

SAÚDE

Cuidar da saúde mental requer autoconhecimento



Refletir sobre como você está emocionalmente, avaliar se você está bem consigo e com os demais ao lidar com os desafios da vida contemporânea, e procurar ajuda profissional se necessário – estas são as recomendações da psicóloga Karina Costa, do Seconci-SP, por ocasião do Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro).

De acordo com Karina, trabalhadores como os da construção civil, submetidos à pressão no trabalho, devem se cuidar para evitar a síndrome do burnout - um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso. A psicóloga recomenda a esses trabalhadores tentar organizar a rotina de trabalho e das tarefas; nas pausas mais prolongadas, como no

horário do almoço, dar uma caminhada fora da obra ou descansar na área de vivência.

Em relação aos jogos de casas de apostas ("bets"), ela alerta que sua prática recorrente afeta a vida pessoal, profissional e financeira. Jogar com frequência libera o hormônio dopamina, proporcionando uma sensação de recompensa e fazendo a pessoa querer ganhar mais. Daí para o vício é um passo, diz a psicóloga.

"É importante para essas pessoas tentar identificar o que está motivando as apostas, se há algum aspecto econômico ou emocional por trás, e procurar ajuda para identificá-lo e se tratar. Para isso, existem opções como tratamento psicoterápico, psiquiátrico e também grupos de apoios que podem se tornar ferramentas importantes para o enfrentamento do vício."

Karina ainda alerta que acessar Instagram, TikTok e redes sociais no celular por muitas horas também atrapalha a saúde mental e as relações com as pessoas. "Elas se tornam impacientes, deixam de escutar e olhar para os outros, as relações se tornam superficiais. Faz mal mentalmente, quer-se acelerar vídeos e áudios, acaba o prazer da leitura." Aqui a recomendação é limitar os horários de acesso às redes para si e para os filhos.

[+ Leia mais](#)



Karina Costa
Psicóloga do Seconci-SP

INSTITUCIONAL

ConstruSer, sucesso também no Interior



Maristela (ao centro) ao lado de organizadores e apoiadores do evento em Votorantim

O ConstruSer (Encontro Estadual da Construção Civil em Família) também obteve grande sucesso ao congregar trabalhadores da construção e seus familiares no Interior, em 28 de setembro. O evento foi realizado por Seconci-SP, SindusCon-SP, Senai-SP e Sesi-SP.

No Centro de Atividades do Sesi-SP em Votorantim, o ConstruSer reuniu cerca de 3,1 mil participantes de Sorocaba e região. Maristela Honda, presidente do Seconci-SP, participou do evento e sorteou brindes.

Cerca de 1,4 mil pessoas do Alto Tietê, Vale do Paraíba

e Caraguatatuba participaram do ConstruSer, no CAT do Sesi-SP em Mogi das Cruzes. José Antonio Marcondes César, vice-presidente do Seconci-SP, representou a entidade.

[+ Leia mais](#)

Siga nas redes sociais  @SECONCISP 