



INFORMAÇÕES PARA A
POPULAÇÃO SOBRE
**SAÚDE MENTAL DAS(OS)
TRABALHADORAS(ES)**



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“ Neste momento, medidas protetivas devem ser tomadas para prevenção e mitigação dos riscos relacionados à Covid-19. Isso inclui desde o uso de equipamentos apropriados até a oferta de orientações sobre segurança e saúde no ambiente de trabalho.

Quando as condições mínimas não estão sendo atendidas, a organização coletiva dos(as) trabalhadores(as) pode ser meio efetivo para transformar a situação ou reivindicar direitos.”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“O trabalho é um importante espaço de participação coletiva, inserção social e expressão pessoal, que tem forte influência sobre a nossa identidade e qualidade de vida. Mas também pode ser fonte de sofrimento, desequilíbrio físico e psíquico, dor e frustração, tornando-se insalubre.

Em meio à pandemia, a saúde mental dos(as) trabalhadores(as) requer ainda maior atenção. Sabemos que há um significativo impacto sobre a atuação das(os) profissionais nos mais variados contextos.”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“Importante que a(o) trabalhador(a) reserve um momento para refletir sobre a sua própria atividade. Como o cenário tem exigido uma série de adaptações sobre os modos de fazer, seja em regime presencial ou teletrabalho, é preciso pensar criticamente as práticas que estão sendo adotadas para que possam produzir vivências positivas.”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“Procure utilizar habilidades adquiridas em situações anteriores. Permita que memórias passadas fortaleçam comportamentos construtivos de superação. Reconheça o quanto você e seu grupo são capazes de mobilizar para seguir adiante. Cada pessoa traz perspectivas e potencialidades diferentes para o enfrentamento dos desafios que se apresentam. Conte com esse repertório coletivo.”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“ Valorize o esforço que você tem feito para criar uma nova rotina e exercer suas atividades. Aprecie também o que as(os) colegas têm conseguido realizar. Se puder, esteja atenta(o) às necessidades dessas pessoas, reconheça o empenho delas, compartilhe informações que possam ser úteis para sua atuação.

Da mesma forma, compreenda as limitações que os efeitos da pandemia impõem sobre o exercício profissional de todas(os) nós. O cenário que estamos atravessando é desgastante e a cobrança por super produtividade pode provocar ainda mais tensão.”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“Busque repouso para se recuperar física e emocionalmente. O descanso permite que o corpo e a mente se reequilibrem, além de beneficiar a imunidade. Exercícios que reduzam o estresse também podem contribuir para o seu bem-estar.”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“Tente identificar suas emoções e expressá-las de maneira adequada. Irritação, medo, angústia, conflito, preocupação, estresse são algumas das manifestações que aparecem diante de uma situação incomum como a que estamos vivenciando. Falar sobre seus sentimentos com alguém que te deixe à vontade, em um espaço de confiança, respeito e apoio, pode aliviar alguns incômodos. As(os) psicólogas(os) estão preparados para auxiliar neste processo.”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“A pandemia afeta as populações de maneiras diferentes, não apenas por questões biológicas, mas também por marcadores sociais. É preciso considerar que há grupos de trabalhadoras(es) mais expostos pelas desigualdades de classe, raça, gênero. Este momento de crise evidencia a precarização do trabalho e acentua o desamparo de pessoas e setores mais vulneráveis, perpassando os níveis individual, familiar e comunitário. Por isso, quando falamos de saúde mental, também estamos dizendo de políticas públicas.”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

REFERÊNCIAS

COSTA, F. M.; VIEIRA, M.A.; SENA, R.R. Absenteísmo relacionado à doenças entre membros da equipe de enfermagem de um hospital escola - Rev. bras. enferm. vol.62 no.1 Brasília Jan./Feb. 2009.

DUTRA, Renata Queiroz. A pandemia e a sociedade do trabalho. Publicado por Universidade Federal de Brasília. 2020.

Live CRP-MG no Youtube. Saúde mental da categoria psi: os desafios de ser profissional de saúde em tempos de pandemia

Vídeo da Fiocruz: O novo coronavírus e a nossa saúde mental.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

REFERÊNCIAS

Live Fiocruz. Sobre os desafios de uma pandemia e o autocuidado. Psicologia das emergências e desastres

Ministério da Saúde. Orientações para o cuidado e autocuidado em saúde mental para os trabalhadores da Fiocruz. Coordenação de Saúde do Trabalhador – CST/Cogepe/Fiocruz. Mar. 2020.

PITTA, Ana Maria Fernandes. Hospital: dor e morte como ofício. São Paulo, Hucitec, 1999, 3^a ed.

MIYAZAKI, M.C.de O. S; SOARES, M.R.Z. Estresse em profissionais da saúde que atendem pacientes com COVID-19. In: Grupo de Trabalho da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



**PSICOLOGIA NO CONTEXTO DA
PANDEMIA DO CORONAVÍRUS**

INFORMAÇÕES PARA A POPULAÇÃO



**CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS**