

## APRESENTAÇÃO ORAL - FOCO: GESTÃO EM SAÚDE

### **SAÚDE MENTAL NO TRABALHO – DIALOGA MAIS**

*Rayanne Pereira De Sousa (selecao@agirsaude.org.br)*

*Natália Da Silva Lima (nucleodesaudemental@agirsaude.org.br)*

*Carolina Duarte (nucleodesaudemental@agirsaude.com.br)*

*Camila Moreira De Melo (camilapsinfantil@gmail.com)*

#### Introdução

A relação entre saúde mental e trabalho é fundamental para a qualidade de vida de qualquer indivíduo. Estabelecer um ambiente saudável para o trabalhador, envolve atuar com melhorias contínuas de condições de trabalho e diminuição de fatores de risco, como: estresse, pressão para a produtividade e competição (VASCONCELOS e FARIA, 2008).

Com a crise sanitária causada pelo Corona Vírus (COVID-19), evidenciou-se ainda mais a necessidade de priorizar a saúde mental dos profissionais da saúde, especialmente dos que atuam na linha de frente contra o vírus. Desta forma, o Programa de Saúde Mental no Trabalho - Dialoga Mais, foi desenvolvido em uma Organização Social de Saúde localizada em Goiânia, Goiás, em que o propósito é cuidar de vidas, promover gestão de excelência contribuir com a construção do conhecimento.

## Objetivo

O Programa de Saúde Mental no Trabalho - Dialoga Mais, foi desenvolvido em Maio de 2021 por três Psicólogas Clínicas que fazem parte do Núcleo de Saúde Mental no Trabalho da Instituição com o objetivo de promover qualidade de vida e priorizar a saúde mental dos colaboradores da instituição por meio de prevenção, promoção e assistência, por meio de psicoeducação, palestras, ações coletivas, lives, treinamentos de controle e manejo do estresse, estratégias e técnicas de relaxamento, meditação e mindfulness, trabalhos em grupo e Atendimento Psicológico Individual, de maneira focal e breve.

## Metodologia

Para a criação e desenvolvimento do Programa, foram utilizados referenciais teóricos, além de estudos da prática no mercado. Uma das metodologias utilizadas para obedecer às recomendações de distanciamento social, quarentena e isolamento é o atendimento remoto. Dessa maneira é possível evitar a locomoção desnecessária e manter o acompanhamento psicológico de qualidade e cuidar da saúde mental (CEPEDES, 2020). Sendo assim, o Programa viabiliza os atendimentos psicológicos e demais trabalhos, por meio de plataformas Online, o que estimula a participação dos colaboradores e mantém o distanciamento social.

Foram utilizados para a execução dos trabalhos, computadores, prontuário para registro documental seguindo as orientações do Conselho Federal de Psicologia (Resolução nº 001/2009) e outros materiais a depender da necessidade da atividade a ser realizada. Para fomentar a demanda, foram utilizados os meios de divulgação da Instituição, conversas com os gestores e com a área de Segurança e Medicina do Trabalho dos Hospitais.

A captação é realizada por livre demanda e obedece a ordem de inscrição (realizadas por meio de QR-Code) e/ou urgência para as queixas em questão. O cuidado com a saúde mental dos colaboradores reflete diretamente nos resultados, investir na prevenção de doenças que afetam a mente é garantir a motivação e a qualidade de vida, o que é bom para os colaboradores e para a Instituição. Além disso, um clima organizacional agradável e saudável favorece

o melhor desempenho e aprimora as relações entre os colaboradores e reduz o índice de acidentes, adoecimentos e afastamentos.

## Resultado

Segundo Laurell e Noriega (1989), melhorar as condições de saúde no trabalho, acarreta identificar os problemas em cada situação, com a participação efetiva dos colaboradores na dinâmica de construção, planejamento e replanejamento do trabalho. Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas sofrem com depressão no mundo, sendo esta uma das principais doenças incapacitantes. A maioria destas pessoas também sofrem com sintomas de ansiedade e estima-se que menos da metade recebam tratamentos eficazes por conta de fatores como diagnósticos inadequados, subnotificação e falta de recursos. Os colaboradores da Instituição podem usufruir do programa de forma gratuita e espontânea. No período de 60 dias do programa na instituição, a demanda de atendimentos foi de cerca de 111 colaboradores, além de alta adesão às palestras e trabalhos em relação aos principais temas e feedbacks positivos em relação aos atendimentos.

A realização de ações coletivas de lançamento, conscientização e psicoeducação sobre saúde mental no trabalho, repercutiram no número de inscrições para o atendimento individual, sendo uma média de 2 inscrições recebidas por dia neste período. Palestras, publicações na intranet, banner, grupos de WhatsApp e outros corresponderam a 81 inscrições, e estão relacionadas a uma maior conscientização e entendimento por parte dos beneficiários sobre a importância de cuidar da saúde mental de acordo com o conteúdo dos questionários de inscrição analisados durante a triagem. Vale apontar o interesse e adesão por parte dos colaboradores em relação as ações coletivas realizadas até o momento que somaram 424 participantes.

Palavras-Chave: Inovação; Saúde; Atendimento.

## Referências

BOLETIM EPIDEMIOLÓGICO - Centro Colaborador da Vigilância dos Agravos à Saúde do Trabalhador. Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho no Brasil, 2006–2017. Abril/2019 – Edição nº 13, ano IX. Disponível em <<http://www.ccvisat.ufba.br/wp-content/uploads/2019/07/Transtornos-MentaisRelacionados-ao-Trabalho-no-Brasil.pdf>> Acesso em 02/09/2019

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA- Saúde do Trabalhador no Âmbito da Saúde Pública: Referências para a atuação do(a) Psicólogo(a). Brasília, 2019. Disponível também em: [www.cfp.org.br](http://www.cfp.org.br) .

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde.