

## PSICOLOGIA E SAÚDE MENTAL: UMA ATUAÇÃO DE CUIDADO COM TRABALHADORES

Érica Araújo<sup>1</sup>; Fabiana Cristina de Oliveira Paixão<sup>1</sup>; Maria Isabela Silva Santos<sup>1</sup>; Mariane Alves Dos Reis<sup>1</sup>; Jaqueline Lima de Oliveira<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Estudantes de Psicologia da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna, Montes Claros-MG.

<sup>2</sup>Professora da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna, Montes Claros-MG.

**Objetivo:** unir teoria à prática do fazer psicológico no campo da saúde mental, em um serviço de saúde dos trabalhadores, situado no município de Montes Claros - MG. **Materiais e Métodos:** o presente estudo se refere ao relato de experiência do Estágio Supervisionado Específico III - Saúde Mental II, no 2º semestre de 2021, executado em um serviço de saúde dos trabalhadores, situado no município de Montes Claros - MG. Utilizou-se como metodologia para a realização deste trabalho, a técnica de “Oficinas de Grupo”, em dois grupos distintos, sendo o primeiro com trabalhadoras, que teve como temática “Outubro Rosa – importância dos cuidados físicos, psíquicos e emocionais”, e o segundo grupo aconteceu com profissionais da Segurança Pública, quando se discutiu sobre saúde mental e trabalho. **Resultados:** no grupo de trabalhadoras foi possível identificar, através das dinâmicas e reflexões propostas, como as mulheres negligenciavam o cuidado consigo mesmas em prol das demandas cotidianas, desencadeando-lhes situações de sofrimento e desgaste físico e emocional. Já no segundo grupo, os profissionais relataram como o ambiente de trabalho em que se encontram inseridos, por vezes, é hostil e adoecedor, além dos riscos físicos e psíquicos a que estão expostos cotidianamente. **Conclusão:** compreende-se, a partir desta prática de estágio, a relevância do fazer da psicologia dentro de um serviço especializado em saúde do trabalhador, bem como a urgência de suas intervenções nos ambientes de trabalho de modo a produzir saúde física e psíquica para todos os trabalhadores.

**Palavras-chave:** Saúde do Trabalhador. Saúde Mental. Autocuidado.