

Secretaria de
Desenvolvimento
Social, Criança
e Juventude



GOVERNO DO ESTADO
PERNAMBUCO
MAIS TRABALHO, MAIS FUTURO.

Secretaria Executiva de Assistência Social - SEASS

IV Encontro de Supervisão Técnica

Temática: “Elementos necessários para a prevenção e cuidado com a saúde do trabalhador”.



PREVENÇÃO E CUIDADO COM A SAÚDE DO TRABALHADOR



APRESENTAÇÃO

Diana Carolina Ferreira

**Mestra em Ciências da Educação
Especialista em Psicologia
Organizacional e do Trabalho**

**Psicóloga Clínica
CRP- 02/16847**



O QUE É ESTRESSE?

É a forma como nosso corpo e mente reagem diante da pressão externa. Ocasionalmente ocasionando várias emoções, como: desconforto, irritabilidade, nervosismo, raiva, medo, frustração, angústia. Suas causas são diferenciadas e variáveis.



FATORES DE ESTRESSE DO AMBIENTE DE TRABALHO

- ❖ Esgotamento emocional e físico;
- ❖ Liderança negativa;
- ❖ Ambiente competitivo, gerando rivalidades;
- ❖ Falhas na comunicação;
- ❖ Falta de reconhecimento em relação à empresa;
- ❖ Cobrança excessiva , tendo metas inatingíveis;
- ❖ Assédio moral.



O PAPEL DO LÍDER NO CONTEXTO DE TRABALHO?

- ❖ Ter boa escuta, tentar entender e analisar os fatos;
- ❖ Não tomar partido de A ou B, mas ir pelo que é justo;
- ❖ Motivar seus liderados;
- ❖ Desenvolver o melhor da sua equipe;
- ❖ Apaziguar os conflitos e intervir com eficácia em sua equipe;
- ❖ Ter uma visão ampla do ser humano,

SÍNDROME DE BURNOUT

É caracterizado como sendo um quadro clínico, referente ao trabalho. Composto por um conjunto de sinais e sintomas ocasionado por uma exaustão emocional, mental e física, Correlacionado ao acúmulo excessivo em situações de estresse no trabalho. Acontecendo através do acúmulo de situações de conflito. Atividades demandam um alto nível de responsabilidade e cobranças .





SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT

- ❖ **Cansaço excessivo, físico e mental;**
- ❖ **Dor de cabeça frequente;**
- ❖ **Alterações no apetite;**
- ❖ **Insônia;**
- ❖ **Dificuldades de concentração;**
- ❖ **Sentimentos de fracasso e insegurança;**
- ❖ **Negatividade constante;**
- ❖ **Sentimentos de derrota e desesperança;**

SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT

- ❖ Sentimentos de incompetência;
- ❖ Alterações repentinas de humor;
- ❖ Isolamento;
- ❖ Fadiga;
- ❖ Pressão alta;
- ❖ Dores musculares;
- ❖ Problemas gastrointestinais;
- ❖ Alteração nos batimentos cardíacos.





O CUIDADO QUE SE DEVE TER COM SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

- ❖ A instituição deve promover ações de prevenção e cuidado com a saúde mental, combatendo e minimizando o estresse;
- ❖ É necessário que se haja um canal de fala e discussão sobre as questões de conflitos, para que se tenha possíveis soluções;



O CUIDADO QUE SE DEVE TER COM SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

- ❖ Realização de programas de incentivo, promovendo momentos de lazer para os funcionários;
- ❖ É necessário que funcionário faça uma auto avaliação, se necessário procurar ajuda profissional.



CUIDADO QUE DE DEVEMOS TER CONOSCO

- ❖ **Inserir hábitos de vida saudável, como: ler, viajar, estudar, passear;**
- ❖ **Fazer uma boa rede de relacionamentos saudáveis, como: família, amigos e etc;**
- ❖ **Procurar enxergar o lado positivo das situações, exercitar sua percepção;**
- ❖ **Saber reconhecer seus limites;**



CUIDADO QUE DE DEVEMOS TER CONOSCO

- ❖ Tentar manter uma boa relação com todos do seu trabalho desde a gerência até os demais;
- ❖ Manter uma boa comunicação e se fazendo ser claro.

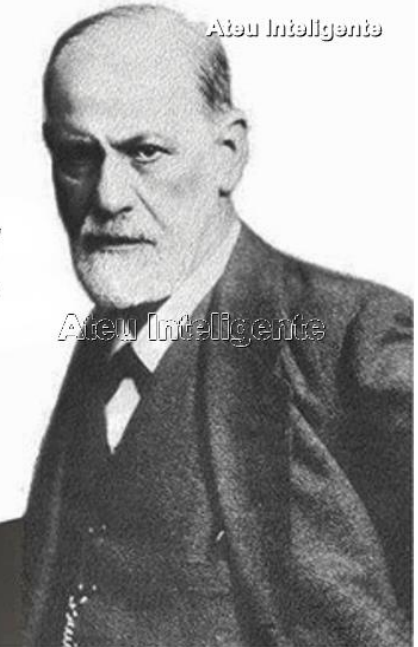
Obrigado!



REFLEXÃO

**“Somos feitos de carne,
mas somos obrigados a viver
como se fossemos de ferro.”**

Freud



Ateu Inteligente

Ateu Inteligente

<https://www.facebook.com/AteuInteligente.br>