

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



OFICINA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL PARA FUNCIONÁRIOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Santana Alves de Queiroz¹, Cleide Correia de Oliveira²

Resumo: Durante a vida adulta, uma ampla proporção do tempo é gasta no ambiente de trabalho. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um ambiente de trabalho negativo pode levar a problemas de saúde física e mental dos trabalhadores, além do uso abusivo de drogas ou álcool, faltas e perda de rendimento. A depressão e os distúrbios de ansiedade são transtornos comuns que têm impacto na produtividade e habilidade de trabalhar. Nessa perspectiva, é relevante ações de promoção e prevenção da saúde mental no ambiente de trabalho, sendo ideal a busca em reduzir a ocorrência de doenças causadas pela atividade laboral, ou seja, pelas atividades exercidas no trabalho, sobretudo as psíquicas, que por vezes são subestimadas, mas podem causar danos nos profissionais a ponto de incapacitá-los. Objetivou-se relatar a experiência vivenciada pela bolsista no Projeto de Extensão Saúde Mental na Roda para funcionários da universidade. Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, elaborado no contexto da promoção da saúde mental para funcionários da Universidade Regional do Cariri -URCA, durante os meses de Julho à Setembro do ano de 2019. No decorrer dos meses mencionados, foram realizadas tentativas de oficinas com os profissionais, algumas falhas pela falta de adesão dos mesmos. No entanto, depois da realização ativa de convites em vários setores da universidade, foi possível a efetuação de uma roda de conversa com a participação de dez funcionários, abordando acerca da síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional, que é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante. O momento teve duração de uma hora e dividiu-se em quatro etapas. Primeiramente houve o acolhimento, os participantes se apresentaram falando o nome e em qual setor exerce suas funções. Em seguida ocorreu uma "tempestade de ideias" onde os presentes foram instigados a respeito do conhecimento sobre a síndrome abordada, dessa forma foi possível observar que a maioria não tinha muito entendimento sobre o assunto. Ademais, foi relatado ao público o conceito, sinais, sintomas, e como prevenir e tratar a síndrome de Burnout. Para finalizar, houve a sensibilização e alerta sobre a importância de cuidar da saúde mental, visto que a mesma influencia o bem-estar do indivíduo como um todo. Portanto, o Projeto de Extensão Saúde Mental na

¹ Universidade Regional do Cariri, email: santanaqueiroz1997@hotmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: cleide.correia@urca.br

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



Roda é relevante pois além das dificuldades encontradas, busca a promoção do bem-estar mental no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Saúde Mental.Profissionais.Trabalho.