

IDARON
Agência de
Defesa Sanitária
Agrosilvopastoril

RONDÔNIA
★
Governo do Estado



**Saúde mental no
ambiente de trabalho**



Agência de Defesa Sanitária Agrosilvopastoril de Rondônia

**Endereço: Av. Farquar, 2986 Palácio Rio Madeira -
Edifício Rio Cautário 5º andar
- Pedrinhas Horário de atendimento: de Segunda-
Feira à Sexta-Feira das 07h30 às 13h30**

MARCOS JOSÉ ROCHA DOS SANTOS

GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

SÉRGIO GONÇALVES

VICE-GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

JULIO CESAR ROCHA PERES

PRESIDENTE DA AGÊNCIA IDARON

**CARTILHA SOBRE SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO
DESTINADA AOS SERVIDORES DA AGÊNCIA IDARON**

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO Pág. 03

SAÚDE MENTAL E TRABALHO Pág. 04

SÍNDROME DE BURNOUT Pág. 05

TRATAMENTO Pág. 06

REFERÊNCIAS Pág. 07

• INTRODUÇÃO •

O equilíbrio entre saúde mental e trabalho é um desafio constante no cotidiano profissional, especialmente em um mercado cada vez mais exigente e competitivo. O esgotamento emocional causado por pressões excessivas, desgaste físico e envolvimento emocional com o trabalho pode resultar em transtornos como ansiedade, estresse e depressão. Estudos indicam que essas condições estão entre as principais causas de faltas ao trabalho globalmente.

Para prevenir o esgotamento, é essencial respeitar limites, reconhecer vocações e buscar atividades que promovam bem-estar.

A Síndrome de Burnout, um dos problemas mais frequentes nos ambientes corporativos, destaca a importância de cuidar da saúde mental e adotar práticas de autocuidado no dia a dia profissional.



“TUDO VALE A PENA SE A ALMA NÃO É PEQUENA.”

- FERNANDO PESSOA

Quem nunca se sentiu sobrecarregado pelo trabalho em algum momento da vida? Cobranças excessivas, envolvimento emocional e desgaste físico podem causar diversos problemas psicológicos como ansiedade, estresse e depressão. Quando se trabalha na maior parte do dia, nem sempre é possível exercer as funções e, ao mesmo tempo, tratar transtornos de saúde mental.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais e comportamentais estão entre as principais causas de faltas ao trabalho no mundo. O psiquiatra Arão Zvy Pliacekos, do Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM), unidade do Governo do Ceará, explica que o bem-estar no trabalho começa pela escolha da profissão. “Em primeiro lugar é muito importante respeitar a sua vocação e trabalhar naquilo que você gosta de fazer. Muitos profissionais, na busca por obter uma colocação no mercado de trabalho, acabam exercendo atividades com as quais não se identificam realmente, o que começa a causar problemas psíquicos”, pontua.

Em um mercado cada vez mais competitivo, o acúmulo de pressões torna-se um peso. Diante deste cenário, a busca por uma carreira estável está, muitas vezes, associada a estresse, ansiedade e outros tipos de sofrimentos mentais. O especialista reforça que, para evitar o esgotamento emocional no ambiente de trabalho, é necessário respeitar aptidões e limites.

“Se você faz questão de mostrar um bom desempenho a todo momento, que é um incansável e que é sempre plausível de elogios, vai acumular tanto estresse que, em algum momento, tudo isso explode e pode, inclusive, levar o indivíduo a pedir demissão do emprego. Por isso, é importante o equilíbrio, saber impor seus limites, tirar férias, ter lazer, praticar atividade física, reconhecer suas vocações e se respeitar”, orienta o psiquiatra.

• SÍNDROME DE BURNOUT •

Também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, a Síndrome Burnout é um distúrbio caracterizado pelo estado de tensão emocional e estresse, e infelizmente é cada vez mais frequente nos ambientes corporativos. Dedicção excessiva ao trabalho, cumprimento de metas, condições insalubres, longas jornadas, funções desgastantes e a busca pelo perfeccionismo ou por melhores salários estão levando os profissionais ao esgotamento total e à depressão.

A psicóloga do HSM, Yzy Câmara, explica que a Síndrome de Burnout impacta profissionais com uma grande carga de trabalho. Repórteres, policiais, bombeiros, agentes penitenciários, professores, médicos, enfermeiros e outros profissionais da área da saúde costumam ser afetados.

“A devoção ao trabalho, o perfeccionismo, a realização de funções que não lhe são prazerosas e a dedicação intensa ao trabalho podem levar o indivíduo ao esgotamento total, o que vai trazer diversas consequências físicas e comportamentais. Além do trabalho, as dimensões espirituais, sociais, familiares, o lazer e até o ócio são necessários”, relata.



Ao notar os sinais de esgotamento, o recomendado é buscar tratamento com profissionais especializados. “Durante o processo terapêutico, vamos resgatar as origens do sujeito que foram deixadas de lado, estimulando a prática de atividades prazerosas, o contato com a natureza, o convívio com a família e amigos, além da utilização de práticas de relaxamento e meditação, sempre potencializando os diversos aspectos que geram felicidade e foram esquecidos pelo indivíduo enquanto ele estava focado somente ao trabalho”, recomenda Yzy.



SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA PELA COVID-19: ESTRATÉGIAS DE CUIDADO E ORIENTAÇÃO

[HTTPS://UFRB.EDU.BR/PORTAL/IMAGES/NOTICIAS2020/CARTILHA_SAÚDE_MENTAL.PDF](https://ufrb.edu.br/portal/images/noticias2020/cartilha_saude_mental.pdf)

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO: ENTENDA A IMPORTÂNCIA DE UM AMBIENTE SAUDÁVEL

[HTTPS://WWW.SPCBRASIL.ORG.BR/BLOG/SAUDE-MENTAL-NO-TRABALHO](https://www.spcbrasil.org.br/blog/saude-mental-no-trabalho)

IDARON

**Agência de Defesa Sanitária
Agrosilvopastoril de Rondônia**

Site

www.idaron.ro.gov.br

**Endereço: Av.Farquar, 2986, Plalácio Rio Madeira -
Edifício Rio Cautário 5º andar - Pedrinhas
Horário de atendimento: de Segunda-Feira à Sexta-Feira
das 07h30 às 13h30**