Setembro Amarelo

Mês de Valorização da vida
e de Prevenção ao Suicídio

Sofrimento mental no ambiente de trabalho:

Identificação e manejo

Você NÃO está sozinha/o!

PROGEP | ufs

DIASE | ufs

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

Sofrimento mental no ambiente de trabalho:
Identificação e manejo

Realização
Divisão de Assistência ao Servidor
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Texto
Equipe Psicossocial DIASE

Capa e Projeto Gráfico
Giulia Alves Sánchez

SETEMBRO/2022

Apresentação

A pandemia da Covid-19, uma das maiores crises em saúde pública vivenciadas pelo mundo contemporâneo, destacou-se pelo alto potencial lesivo à saúde mental da população. Pesquisas apontam para elevação significativa na prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em vários países do mundo, inclusive no Brasil.

Esse evento estressor foi responsável não só pelo agravamento de condições pré-existentes, como também pelo desencadeamento de transtornos mentais em pessoas sem histórico prévio. Os efeitos psicológicos também têm sido considerados maiores que os efeitos médicos, pois tendem a ser mais intensos e duradouros, com alta probabilidade de cronificação (Kujawa et al., 2020; Machado et al., 2020; Taylor, 2022; Zhang et al., 2021).

Após o período de medidas restritivas rigorosas, atualmente vivenciamos a flexibilização e retorno às atividades e rotinas. Porém, as repercussões psicológicas e a condição de vulnerabilidade ao adoecimento, decorrentes do contexto estressor da pandemia, estão presentes em nossa realidade impactando nos diversos âmbitos da vida, inclusive no trabalho.

Portanto, faz-se necessário estarmos ainda mais atentos e sensíveis às questões relativas à saúde mental, tanto a nível individual quanto coletivo, cuidando, na medida do possível, para que o ambiente de trabalho não potencialize as condições de adoecimento e possa ser um fator protetivo.

Esta cartilha objetiva apresentar informações para auxiliar na identificação de situações de sofrimento mental no ambiente de trabalho e indicar medidas protetivas, simples e eficazes, passíveis de serem adotadas.

Prevenir o **adoecimento mental** é uma responsabilidade de **todas e todos**!

Como identificar o sofrimento mental?

Conheça os sinais de alerta!

A pessoa não está em seu estado normal há alguns dias...

Se você convive com a pessoa e a conhece o suficiente para saber quais são as suas características de personalidade, fique atento caso ela apresente um padrão de temperamento e comportamento diferente do habitual.

A pessoa está passando por situações estressoras...

O enfrentamento de situações adversas como perdas recentes (morte, divórcio, separação, etc), conflitos familiares, problemas financeiros, desemprego, dentre outros, geralmente é percebido pelo indivíduo como uma ameaça ao seu bem-estar e equilíbrio.

Transtornos mentais e sofrimento psíquico prévio...

Transtornos mentais como transtornos de humor (ex.: depressão), transtornos decorrentes do uso de substâncias psicoativas, transtornos de personalidade (ex.: borderline), esquizofrenia e transtornos de ansiedade estão associados a intenso sofrimento psíquico e, inclusive, constituem-se fatores de risco para o comportamento suicida.

Uso abusivo de álcool e outras drogas...

O abuso e dependência de álcool e outras drogas, frequentemente, representam estratégias problemáticas, e autodestrutivas, de lidar com emoções e situações difíceis.

Falas que indicam alto nível de sofrimento e angústia...

Atenção para expressões como: “eu não aguento mais”, “eu queria poder dormir e nunca mais acordar”, “vou desaparecer”, “sou um peso para os outros”, “sou um perdedor”, etc. Geralmente são falas que revelam o sentimento de solidão, desesperança e autodepreciação.

Doença física crônica, limitante ou dolorosa...

Os indivíduos que possuem determinadas condições clínicas, como doenças crônicas, podem ter o seu bem-estar afetado significativamente, principalmente em decorrência das diversas limitações impostas em suas vidas. Para aqueles que apresentarem recursos de enfrentamento insuficientes e dificuldades de adaptação à nova realidade, as doenças crônicas frequentemente estão associadas a transtornos mentais e sofrimento psíquico.

Ideação suicida...

A ideação suicida diz respeito aos pensamentos sobre tirar a própria vida, podendo envolver tanto planejamento quanto ideias vagas.

Automutilação...

Trata-se de comportamento que resulta em agressão intencional ao próprio corpo, sem intenção de suicídio.

Como posso ajudar?

Caso você perceba um dos sinais de alerta citados anteriormente em algum colega de trabalho, ou outros aspectos que possam indicar algum nível de sofrimento mental, primeiro verifique se ele manifesta o desejo de conversar e avalie se você se sente à vontade para oferecer apoio.

Se sim, atente-se às seguintes orientações baseadas nas diretrizes dos Primeiros Cuidados Psicológicos fornecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

#SetembroAmarelo

1. Opte pelo ambiente mais silencioso e com menos interferências externas no local onde estiverem;

2. Mantenha sua voz em tom calmo e suave;

3. Faça gestos, ao longo da conversa, que deixe claro que você está atento ao que a pessoa está falando (ex: balançar a cabeça);

4. Demonstre compreensão;

5. Valide os sentimentos da pessoa, ou seja, reconheça-os, respeite-os, valorize-os.

Não desqualifique o sentimento do outro com frases como...

"não chore" "isso é besteira"

"não há motivo para sentir isso"

Opte por frases como...

"Fale mais sobre este sentimento"

"Imagino o quanto está sendo difícil para você"

6. Reconheça os esforços da pessoa e lembre-as da sua capacidade de enfrentamento.

Sugestão: se possível, faça-as recordar de outras situações difíceis que superaram

7. Permita o silêncio;

Lembre-se: *A maneira como você se comunica com alguém em estado de vulnerabilidade emocional é de extrema importância!*

8. Cuidado para não interromper ou apressar a pessoa em seu relato;

9. Ouça sem julgamento;

10. Não invente informações ou situações para fazê-la se sentir melhor.

Fale somente sobre o que sabe com honestidade e com o devido cuidado na comunicação caso sejam informações que tenham impacto negativo.

11. Evite contar histórias de outras pessoas, principalmente com o objetivo comparativo;

12. Evite usar este momento para falar dos seus problemas;

13. Cada pessoa tem a sua própria maneira de lidar com situações difíceis, ajude-as a lembrar quais são as suas estratégias a partir de experiências do passado.

Estimule-as a adotar estratégias positivas e evitar as negativas;

14. Respeite as crenças religiosas individuais e não imponha suas próprias crenças;

15. Zele pela confidencialidade daquilo que foi conversado.

Se você suspeitar de risco iminente, não deixe a pessoa sozinha!

Entre em contato com a família, com uma pessoa de confiança indicada por ela ou recorra aos profissionais dos serviços de emergência.

Após oferecer esse apoio inicial à pessoa, sugira que ela procure orientação e auxílio profissional. Você pode indicar os seguintes serviços:

Divisão de Assistência ao Servidor (DIASE/UFS)

A equipe psicossocial da DIASE, composta por psicóloga e assistentes sociais, acolhe e orienta os servidores da instituição em relação às demandas de saúde mental.

Telefone: 3194-7237/
E-mail: diase@academico.ufs.br

Centro de Valorização da Vida (CVV)

O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.

A ligação para o CVV, por meio do número 188, é gratuita a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular. Também é possível acessar **www.cvv.org.br** para chat, e-mail e mais informações.

Rede de Saúde

Indique Unidades Básicas de Saúde, CAPs (Centro de Atendimento Psicossocial), hospitais ou clínicas da cidade que ofereçam serviços de acolhimento e atendimento na área de saúde mental.

Mapa Saúde Mental

Caso não saiba quais são os serviços de saúde disponíveis na cidade, acesse o site www.mapasaudemental.com.br que foi criado pelo Instituto Vita Alere com o objetivo de conectar as pessoas em sofrimento psíquico aos locais de cuidado em saúde mental que oferecem atendimento presencial ou online, gratuito ou com valores sociais, em todo o país.

Além dos serviços, também disponibilizam informações importantes para quem quer receber ajuda e para quem quer oferecer ajuda.

Referências

Advocacia Geral da União. **Cartilha de Orientações de Atenção à Saúde Mental**. 2020.

Conselho Regional de Psicologia do DF. **Orientações para a atuação profissional frente a situações de suicídio e automutilação**. Brasília, DF: 2020.

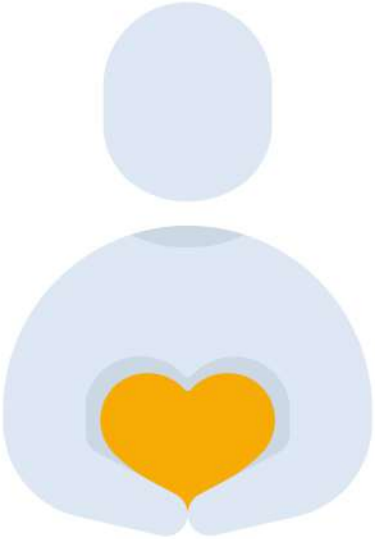
Kujawa, A., Green, H., Compas, B. E., Dickey, L., & Pegg, S. (2020). Exposure to COVID-19 pandemic stress: Associations with depression and anxiety in emerging adults in the United States. **Depression and Anxiety**, 37(12), 1280– 1288. https://doi.org/10.1002/da.23109

Machado, D. B., Alves, F. J. O., Teixeira, C. S. S., Rocha, A. S., Castro-de-Araujo, L. F. S., Singh, A., & Barreto, M. L. (2020). **Effects of COVID-19 on anxiety, depression and other mental health issues**: a worldwide scope review. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-58186/v1

Ministério da Saúde. **Prevenção do suicídio**: manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental. Organização Mundial da Saúde. Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Brasília, DF: OPAS, 2015.

Taylor S. (2022). The Psychology of Pandemics. **Annual review of clinical psychology**, 18(2), 1-2.29. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-020131

Zhang, S. X., Huang, H., Li, J., Antonelli-Ponti, M., Paiva, S. F. D. &da Silva, J. A. (2021). Predictors of Depression and Anxiety Symptoms in Brazil during COVID-19. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 18(13), 7026. https://doi.org/10.3390/ijerph18137026



Setembro Amarelo

Mês de Valorização da vida
e de Prevenção ao Suicídio

PROGEP | ufs

DIASE | ufs

Saiba mais sobre as ações da DIASE em
diase.ufs.br