

CUIDADOS SOBRE SAÚDE MENTAL: RETORNO AO TRABALHO PRESENCIAL

*Documento produzido pelo Serviço de Psicologia da SeQV/Dias/Progep
e Psicologia Dipep/Progep
maio de 2022*

Neste período pandêmico, vivenciamos a angústia e o medo de adoecermos, sofremos ou acompanhamos o sofrimento de quem perdeu amigos ou familiares por conta da Covid-19 e tivemos que lidar com prejuízos econômicos e sociais trazidos com a pandemia. O isolamento social trouxe impactos negativos para as relações interpessoais e gerou em muitas pessoas sentimentos de solidão e vazio, desencadeando sintomas depressivos e ansiosos.

Entre as adaptações necessárias no campo do trabalho, como estratégia de prevenção à propagação do vírus, tivemos a experiência de executar nossas atividades laborais na modalidade de teletrabalho. Os desafios fizeram-se presentes, entre eles, as dificuldades por não ter estrutura adequada para o trabalho em home office, complexidade em administrar e conciliar o serviço laboral com as tarefas domésticas e/ou cuidados com as crianças e outros familiares.

Por outro lado, para muitas pessoas o período em trabalho remoto oportunizou a economia de tempo no deslocamento para o trabalho e em relação aos gastos com o transporte utilizado para se locomover. Além da possibilidade de conviver mais com a família e usufruir de algumas comodidades por estarmos em casa.

Atualmente, o cenário epidemiológico da doença está melhor e por isso estamos retornando gradualmente as atividades da vida diária, incluindo a retomada das atividades laborais presenciais. Neste novo contexto, o Serviço de Psicologia com o compromisso com a saúde e com a vida elaborou algumas recomendações sobre cuidado com a saúde mental dos servidores no retorno ao trabalho presencial:

- Manutenção e continuidade de ações de biossegurança previstas nas diretrizes no Plano de Biossegurança da UFMS: estar informado das decisões da universidade frente à pandemia, no canal (ufms.br/coronavirus);
- Atenção aos servidores de grupo prioritário: como forma de estabelecer um ambiente inclusivo de trabalho, deve-se ter cuidado especial com os servidores do grupo de risco prioritário (maiores de 60 anos, gestantes e portadores de doenças crônicas), conforme previsto no programa institucional “Se Cuide, Te Amo!”;

- Revisão das rotinas e processos de trabalho: alguns cargos, setores ou unidades precisarão de avaliações e repactuações nas formas e fluxos de trabalho. A qualidade e a transparência das informações e a comunicação nos processos de trabalho sobre as mudanças ocorridas são essenciais para contribuir com a saúde mental dos servidores e consequente desempenho profissional;
- Estimular redes de solidariedade no ambiente de trabalho: espaços de abertura de comunicação e expressão sobre as experiências individuais vivenciadas, como a experiência do luto, tendem a contribuir para uma sensação de apoio e pertencimento da equipe. Vínculos saudáveis no ambiente de trabalho colaboram para a resolução de questões que trazem sofrimento ou mal-estar no contexto organizacional;
- Ações para qualidade de vida: neste momento que necessitamos reorganizar nossos horários e rotinas diárias, devemos procurar incluir ou manter hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas, sono regular, acompanhamento periódico da saúde física e mental, momentos de lazer e relaxamento com familiares e amigos, atividades prazerosas como *hobbie*, além da eliminação e/ou diminuição do uso de drogas lícitas e ilícitas;
- Atitude empática de atenção aos sinais de adoecimento emocional: enquanto colega de trabalho ou chefe, ao perceber sinais e sintomas de adoecimento emocional de um servidor, é importante oportunizar uma conversa acolhedora. Não esquecer que todos nós passamos por perdas, momentos e situações de sofrimento emocional. Caso precise, sinalize o que percebeu e encaminhe para ajuda especializada;
- Divulgar os serviços de atenção à saúde mental oferecidos pela UFMS, como também orientações em caso de emergência em saúde mental na página: <https://saudemental.ufms.br/>

Estamos à disposição dos servidores da UFMS nos cuidados quanto à promoção, prevenção e atenção à sua saúde, pelos contatos:

Psicologia SeQV/Dias/Progep - E-mail: psicologia.progep@ufms.br;
Ramal/WhatsApp 3345-7077 e 3345-7229

Serviço Social SeQV/Dias/Progep - E-mail: social.progep@ufms.br;
Ramal/WhatsApp 3345-7208

Psicologia DIDEP/Progep - E-mail: psicologia.progep@ufms.br;
Ramal/WhatsApp 3045-7060

Para construção destas orientações de saúde mental, foram utilizadas as referências:

Documento produzido pelas Psicólogas e Psicólogos vinculados às Unidades SIASS e setores de Gestão de Pessoas de órgãos federais do país. Orientações em Saúde Mental para Retorno ao Trabalho Presencial no contexto da Pandemia por COVID-19 no âmbito do Serviço Público Federal. Março de 2022. Disponível em: [SIASS \(siassenet.gov.br\)](http://siassenet.gov.br)

Documento produzido pelas/os psicólogas/os dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia: Retorno ao Trabalho Presencial no Contexto da Pandemia Covid-19: orientações de saúde mental, setembro de 2021. Disponível em: [Retorno-Presencial-e-Orientações-de-Saúde-Mental-IFs.pdf](#)

Documento produzido pelo Serviço Psicossocial da SEQV/DIAS/Progep. Trabalho Remoto: alguns cuidados sobre saúde mental em tempos de pandemia. 2021. Disponível em: <https://progep.ufms.br/diretorias/dias/seqv/servico-social/promocao-e-prevencao-da-saude-mental/>

NOAL, D. S.; PASSOS, M. F. D.; FREITAS, C. M. (Orgs). FIOCRUZ. Ministério da Saúde. Recomendações e Orientações em Saúde Mental e Atenção Psicossocial na COVID-19. FIOCRUZ, 2020. Disponível em: [livro saude_mental covide 19 Fiocruz.pdf](#)