

COMO PODEMOS CUIDAR DA SAÚDE MENTAL?

Participe dos encontros do “Cuidadosa-mente” na UFJF

Neste mês de setembro, a Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) está promovendo uma ação voltada para a saúde mental da comunidade acadêmica: o “Cuidadosa-mente: Movimento de bem-estar e promoção da saúde mental”. A iniciativa contempla momentos culturais e de bem-estar, bate-papo e apresentação dos serviços na área. A participação é aberta a todos os interessados – professores, técnicos, terceirizados e estudantes – sem necessidade de inscrição prévia.

Parceria das pró-reitorias de Assistência Estudantil (Proae) e de Gestão de Pessoas (Progepe), com o envolvimento da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe) da UFJF, trata-se de uma mobilização em busca da construção de uma política de saúde mental e bem-estar na Universidade.

Para a coordenadora da Cossbe, Leandra Duarte, o cuidado com a saúde mental se faz necessário a todo instante, em todos os locais. Por isso, a ideia é utilizar espaços fora da sala de aula para que os presentes se sintam realmente em uma conversa. “Ao fazermos o evento de forma itinerante buscamos aproximação com a comunidade acadêmica para mostrar que o cuidado com a saúde mental se faz necessário a todo instante, em todos os locais”, explica a psicóloga.

Há previsão também de pequenas apresentações musicais, práticas de ioga e meditação. A expectativa é de que as pessoas façam uma pausa para reflexão e sensibilizem-se para a importância do tema. “A UFJF está atenta e no evento os participantes terão também a oportunidade de conhecer o que a Universidade tem oferecido em promoção da saúde mental.” Os encontros de 1h30 acontecem todas terças e quintas-feiras. Acompanhe os canais e redes sociais da UFJF para ficar por dentro de toda a programação:



TAMBÉM NESTA EDIÇÃO

- *Como promover uma cultura de cuidado no ambiente de trabalho?*

Entrevista com professora Edelvais Keller, do Departamento de Psicologia da UFJF

- *Conheça alguns dos projetos que integram o programa Pró-Vida*

3/9 15h

Restaurante Universitário (Campus)

5/9 11h

Quiosque próximo à cantina do ICB

10/9 11h

Espaço em frente à cantina do ICE (Reuni)

12/9 18h

Praça Vermelha do ICH

17/9 9h

Hospital Universitário Dom Bosco
(Refeitório)

17/9 20h

Hospital Universitário Santa Catarina
(Auditório)

19/9 8h30

Colégio João XXIII – Anfiteatro do EM

24/9 10h

Ágora da Faculdade de Direito

26/9 11h

Ágora do Jardim Sensorial (Reitoria)

Os bate-papos, mediados por profissionais das áreas médica, de psicologia e de assistência social da Universidade, pretendem explorar o entendimento das emoções e abordar a saúde mental sob a ótica da prevenção ao adoecimento a partir de medidas protetivas de cuidado pessoal. Para a pró-reitora adjunta de Assistência Estudantil, Fabiane Rossi, “o aumento de transtornos mentais é uma realidade que precisa servir como base para a implantação de políticas de prevenção e ações de promoção de saúde e bem-estar”.

Nesse sentido, a atual gestão já formou um grupo de trabalho para discutir a temática e abrirá, em breve, uma chamada para uma Conferência sobre Saúde Mental na instituição. A ideia é que o evento, nos moldes de uma conferência de saúde pública, trace as diretrizes para a construção de uma política de saúde mental na UFJF.

Como promover uma cultura de cuidado no ambiente de trabalho?

Confira a opinião de especialista sobre adoecimento mental no ambiente profissional

Foto: Arquivo pessoal



O adoecimento mental tem se destacado como principal causa de afastamento do trabalho. Nesse contexto de sofrimento, o suicídio é uma questão de saúde pública mundialmente reconhecida, que exige abordagens cuidadosas e estratégias de prevenção eficazes. Conversamos com Edelvais Keller, professora do Departamento de Psicologia da UFJF, sobre como a comunicação institucional pode desempenhar um papel vital na conscientização e na promoção do diálogo aberto sobre este tema complexo e delicado.

Edelvais destaca que é fundamental quebrar tabus em torno do suicídio. “É um tabu falar de morte, suicídio na nossa cultura. As pessoas evitam falar sobre a finitude, é algo que incomoda porque nós sabemos que todos somos finitos.” Para ela, o foco deve estar em criar espaços seguros para pessoas que enfrentam pensamentos suicidas, não apenas oferecendo suporte, mas encorajando a abertura sobre suas dificuldades emocionais.

Contrariando a ideia de que falar sobre suicídio pode incentivar mais tentativas, Edelvais acredita que iniciativas de conscientização bem estruturadas podem diminuir os casos. “Podem fazer com que as pessoas, tendo mais acesso à informação, busquem ajuda e revejam as alternativas que elas têm para poder se libertar do sofrimento psíquico”, pontua. Campanhas eficazes devem divulgar informações de forma clara e sensível, incentivando os indivíduos a procurarem apoio profissional e comunitário.

Abordagem institucional

As instituições têm um papel crucial na forma como abordam a saúde mental. Edelvais aconselha que a temática seja tratada sempre com cuidado e empatia, promovendo uma cultura de apoio. “Abordar a temática é importante, deixar de abordar é que não é bom. Precisamos lidar com ela, mostrar uma preocupação com essas novas gerações que estão muito ansiosas”, observa.

O ambiente de trabalho pode ser uma fonte significativa de estresse que contribui para o adoecimento mental. “O trabalho é central na vida de um adulto. É claro que isso vai fazendo com que a pessoa, às vezes, se esqueça um pouco dela mesma e lentamente pode desenvolver as patologias da solidão.” Para a docente, o assédio moral também faz parte desse adoecimento.

Sobre minimizar os riscos de adoecimento mental, Edelvais sublinha a importância do preparo daqueles que ocupam cargos de chefia. "Gestores devem aprender a lidar com pessoas e negociar metas, não ameaçar", alerta.

Há que se reinventar um modo de gestão que seja preocupado com a saúde mental, com a qualidade de vida no trabalho e com as relações interpessoais harmoniosas, de respeito e de regaste da confiança mútua, que são fundamentais para reduzir o risco de suicídio. "É isso que nos torna felizes no trabalho; você, enquanto trabalhador, poder contar com a sua equipe, com seus colegas e até com o seu chefe", afirma a especialista com relação à humanização nas relações de trabalho.

Como ajudar em um contexto de adoecimento mental?

É importante estar atento a alguns sinais de alerta: "Isolamento, silenciamento, falta de interação. Uma pessoa assim que está isolada, quieta, sem perspectiva de futuro. Nós todos temos que chegar e perguntar para o colega: 'O que está acontecendo com você? Vamos conversar?'" Em sua concepção, abordar com amor e oferecer apoio sem julgamento é crucial para apoiar alguém potencialmente em risco.

Para incentivar essa abordagem, é preciso criar mais espaços de escuta, nos quais as pessoas possam se conhecer melhor, se abrir naquilo que elas estão percebendo, falar do próprio trabalho. Outro ponto que a psicóloga aborda é o reconhecimento do trabalho. "Nós precisamos sentir que o nosso trabalho tem valor. Isso contribui para nossa identidade daquilo que nós somos e daquilo que nós fazemos que tem valor, que é importante para o país, para a sociedade, para a organização ou para a família."

A comunicação institucional precisa se comprometer com campanhas que educam e desestigmatizam, oferecendo informações críticas e apoio. O trabalho conjunto entre indivíduos, instituições e profissionais da saúde é fundamental para promover uma cultura de cuidado à saúde mental.

PRECISA DE AJUDA?

LIGUE **188**



Centro de Valorização da Vida (CVV)

cvv.org.br | setembroamarelo.org.br

DESCUBRA COMO O PRÓ-VIDA CONTRIBUI PARA A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR DOS SERVIDORES

Tão importante quanto falar sobre a saúde mental é também se mobilizar em prol de uma vida mais saudável. Por isso, a Cossbe lhe convida a participar do Programa para Qualidade de Vida no Trabalho, intitulado Pró-Vida.

A coordenadora de Saúde, Segurança e Bem-Estar da UFJF, Leandra Duarte, reforça que o cuidado com a saúde mental precisa ser diário. "Nesse sentido, o Pró-Vida oferece ações que buscam propiciar aos servidores da UFJF bem-estar e acolhimento para superarmos os desafios diários que se impõe no viver."

Com o objetivo de promover a saúde e segurança do trabalho, são realizadas ações alinhadas aos eixos estruturantes da promoção, prevenção, vigilância e perícia em saúde.

Conheça na página seguinte alguns dos projetos que integram o programa.

PROJETOS DO PRÓ-VIDA



Atenção à Saúde Mental

Acolhimento aos servidores que apresentam sofrimento mental, relacionado ou não ao trabalho. Por meio da escuta psicológica e/ou psicossocial, são pensadas, junto ao servidor, estratégias de encaminhamentos para intervenções individuais ou coletivas, de acordo com as situações apresentadas.

COMO PARTICIPAR?

Os servidores são encaminhados para a ação por meio do Serviço de Perícia Médica Oficial do Siass ou solicitando atendimento pelo e-mail siass@ufjf.br.



Yoga e Saúde

As práticas de yoga promovem o bem-estar físico e mental, por meio das interações entre corpo e mente. Durante as aulas, são realizados exercícios articulares, respiratórios, de concentração, relaxamento e de alongamento.

COMO PARTICIPAR?

Inscrições pelo e-mail sauededotrabalhador.ufjf@gmail.com

As atividades acontecem às segundas-feiras, de 7h30 às 8h30 ou de 9h às 10h, na Faculdade de Educação Física e Desportos - campus da UFJF.



Sangha

Ao ofertar uma pausa nas demandas do dia a dia e promover um tempo-espaço para meditação em grupo, os encontros deste projeto são voltados para as pessoas que já possuem alguma experiência meditativa ou tenham interesse em iniciar nessa prática holística.

COMO PARTICIPAR?

Inscrições pelo e-mail sauededotrabalhador.ufjf@gmail.com

As atividades acontecem às segundas-feiras, de 8h30 às 9h, na Faculdade de Educação Física e Desportos - campus da UFJF.



Reunindo histórias de sua carreira como terapeuta, a autora traz nesse romance, um retrato da vida de uma profissional que auxilia os pacientes a superar uma gama de problemas e que se sente incapacitada de lidar com os seus próprios dilemas.

DICAS DE LEITURA

A partir de sua própria luta contra a depressão, o premiado autor Andrew Solomon elabora um retrato da doença. O livro, lançado em 2000, foi eleito pelo *The Times* como um dos 100 melhores livros da década.



EXPEDIENTE:

Informativo da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - dedicado a promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UFJF, por meio de notícias alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde, além de atualizações e novidades para o bem-estar da comunidade.

TEXTOS: Diretoria de Imagem da UFJF, Karina Meirelles (médica perita da Cossbe) e Comunicação da Progepe (editoração)
COORDENADORA DE SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR: Leandra Silva Duarte
GERENTE DE SEGURANÇA DO TRABALHO (GST): Rodrigo Nunes da Cruz
GERENTE DE SAÚDE DO TRABALHADOR (GRT): Paulo Sérgio Pinto

CONTATO: (32) 2102-3815 | siass@ufjf.br | ufjf.br/progepe