

Dicas práticas para o dia a dia

- Respeite seus limites físicos e mentais;
- Faça pausas regulares no trabalho, mesmo que curtas;
- Fale com alguém de confiança quando estiver sobrecarregado;
- Durma bem: o descanso é parte da produtividade;
- Pratique atividades fora do trabalho que lhe deem prazer.

Você é parte essencial da engrenagem que move o país. Mas para continuar forte, é preciso estar bem por dentro também.

Não espere a exaustão chegar. Buscar ajuda não é sinal de fraqueza — é sinal de inteligência e coragem.

Procure o Sindicato

Nosso Sindicato conta com apoio psicológico para associados e dependentes.

Visite a nossa sede Avenida do Forte, 77, em Porto Alegre.



Este material foi desenvolvido pela psicóloga Camilla Rodrigues
CRP 07/29060



@stimepars
stimepa.org.br



**CARTILHA DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE SAÚDE MENTAL E BURNOUT**

Saúde Mental é Força de Trabalho

*Cuidar da mente também é
trabalho sério*

**Voltada para trabalhadores
da indústria metalúrgica**

Na correria do dia a dia, com turnos longos, ruído constante e metas apertadas, muitas vezes esquecemos que a mente também precisa de atenção e cuidado.

A saúde mental é parte essencial do bem-estar e da segurança no trabalho. Assim como usamos equipamentos de proteção para o corpo, também precisamos de ferramentas para proteger nossas emoções e pensamentos.

O que é saúde mental?

Saúde mental não significa estar feliz o tempo todo. Ela está ligada à forma como lidamos com o estresse, tomamos decisões, nos relacionamos com os outros e enfrentamos os desafios da vida e do trabalho.

Ter saúde mental é:

- Saber reconhecer os próprios limites
- Sentir-se motivado, mesmo em dias difíceis.
- Conseguir pedir ajuda quando necessário

Entendendo o burnout

O burnout é um esgotamento físico e emocional causado por estresse prolongado, especialmente relacionado ao trabalho.

Sintomas comuns:

- Cansaço extremo mesmo após descanso
- Irritabilidade e impaciência
- Dificuldade de concentração
- Falta de motivação para ir ao trabalho
- Sensação de fracasso ou impotência

O burnout é sério, mas tem tratamento. Reconhecer os sinais é o primeiro passo.

Por que procurar um psicólogo?

O psicólogo é um profissional capacitado para ouvir, acolher e ajudar você a lidar com pressões emocionais e comportamentais do trabalho e da vida pessoal.

A realidade na indústria

Na área metalúrgica, os desafios são intensos: calor, ruído, ritmo acelerado, turnos alternados, cobranças. Tudo isso pode afetar a saúde mental dos trabalhadores ao longo do tempo.

Trabalhadores que cuidam da saúde emocional têm:

- Mais foco e produtividade
- Menos acidentes
- Relações melhores com colegas e chefes
- Mais qualidade de vida dentro e fora da fábrica

Na terapia, você pode:

- Falar sobre o que sente sem julgamentos;
- Aprender a lidar com a pressão e o estresse;
- Melhorar o sono, o humor e a autoestima;
- Reduzir os impactos do burnout.
- Cuidar da mente é um investimento em você e na sua carreira.