

## Como Lidar com a Depressão

- **Busque Apoio:** Conversar com colegas, supervisores ou um profissional de saúde pode ser o primeiro passo para lidar com a depressão.
- **Rotina de Atividades:** Manter uma rotina saudável de sono, alimentação e exercícios físicos é fundamental para o bem-estar emocional.
- **Não se isole:** Ficar sozinho pode intensificar a sensação de tristeza. Participe de atividades sociais, mesmo que simples.



## Onde Buscar Ajuda

- **Apoio Psicossocial:** A empresa pode disponibilizar programas de apoio psicológico. Informe-se com o RH.
- **Ajuda Profissional:** Psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental estão capacitados para fornecer suporte.
- **Fale com um Amigo:** Se você perceber que algo não está bem, procure alguém de confiança e converse sobre o



Esse folheto visa conscientizar os trabalhadores da indústria sobre a importância de cuidar da saúde mental e oferece dicas práticas para combater a ansiedade e depressão no ambiente de trabalho.

## DDS—DIALOGO DIÁRIO DE SEGURANÇA

Nome da empresa

# COMBATE À ANSIEDADE E DEPRESSÃO



## Importância da Saúde Mental

A saúde mental é essencial para o bem-estar e a produtividade no trabalho. Reconhecer e tratar a ansiedade e a depressão pode melhorar a qualidade

### Reconhecendo os Sintomas

- **Ansiedade:** Sensação de preocupação constante, dificuldade de concentração, insônia, cansaço físico e mental.
- **Depressão:** Falta de interesse em atividades diárias, sentimento de tristeza ou vazio, alterações no sono e apetite, sensação de desesperança.
- **Atenção aos sinais:** Caso você ou um colega apresente esses sintomas, é importante buscar ajuda. Não ignore sinais persistentes.



## O Impacto no Trabalho

- **Queda de Produtividade:** Ansiedade e depressão podem afetar diretamente o desempenho no trabalho, resultando em perda de foco e motivação.
- **Afastamento do ambiente social:** Isolamento e dificuldades de relacionamento no trabalho podem ser indicativos de que algo não está bem emocionalmente.
- **Segurança no Trabalho:** O bem-estar mental impacta a segurança. Trabalhar sob forte estresse pode aumentar o risco de acidentes.



## Dicas para Combater a Ansiedade

- **Pausas Regulares:** Faça intervalos durante a jornada de trabalho para relaxar a mente e o corpo.
- **Respiração Consciente:** Técnicas de respiração profunda podem ajudar a aliviar o estresse no momento.
- **Organize Tarefas:** Planeje seu dia com antecedência, separando as atividades em prioridades.

