

CARTILHA

Saúde mental

no ambiente de trabalho



Secretaria de Ciência, Tecnologia e Inovação de Goiás

Governador

Ronaldo Ramos Caiado

Secretário

José Frederico Lyra Netto

Chefe de Gabinete

Thiago Pereira da Silva

Chefe da Comunicação Setorial

Marcos Vinícius Nunes Carreiro

Superintendente de Gestão Integrada

Thiago Sávio Alves da Silva

Gerente de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas

Juliany Francieli Louza Silva

Colaborador

Guilherme Olyntho Gomes Leão

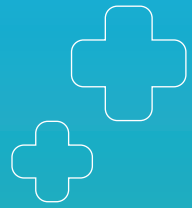
Designer responsável pelo projeto gráfico

Matheus Pinheiro Dutra

2024

Governo de Goiás

Sumário



- 4 Apresentação
- 5 Transtornos mentais associados ao trabalho
- 7 Fatores de risco para a saúde mental no ambiente de trabalho: como identificar?
- 8 Estratégias para garantir a saúde mental
- 10 Canais de apoio - Programa de acolhimento ao servidor (PAS)
- 12 Referências bibliográficas

Apresentação

Através de uma iniciativa criada no ano de 2014, o primeiro mês do ano é destinado para a conscientização do cuidado com a saúde mental, sendo popularmente conhecido como janeiro branco, visto que o início de um novo ano pode gerar ou aumentar a ansiedade, seja pela frustração de não ter cumprido metas do ano anterior ou pelo anseio por mudanças.

Com a repercussão positiva, foi criada no último ano, a Lei nº 14.556/2023, que institui a campanha Janeiro Branco, destinada à promoção da saúde mental, ganhando maior visibilidade e ampliando a abordagem sobre a importância da construção de hábitos, ambientes e relações mais saudáveis, priorizando o devido tratamento das emoções.

A relação entre o homem e o trabalho são permeadas por aspectos psicossociais que geram fatores determinantes no processo saúde-doença, em que se desenvolve gradualmente em razão do desequilíbrio em situações de estresse constante e permanência prolongada no ambiente profissional.

Diante disto, diversos fatores podem contribuir para o adoecimento psíquico da população, inclusive no ambiente de trabalho, sendo este um dos principais catalisadores de doenças relacionadas à saúde mental.

O ambiente profissional, muitas vezes, torna-se um campo propício para o surgimento de condições como o estresse, a depressão e a ansiedade.

Desse modo, a presente cartilha informativa tem como objetivo promover a saúde e reduzir o adoecimento dos servidores da Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação, conscientizando e orientando acerca do tema de forma precisa e dinâmica.

Transtornos mentais associados ao trabalho

O transtorno mental associado ao trabalho se refere a todo caso de sofrimento emocional que pode apresentar diferentes formas de manifestação, podendo ser um promotor ou agravante de um quadro pré-existente. Vejamos os principais:



Ansiedade: é tida como um conjunto de emoções relacionadas principalmente à preocupação e ao medo, que podem se agravar e desencadear um transtorno que resulta em sérias crises com sintomas mentais e físicos que atrapalham e afetam diretamente atividades rotineiras;



Síndrome do pânico: é considerada como sendo um nível acima da ansiedade, na qual provoca crises agudas e inesperadas acrescidas de sentimentos de desespero e medo, podendo associar-se a sintomas físicos, como falta de ar e dores no peito. Ainda que envolva fatores genéticos, o pânico pode surgir em decorrência de situações de estresse ocupacional constante;



Estresse: é a resposta do organismo a determinados estímulos que são acionados em situações súbitas ou ameaçadoras, no qual promove um estado de alerta, provocando alterações físicas e emocionais vinculadas na adaptação de novas situações;



Distúrbios do sono: os distúrbios do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do servidor, além de comprometer substancialmente em sua qualidade de vida;



Depressão: é considerada como sendo um estado emocional baixo, com pensamentos recorrentes de cunho negativo que ocasionam na diminuição do prazer e do ânimo em atividades cotidianas, havendo a perda da capacidade de planejamento para o futuro;



Síndrome de Burnout: também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio emocional em que o trabalhador perde o sentido da relação com o trabalho, em razão de situações de trabalho desgastantes que geram exaustão extrema, estresse, esgotamento físico e mental, resultante de situações de trabalho desgastantes que demandam muita pressão e competitividade.

Nota-se, portanto, que os servidores podem ter o desempenho profissional prejudicado pelas doenças mentais relacionadas ao trabalho.

Em razão da queda de produtividade, ocorre o impedimento de execução de tarefas com agilidade e qualidade, com isto, os órgãos necessitam lidar com o adoecimento mental, propondo medidas e implementando estratégias assertivas para resguardar a saúde mental do servidor.

Fatores de risco para a saúde mental no ambiente de trabalho: como identificar?

No Brasil, os transtornos mentais constituem um grupo muito relevante de agravos relacionados ao trabalho quando este deixa de atender as necessidades que vão além da remuneração, tais como: propósito, realização, pertencimento, engajamento, reconhecimento, potencialização e bem-estar.

Os fatores de risco abrangem a sobrecarga de trabalho, a monotonia de atividades, a sensação de falta de controle e de autonomia da própria vivência, o distanciamento dos processos de gestão, o isolamento social, os conflitos interpessoais, a falta de apoio social e de perspectiva, o ambiente, a sistematização laboral e o processo executório, além de situações externas que impactam nesta área.

No entanto, a identificação da real causalidade do adoecimento é uma situação complexa, visto que a exposição aos fatores de risco geralmente é concomitante e multifatorial, com causas que se sobrepõem aos outros recursos psíquicos desenvolvidos pelo sujeito ao longo da vida.

Desse modo, geralmente não é possível definir um único fator responsável pelo adoecimento, sendo necessária a atuação de uma equipe multidisciplinar e a formação de uma rede de acolhimento e, em casos mais graves, de encaminhamento para tratamentos mais específicos.

Estratégias para garantir a saúde mental

É preciso implementar estratégias diárias no ambiente de trabalho a fim de garantir a saúde mental e, para isto, é indispensável que sejam adotadas algumas posturas organizacionais que ajudem a criar um ambiente de trabalho mais saudável e, conseqüentemente, mais produtivo. Vejamos:



Incentivo na socialização entre os servidores;



Combate a pressões desnecessárias que caracterizem assédio e humilhações;



Participação assídua em programas de apoio disponibilizados aos servidores estaduais;



Respeito aos horários de trabalho e descanso, sendo imperioso destacar que o período de desconexão com as responsabilidades é essencial para manter a saúde mental;



Qualificação de chefias imediatas para ouvir, ajudar e direcionar servidores que se encontrem em situações profissionais ou pessoais difíceis.

Além disto, faz-se necessário a prática de hábitos saudáveis individuais para melhorar a qualidade de vida, proporcionando o devido alinhamento do corpo e da mente, conforme demonstração ilustrativa:

Pratique hábitos saudáveis.
Melhore sua qualidade de vida.
Seu corpo e sua mente agradecem.



Portanto, é essencial que o servidor entenda o seu limite e priorize a sua saúde mental, resultando no aumento de motivação, produtividade e melhora nos resultados da equipe.

Canais de apoio - Programa de Acolhimento ao Servidor (PAS)

Pensando na saúde mental dos servidores públicos estaduais, o Governo de Goiás, por meio da Secretaria de Estado da Administração (SEAD), lançou o Programa de Acolhimento ao Servidor (PAS).

O referido Programa, visa oferecer apoio psicossocial aos servidores do Poder Executivo, disponibilizando o acesso ao atendimento psicossocial on-line do PAS.

O objetivo da ação é a promoção de um momento de escuta empática e apoio emocional, com orientações que favoreçam o desenvolvimento de estratégias para enfrentamento de momentos difíceis.

O acolhimento é conduzido por psicólogos, que garantem o sigilo ético e privacidade, com o devido respeito às exigências do Conselho Federal de Psicologia (CFP).



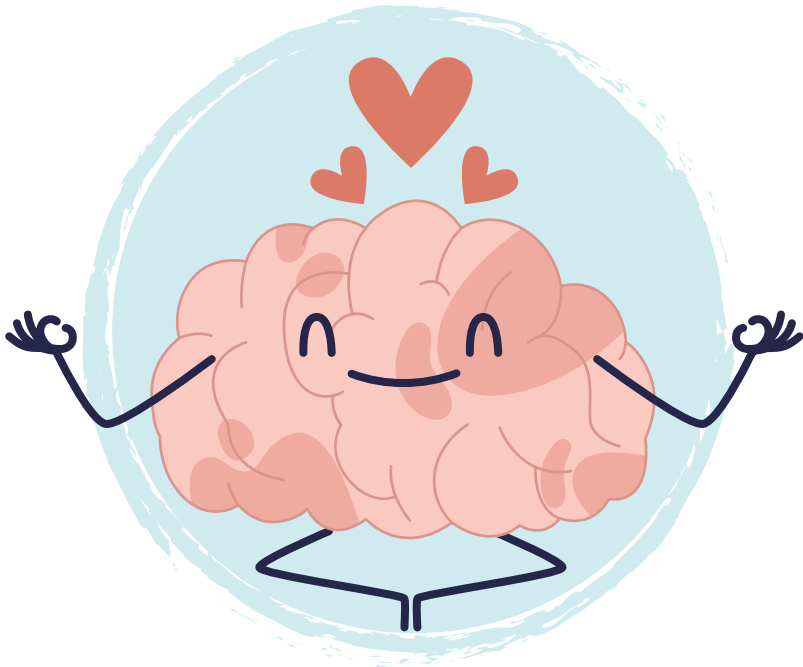
Plataformas de atendimento: O atendimento é realizado por videoconferência, preferencialmente por meio do Google Meet, sendo possível a sua realização através de outros canais confiáveis como o [Zoom](#) e [Whatsapp](#).

Caso surjam problemas técnicos ou dificuldades no uso das ferramentas tecnológicas, outros meios de comunicação poderão ser apresentados. Esses problemas deverão ser comunicados à [Central de Atendimento do PAS](#), pelo telefone **(62) 3201-6828**.



Agendamentos: Para agendamentos e/ou informações, entre em contato com a Central de Atendimento do PAS, pelo WhatsApp ou telefone **(62) 3201-6828**, das 7h às 18h, de segunda a sexta-feira.

Os psicólogos atendentes estarão disponíveis das 7h às 19h, de segunda a sexta-feira.



**Cuide da
sua mente!**

Referências bibliográficas

Bem-estar. **5 Tipos de Autocuidado: Descubra O Que é e Como Aplicar**. Disponível em: menvie.com.br/autocuidado/. Acesso em: 08/01/2024.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. **Lei nº 14.556 de 14 de abril de 2023**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/L14556.htm. Acesso em: 09/01/2024.

GOVERNODEGOIÁS. **Secretaria de Estado de Administração**. Disponível em: <https://goias.gov.br/administracao/programa-de-acolhimento-ao-servidor-pas-do-governo-de-goias-chega-a-1690-atendimentos/>. Acesso em: 26/12/2023.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Universidade Federal da Integração Latino-Americana, 2024**. Disponível em: <https://portal.unila.edu.br/informes/janeiro-branco-1>. Acesso em: 10/01/2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) (Coord.) **Classificação de transtorno mentais e de comportamento da cid 10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas**. Trad. Dorgival Caetano. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.