pesquisas mostram que pessoas que falam sobre seus sentimentos ajudam a colegas e vendo a se sentirem mais felizes e mais produtivas. Pesquisas mostram que pessoas que falam sobre seus sentimentos ajudam as pessoas em volta a se sentirem mais felizes e mais produtivas.

14 Saúde mental é real.

Fonte: Instituto Brasileiro de Psicologia Positiva

amil