



Janeiro branco: cuidar de nós mesmos é a nossa primeira meta para 2024!

Aline de Freitas Tesljuk Jimenez

A cor branca representa uma página em branco, o que nos faz crer que podemos de alguma forma mudar o rumo de algo que precisa ser olhado com mais atenção.

quarta-feira, 31 de janeiro de 2024

Atualizado às 07:28

É neste período de virada de ano que temos o costume de parar para refletir sobre nós mesmos em vários aspectos, seja sobre relacionamentos, a vida financeira e profissional e até mesmo sobre a nossa saúde.

Foi pensando aproveitar deste momento de reflexão que a campanha foi criada em 2014 e agora completa uma década ganhando força, justamente para que tenhamos espaço para discutir este tema que tem sido cada vez mais frequente em nossas vidas.

A cor branca representa uma página em branco, o que nos faz crer que podemos de alguma forma mudar o rumo de algo que precisa ser olhado com mais atenção. E é nesse clima e sensação de um recomeço que somos convidados a experimentar novas formas de cuidar da nossa saúde física, mental e emocional sem tabus e preconceitos.

Ansiedade, desânimo, alteração no humor, problemas de sono, preocupação excessiva são alguns dos sintomas que o corpo pode apresentar indicando que está na hora de dar atenção à saúde mental.

Recentemente, o Ministério da Saúde atualizou a lista de doenças relacionadas ao trabalho rural, urbano, formal e informal, incluindo por exemplo a Covid-19 e a Síndrome de Burnout, sendo este último, referente ao esgotamento mental.

A Saúde Mental também é um tema discutido em outros países. Estudos mostram que estresse e ansiedade são agora os mais comuns no ambiente laboral, representando mais de 50% de todos os casos de lesões ou doenças relacionadas ao trabalho.

Tais fatores impactam em outras questões laborais, causando o aumento dos afastamentos no trabalho e, muitas vezes, do turnover.

O conceito de saúde mental no trabalho refere-se ao bem-estar psicológico e emocional dos funcionários no local de atuação profissional. Envolve a promoção, manutenção e recuperação da saúde física e mental no trabalho, bem como a criação de condições laborais que permitam um equilíbrio entre as demandas profissionais e o bem-estar psicológico.

Isso significa que a saúde mental no ambiente de trabalho está relacionada à capacidade de lidar com o estresse profissional sem que isso resulte em adoecimento físico ou emocional. Além disso, também diz respeito à qualidade das relações interpessoais no trabalho. Ou seja, um ambiente profissional positivo desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar emocional.

A saúde mental dos colaboradores pode ser influenciada por fatores psicossociais do ambiente de trabalho, por exemplo.

Entenda quais são os desafios da saúde mental no trabalho com os exemplos a seguir.

Sobrecarga relacionada ao trabalho: prazos apertados e excesso de trabalho podem levar ao estresse e à exaustão, afetando negativamente a saúde mental;

Ambiente de trabalho tóxico: assédio moral, discriminação e relações tóxicas são prejudiciais à saúde mental dos trabalhadores;

Desigualdade: tratamento desigual, discriminação de gênero, raça ou orientação sexual no local de trabalho causam impactos negativos na saúde mental;

Conflito entre trabalho e vida pessoal: dificuldade em equilibrar as demandas do trabalho com a vida pessoal levam a estresse e tensões;

Jornadas irregulares: horários desregulados e longas jornadas de trabalho afetam diretamente o descanso e a qualidade de vida dos funcionários;

Estigma em relação à saúde mental: o estigma social presente especialmente nos ambientes corporativos sobre esse tema, pode ser um fator que reprime os trabalhadores a buscarem ajuda quando necessário.

A promoção de mais políticas públicas voltadas à saúde mental, investimento em ações dentro das empresas e organizações e, principalmente, um plano de autocuidado são instrumentos importantes para mitigar os transtornos mentais às trabalhadoras e trabalhadores.

É indispensável que tenhamos mais conhecimento dos nossos limites, com definição de expectativas realistas, a fim de evitar o esgotamento e que saibamos comunicar sentimentos de sobrecarga ou fadiga a chefes e colegas de trabalho. Isso pode significar recusar um novo projeto ou renunciar a algumas responsabilidades. Cada um precisa fazer a sua parte para proteger a saúde mental.

A busca pelo autoconhecimento é essencial!

Abaixo elencamos algumas dicas para cuidar da saúde mental e melhorar a qualidade de vida. São eles:

- Procure se desconectar dos aparelhos eletrônicos em alguns momentos do dia e use esse espaço para ler um livro, meditar, praticar um exercício físico, fazer uma caminhada ao ar livre ou alguma atividade que dê prazer. Esse é um ótimo momento para se conectar com a natureza. Ter um momento livre e um tempo para se desligar dos problemas e respirar.

- Tenha momentos do dia voltado para quem você gosta. Procure conversar com pessoas que fazem você se sentir bem. Mantenha vínculos saudáveis, pois o apoio familiar e dos amigos é fundamental para o bem-estar.

- Busque fazer atividades que te tragam prazer, momentos de descontração e satisfação pessoal. Isso vai proporcionar alívio e leveza para as tensões do dia a dia, além de ajudar a experimentar sentimentos positivos e melhorar a qualidade de vida.

- Uma boa noite de sono é essencial para a nossa saúde e bem-estar, já que o sono tem diversas funções importantes para o nosso organismo. Pratique a higiene do sono, como ter um horário para dormir e acordar e evitar o uso de telas pelo menos 30 minutos antes de dormir, para

melhorar a qualidade do seu descanso à noite.

- Livre-se de estigma e preconceito. Acompanhamento psicológico é buscar o autoconhecimento e não deve ser procurado somente quando a pessoa já está com algum nível de sofrimento. Também é possível prevenir o adoecimento mental com o processo de psicoterapia. É fundamental procurar ajuda profissional ao perceber sofrimento ou dificuldades em lidar com as emoções. Um atendimento psicológico pode ajudar a manter ou reequilibrar sua saúde mental.

- Reforce seus laços familiares e de amizade - estar ao lado de quem quer você bem ajuda sempre!

- Diversifique os seus interesses - uma nova rotina ou atividade física.

- Mantenha-se intelectual e fisicamente ativo. Procure um livro que goste de ler, desenhe, procure fazer artesanato, faça caminhadas ao ar livre.

- Consulte o seu médico e esteja sempre atento a sinais ou sintomas de perturbação emocional.

Podemos sempre desenhar juntos um novo começo.



Aline de Freitas Tesljuk Jimenez

Advogada da área trabalhista de Szazi, Bechara, Storto, Reicher e Figueirêdo Lopes Advogados (SBSA Advogados).



[Szazi, Bechara, Storto, Reicher e Figueirêdo Lopes Advogados](#)