

SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Por Kédyma Marques



Queridos alunos(as),

A nossa aula sobre Saúde Mental e Qualidade de Vida no Trabalho foi muito especial para mim. Mais do que conceitos, falamos de pessoas, histórias, memórias, limites e possibilidades. Por isso, deixo aqui este registro, como forma de cuidado e de continuidade do que foi construído juntos.

Durante a aula, conversamos sobre a diferença entre saúde mental e doença mental, temas que muitas vezes se confundem, mas que precisam ser compreendidos de forma complementar. A saúde mental diz respeito ao nosso estado de regulação emocional, à forma como lidamos com desafios, pressões, frustrações e relações no dia a dia. Ela envolve consciência, autocuidado, acolhimento e prevenção.

Já a doença mental está relacionada a condições que exigem atenção especializada, diagnóstico e acompanhamento profissional. Olhar para a saúde mental não significa ignorar a doença mental — pelo contrário, é justamente o cuidado contínuo que pode evitar o agravamento do sofrimento e favorecer pedidos de ajuda no tempo certo. Precisamos olhar para ambos com responsabilidade, empatia e sem julgamentos.

Falamos também que qualidade de vida não é um destino final, mas um caminhar construído passo a passo, todos os dias. Cada escolha cotidiana importa, e foi com esse espírito que refletimos sobre os novos passos possíveis, simples e sustentáveis, que podem ser incorporados à rotina:

- **Cuidar do próprio ritmo**, respeitando limites, fazendo pausas e entendendo que produtividade também é saber parar.
- **Movimentar o corpo**, mesmo que pouco, reconhecendo que pequenas ações já contribuem para reduzir o estresse e melhorar o humor.
- **Organizar o dia com prioridades reais**, aceitando que nem tudo será resolvido de uma vez e que organização também é uma forma de autocuidado.



- **Cultivar relações positivas no trabalho**, fortalecendo o respeito, o apoio mútuo e a comunicação clara.
- **Reservar um tempo para si todos os dias**, ainda que por poucos minutos, para respirar, refletir e se reconectar.

Esses passos não são regras, mas convites. Convites para se conhecer melhor, observar emoções, reconhecer limites e fazer escolhas mais conscientes no dia a dia.

Como forma de aprofundamento, deixamos também atividades complementares, que ampliam o olhar sobre hábitos, qualidade de vida e saúde mental no trabalho:



Pare de desistir! Como mudar hábitos e finalmente persistir

<https://www.youtube.com/watch?v=LvVekMfylbo&t=318s>

Clóvis de Barros: O que é qualidade de vida?

<https://www.youtube.com/watch?v=DUeohr-z84s>

Saúde Mental no Trabalho – Série “Profissional do Futuro”

https://www.youtube.com/watch?v=2g1_FIGjuvc

Esses materiais não precisam ser vistos com pressa. Escolham o tempo e o momento que fizerem sentido para vocês.

Finalizo agradecendo pela presença, pelas contribuições e pela coragem de refletir sobre temas tão humanos. Cuidar da saúde mental é um processo contínuo, feito de consciência, pequenos passos e acolhimento. Que cada um siga caminhando, lembrando sempre: o sucesso está no caminhar, e cada passo importa.

Com carinho e presença,

Kédyma Marques

Bora Viver Melhor no Trabalho - Por mais presença no presente!