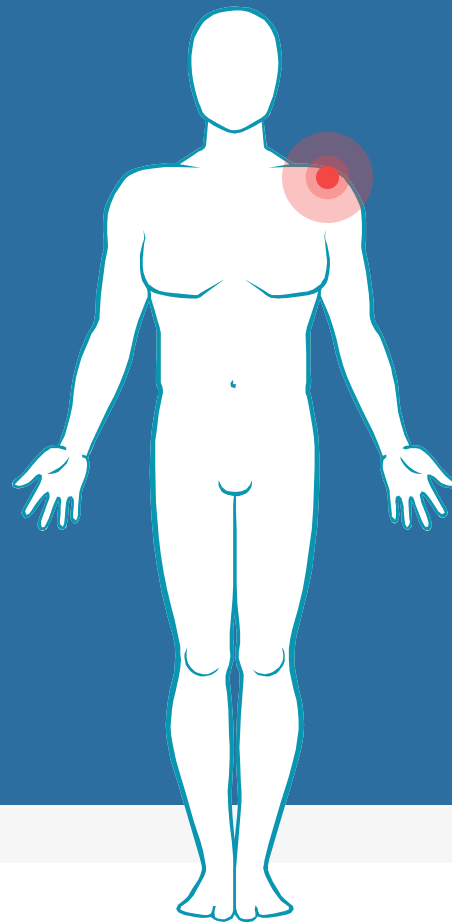


On-Call

Recursos Digitais

Manter uma Saúde Mental Positiva
no Trabalho



INTRODUÇÃO

Nesta apresentação, vai aprender:

- ▶ O que é a Saúde Mental;
- ▶ O que é um local de trabalho mentalmente saudável e como pode o pode estimular;
- ▶ Fatores de risco para a saúde mental no local trabalho;
- ▶ Estratégias para desenvolver a Saúde Mental positiva no local de trabalho.



Saúde Mental



Estado de bem-estar no qual o indivíduo exprime o seu potencial, faz face ao stress normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera e contribui para a comunidade em que se insere.

Organização Mundial de Saúde (OMS)

Características de um Ambiente de Trabalho Mentalmente Saudável

- ▶ Diálogo sobre questões de saúde mental;
- ▶ Espírito de equipa;
- ▶ Redes sociais sólidas;
- ▶ Expectativas claras e realistas, adequadas às competências e capacidades dos colaboradores;
- ▶ Ausência de prazos irrealistas e quantidade excessiva de trabalho;
- ▶ Boa comunicação;
- ▶ Conhecimento e consciência dos riscos para a saúde mental;
- ▶ Ambiente amigável e boas instalações de trabalho;
- ▶ Ausência de discriminação e *bullying*, especialmente em relação a pessoas com problemas de Saúde Mental

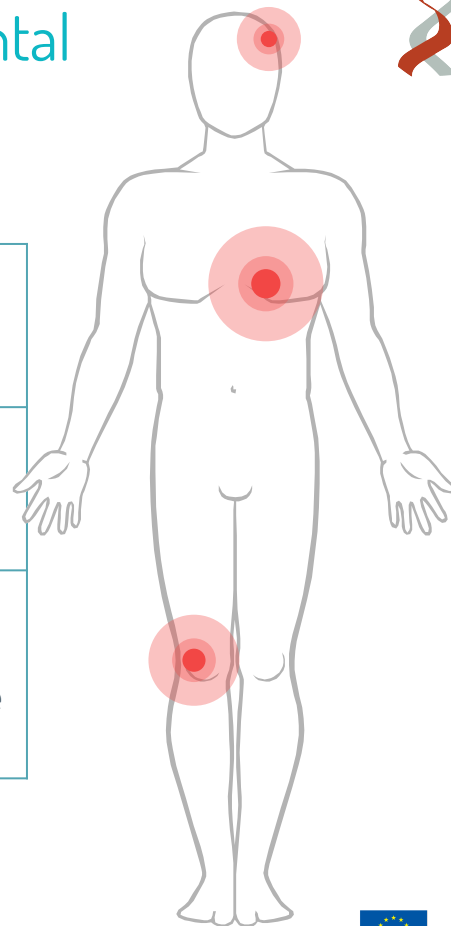


Fatores de Risco para a Saúde Mental

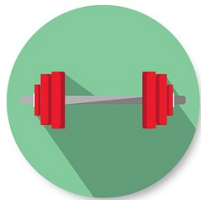
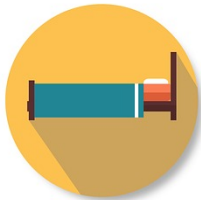


Sintomas Comuns de Problemas de Saúde Mental

Deficuldades de concentração	Problemas de sono	Sensação de cansaço	Sensação de sobrecarga
Incapacidade de gerir as tarefas diárias	Falta de motivação	Sensação de impaciência e explosividade	Evitação de problemas
Afastamento social	Sensação de tontura, vertigem ou desmaio	Baixos níveis de energia	Raiva/ agressividade



Estratégias para Manter a Saúde Mental Positiva no Trabalho



Reduza as Horas Extra

Pense no porquê de trabalhar horas extra

- ▶ Muito trabalho?
- ▶ Excesso de reuniões?
- ▶ Excesso de *e-mails*?
- ▶ Distrações no escritório?
- ▶ Quer mostrar que trabalha?



Tente Não Levar Trabalho para Casa



Levar trabalho para casa é a principal razão pela qual não somos capazes de construir e manter um equilíbrio saudável entre o trabalho e a vida pessoal, um dos fatores cruciais que sustentam a nossa Saúde Mental Positiva.

Faça Pausas

Torne as pausas mais eficazes:

- ▶ Saia do local de trabalho durante a hora do almoço;
- ▶ Faça exercício ou breves caminhadas durante as pausas;
- ▶ Coma saudavelmente;
- ▶ Socialize com outras pessoas durante as pausas.



Aprenda a Dizer “Não”



Você tem o direito de estabelecer limites de trabalho quando as expectativas começam a ultrapassar as suas competências ou capacidade de trabalho!

Defina Prazos Realistas

Antes de definir um prazo reflita:

- ▶ Tem alguma tarefa urgente?
- ▶ Vai depender de mais alguém?
- ▶ Pode delegar outras tarefas?
- ▶ A sua equipa sabe o que necessita dela?
- ▶ Alguma vez foi demasiado ambicioso ao estabelecer um prazo?





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.