

EMENTÁRIO

Matéria: SAÚDE MENTAL E TRABALHO

Objetivo Geral: Promover a conscientização sobre a importância da saúde mental no ambiente de trabalho, capacitando os participantes a adotarem práticas de autocuidado e construir uma cultura organizacional saudável.

Objetivos Específicos:

- Identificar os principais fatores de risco para a saúde mental no trabalho, como estresse, ansiedade e burnout.
- Discutir estratégias para melhorar o relacionamento interpessoal e resolver conflitos no ambiente laboral.
- Apresentar técnicas práticas de prevenção e gerenciamento do estresse e da ansiedade.
- Orientar sobre como lidar com problemas pessoais e profissionais de forma equilibrada.
- Promover ações de apoio entre colegas em situações de sofrimento, luto ou adoecimento.
- Compreender a relação entre emoções e respostas fisiológicas do corpo.
- Debater os impactos das relações virtuais e do tempo excessivo de tela na saúde mental.
- Analisar a relação entre saúde mental e qualidade do atendimento socioeducativo, destacando o papel do servidor como promotor de direitos.

Carga Horária: 08 horas

Público Alvo: Servidores do IASES

Conteúdos a serem Desenvolvidos:

- Introdução à saúde mental no trabalho.
- Relacionamento interpessoal e gestão de conflitos.
- Prevenção e gerenciamento do estresse e ansiedade
- Equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
- Apoio entre colegas em situações de crise.
- Corpo e emoções: a fisiologia do estresse
- Tecnologia e saúde mental.
- Saúde mental e serviço público: desafios institucionais

Competências:

- Reconhecer os principais fatores que afetam a saúde mental no trabalho;
- Aplicar técnicas de comunicação efetiva para melhorar as relações interpessoais;
- Utilizar ferramentas práticas para reduzir o estresse e a ansiedade no cotidiano;
- Identificar situações de risco e oferecer suporte inicial a colegas;
- Adotar hábitos saudáveis para promover o equilíbrio entre vida pessoal e profissional;
- Refletir criticamente sobre o uso da tecnologia e seus efeitos na saúde mental.
- Reconhecer a influência da saúde mental na qualidade da atuação institucional e no cumprimento da missão do Sistema Socioeducativo.

SUBGERÊNCIA DE FORMAÇÃO E PESQUISA - SUFOP

Rua Engenheiro Manoel dos Passos Barros, nº 48, 2º andar – Bairro Mário Cypreste, Vitória/ES, Vitória – CEP.: 29.027-240
Tel.: (27) 3198-0805
E-mail: sufop@iases.es.gov.br