



VOLUME 3

JUNHO DE 2018

Prefeitura do Município de Itapeverica da Serra
ESTADO DE SÃO PAULO
Departamento de Recursos Humanos
Divisão de Medicina Ocupacional

EXERCÍCIOS FÍSICOS ALIADOS A SAÚDE MENTAL

A prática regular de atividades físicas de forma regular proporciona a redução dos níveis dos hormônios estressantes como a adrenalina, noradrenalina e cortisol, o que leva a benefícios como o aumento da autoestima, diminuição da insatisfação, depressão e ansiedade, além da redução da frequência cardíaca, melhora na disposição física e relaxamento. De forma aguda, ocorre liberação de um hormônio chamado endorfina (conhecida como o hormônio da alegria, que promove a sensação de bem estar, euforia e alívio de dores) e da dopamina (que gera efeito tranquilizante e analgésico no indivíduo que pratica, regularmente, atividade física). Tais alterações promovem uma sensação relaxante pós-esforço e, em geral, conseguem manter, em longo prazo, um estado de

equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo.

A atividade física, quando regular e bem planejada, contribui para a minimização do sofrimento psíquico de pessoas deprimidas, além de oferecer oportunidade de envolvimento social, elevação da autoestima e aprimoramento das funções cognitivas, diminuindo o quadro depressivo e também auxiliando na redução de recaídas. Além disso, a prática regular de atividade física melhora a qualidade de vida das pessoas de maneira geral, ou seja, no aspecto físico, social, espiritual e psicológico, mostrando-se, mais uma vez, como um item fundamental no tratamento e prevenção da depressão.

FONTE: *Marcio Marega e

Atenção ao sofrimento
e ao adoecimento psíquico
do trabalhador e da trabalhadora



Carla Giuliano são educadoras físicas do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo

SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR



PAZ INTERNA MENTE SAUDÁVEL

Ninguém pode ter saúde mental sem limpar o coração, abandonar o passado e perdoar a ignorância alheia.



©SILENCIA HANNA

A MEDICINA OCUPACIONAL, ATRÁVES DO PROGRAMA SAÚDE DO SERVIDOR OFERECE AO SEUS FUNCIONÁRIOS :

- Acolhimento em saúde mental, em casos de depressão e estresse.
- Encaminhamento para tratamento psicológico e psiquiátrico.
- Encaminhamento para o Caps em casos de abuso de álcool e drogas.

Além de campanhas de saúde como prevenção de diabetes, hipertensão e vacinação.

OS DIVERSOS TIPOS DE MEDITAÇÃO

Meditação não é apenas aquela prática de se desligar do corpo e da mente em **posição de lótus**. Existem diversas formas de meditar, basta ser uma prática que lhe tire da rotina, dos seus pensamentos e foque sua atenção em algo que lhe dê paz. Deixando sua consciência livre das preocupações mundanas, valorizando o que é realmente importante e real: **o presente**.



Outras atividades meditativas:

ARTE

Seja pintar, cozinhar, ouvir música, escrever ou inventar um novo tipo de arte. Qualquer prática criativa e contemplativa lhe trará ao presente e segura seu foco, deixando as preocupações de lado e aumentando o fluxo de consciência criativa.



ADMIRAR A NATUREZA

Contemplar as plantas, o mar, as estrelas, faz sua mente e corpo perceberem que eles fazem parte de algo maior, do todo, em constante evolução, deixando sua consciência mais clara e livre.



DEITAR

Tão fácil quanto dormir. Assim como sentar em posição de lótus, deitar também deixa o corpo relaxar, e fechando os olhos você pode se desligar de seus pensamentos, clareando a consciência.



SER UM TURISTA

Viaje! Dê uma volta em sua cidade, seu bairro, ou em qualquer lugar, como se fosse a primeira vez. A sensação de conhecer algo novo nos faz perceber de verdade o presente, prestando atenção na realidade com os 5 sentidos, como observador. Isso nos faz clarear a mente e viver o momento.



O QUE VOCÊ PENSA?



PRESERVANDO A SAÚDE MENTAL



Aceite-se como
você é



Mantenha-se ativo
diariamente



Adquira novas
habilidades



Fique em contato
com os amigos



Peça ajuda
quando necessário



Relaxe sempre
que puder



Sinta-se protegido
e amparado



Faça algo criativo
e prazeroso



Envolva-se em
grupos e reuniões

SAÚDE MENTAL

As pessoas mentalmente saudáveis sentem-se bem consigo mesmas e com outras pessoas. Estão sempre aptas para lidar com as mudanças e desafios do dia-a-dia. Todos nós, independente de idade, raça, sexo ou situação econômica, estamos sujeitos a oscilações emocionais. Você pode se sentir para baixo, bravo, ou ansioso em resposta a uma variedade de coisas. Esses sentimentos podem ir e vir com frequência, mas quando se tornam perturbadores, interferindo na vida diária e do trabalho, ou persistem por semanas ou meses, eles podem estar sinalizando um problema que necessite de assistência profissional.

Importância de cuidar da saúde mental

