

# Aumentar a sensibilização sobre a saúde mental

Um kit de ferramentas para ajudar a aumentar a sensibilização sobre a saúde mental entre os seus trabalhadores



## Ajudar a aumentar a sensibilização sobre a saúde mental entre os seus trabalhadores

Dedique este mês para ajudar os seus trabalhadores a se tornarem mais conscientes dos problemas de saúde mental. A saúde mental é uma parte importante da saúde e bem-estar geral. Inclui bem-estar emocional, psicológico e social e afeta os pensamentos, sentimentos e ações. A saúde mental determina como as pessoas lidam com o stresse e relacionam-se com os outros e com as escolhas quotidianas que fazem. Ser mentalmente saudável pode promover a produtividade e o sucesso no trabalho, na escola, na paternidade, no cuidado e em outros aspetos importantes da vida.

### O que há no kit de ferramentas?

Neste kit de ferramentas, encontrará todas as informações necessárias para realizar uma campanha de sucesso:

- Objetivos da campanha
- Cronograma sugerido de campanha
- Ideias para o evento de lançamento da campanha
- Trabalhador e desafios organizacionais
- Estratégia de prémio
- Avaliação do trabalhador
- Conteúdo da campanha

## Objetivos da campanha

- Explicar como a saúde mental afeta a saúde geral e o bem-estar
- Desfaça mitos comuns sobre a saúde mental e as doenças mentais
- Identificar ações que poderiam melhorar a saúde mental nas comunidades
- Identificar estratégias de autocuidado que possam melhorar a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos
- Conheça os fatores de risco para os problemas de saúde mental
- Listar sintomas de doença mental em adultos, adolescentes e crianças
- Sugerir maneiras de ajudar a apoiar a saúde mental ideal entre crianças, os adolescentes e os idosos
- Explicar como a depressão difere do stresse e da ansiedade normais
- Referir como a depressão é diagnosticada
- Sugerir estratégias para prevenir o suicídio
- Saiba como encontrar recursos e serviços de saúde mental
- Identificar ações a serem realizadas para ajudar um colega de trabalho problemático
- Conheça formas de evitar o esgotamento no local de trabalho e lidar com um ambiente de trabalho stressante
- Conhecer estratégias de autocuidado se for cuidador de uma pessoa com doença mental
- Entenda os benefícios da resiliência e como a formar

## Cronograma sugerido de campanha

A campanha total foi projetada para durar quatro semanas, mas pode ser encurtada ou alargado, se pretendido. Veja abaixo o cronograma sugerido para a distribuição de panfletos, folhetos, e-mails e documentos adicionais da campanha.

### Panfletos de conscientização e folhetos de estilo de vida

São fornecidos dois tipos de informação educacional para usar durante a campanha. Os panfletos de conscientização destinam-se a fornecer informações sobre um aspeto da saúde mental e aumentar a autossensibilização. Os folhetos de estilo de vida são geralmente mais interativos e oferecem oportunidades para os trabalhadores aplicarem informações sobre a saúde mental e bem-estar nas respetivas vidas quotidianas – em casa e no trabalho. Além de panfletos de conscientização e folhetos de estilo de vida, também fornecemos formulários de desafio para trabalhadores e organizações e formulário de avaliação da campanha para distribuir durante a campanha de bem-estar, conforme descrito na programação de e-mail na página seguinte.

	Panfletos de conscientização	Folhetos de estilo de vida
<b>Semana 1:</b> Comece a conversa sobre a saúde mental	O que é a saúde mental e porque é que é importante?	Cuide da sua saúde mental
<b>Semana 2:</b> Quem é que está em risco de sofrer de problemas de saúde mental?	N/A	Apoio aos mais vulneráveis; Saúde mental do adolescente e a pandemia de COVID-19; Saúde mental do adolescente e as tecnologias
<b>Semana 3:</b> Reconhecer a depressão e outras condições mentais	Depressão – mais do que apenas “o blues”; Sinais de alerta e sintomas comuns de doença mental	Serviços de saúde mental
<b>Semana 4:</b> Apoio à saúde mental e bem-estar	Ajuda para colegas de trabalho problemáticos	Promover saúde mental positiva e bem-estar

## Campanha de e-mail

A campanha de e-mail, incluída neste kit de ferramentas, é-lhe convenientemente fornecida na forma de um documento do Word, tornando mais fácil simplesmente copiar e colar a linha de assunto fornecida e o corpo do e-mail numa mensagem para os seus trabalhadores.

**E-mail de pré-lançamento** – Distribuir este e-mail uma Semana antes da data de lançamento da campanha.

**E-mail inicial da Semana 1** – Distribuir este e-mail na segunda-feira de manhã da Semana 1. Esta será a data oficial de lançamento da campanha. Neste e-mail, anexe o panfleto de sensibilização da Semana 1, folheto de estilo de vida e desafio do funcionário observado na tabela acima.

**E-mail da Semana 2** – Distribuir este e-mail na segunda-feira de manhã da Semana 2. Neste e-mail, anexe os panfletos de estilo de vida da Semana 2 indicados na tabela acima.

**E-mail inicial da Semana 3** – Distribuir este e-mail na segunda-feira de manhã da Semana 3. Neste e-mail, anexe os panfletos de sensibilização da Semana 3 e o folheto de estilo de vida indicados na tabela acima.

**E-mail da Semana 4** – Distribuir este e-mail na segunda-feira de manhã da Semana 4. Neste e-mail, anexe os panfletos de sensibilização e estilo de vida da Semana 4 indicados na tabela acima.

**E-mail Semana 4 (opcional)** – Se quiser participar de um desafio para toda a organização, envie este e-mail na segunda-feira de manhã da Semana 4, como uma continuação do e-mail da Semana 4. Neste e-mail, anexe o desafio organizacional.

**E-mail de seguimento** – Distribuir este e-mail na segunda-feira de manhã após a última semana (Semana 4) da campanha. Neste e-mail, anexe o formulário de avaliação do trabalhador.

## Evento de lançamento da campanha

Recomendamos fortemente um local ou um espaço virtual para iniciar a campanha. O evento pode ter a dimensão que desejar, mas é uma oportunidade importante para apresentar o tema da campanha aos trabalhadores e incentivar os mesmos a participar no desafio.

Caso não seja possível organizar um evento formal de abertura, recomendamos a colocação de uma mesa numa zona comum, como a entrada do refeitório dos trabalhadores, para distribuição de materiais. Mantenha os materiais reabastecidos durante a campanha. Disponibilizar os materiais da campanha online é outra opção.

### Sugestões para o evento de abertura:

Anunciar o programa em reuniões de departamento ou em toda a empresa.

- Se tiver um programa de apoio ao trabalhador (EAP) ou outro programa que ofereça apoio jurídico ao trabalhador, convidar um representante para explicar os serviços prestados e como se pode aceder aos mesmos.
- Convidar um representante de um prestador de serviços de saúde mental local para fazer uma breve apresentação sobre os recursos disponíveis para os trabalhadores.

## Desafios

**Desafio do trabalhador:** Fazer da respetiva saúde mental uma prioridade. Distribua o registo para o desafio individual durante a primeira semana da campanha. Os trabalhadores são incentivados a usar as informações, estratégias e competências apresentadas ao longo da campanha para tomar medidas para otimizar a saúde mental pessoal dos mesmos durante as próximas quatro semanas.

**Desafio organizacional (opcional):** Espalhar a palavra acerca da saúde mental. Distribuir o registo de contactos do desafio organizacional no final da campanha. Definir um prazo para a devolução dos registos. Depois de os registos serem devolvidos, calcular o número de panfletos/folhetos que foram distribuídos e reportar os dados demográficos do projeto de divulgação.

## Estratégia de prémio

Embora não seja obrigatório oferecer prémios aos trabalhadores pela sua participação na campanha, isso pode aumentar a participação. Considerar brindes individuais para os trabalhadores que concluírem o desafio do trabalhador. Ou oferecer um sorteio de um ou mais prémios de rifa para os trabalhadores que concluírem o desafio. Como alternativa, considerar oferecer um prémio aos trabalhadores que responderem ao questionário de avaliação. Algumas ideias para prémios individuais que apoiam a saúde mental e o bem-estar podem incluir o seguinte:

- diário pessoal
- música relaxante
- vale de oferta para uma massagem, manicura, pedicura ou outro serviço de estética
- velas aromáticas
- loção corporal
- vale de oferta par uma aula de ioga
- tempo pessoal de descanso
- flores ou uma planta
- chá de ervas

## Avaliação do trabalhador

Está disponível uma breve pesquisa de avaliação para recolha de feedback, ideias e informações dos trabalhadores que participaram da campanha. O feedback dos participantes será valioso para o planeamento de futuras campanhas.

## Recursos adicionais

O Centro de Saúde Mental no Local de Trabalho fornece aos empregadores as ferramentas, recursos e informações necessárias para promover e apoiar a saúde mental dos trabalhadores e das respetivas famílias. O Centro envolve os empregadores na eliminação do estigma, redução das barreiras nos cuidados, aumento da sensibilização sobre a saúde mental, melhoria e implementação de programas de saúde mental e criação de benefícios que melhoram a saúde mental dos trabalhadores. Este trabalho é feito através de programas prontos a usar, kits de ferramentas, estudos de caso de empregadores, recursos tópicos, publicações e muito mais. [workmentalhealth.org](http://workmentalhealth.org)

A Organização Mundial da Saúde trabalha com os governos de todo o mundo para implementar políticas, planos e leis de saúde mental que respeitem os direitos humanos e promovam o acesso aos cuidados, bem como ao emprego, educação e outras oportunidades. [who.org](http://who.org)

## Conteúdo da campanha

### 1. Começar a conversa sobre saúde mental O

#### Que é saúde mental e porque é importante?

- Autoavaliação: Teste os seus conhecimentos sobre saúde mental
- Apoie a saúde mental e estilos de vida saudáveis

#### Cuide da sua saúde mental

- Autoavaliação: Tenha cuidado com o seu corpo. Dicas para ter uma boa noite de sono
- Autoavaliação: Cuide da sua mente

#### Desafio do trabalhador

- Definir metas para a saúde mental

### 2. Quem é que está em risco de sofrer de problemas de saúde mental?

#### Apoio aos mais vulneráveis

- Crianças: O que é que os pais, professores e profissionais de saúde podem fazer
- Adolescentes: Dicas positivas para os pais de adolescentes
- Idosos: Como ajudar os idosos

#### Saúde mental do adolescente e pandemia COVID-19

- Efeito da pandemia na saúde mental
- Fatores que colocam os jovens em risco
- Apoio à saúde mental dos jovens durante a pandemia e para além da mesma

#### Saúde mental do adolescente e as tecnologias

- Escolhas dos adolescentes relativamente às redes sociais
- Implicações positivas das tecnologias e das redes sociais
- O risco das redes sociais para os adolescentes
- Dicas para ter uma boa noite de sono
- Desenhar um plano de media familiar

### 3. Reconhecer a depressão e outras condições mentais

#### Sinais de alerta e sintomas comuns de doença mental

- Sintomas de doença mental nos adolescentes e nos adultos
- Sintomas possivelmente sugestivos de doença mental em crianças
- Autoavaliação: Fatores de risco de potencial doença mental

#### Depressão - mais do que apenas “o blues”

- O que significam sentimentos positivos e negativos
- Diagnosticar a depressão
- Autoavaliação: Está a sentir sintomas de depressão?
- Suicídio

#### Serviços de saúde mental

- Conversar com um prestador de cuidados primários
- Atividade: Manter um registo de medicamentos
- Encontrar um profissional de saúde mental
- Receber um diagnóstico e um plano de tratamento
- Perguntar o custo dos serviços

### 4. Apoio para a saúde mental e bem-estar

#### Ajuda para colegas de trabalho problemático

- Observar. Falar. Método de ação
- Bullying no local de trabalho
- Esgotamento no local de trabalho
- Dicas para lidar com um local de trabalho stressante

#### Promover a saúde mental positiva e o bem-estar

- Formas específicas de ajudar
- Dicas para os cuidadores
- Resiliência
  - Atividade: Plano para construir a resiliência

#### Desafio organizacional

- Espalhar a palavra acerca da saúde mental

### 5. Avaliação do trabalhador

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.