

Itens comuns "Medidas de saúde mental"

Pontos essenciais de Segurança e Saúde

(1) Esteja ciente do estresse

O estresse é provocado por vários fatores. Vamos analisar se existe algum fator de estresse ao seu redor ou alguma reação ao estresse da qual você não percebe.

CHECAGEM → Será que você não está sofrendo com alguma dessas situações?

Conflito com superiores e subordinados, assédio sexual, assédio moral, etc.

Problemas de relações interpessoais

Promoção, subida de posição, relocação, transferência temporária, etc.

Mudanças nas funções e posições

Longas horas de trabalho, realocação de pessoal, ocorrência de problemas, etc.

Mudanças na qualidade e quantidade do trabalho

Acidente de trabalho ou fracasso

Devido à grande responsabilidade

Doença, discórdia familiar, problemas de relacionamento humano, acidentes, desastres, etc.

Eventualidades pessoais

Transferência sem família (tanshin funin), mudança, ruídos, etc.

Modificações no ambiente de moradia e na vida

Grande dívida, empréstimo, fonte de renda, etc.

Problemas financeiros

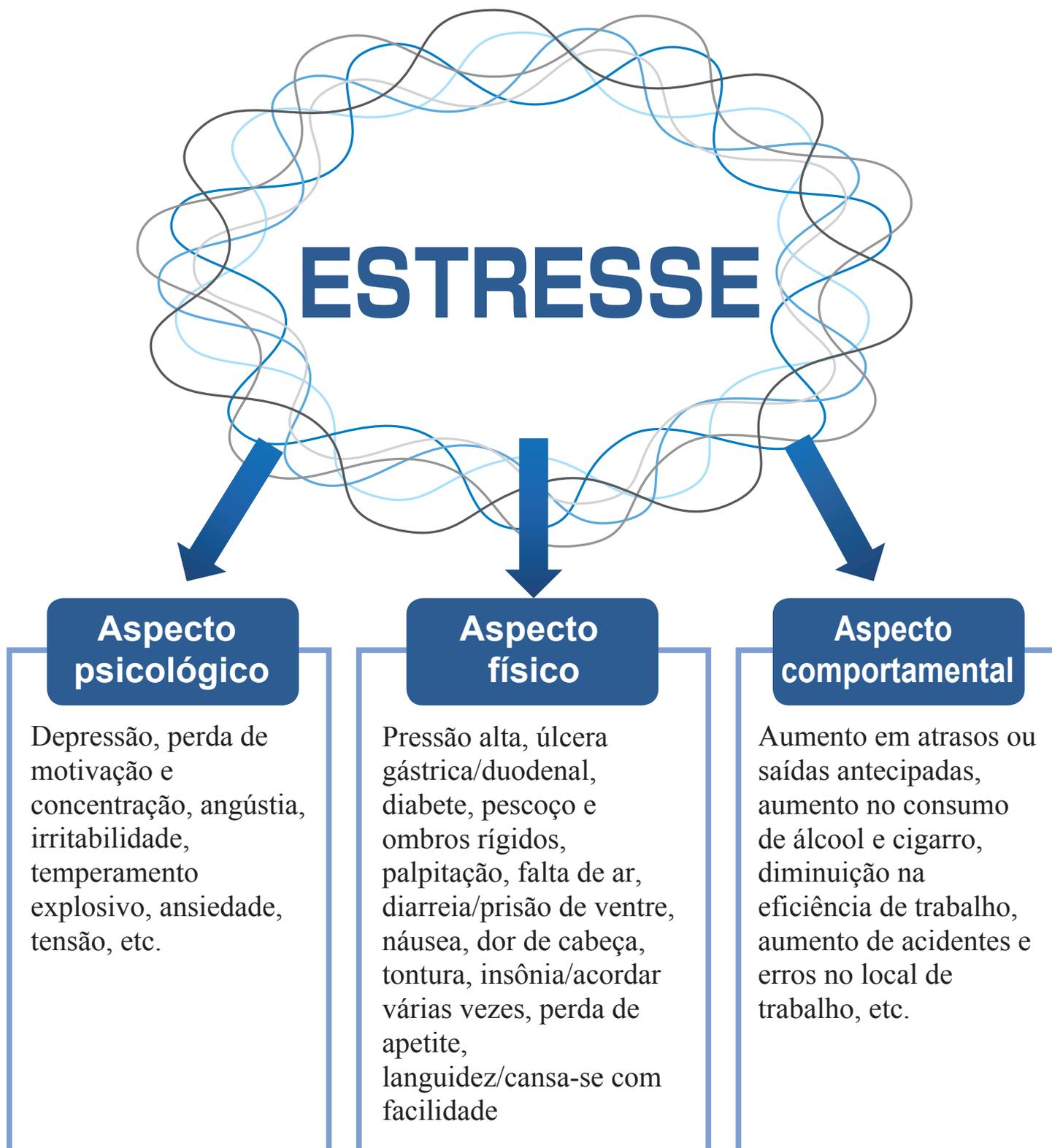
Falecimento, doença ou delinquência da família/parentes/amigos, etc.

Eventualidades de outras pessoas



(2) Reação ao estresse

Quando o estresse aumenta, as seguintes mudanças ocorrem nos aspectos mentais, físicos e comportamentais diários.



(3) Lidar adequadamente com estresse



Nem todo estresse é prejudicial. Um estresse moderado pode fortalecer a mente, melhorar a eficiência do trabalho e estudo, e proporcionar uma excitação e tensão agradáveis. No entanto, se a excitação e a tensão ultrapassarem o limite da tolerância, a mente e o corpo não serão capazes de se adaptar às mudanças (distúrbio de adaptação), causando danos mentais e físicos. Para lidar adequadamente com o estresse, é muito importante perceber o quanto antes os sinais de sobrecarga de estresse e encontrar e praticar o método de enfrentamento de estresse que seja adequado a você.

CHECAGEM → Pontos essenciais para lidar adequadamente com o estresse

Pontos → Dominar um método de relaxamento

Encontrar um método de relaxamento adequado se torna uma ferramenta poderosa para quem vive em uma sociedade estressante. Existem vários métodos de relaxamento, como respiração e treinamento autógeno. Em particular, o alongamento é um método conveniente que permite realizar sem qualquer equipamento ou acessório especial e não ocupa espaço nem tempo.

O que é alongamento?

O alongamento, alonga lentamente os músculos, relaxando-os, melhorando assim, a circulação sanguínea e contribuindo para o relaxamento mental e físico. Ficar por muito tempo na mesma posição (em pé ou sentado) também faz com que os músculos fiquem tensos. Os músculos também ficam tensos sob o estresse como o volume de trabalho e relações interpessoais. Fazer o alongamento, entre uma pausa e outra no trabalho, ajuda a aliviar a tensão muscular, permitindo que trabalhe com mais eficiência.

Pontos para alongamento

- 1 Alongue lentamente sem forçar
- 2 Respire naturalmente, sem prender a respiração
- 3 Continue alongando por 10 a 30 segundos
- 4 Não force o alongamento a ponto de sentir dor (não exagere)
- 5 Concentre-se na área que está em alongamento
- 6 Faça sorrindo



Itens comuns "Medidas de saúde mental"

(4) Relaxar o corpo descontraidamente

Exercício simples **Levantar e abaixar os ombros**

Levante os ombros e mantenha-os nessa posição por alguns segundos. Expirando, relaxe os músculos rapidamente.



Massagem **Pescoço**

Segure a cabeça com quatro dedos além do polegar, e massageie pressionando o pescoço com o polegar.



Exercício simples **Girar a cabeça**

Relaxe o pescoço e os ombros. Gire a cabeça lentamente.



Alongamento **Costas**

Estique os braços para a frente com as mãos cruzadas. Arqueie as costas, como se estivesse olhando para o umbigo.



Alongamento **Tronco**

Abra o peito enquanto estica os braços para cima com as mãos cruzadas



Alongamento **Lombar**

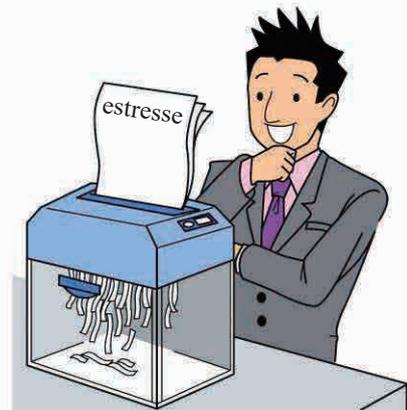
Alongue a cintura, gire o corpo para trás e segure o encosto da cadeira.



(5) Quando sentir estresse

Ponto → Destruir a tensão

Se sentir que a tensão continua ao longo do dia, faça pausas curtas para refrescar a mente, respirando fundo no toalete ou fazendo alguns exercícios leves.



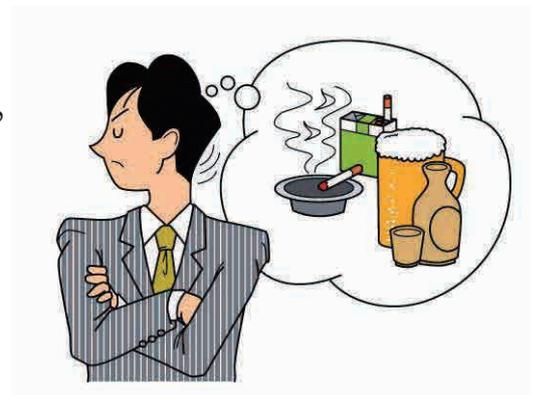
Ponto → Atividades físicas moderadas

Por meio de uma atividade física moderada poderá obter uma sensação de satisfação, liberação e revigoramento, o que ajudará a aliviar o estresse físico e mental. Quando se trata de atividades físicas, algumas pessoas possuem a imagem de ter que competir por habilidades. No entanto, para aliviar o estresse é importante ter a sensação de "PRAZER". Pratique atividades físicas fáceis de realizar e do seu agrado em um ambiente agradável.



Ponto → Não recorra a cigarros ou álcool para aliviar o estresse

Depender de cigarros ou de álcool para libertar-se do estresse pode levar a um aumento de volume e, em alguns casos, pode virar um vício sério que causa danos à saúde física e mental. Tenha cuidado com o uso abusivo de cigarros ou álcool para aliviar o estresse. Recomendamos outros métodos para aliviar o estresse.



(6) Trabalhar comunicando-se**Verifique sua saúde na reunião matinal!**

Caso haja algum problema com relações verticais e horizontais no local de trabalho, isso pode levar a acidentes/desastres e problemas de produção/qualidade. Para eliminar acidentes e desastres no local de trabalho, é necessário mudar a atmosfera para um clima de participação proativo e expansivo, desenvolvendo o espírito de trabalho em equipe.

Exemplo**Boa comunicação e suporte!**

1. Chegando no local de trabalho, cumprimente o pessoal com boa disposição

Você avisa as pessoas ao seu redor ao chegar no local de trabalho ou ao deixar a área operacional?

2. Chamar a pessoa pelo nome ao pedir uma tarefa é um sinal de respeito.

Será que você não está sendo rude ao falar com uma pessoa ou pedir para fazer uma tarefa?

3. Se receber ajuda, agradeça com um sorriso e uma palavra de agradecimento com elogios.

Você expressa sua gratidão quando alguém lhe ajuda ou apoia?

4. Quando estiver com algum problema seja sincero.

Você não reprime suas emoções quando está com problemas?

5. Saber ouvir nas reuniões constrói uma relação de confiança.

Em uma reunião ou durante uma conversa, será que você não fala interrompendo outras pessoas que participam da conversa?

**Exemplo****Eventos realizados no local de trabalho como parte da construção da comunicação**

- Gincana esportiva interna
- Torneio de boliche
- Torneio de jogo de bola
- Corrida interna de revezamento de longa distância
- Corrida de revezamento de longa distância do departamento

(7) Predição de risco (KY) à saúde

É importante que cada trabalhador se interesse com a sua própria saúde e dos seus subordinados e zele pela segurança e saúde no local de trabalho. Na predição de risco (KY) à saúde, cada um deve verificar e relatar o seu estado de saúde na reunião realizada antes de iniciar o trabalho. Em seguida, o supervisor fará a observação do estado de saúde de cada subordinado e, se necessário, fará "perguntas".

Exemplo

10 itens para autoavaliação da saúde

1. Dor de cabeça
 2. Tontura, leve vertigem, zumbido
 3. Dormência/cãibras/dores nos membros, dor lombar
 4. Cólica, diarreia, prisão de ventre
 5. Desordem estomacal, dor no estômago/náusea
 6. Febre
 7. Queixa cardíaca, palpitações/ arritmia
 8. Hemorragia
 9. Tosse, espirro, secreção nasal
 10. Fraqueza, sonolência
- Outros (sintomas subjetivos)

Exemplo

5 itens para observação de saúde (Supervisor → Trabalhador)

1. Postura
(Está firme e estável ou de cabisbaixo e desanimado)
2. Ação
(Ação rápida ou lenta)
3. Expressão facial
(Animada, radiante ou inchada)
4. Olhos
(Firmes e límpidos ou vermelhos)
5. Conversação
(Vibrante e clara, alto e firme)

Além disso, caso seja necessário, verifique a temperatura corporal, o pulso e a frequência respiratória (Antes do exercício, depois do exercício, etc.)

Itens comuns "Medidas de saúde mental"

Ouvidos do coração (Kokoro no Mimi) Portal de saúde mental dos trabalhadores



Apoio àqueles que trabalham e àqueles que os apoiam

Site de informações especializado em medidas de saúde mental no local de trabalho



Família

Serviço de consultoria/
Agência especializada



Apoiadores

Vídeos de estudos
de casos/Perguntas
e respostas



Trabalhadores

Autoavaliação (Acúmulo de
estresse/fadiga)



Aqueles que têm
subordinados

Programa educacional/
Treinamento de e-learning



Empregadores

Exemplos de iniciativas no
local de trabalho e ferramen-
tas de melhoria do ambiente
de trabalho

Você ou alguém ao seu redor carregam esses problemas?



Alguns trabalhadores
estão de licença
devido a problemas de
saúde mental



Deseja saber
sobre medidas de
saúde mental do
local de trabalho



Deseja ser
consultado por
alguém que tenha
o problema mental

Consulta por telefone de
"Ouvidos do coração
(Kokoro no Mimi)"
para pessoas que trabalham

0120-565-455

Segundas e terças : das 17 às 22h
Sábados e domingos: das 10 às 16h
(Exceto feriados e feriados de fim de ano
e de Ano Novo)



Consulta por e-mail de
"Correio de Ouvidos do Coração
(Kokoro no Mimi)"
para pessoas que trabalham

Correio de Ouvidos
do Coração

Pesquisar

Disponível 24 horas. Enviaremos a resposta
em uma semana

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail.soudan/>

