

Projeto de Extensão

Oficinas de Cuidados Saúde Mental no Trabalho

1. Informações Gerais

Situação: *Ativo*

Ano e Semestre: *2021/1*

Curso: *Psicologia*

Proponente: *LISTE*

Coordenador(a) de curso: *Prof. Dr. Gilmar Antoniassi Junior*

E-mail: *coordenacaodpgpsi@faculdadepatosdeminas.edu.br*

Professores responsáveis: *Profa. Ma. Constance Rezende Bonvicini*

E-mail: *constance.bonvicini@faculdadepatosdeminas.edu.br*

Profa. Da. Luciana de Araújo Mendes Silva

E-mail: *luciana.silva@faculdadepatosdeminas.edu.br*

2. Caracterização e Justificativa

O ambiente de trabalho é uma parte fundamental da vida da maioria das pessoas e desempenha um papel significativo em sua saúde mental e bem-estar. A pressão, o estresse e as demandas constantes podem afetar adversamente a saúde mental dos trabalhadores. Promover a saúde mental no local de trabalho é crucial, e o conceito de "empreendedorismo humano" se baseia na ideia de que o cuidado com o bem-estar dos funcionários é um investimento valioso para qualquer organização.

Este projeto de extensão, intitulado "Oficinas de Cuidados em Saúde Mental no Trabalho - Ênfase no Empreendedorismo Humano," tem como objetivo criar um espaço de aprendizado e desenvolvimento que promova a saúde mental no ambiente de trabalho. Através de atividades práticas e informativas, o projeto visa capacitar trabalhadores, empreendedores e estudantes a abordar os desafios da saúde mental no contexto profissional.

A justificativa para este projeto é evidenciada pela crescente importância da saúde mental no trabalho. O estresse e a sobrecarga podem levar a problemas de saúde mental, impactando negativamente a qualidade de vida dos trabalhadores e a produtividade das organizações. Portanto, é fundamental abordar a saúde mental no ambiente de trabalho de maneira proativa e holística, promovendo o empreendedorismo humano e cuidados em saúde mental.

3. Objetivo

O objetivo geral do projeto "Oficinas de Cuidados em Saúde Mental no Trabalho" é capacitar trabalhadores, empreendedores e estudantes a promover a saúde mental no ambiente de trabalho, enfatizando o conceito de empreendedorismo humano.

4. Relevância acadêmica e social da atividade

A importância da universidade em diálogo com a sociedade se destaca de maneira significativa quando consideramos o projeto "Oficinas de Cuidados em Saúde Mental no Trabalho - Ênfase no Empreendedorismo Humano." A relevância social dessa iniciativa é notável, uma vez que visa promover a saúde mental no ambiente de trabalho, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, a redução do estresse e do esgotamento. Além disso, ao abordar a saúde mental de maneira aberta e positiva, o projeto desempenha um papel fundamental na redução do estigma associado a problemas de saúde mental. Essa ação não apenas beneficia diretamente os participantes, mas também reverbera na comunidade em geral. A saúde mental dos trabalhadores impacta suas famílias e, conseqüentemente, a sociedade como um todo. Promover o bem-estar no trabalho, portanto, traz benefícios significativos para toda a comunidade. Do ponto de vista acadêmico, o projeto oferece uma oportunidade valiosa de aprendizado prático. Os participantes têm a chance de aplicar conhecimentos teóricos em situações práticas e do mundo real, enriquecendo sua formação acadêmica. Além disso, ao abordar a interseção entre saúde mental e empreendedorismo, o projeto estimula o desenvolvimento de pesquisas acadêmicas em um campo em crescimento. Isso não apenas enriquece o corpo de conhecimento na área, mas também prepara os estudantes para uma compreensão mais profunda da complexidade das questões de saúde mental no ambiente de trabalho. Portanto, a interação entre a universidade e a sociedade, representada por este projeto, é um exemplo claro de como a academia pode ter um impacto direto e benéfico em questões sociais prementes.

5. Público-Alvo

Empresas parceiras do Curso de Psicologia, bem como, toda e qual instituição que busque apoio na promoção psicossocial da saúde ocupacional, com a participação de alunos a partir do 5º período do Curso de Psicologia da FPM.

6. Atividades realizadas

Workshops práticos sobre técnicas de gerenciamento de estresse, resiliência e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Palestras e debates com profissionais especializados em saúde mental no trabalho. Exercícios de promoção da autoconsciência, que podem ajudar os participantes a reconhecerem sinais de estresse e desenvolver estratégias de enfrentamento. Desenvolvimento de habilidades interpessoais e de comunicação para promover um ambiente de trabalho saudável. Oficinas sobre empreendedorismo humano, enfatizando a importância de cuidar do bem-estar dos funcionários. Programas contínuos de apoio à saúde mental no trabalho, como grupos de apoio e aconselhamento.

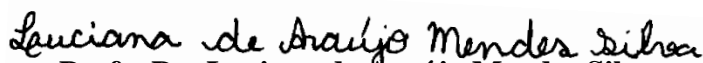
Patos de Minas, 25 de fevereiro de 2021.



Profa. Ma. Constance Rezende Bonvicini

Professor(a) Responsável

Departamento de Graduação e Pós-graduação em Psicologia
Faculdade Patos de Minas



Profa. Da. Luciana de Araújo Mendes Silva

Professor(a) Responsável

Departamento de Graduação e Pós-graduação em Psicologia
Faculdade Patos de Minas

Aprovado:



Prof. Dr. Gilmar Antoniazzi Junior

Coordenador

Departamento de Graduação e Pós-graduação em Psicologia
Faculdade Patos de Minas

7. Acervo Fotográfico





