

Manter uma Saúde Mental Positiva no Trabalho

Manual do Tutor



A Saúde Mental no Local de Trabalho

O nosso trabalho

A saúde mental é definida como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, consegue lidar com o *stress* normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera e contribui para a comunidade em que se insere”.

No mundo atual, o trabalho desempenha um papel importante na nossa vida e o local de trabalho é um meio fundamental quando se trata de saúde mental. Ao discutir o tema da saúde mental em relação ao trabalho com membros do seu grupo local, deve ajudá-los a compreender que ter um ambiente de trabalho agradável é benéfico para o seu bem-estar geral. Isto dá às pessoas um sentido de propósito e ajuda a satisfazer as suas necessidades. Por outro lado, um ambiente de trabalho negativo pode ter impacto na saúde mental com vários fatores negativos, tais como *stress* profissional, discriminação, pressão ou *bullying*.



Ambiente de trabalho mentalmente saudável

Um ambiente de trabalho mentalmente saudável é um lugar onde as exigências são realistas e conciliam as necessidades dos empregados e do empregador. É um lugar com uma cultura de trabalho positiva, baseada no respeito e na confiança, que encoraja o diálogo sobre questões de saúde mental entre os membros da equipa.

Um elevado nível de saúde mental no local de trabalho aumenta a produtividade no trabalho, a criatividade e as capacidades de aprendizagem. Também favorece a satisfação no trabalho, o bem-estar geral, comportamentos pro-sociais, a saúde física e o esforço para um maior desenvolvimento profissional e pessoal.

É importante lembrar que a construção de um local de trabalho mentalmente saudável não é apenas responsabilidade dos gestores, pois os colaboradores também têm um papel a desempenhar. Ambos devem criar uma cultura de trabalho positiva onde as condições de saúde mental não sejam estigmatizadas, mas sim apoiadas. Neste manual, vai encontrar algumas dicas que pode partilhar com o seu grupo de trabalho relativamente ao que podem fazer para manter uma saúde mental positiva no trabalho

Estratégias de apoio à Saúde Mental Positiva no Local de Trabalho

Reduza as horas extra

Trabalhar horas extras é algo de que muito poucos empregados gostam. Muitas vezes, os próprios empregadores não ficam satisfeitos por ver a sua força de trabalho fazer horas extra, uma vez que isso produz custos extra de mão-de-obra. Trabalhar horas extra tem um efeito negativo na saúde mental e física, bem como na produtividade.

Defina prazos realistas

Os prazos apertados são uma das razões mais comuns para o *stress* intenso no trabalho. Gerir os horários diários de forma a estar em dia com as tarefas de rotina ajuda a minimizar a pressão.

Faça pausas

Fazer pausas regulares durante o dia é extremamente benéfico, tanto física como mentalmente. Em primeiro lugar, as pausas são essenciais para o funcionamento do corpo e do cérebro - oferecem uma oportunidade para uma nutrição adequada. Além disso, ajudam a renovar a capacidade de atenção e a manter a concentração. As pausas são benéficas para a manutenção de altos níveis de criatividade e produtividade.



Tente não levar trabalho para casa

A chave para uma carreira longa e feliz em qualquer profissão é não levar trabalho para casa. Juntamente com o trabalho, os empregados levam consigo o *stress* e, mais tarde, levam-no para as suas famílias e amigos. Levar trabalho para casa é uma razão comum pela qual as pessoas não são capazes de construir um equilíbrio saudável entre o trabalho e a vida pessoal.

Aprenda a dizer 'não'

Nem sempre é fácil dizer 'não'. Mas precisa de lembrar os membros do seu grupo de que também têm o direito de estabelecer limites de trabalho quando as expectativas começam a exceder as suas competências ou capacidades de trabalho.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Neste manual, encontra informações básicas sobre o que é a saúde mental e como esta pode ser influenciada pelo local de trabalho. Na apresentação "*Manter uma Saúde Mental Positiva no Trabalho*", que faz parte deste tema de literacia em saúde, encontrará informação mais detalhada sobre o que é a saúde mental no local de trabalho e porque é tão importante mantê-la. Use a apresentação para:

- Conversar com os membros do seu grupo local de trabalho sobre as características de um ambiente de trabalho mentalmente saudável;
- Tentar chamar a sua atenção para fatores de risco que podem influenciar a saúde mental positiva no trabalho;
- Descrever os sintomas comuns que constituem sinais de aviso de que algo de errado pode estar a acontecer com o seu bem-estar;

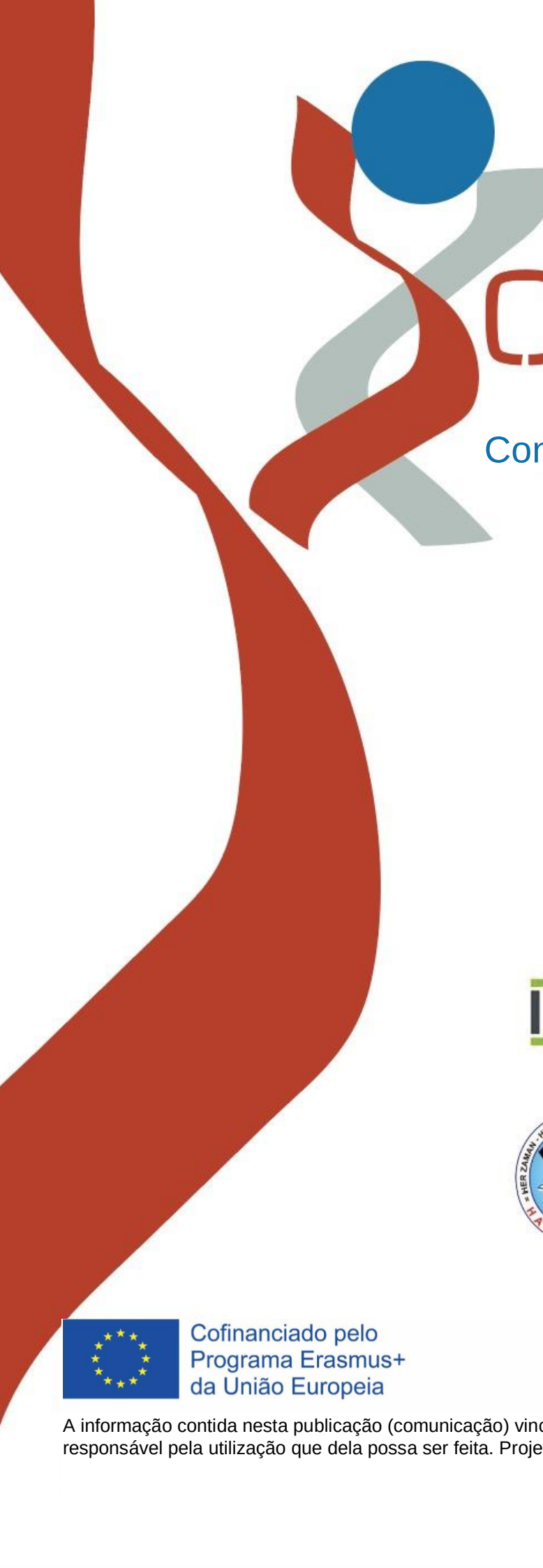
- Apresentar-lhes dicas úteis sobre estratégias para promover a saúde mental positiva no trabalho.

Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação sobre "*Manter uma Saúde Mental Positiva no Trabalho*" com os membros do seu grupo local, deve encorajá-los a iniciar uma conversa que os ajude a compreender melhor a importância de manter uma saúde mental positiva. Aqui estão algumas perguntas que podem ser úteis para moderar a conversa:

- Já teve problemas de saúde mental ou testemunhou algum dos problemas de colegas devido ao trabalho? Quais foram os sintomas?
- Acha que o seu local de trabalho influencia positivamente a sua saúde mental? Porquê/Por que não?
- Qual é a influência do seu trabalho noutras esferas da sua vida?





ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095