

Saúde Mental Positiva no Trabalho



SÓNIA ALVES; Aces Porto Ocidental- UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista; Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Psiquiatria; Mestrado;
✉ spalves@arsnorte.min-saude.pt

ISILDA RIBEIRO; ESEP - Escola Superior de Enfermagem do Porto; Professora Adjunta; Doutoramento;
✉ isilda.ribeiro@esenf.pt

CARLOS SEQUEIRA; ESEP - Escola Superior de Enfermagem do Porto; Professor Coordenador; Doutoramento,
✉ carlossequeira@esenf.pt

I. Introdução e objetivos: Atualmente, a saúde mental e o bem-estar dos funcionários são fundamentais para o sucesso das organizações onde trabalham. Para isso, deve-se promover uma Saúde Mental Positiva no local de trabalho, compreender e prevenir situações que provocam stress e outros problemas de saúde mental, apoiar os funcionários com patologia mental e desenvolver políticas eficazes para os reintegrar. Um ambiente de trabalho negativo leva a problemas de saúde física e mental, bem como ao abuso de substâncias ou álcool, absentismo, níveis de desempenho e produtividade reduzida, pouca motivação e elevada rotatividade dos trabalhadores.

A Saúde Mental Positiva é um estado dinâmico, que engloba comportamentos, pensamentos, sentimentos e emoções positivas e negativas. Ou seja, deve-se promover e potenciar estados e pensamentos positivos e/ou de bem-estar (felicidade, alegria, satisfação) mas também tem de se dar espaço à mente para que expresse a sua complexidade. Assim, existem muitas ocasiões em que estar saudável é sentir-se triste, irritado, aborrecido e dececionado. Assim, surge o projeto *MOTIVAR A MENTE*, direcionado para profissionais de saúde, em que diariamente recebem uma mensagem motivacional via email, e podem responder, partilhar a nível individual dúvidas, tristezas e desabafos. Pretende-se incluir sessões de relaxamento aos aderentes do projeto (1 sessão/mês).

Objetivos: diminuir a ansiedade; promover a partilha entre colegas; aumentar a motivação no trabalho; disponibilizar um espaço de partilha individual; promover o relaxamento; promover a Saúde Mental Positiva.

Metodologia: A metodologia utilizada é a de projeto. É enviado ao profissional de saúde um email com informações sobre o projeto e se pretende aderir. Caso aceite, diariamente, pela manhã, recebe um email com uma mensagem motiva-

cional, e imagem associada à mensagem. Segue-se uma pequena partilha do que sentem sobre a mensagem enviada (não é obrigatório e pode ser partilhado com a restante equipa ou não). Pode ser uma partilha individualizada com o mentor do projeto. Há sempre feedback por parte do mentor. Terão uma sessão de relaxamento 1 vez/mês para envolver a equipa presencialmente.

Resultados e Discussão: Este projeto, permite trocar ideias, experiências, percursos, realizações e motivações. O que nos permite, por um lado, ir estabelecendo com maior clareza a razão de ser da "centralidade" do projeto e, por outro, clarificar, o que é essencial e acessório na sua aplicação, ou seja, o que devemos sempre salvaguardar para uma Saúde Mental Positiva no Trabalho. A utilização e aplicação desta metodologia no local de trabalho representa para nós um "desejo" e um "problema". As nossas experiências representam o trabalho de campo e a recolha de dados; a escrita das frases motivacionais, a sua análise e, o feedback dos profissionais, enriquecem, desse modo, todos e cada um dos elementos do grupo ajudando na resolução de problemas e na gestão de conflitos. Assim, a Saúde Mental Positiva no Trabalho permite instrução motivada e aberta, participada e partilhada, cooperativa e em interação, integrada e integral.

Co. clusões: Os problemas de saúde mental têm sido desvalorizados ao longo dos anos por parte dos empregadores e gestores. Este projeto é direcionado para todos os profissionais de saúde que cada vez mais estão em burnout, cansados, desmotivados com o exagerado dia-a-dia que têm de cumprir. As mensagens motivadoras permitem que eles percebam que não estão sozinhos. Espera-se que este projeto tenha cada vez mais adesão e que consiga promover a Saúde Mental Positiva no seio do trabalho.

PALAVRAS-CHAVE:

Saúde mental positiva; trabalho; enfermagem; projeto: profissionais de saúde