

Acolhimento e Escuta Qualificada



Em prol do bem-estar do
trabalhador no HC-UFMG



Acolhimento e Escuta Qualificada

Visa promover o bem-estar psicológico, emocional e social dos trabalhadores do quadro fixo do HC-UFMG, terceirizados, preceptores, residentes e demais prestadores de serviços.

Os atendimentos podem ser agendados por meio do QR Code abaixo para todos os vínculos ou dos telefones abaixo, exclusivos para o servidor UFMG.



Projeto ACOLHE
(para todos os vínculos)



Acolhimento DAST Centro
(exclusivo para UFMG)

(31) 3307-9564

(31) 3307-9217

Condições Comuns de Saúde Mental



Depressão

Desânimo, abatimento, ausência de prazer na realização de atividades cotidianas, sentimento de vazio, de inutilidade, de que a vida não vale a pena.



Ansiedade

Sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, tensão ou desconforto, gerando dificuldades para relaxar e concentrar, o que, por sua vez, tende a aumentar a sensação de cansaço e insônia.



Estresse

O estresse é uma condição humana natural e, em grau mínimo, é importante e necessário para a vida, gerando coragem para enfrentar as diversas situações do dia-a-dia. Por outro lado, em condições desfavoráveis, podem levar a um grau “negativo” de estresse, que pode causar desequilíbrio no organismo, gerando o aparecimento de diversas doenças.



Crise de Pânico

Episódio repentino e intenso de medo extremo ou desconforto, que atinge seu pico em poucos minutos e desencadeia reações físicas e emocionais dentre as quais tonteira, sudorese, falta de ar, taquicardia, ondas de calor, calafrios, medo de morrer e sensação de perda de controle.





Como nos ajudar mutuamente

Ouçã e valide



Ouçã e valide as emoções do outro. Sentir-se ouvido combate a sensação de isolamento social e cria um ambiente de respeito, confiança e amizade.

Ajuda Profissional



Quando houver sofrimento emocional persistente, prejudicando o dia a dia, como ansiedade, tristeza, irritabilidade e desânimo constantes, procure ajuda profissional.

Fique conectado



Somos seres sociais por natureza e relações saudáveis proporcionam apoio emocional, senso de pertencimento e proteção contra o estresse, a ansiedade e a depressão.

Eduque-se



Busque informação de qualidade para aprender sobre saúde mental, como livros, palestras e sites governamentais de saúde e de hospitais de renome como o Albert Einstein. Priorize o autoconhecimento e práticas de autocuidado.

Cuidando da Sua Saúde Mental

Estratégias de autocuidado

- ✓ **Corpo:** pratique atividades físicas regulares, mantenha uma alimentação saudável e garanta a qualidade do seu sono.
- ✓ **Mente:** inclua momentos de reflexão, meditação ou mindfulness na sua rotina.
- ✓ **Social:** cultive e mantenha relacionamentos saudáveis e uma rede de apoio social e afetivo.
- ✓ **Lazer:** reserve tempo para si e para atividades de que gosta, desligando-se física e mentalmente do trabalho após o expediente.



Contatos para Ajuda Profissional



Acolhimento DAST Centro
(exclusivo para UFMG)

(31) 3307-9564

(31) 3307-9217



Projeto ACOLHE
(para todos os vínculos)



Você não está sozinho

Pode ser desafiador trabalhar num Hospital do tamanho do HC-UFMG, seja como servidor técnico-administrativo ou docente, empregado público, residente, terceirizado ou prestador de serviços. Por ser um complexo que inclui o prédio principal e 7 anexos, com uma área total construída de 65 mil metros com diversos problemas de comunicação, é fácil sentir-se perdido e solitário nesse universo.

Por isso, sinta-se à vontade em buscar ajuda, é para isso que existem as iniciativas de escuta, apoio e acolhimento. Nesses espaços, você encontrará profissionais qualificados para uma escuta atenta e sensível.



Hospital das Clínicas da UFMG

Av. Prof. Alfredo Balena, 110 - Santa Efigênia, Belo Horizonte - MG, 30130-100

<https://www.hc-ufmg.gov.br/ebserh>

