SAÚDE MENTAL
Prevenção e tratamento

O que é
Um ambiente de trabalho saudável pode ajudar a nos manter em equilíbrio. A saúde mental não é só a ausência de doenças, mas a capacidade de lidar com as emoções, trabalhar com propósito e cultivar relações saudáveis. Por isso, tenha bons hábitos de alimentação, sono e atividade física, estabeleça uma rotina adequada entre trabalho, descanso e lazer.

Principais sintomas
Se os seguintes sintomas persistirem de forma intensiva, por mais de duas semanas ou afetarem sua rotina, busque apoio profissional.

- ✓ Cansaço excessivo, insônia ou alterações no sono
- ✓ Dificuldade de concentração ou memória
- ✓ Mudanças de humor frequentes, irritabilidade ou apatia
- ✓ Sensação de esgotamento, angústia ou ansiedade persistente
- ✓ Isolamento social ou perda de interesse em atividades antes prazerosas
- ✓ Uso excessivo de álcool ou outras substâncias para lidar com o estresse
- ✓ Pensamentos negativos ou desesperança frequente

O estresse sem controle no ambiente de trabalho pode causar transtornos de ansiedade e depressão, Síndrome de Burnout, que é uma exaustão emocional ligada ao trabalho, problemas cardiovasculares e imunológicos e afastamentos por adoecimento mental.

Como prevenir ou reduzir o impacto do estresse no trabalho

- ✓ Priorize tarefas, delegue atividades e evite acúmulo de funções
- ✓ Estabeleça pausas durante a jornada
- ✓ Mantenha a rotina organizada
- ✓ Evite o excesso de horas extras
- ✓ Reconheça seus limites e peça ajuda quando necessário
- ✓ Converse com colegas e supervisores sobre dificuldades
- ✓ Procure os canais de escuta na empresa (CIPA, SESMT, RH)
- ✓ Adote técnicas de respiração e atenção plena
- ✓ Busque apoio de um profissional da saúde quando sentir necessidade

Onde buscar atendimento

Unidade Básica de Saúde da Família mais perto da sua casa ou pelo seu convênio de saúde.
Serviços especializados: CAPS II – "Nossa Casa", CAPS III – "Dê-Lírios", CAPS AD – Álcool e Drogas, Centro de Valorização da Vida (CVV), com atendimento gratuito 24h, pelo telefone 188.

Confira informações também sobre Hipertensão, Sífilis e Diabetes no site da Prefeitura de Joinville

Conselho Municipal de Saúde Joinville - Santa Catarina
SUS
ACIJ
AJORPEME
CEREST
Prefeitura de Joinville
SAÚDE