

O que é e como solicitar o trabalho de “Oficina de Saúde Mental e Trabalho”?

A Oficina de Saúde Mental e Trabalho é uma ação voltada à promoção da saúde e à prevenção de acidentes e adoecimentos no trabalho. Tem como objetivo discutir e refletir sobre os elementos da *organização do trabalho*, levando à construção coletiva de práticas, valores e condutas no trabalho. Pode ser solicitada à DTSSS/SESMT através do “Formulário para Solicitação de Oficina de Saúde Mental e Trabalho”, disponível no Portal do Servidor e da Servidora, com as assinaturas da Gerência e do Diretor de Departamento. Após o recebimento do formulário, a Seção Técnica de Psicologia Organizacional – STPO realizará encontros, preferencialmente no local solicitante, com as chefias e grupos de servidores(as), para a compreensão dos elementos existentes no trabalho que estão gerando sofrimento e/ou adoecimentos.



PREFEITURA DE
GUARULHOS
Todos nós podemos mais.

DTSSS/SESMT
Divisão Técnica de Segurança e Saúde do Servidor

Rua Engenheiro Alexandre Machado, 234
Vila Augusta
Telefones: 2086-9863 / 2086-9886
psicologiadrh@guarulhos.sp.gov.br

Secretaria de Gestão
Departamento de Recursos Humanos
Divisão Técnica de Segurança e Saúde do Servidor

Saúde Mental & Trabalho



Você sabia...

Que vem aumentando expressivamente o número de adoecimentos psíquicos entre os trabalhadores?

Ainda existe muito preconceito em relação ao adoecimento mental, porém ele é bem sério...

É uma das principais causas dos afastamentos médicos prolongados (depressão, ansiedade, estresse, dependência química etc.)

Que aspectos do trabalho podem contribuir com este aumento?

Tal aumento pode ser atribuído às transformações no mundo do trabalho, em que se acentuam a individualização no desempenho das tarefas, a competitividade entre os colegas, maior exigência de competências, o estabelecimento de metas que implicam no aumento das pressões e do ritmo do trabalho, ou seja, vários fatores que intensificam as exigências mentais do trabalhador.



Há estudos sobre a articulação entre o trabalho e saúde mental?

Sim, a partir do início da década de 80, uma área de estudos chamada de “Psicodinâmica do Trabalho”, vem trazendo contribuições para a compreensão desta articulação, considerando saúde como um processo dinâmico, vinculado à capacidade que temos de enfrentar o sofrimento que é próprio do trabalho.

O que causa sofrimento no trabalho?

A divisão das tarefas, o ritmo, as relações interpessoais, a circulação das informações, a participação nas decisões, a pressão e a sobrecarga, a valorização e o reconhecimento, são elementos que compõem a organização do trabalho e podem causar um sofrimento que, se não enfrentado de forma eficaz, pode gerar adoecimento. Porém, por outro lado, tais elementos também podem contribuir para a satisfação no trabalho.

Como o sofrimento pode manifestar-se no trabalho?

Através de cansaço, dores de cabeça, nervosismo, ansiedade, esquecimentos, desmotivação, conflitos nas relações interpessoais, redução da eficiência e produtividade no trabalho, consumo de álcool e drogas, entre outras formas.

Como a organização do trabalho pode contribuir para a saúde do trabalhador?

Através:

- da (re)construção do trabalho com a participação dos(as) servidores(as) nas decisões e na distribuição de tarefas, com clareza de procedimentos e circulação de informações;
- do reconhecimento e valorização do trabalho real da equipe, impulsionando a busca de soluções e abrindo espaços para o uso da criatividade, que pode provocar mudanças e minimizar conflitos; e
- da aproximação das chefias ao trabalho e seu apoio na concretização de ações propostas pelas equipes.

O que pode ser feito em relação a isso?

A partir desse enfoque teórico, a Divisão Técnica de Segurança e Saúde do Servidor - DTSSS/SESMT através da Seção Técnica de Psicologia Organizacional – STPO visa contribuir com a *organização do trabalho*, prevenindo adoecimentos e acidentes, por meio de programas e ações tais como: *Palestras*, “Oficina de Saúde Mental e Trabalho” e “*Programa de Prevenção ao Alcoolismo no Trabalho*”.