



Retorno físico  
ao ambiente  
de trabalho –  
cuidados com  
a saúde mental



# A importância de cuidar da saúde mental

---

Ao longo de toda a pandemia da Covid-19, experimentamos sentimentos, emoções e pensamentos perturbadores invadindo nossa estrutura emocional e psicossocial de maneira impositiva.

As emoções depressivas, o estresse pós-traumático, os tipos de ansiedades e os medos atingiram todas as pessoas de diferentes faixas etárias, de diferentes formas e graus de intensidade.

As ações, as atitudes e as repostas às situações de sofrimento, de forma resiliente, foram impactadas e variam de pessoa para pessoa.

Vale ressaltar que estes sentimentos são esperados após emergências e desastres.

No período de retomada gradual das atividades cotidianas, em todas as áreas de nossas vidas, cuidar da saúde mental é imprescindível para que não haja a prevalência do medo, de emoções negativas e perturbadoras que impeçam a criação de um plano de recuperação equilibrado e que ajude na reestruturação e adaptação a uma nova rotina.



# Ambiente de trabalho e saúde emocional

---

A forma como lidamos com a saúde emocional diz respeito a como controlamos os comportamentos, as ações e os sentimentos presentes no cotidiano. Na interação com o ambiente de trabalho, experimentamos muitos sentimentos. O equilíbrio ou o desequilíbrio das emoções e sensações são os determinantes para a manutenção da saúde mental, evitando o surgimento ou a potencialização de transtornos mentais e psicológicos.

Pensando em contribuir para a harmonia dos estados emocionais, seguem algumas dicas de atitudes que previnem e incentivam o bem-estar:

- Comprometa-se diariamente com a sua segurança e a dos colegas de trabalho. Inspire confiança no ambiente de trabalho, com atitudes preventivas e protetivas à saúde física.
- Substitua seus medos e apreensões pela curiosidade saudável.





- Aproveite sua capacidade criativa para viver este retorno ao trabalho e estabelecer uma rotina inicial possível e segura, buscando informações fidedignas e que fortaleçam sua autoestima e autoconfiança.
- Conversar é uma prática que exige e gera emoção.
- Aproveite a comunicação de forma escrita, falada, ouvida e virtual.
- A presença, na distância física, pode ser vivida de várias formas.
- Compartilhe suas qualidades positivas que ajudam a vencer as adversidades – talentos intelectuais, relacionais e sua inteligência emocional.
- Incentive e viva a integração com as pessoas com gestos cordiais e acolhedores.
- Não incentive a segregação entre pessoas e a disseminação de informações que reforce o medo e a paranoia (pensamento irreal de que algo ruim vai acontecer o tempo todo).



- Use suas habilidades para fazer do seu ambiente de trabalho um local de acolhimento e inclusão de todas as pessoas ao seu redor.
- Seja proativo.
- Pensamentos negativos surgem em maior quantidade quando a mente está sem atividade.
- Envolver-se com novas possibilidades de realizar suas atividades de formas diferentes, buscando uma rotina mais inovadora, organizada e estimulante.
- Busque diariamente pensar em como estão suas emoções, seus sentimentos e suas sensações. Sua saúde mental dependerá sempre do autoconhecimento e da aceitação em reconhecer quando precisa ou não da ajuda de alguém.
- Se precisar de ajuda, peça!
- Busque orientação de um profissional de saúde mental, fale de suas emoções e preocupações quando precisar se sentir mais confortável e acolhido aqui. As variações de ânimo, humor, medos repentinos, ansiedades e angústias são sensações que podem surgir neste novo momento de readaptação.



# Atitudes pessoais saudáveis emocionalmente

Buscando auxiliar todos a utilizarem métodos de enfrentamento positivos, junto com suas famílias e redes socioafetivas, alguns sentimentos e atitudes são essenciais para o enfrentamento das dificuldades psicológicas com resiliência e assertividade.

## A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA

Resiliência é uma forma de resistência ao estresse, relacionada a processos de recuperação e superação. É uma ferramenta que encontramos para enfrentar os problemas sem que estes consigam desestruturar totalmente o nosso emocional.



Algumas pessoas nascem com o sentimento de resiliência mais evidente e perceptível, em outras ele pode ser desenvolvido. Seguem algumas dicas:

- 1. MANTENHA-SE FLEXÍVEL:** encontre formas de se adaptar a diversas situações.
- 2. APRENDA:** busque aprender com outras pessoas novas formas de lidar com situações adversas e problemas.
- 3. ATITUDE POSITIVA:** em tudo o que for fazer, coloque-se disponível e pense na melhor forma de fazê-lo. Não ceda nem permita que os pensamentos criem obstáculos e você fuja dos desafios.
- 4. MANTENHA-SE CONECTADO:** com amigos, familiares, colegas, sua rede de relacionamentos. O mais importante é ter pessoas queridas por perto para compartilhar e trocar sentimentos, experiências e informações, mesmo que de forma on-line e a distância.
- 5. LIBERE A TENSÃO:** reserve um momento para fazer algo por si mesmo, como: escrever um diário, meditar, desenhar, dançar ou fazer terapia, de acordo com as possibilidades atuais.



- 6. SENSO DE PROPÓSITO:** faça coisas que agreguem sentido a sua vida, que te façam sentir útil e melhor como ser humano: estudar, dedicar-se a rotinas profissionais de forma inovadora e ajudar o próximo, ser solidário. Encontre sua melhor atividade, aquela que te traz sentimento de proatividade e gratidão.
- 7. APRENDA HÁBITOS SAUDÁVEIS:** fazer atividades que reduzam situações estressantes, como a prática de exercícios, alimentação saudável, leitura e descanso.
- 8. ACREDITE EM SI MESMO:** orgulhe-se de suas habilidades e cuide de sua autoestima. Você é único e especial. Você tem sua essência, então valorize isso e invista mais em seu potencial.
- 9. SORRIA:** mesmo que esteja com máscara, use os olhos. O olhar também é uma forma nova de sorrir. Busque sempre ter um bom senso de humor, mesmo diante de dificuldades. Vai ajudar você a não deixar que o problema seja maior do que realmente é.
- 10. SEJA OTIMISTA:** todas as situações que vivenciamos são temporárias e irão passar. Você pode fazer ajustes criativos e lidar com as situações de forma assertiva. Use suas habilidades e os pontos fortes de sua personalidade.





# Família e cuidado emocional

---

A família de qualquer pessoa é imprescindível para fortalecer a saúde mental, em todas as áreas da vida. Seja no trabalho ou em outros momentos, ela proporciona apoio, suporte emocional e afetivo nas tomadas de decisões e na interação saudável com o cotidiano de todos os seus membros.

A forma como nos relacionamos neste momento com o ambiente intrafamiliar, será de suma importância para a retomada ao trabalho e continuidade do processo no dia a dia, portanto:

- Planeje e elabore a rotina organizada de cada membro da família, com a participação de todos. Isso diminui a sobrecarga e fortalece a autoconfiança, por meio da organização das atividades cotidianas.
- Compartilhe suas emoções com sua família (cônjuge, filhos e rede socioafetiva). O diálogo fortalece a comunhão e os vínculos afetivos familiares.
- O aparecimento de medo, insônia e emoções depressivas deve ser encarado como parte do estresse que está sendo vivenciado e que pode afetar a família toda, em dias e intensidades distintas. Acolha com paciência e se coloque à disposição para ouvir.



- Estimule a cooperação de cuidado entre a família nuclear e os demais familiares.
- O luto é vivido em todos os aspectos: falecimento, perda de emprego ou do tipo de vida antes do desastre e outros. Cada pessoa tem sua forma de senti-lo. Respeite o tempo de cada familiar para superá-lo.
- Mantenha todos os familiares bem informados sobre as medidas protetivas divulgadas pelos órgãos de saúde e seja o exemplo nas atitudes de cuidado. Isso trará segurança emocional e diminuição do medo dos membros da família.



# Cuidados com as crianças

## INFORMAR OS ACONTECIMENTOS

A informação dos acontecimentos, com linguagem apropriada para cada faixa etária, oferece segurança emocional às crianças, por saberem "o que" está acontecendo e "com o que" estão lidando, junto com a família.

Quando as crianças são excluídas das informações do cenário atual e dos sentimentos dos adultos, podem ficar inseguras e reativas à fala dos pais e sofrerem críticas dos amigos pela desinformação.

As medidas de segurança com relação à pandemia podem ser estimuladas por meio de brincadeiras e da ludicidade dos EPIs, das medidas de higiene e dos espaços redecorados em casa, por exemplo.

Quanto ao ato de tocar (abraçar, apertar as mãos), informar que neste momento não é possível, mas que existem outras formas de expressar carinho e afeto (vídeochamadas, emojis - figurinhas de mensagens eletrônicas), palavras carinhosas e de afirmação.



## COMUNICAR OS SENTIMENTOS

A insegurança vivida pelas crianças é influenciada diretamente pelo clima familiar.

Omitir sentimentos desencadeia mais insegurança e medo, levando a atitudes de enfrentamento, variação de humor e fuga das atividades menos prazerosas.

A comunicação dos sentimentos dos adultos não traz insegurança, pelo contrário, incentiva nas crianças a troca dos próprios sentimentos e a aceitação da vulnerabilidade como parte de todo ser humano. Isso ajuda a orientá-las na importância da busca de superação diante do sofrimento.



## COMUNICAÇÃO ENTRE AS CRIANÇAS E OUTROS FAMILIARES

Proporcionar às crianças o contato com outros membros da família, por meios de comunicação a distância, de forma frequente, criativa e lúdica, inclusive nas comemorações das datas festivas. O isolamento social pode dar a sensação de abandono e angústia de separação.

## IMPORTÂNCIA PSICOLÓGICA DA ROTINA

Incluir as crianças na construção da rotina traz o sentimento de pertencimento e cumplicidade na execução.

O estabelecimento de horários e da rotina com limites é essencial para estabilizar o humor e ânimo das crianças e dos adolescentes, para que se sintam amados e cuidados.

A participação nas atividades domésticas, escolares e coletivas da família estimula a construção cognitiva do senso de responsabilidade, da sensação de utilidade e do empoderamento das ações.

A promoção de rotinas, costumes e práticas no ambiente familiar ajuda na convivência harmoniosa, participativa e compreensiva entre todos.

A inclusão de todos os membros, pais e filhos crianças/adolescentes, nas atividades possibilita o desenvolvimento de muitas habilidades pessoais, aumentando o vínculo afetivo e a diminuição do estresse na relação socioafetiva. Desse modo, a ajuda mútua, aprender e construir hábitos saudáveis em conjunto favorecem a manutenção da saúde mental de todos.



# Recomeçar

---

Juntos, podemos ir além dos temores, receios e limitações.

Os ajustes criativos são imprescindíveis para restaurarmos nossas esperanças e expectativas saudáveis na retomada ao trabalho e na manutenção de nossa saúde.

Este conjunto de ações e práticas possibilita o desenvolvimento pessoal e emocional, fortalecendo as potencialidades humanas que nos são próprias e nos capacitam a interagir com o mundo no aqui e agora.

Podemos interagir ativamente uns com os outros na utilização de nossos recursos internos e externos, para que se tenha uma saúde mental possível e necessária ao cenário atual.



Rio de Janeiro 2020

[faleconosco@firjan.com.br](mailto:faleconosco@firjan.com.br)  
[firjan.com.br](http://firjan.com.br)



Firjan Sesi