

Grupo de Desgaste Mental e Enfrentamento ao Sofrimento Psíquico no Trabalho

Definição:

É um espaço de acolhimento para servidores que associem seu sofrimento psíquico ao trabalho, com o objetivo de proporcionar reflexão sobre os fatores que levam ao desgaste mental e adoecimento e sobre as formas de enfrentamento.

O trabalho na atualidade está associado ao desejo de realização pessoal, satisfação e inserção social. Em contrapartida, a frustração dessa expectativa causa sofrimento e, muitas vezes, sintomas que geram adoecimentos.

A *organização do trabalho*, quando pautada na individualidade e na falta de canais de participação e comunicação, contribui para o isolamento de muitos trabalhadores, dificultando e impossibilitando o compartilhamento de sentimentos comuns.

A Seção Técnica de Psicologia Organizacional - STPO, da Divisão Técnica de Segurança e Saúde do Servidor - DTSSS/SESMT, com o objetivo de promover ações voltadas para a Saúde Mental dos trabalhadores da Prefeitura de Guarulhos, organiza esses grupos.

Participação no Grupo:

A participação nesse trabalho pode acontecer das seguintes maneiras:

- ✓ Por iniciativa do(a) servidor(a), através de inscrição a partir de divulgação periódica no Portal do Servidor e da Servidora;
- ✓ Por convite ao (à) servidor(a) que já foi ou está sendo acompanhado(a) pela Seção Técnica de Psicologia Organizacional - STPO;
- ✓ Por encaminhamento de seus locais de trabalho.

Funcionamento do Grupo:

Não se trata de um curso. As atividades são pautadas pela vivência e pelo discurso dos participantes sobre sua realidade. São utilizadas técnicas psicológicas de dinâmica de grupo para o favorecimento do diálogo, da interação e da criação coletiva de estratégias de enfrentamento ao sofrimento psíquico no trabalho.

PREFEITURA DE GUARULHOS

O trabalho ocorre em 4 (quatro) encontros, com periodicidade semanal.

Após os encontros, as chefias dos(as) participantes são convidadas para uma discussão sobre o tema, e aproximadamente 2 (dois) meses após o término do trabalho, é agendado um encontro de acompanhamento com os(as) participantes.