



## SAÚDE MENTAL NO TRABALHO – RODA TERAPÊUTICA SOBRE COMUNICAÇÃO

### EIXO TEMÁTICO:

CLÍNICAS E PRÁTICAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

### AUTORES:

GABRIELLE CAROLINA RIBEIRO FERREIRA;  
LUANA PAULA SANTOS DE LIMA

### UNIDADE DE SAÚDE:

UBS JARDIM GERMÂNIA

## INTRODUÇÃO

Comunicação é o modo no qual as mensagens são difundidas entre as pessoas, suas formas são: comunicação escrita, comunicação não verbal, comunicação verbal, e comunicação visual. Sua efetividade, é considerada um dos maiores problemas nos ambientes de trabalho e social, a forma de se comunicar, todo ser humano se comunica de alguma forma. Para a OMS, um fator de risco para a saúde mental dos colaboradores é a comunicação imprópria ou imprecisa. Em 2021, os transtornos mentais, foram a terceira causas de afastamento de trabalho no Brasil, conforme dados do Observatório de Segurança e Saúde do Trabalho. A Comunicação Não Violenta (CNV) é uma ferramenta que estimula a expressividade emocionalmente sinceras trazendo para a organização o diferencial almejado para o alcance de objetivos efetivamente.

## OBJETIVO/ MÉTODO

Relatar a experiência da Oficina Saúde Mental no Trabalho, tratando-se de uma pesquisa descritiva, em forma de relato de experiência, realizada no mês de julho foram convidados os colaboradores, fez o uso de roda de conversa explicando os conceitos da comunicação com vídeos expositivos do tema eu usada a metodologia ativa, com dinâmica em Role Play para estimular o processo de aprendizado.

## RESULTADOS

Através do encontro alcançamos o impacto de 31% dos colaboradores na UBS Jd. Germânia e ampliamos o projeto UBS Germânia Humaniza. Esperamos uma melhora significativa da comunicação interpessoal entre os colaboradores e também dos seus familiares, reconhecendo que a CNV é considerado o idioma da compaixão e assertividade em meio as relações (Rosenberg, 2019).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa ação foi a primeira realizada com essa temática na UBS Jardim Germânia, tendo ótima aceitação pelos colaboradores. Considerando a boa aderência dos colaboradores, fornecendo espaço aberto para compartilhamento de ideias, manejos e reflexões frente a maneira em que interagimos no ambiente corporativo.

