

Saúde mental, pandemia e trabalho

Analista em saúde do SESI-MG fala sobre cuidados com o psicológico e como transtornos mentais afetam a qualidade de vida

Os cuidados com a saúde mental para o trabalho e a importância de estar atento às emoções ganharam mais relevância durante a pandemia. Esses e outros temas foram abordados em uma palestra no terceiro dia do 27º do Minas Trend pela psicóloga, especialista em psicologia do trabalho e analista em saúde do SESI-MG, Vanessa Winter Nunes.

Com uma abordagem objetiva e didática, a profissional destacou que a Covid-19 e o isolamento social impactaram sobremaneira o lado psicológico, trazendo um novo cenário. "O efeito causado pela pandemia nas relações entre as pessoas vai durar um tempo que a gente ainda não sabe precisar. Cada um reagiu à doença de uma forma. O medo, a incerteza e a insegurança são desafios com os quais precisamos conviver melhor. Por isso, a importância do autoconhecimento para entendermos melhor os nossos limites e nossas virtudes ", disse.

Em relação ainda à pandemia, a psicóloga falou sobre a necessidade de trabalhadores de determinados setores se adaptarem ao home office e como essa situação laboral influenciou no estado mental. "A convivência e o bate-papo informal com os colegas foram interrompidos. Houve uma nova situação em que as nossas casas viraram ambiente de trabalho e tivemos que encontrar um equilíbrio entre as prioridades cotidianas".

Durante a palestra, Vanessa abordou as principais doenças associadas ao mental que acometem o trabalhador - ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout - e os fatores causadores desses problemas. No ambiente laboral, exigência demasiada, pressão e cobrança exageradas, exaustão, desmotivação e relacionamento conflituoso são condições desfavoráveis para a saúde mental que merecem todo o cuidado, de acordo com ela.

Para superar problemas psicológicos, a palestrante enfatizou a necessidade de enfrentá-los de forma efetiva, quebrando tabus a respeito do assunto, além de procurar ajuda especializada. "Uma saúde mental debilitada colabora para significativas alterações sociais e condições de trabalho precárias", alertou.

"Não é egoísmo priorizar o psicológico", afirmou Vanessa no encerramento da apresentação, ao se referir a alguns hábitos que colaboram para deixar o emocional em dia, como meditação, atividade física, exercícios de respiração, descanso e alimentações saudáveis.