

■ e-book

Entendendo a saúde mental no ambiente de trabalho

Libbs

falar
pode
MUDAR
TUDO



Sumário

Introdução	4
1. Afinal, o que é trabalho?	5
2. O que é saúde mental e como ela se aplica no ambiente de trabalho?	6
3. Quando o trabalho gera sofrimento?	7
4. Transtornos mais comuns no ambiente de trabalho	9
5. Principais mitos sobre saúde mental	20
6. Sinais de que seus colaboradores precisam de ajuda	22
7. Segurança psicológica como a principal forma de prevenir e garantir bem-estar no ambiente de trabalho	23
8. Conclusão	25
Referências bibliográficas	27

Autoria e colaboração

Felipe Lobo (CRM-SP 179.445)

Psiquiatra pela Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM-Unifesp). Especialista em Psicoterapia Psicodinâmica para Transtornos de Personalidade pela EPM-Unifesp. Membro da Equipe Fixa e Supervisor do Ambulatório para Transtornos da Personalidade (AMBORDER) da EPM-Unifesp. Membro e professor do Brazilian Institute of Practical Pharmacology (BIPP).

Giuliana Cividanes (CRM-SP 85.732)

Psiquiatra com residência médica pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Mestre em Psiquiatria pela Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM-Unifesp) e Especialista pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

Nathália Ianisky Cabrini (CRP- SP 106657)

Psicóloga pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho pela Universidade Presbiteriana Mackenzie e certificada em Ambiente de Trabalho pela Positive Discipline Association.

Neury José Botega (CRM-SP 43.011)

Psiquiatra. Professor Titular pela Universidade Estadual de Campinas. Membro fundador da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (Abeps).



Introdução

Em diversos lugares, de maneira formal ou informal, tem se falado sobre saúde mental, seja a falta, a procura ou a manutenção dela. Não precisamos ir muito longe. Em nossas rodas de conversa, é sempre possível ouvir alguém comentando que está ansioso, cansado ou estressado, não é mesmo?

Segundo o Relatório Mundial de Saúde Mental da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em 2022, cerca de 15% dos adultos em idade ativa viviam com algum transtorno mental¹, sendo essa uma das maiores causas de afastamento das atividades de trabalho no Brasil nos últimos dez anos.²

Essas informações reforçam a importância de falarmos sobre esse tema, principalmente no ambiente de trabalho, que é o lugar em que passamos um terço do tempo de nossas vidas.

Preocupados com isso, a Libbs criou a iniciativa "Falar Pode Mudar Tudo", que traz a importância de falarmos sobre saúde mental.

Agora, junto com você, queremos explorar esse tema dentro do ambiente de trabalho, ajudando a desmistificar, trazer conhecimento e quebrar os estigmas que afetam as pessoas que sofrem com transtornos mentais. Além disso, buscamos apoiar pessoas que tenham receio de parecerem frágeis ou que possuem a ideia de que é possível seguir sentindo tudo isso sozinha. Nesta cartilha, você encontrará os principais transtornos ligados ao ambiente de trabalho, os sintomas e como preveni-los.

Pretendemos, assim, levar informação para ajudar a criar ambientes seguros, sem julgamentos preconceituosos, onde haja respeito, confiança e acolhimento em que todos possam se expressar sem medo e procurar ajuda de profissionais especializados.

Saúde mental no trabalho

não é frescura.

Ouvir e falar também é cuidar.

Boa leitura!



1.

Afinal, o que é trabalho?

No dicionário, trabalho é definido como o conjunto de atividades realizadas por alguém para alcançar um determinado fim ou propósito.³ Também podemos compreender o trabalho como a habilidade humana de transformar materiais encontrados na natureza em objetos elaborados. Com as Revoluções Industriais e o Capitalismo, a aplicação do conhecimento e a criatividade se tornaram fatores importantes na realização de várias atividades laborais.⁴

O trabalho surgiu na vida humana como uma relação de subsistência e ao longo da história essa conexão passou por diversas transformações. Houve momentos de punição, de compensação positiva do esforço por meio do pagamento de salários e reconhecimento da importância do conhecimento técnico.

Atualmente, podemos dizer que as pessoas buscam uma relação humanizada e equilibrada com sua vida pessoal e seu propósito profissional.^{4,5}

Compreender essa relação é essencial para discutirmos a saúde mental, e é importante listar os fatores de risco psicossociais presentes nas condições de trabalho de cada indivíduo:⁶

- Cargas excessivas de trabalho;
- Falta de clareza na definição das funções;
- Falta de controle sobre as tarefas executadas;
- Conflito de papéis;
- Cobranças e exigências;

Entre outros...

2.

O que é saúde mental e como ela se aplica no ambiente de trabalho?

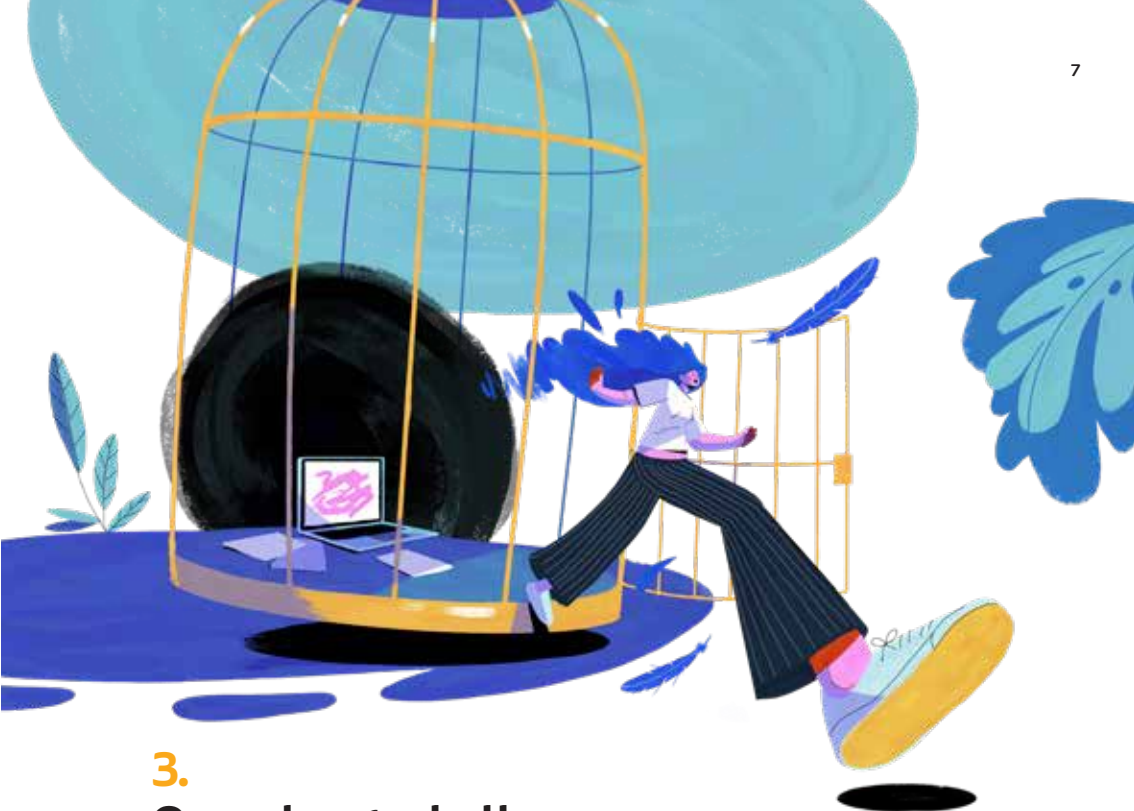
Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é definida como "um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de utilizar suas próprias habilidades, lidar com o estresse cotidiano, ser produtivo e contribuir para sua comunidade."⁷ Portanto, ter saúde mental não se resume apenas à ausência de doença, mas também à capacidade de lidar com dificuldades e desafios e realizar as tarefas diárias sem impacto significativo.

Essa descrição também é aplicável ao ambiente de trabalho, uma vez que consideramos a pessoa como um ser indivisível, sem distinção entre saúde no trabalho e fora dele.

De acordo com informações divulgadas pela Associação Brasileira de Medicina Legal e Perícia Médica, os principais transtornos mentais que levaram ao afastamento do trabalho no período de 2006 a 2021 foram: depressão, transtornos decorrentes do uso de álcool, reações ao estresse grave e transtornos de adaptação.⁸

Portanto, reforçamos aqui a importância de abordar o tema da saúde mental no ambiente de trabalho, pois acreditamos que cuidar é possível quando buscamos conhecer, compreender, acolher e lidar adequadamente com os transtornos mentais que mais nos afetam.





3. Quando o trabalho gera sofrimento?

O trabalho gera sofrimento quando se torna um ambiente de vivência de múltiplos riscos psicossociais, o que leva as pessoas a estarem mais propensas a desenvolver distúrbios emocionais.⁶

O sofrimento já pode estar presente mesmo quando os sintomas são leves, mas esses sintomas podem se acentuar levando à impossibilidade da realização de tarefas, desde as mais simples, que antes eram fáceis de serem realizadas, passando a interferir na execução, contribuição e produtividade no ambiente de trabalho.^{6, 9, 10}

Nessa situação, pode se configurar um problema mais grave, que nesse caso é chamado de transtorno mental.¹¹ Para o diagnóstico de um "transtorno", são necessárias algumas condições:

- Um perfil característico de sintomas.
- Esses sintomas devem durar a maior parte do tempo e persistir ao longo de vários dias.
- O quadro clínico passa a interferir na realização das tarefas cotidianas, como também na sensação de bem-estar pessoal.

Os sintomas de um transtorno mental, em geral, aparecem nas seguintes categorias:¹²

- **Emocionais:** irritabilidade, angústia, ansiedade, excitação, tristeza, choro frequente, sentimentos de mal-estar indefinidos, entre outros.
- **Intelectuais:** dificuldades de concentração e memória, bem como dificuldades para tomar iniciativas ou decisões etc.
- **Físicos:** astenia (fadiga generalizada), dores abdominais, dores nas costas ou nos músculos, dores articulares, distúrbios do sono, distúrbios do apetite, entre outros.
- **Comportamentais:** modificação dos hábitos alimentares, comportamentos agressivos (que podem chegar a atos violentos), isolamento social, dificuldade para cooperar, uso regular de substâncias

psicoativas (álcool, drogas e tranquilizantes).

No início, esses sintomas aparecem de maneira leve, sem impacto na realização de suas atividades. A pessoa busca alívio sozinha por meio de algo que gera satisfação e sentimento de felicidade. Às vezes, a tentativa de adaptação caminha para o patológico, ao ingerir maior quantidade de bebidas alcoólicas ou ao comer compulsivamente, por exemplo.

Quando os sintomas se acentuam e aparecem reações físicas, como dores no corpo ou taquicardia, o impacto no dia a dia passa a ser marcante. A pessoa não consegue mais ter controle sobre suas reações, gerando dificuldades nos relacionamentos e no trabalho. É quando necessitamos buscar assistência médica.^{13, 14}





4.

Transtornos mais comuns no ambiente de trabalho

O ambiente de trabalho é um dos locais em que o ser humano mais vive. Por isso é natural que tal ambiente exerça impactos em nossa vida emocional. Nele, temos diversas interações com outras pessoas, o que desperta emoções que impactam nossas vidas. Por isso, também é nesse ambiente que adoecemos e nos curamos.

A proposta deste capítulo é abordar os transtornos mentais que mais comumente se manifestam no contexto do trabalho, mas é importante termos consciência de que somente psiquiatras podem diagnosticar o transtorno mental e que o papel do psicólogo é utilizar o processo terapêutico para trabalhar as questões psicológicas e comportamentais relacionadas ao transtorno mental.

Não deveria existir receio de consultar um profissional qualifica-

do assim que surgirem indícios de que algo possa não estar bem com a nossa saúde mental. Lembre-se: cuidar da saúde não envolve apenas cuidar do corpo, mas também de nossa mente!

Os transtornos mais comuns no ambiente de trabalho são também os que mais ocorrem fora dele, e a sua abordagem deve ser feita com cuidado para não prejudicar ainda mais a saúde.^{15, 16, 17}

Começaremos entendendo melhor o estresse, em seguida falaremos dos transtornos mentais mais comuns no ambiente de trabalho, além de abordar sobre insônia e o uso de álcool/drogas.

Vejamos a seguir as condições e os transtornos mais comuns:

Estresse

Embora o estresse não seja considerado um transtorno mental, ele é uma reação do organismo a estímulos que representam circunstâncias súbitas, ameaçadoras ou excessivas.¹⁸

Veja as situações abaixo:

- **Imagine que alguém lhe peça uma tarefa de grande responsabilidade num curto espaço de tempo.**
- **Por acaso, você toma conhecimento de que a sua empresa vai demitir alguns funcionários.**
- **O seu trabalho está constantemente sobrecarregado com prazos apertados e expectativas altíssimas.**

Tais situações, com certeza, levam ao aumento do estresse. Nesse sentido, podemos comparar o fenômeno do estresse como um elástico, tensionado em você e nos outros. Acompanhe a analogia a seguir: um elástico que, mesmo esticado várias vezes, volta à forma inicial rapidamente e sem qualquer deterioração cumpre o seu papel (esticou e retornou) e por isso “funciona bem”. Se o elástico ficar permanentemente esticado, ou, ainda, se ele esticar mais do que a sua capacidade, aparecerão

fissuras e, em casos extremos, poderá se romper. Assim é com a gente: estará tudo bem se, após uma situação estressante, conseguirmos recuperar o nosso estado normal.

Contudo, quando o estresse se prolonga ou se torna crônico, surgem os efeitos negativos na saúde física e mental. Do ponto de vista físico, o estresse crônico pode levar a uma série de problemas de saúde como:^{17, 19}

- **Distúrbios do sono;**
- **Dores de cabeça;**
- **Problemas gastrointestinais;**
- **Perturbações na imunidade;**
- **Pressão arterial alta;**
- **Doenças cardiovasculares;**

Entre outros...

Além disso, o estresse crônico pode levar ao esgotamento físico, o que resulta em fadiga constante, com diminuição da energia para realizar as tarefas diárias.

Em relação à saúde mental, o estresse prolongado pode desencadear ou agravar transtornos de ansiedade e depressão.

A constante pressão, a sensação de sobrecarga e a expectativa por alto desempenho podem levar ao:

- 1. Esgotamento emocional.**
- 2. Diminuição da motivação.**
- 3. Perda de interesse no trabalho.**

Em casos extremos, chega-se à Síndrome do Esgotamento Profissional, ou, como se tornou comum dizer, Síndrome de Burnout.

Para evitar adoecer devido ao estresse crônico, é importante adotar medidas de autocuidado e gerenciamento do estresse. Encontrar as estratégias que melhor se adequam a você é fundamental. O autoconhecimento, autocuidado e a autocompaixão são fundamentais ao lidar com o estresse.

Lembre-se sempre: a busca do equilíbrio entre o trabalho, os relacionamentos e o cuidado pessoal deve ser uma constante!

Quando não conseguimos controlar o estresse, abrimos a porta para certos transtornos mentais, como:²⁰

- 1. Síndrome de Burnout.**
- 2. Transtornos de Ansiedade.**
- 3. Transtorno Depressivo.**

Ser capaz de negociar e de dizer os necessários “nãos” pode ser um bom começo para enfrentar o agravamento do estresse.

Síndrome de Burnout

Desde 1º de janeiro de 2022, a OMS classificou a Síndrome de Burnout como uma síndrome psicológica relacionada ao trabalho e na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) foi incluída como um transtorno que acontece em contexto ocupacional.²¹

“Burnout é uma síndrome (ou seja, um conjunto de sintomas) conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso”.²²

Burnout é caracterizada por três dimensões:^{23, 24}

- 1. Sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia.**
- 2. Aumento do distanciamento mental do próprio trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados em relação ao trabalho.**
- 3. Redução da eficácia profissional.**

Assim como muitos transtornos mentais, o Burnout não tem somente uma origem: um conjunto de fatores leva até ele.

O grande sinal de alarme é o estresse crônico no ambiente de trabalho, ou seja, o estresse constante devido a prazos, metas, cargas de trabalho intensas, pressão por resultados, entrega. Dito de outra forma, tudo o que envolve pressão de forma sistemática e sem abrandamento.

Nesse sentido, é fundamental que as pessoas olhem para suas demandas com atenção e foquem não somente nos resultados, mas também na qualidade emocional em que se executam as tarefas.

Os principais sintomas da Síndrome de Burnout englobam nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos:²⁵

- Cansaço excessivo: físico e mental.
- Dor de cabeça frequente.
- Alterações no apetite.
- Insônia.
- Dificuldades de concentração.
- Sentimentos de fracasso e insegurança.
- Negatividade constante.
- Sentimentos de derrota e desesperança.
- Sentimentos de incompetência.
- Alterações repentinas de humor.
- Isolamento.
- Fadiga.
- Pressão alta.
- Dores musculares.
- Problemas gastrointestinais.
- Alteração nos batimentos cardíacos.



Transtornos de Ansiedade

A ansiedade é fundamental e necessária ao ser humano. Ela nos move. O problema acontece quando ela se torna excessiva e passa a prejudicar, e mesmo bloquear, as atividades do dia a dia.¹⁷

Os principais sintomas da ansiedade são:¹⁷

- **Preocupação constante;**
 - **Medo;**
 - **Inquietação;**
 - **Irritabilidade;**
 - **Tensão muscular;**
 - **Dificuldade de concentração;**
 - **Problemas de sono.**
- Também acontecem sintomas físicos como:¹⁷
- **Batimentos cardíacos acelerados;**
 - **Falta de ar;**
 - **Sudorese;**
 - **Dormência: rosto, mãos, braços, pernas etc.**

Vários fatores se combinam e podem levar à ansiedade, dentre os quais estão:¹⁷

- **Predisposição genética;**
 - **Desequilíbrios químicos no cérebro;**
 - **Estresse crônico;**
 - **Eventos traumáticos;**
 - **Problemas de saúde física;**
 - **Uso de substâncias psicoativas.**
- A ansiedade pode se agravar, dando lugar a alguns transtornos específicos:¹⁷
- **Transtorno do Pânico;**
 - **Transtorno de Ansiedade Social;**
 - **Transtorno de Ansiedade Generalizada;**
 - **Fobias.**



O tratamento da ansiedade baseia-se em um tripé:¹⁷

- **Hábitos: identificar hábitos que aumentam a ansiedade, bem como adotar e cultivar hábitos que trazem tranquilidade.**
- **Medicação para os casos de maior gravidade.**
- **Psicoterapia.**

O tratamento farmacológico baseia-se em drogas que afetam circuitos que modulam os estados de medo e de ansiedade. Vários medicamentos podem reduzir a ansiedade, mas alguns são

recomendáveis por curto período, pois podem levar à dependência.

Certos hábitos que adotamos, e que acabam reforçando a ansiedade, como a dedicação exagerada ao trabalho, podem ter se desenvolvido para nos afastar de alguns problemas pessoais mais íntimos, dos quais fugimos.

É por isso que, no tripé de tratamento dos transtornos de ansiedade, a psicoterapia é um elemento fundamental. Poder falar, se abrir, é um passo muito importante. Não é sinal de fraqueza. É estar aberto a mudar para melhor!

Transtorno Depressivo

A depressão afeta o humor, o comportamento, os pensamentos e o bem-estar emocional. Com a “popularização da depressão”, as pessoas passaram a acreditar que qualquer tristeza e desânimo é depressão.

É muito importante não confundir a tristeza (uma emoção natural e passageira) com um estado depressivo. Estar triste pode ser encarado como normal e saudável, na medida em que tal estado nos auxilia a refletir e a tomar decisões importantes. Já a depressão é uma doença. É algo que se prolonga, que paralisa. Há, então, necessidade de um profissional especializado para analisar os sintomas e propor um tratamento.²⁶

A depressão varia desde um estado leve até um grave e pode afetar gravemente o cotidiano das pessoas.

Alguns dos sintomas da depressão são:^{17, 27}

- **Sensação de tristeza persistente;**
- **Desânimo;**
- **Perda de interesse no que costumava ser prazeroso;**

- **Distúrbios no sono;**
- **Irritabilidade;**
- **Alterações de apetite e peso;**
- **Falta de energia e fadiga constante;**
- **Sentimentos de inutilidade;**
- **Dificuldade de concentração;**
- **Pensamentos de morte ou suicídio;**

Entre outros...

Nos anos 2000, já se falava que em 2020 a depressão seria uma das doenças mais incapacitantes do mundo. Chegamos em 2023 e uma em cada cinco pessoas no mundo enfrenta a depressão em algum momento da vida.²⁸

Infelizmente, algumas pessoas pensam que não há doença mental que resista ao esforço pessoal de superação. E quem sofre de depressão frequentemente tem de enfrentar cobranças para reagir e ser forte! Pois não é assim. Força de vontade não cura depressão! É preciso tratamento para recobrar forças.

Isso reforça a importância de estarmos atentos para os sintomas de depressão e seu tratamento. Procurar ajuda é o melhor caminho.

Insônia

O transtorno de insônia caracteriza-se pela dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo quando existem condições para um sono adequado. Sabemos o quanto o repouso é fundamental para mantermos uma saúde física e mental. O transtorno de insônia não é igual para todos, podendo se manifestar de diversas formas:²⁹

- **No início do sono: Caracteriza-se pela dificuldade de adormecer.**
- **No meio do sono: Dificuldade na manutenção do sono.**
- **Na fase terminal do sono ou no despertar: Quando se acorda cedo demais, sem voltar a dormir.**
- **Despertar com falta de ar, em meio a roncos, pode se tratar de uma condição chamada de apneia do sono, a qual necessita de tratamento médico.**

A insônia pode durar por um curto prazo e ser decorrente de eventos estressantes, mudanças de ambiente, preocupações ou problemas de saúde. Também pode ser persistente e com causas variadas, como depressão, distúrbios de ansiedade, problemas médicos, uso de substâncias estimulantes, como cafeína ou nicotina ou preocupação com o próprio sono.

As consequências desse transtorno são diversas:³⁰

- **Fadiga e sonolência diurna:** Além de afetar o desempenho no trabalho ou nos estudos, aumenta o risco de acidentes.

- **Dificuldades cognitivas:**

A concentração, memória, raciocínio lógico e tomada de decisões são afetados, tornando difícil focar em tarefas e realizar atividades do dia a dia com eficiência.

- **Alterações de humor:** Irritabilidade, ansiedade, estresse, tristeza e até mesmo sintomas de depressão podem ser observados.

- **Problemas de saúde física:**

A insônia pode aumentar o risco de desenvolver problemas de saúde física, ou mesmo agravar os já existentes, como hipertensão arterial, diabetes tipo 2, dores crônicas, enxaqueca, obesidade e enfraquecimento do sistema imunológico.

- **Queda no desempenho profissional e acadêmico:** Redução da produtividade e eficiência.

- **Dificuldades nas relações sociais:** Conflitos com familiares, amigos e colegas podem surgir.

Alguns hábitos prejudicam o sono, enquanto outros, se adotados em sua rotina, podem favorecê-lo, como:

- **Criar um ambiente que favoreça o sono. Pensar em como proceder com TV, computador, celular, luminosidade, barulho... Respeitar as decisões tomadas!**
- **Manter a regularidade. Ter hora rotineira para deitar-se e para acordar é importante para ajustar o relógio do organismo e manter o ritmo biológico.**

- Permanecer longe de aparelhos eletrônicos por um período antes de se deitar. A partir de certa hora, afastar-se do computador e silenciar as notificações do celular. O objetivo é que você consiga controlar o seu tempo na internet, e não o contrário.
- À noite, antes de ir para a cama, você pode anotar em um papel as tarefas do dia seguinte. É importante desvincular o ato de se deitar do repasse das coisas que lhe aconteceram no dia ou à memorização das obrigações do dia seguinte.
- Deixar seu quarto do jeito que você gosta para dormir (iluminação, temperatura, cobertas, se necessário use um protetor auricular). Não levar computador e material de trabalho para o quarto. Para quem tem insônia, TV ligada no dormitório não é recomendável.
- Cuidar de você e cuidar de seu sono criando boas condições para uma boa noite de sono: banho morno, roupa mais confortável, um canto da sala, música suave, leitura amena sob luz fraca, técnicas de respiração e de relaxamento.
- Vá se deitar apenas quando já estiver com sono. Caso demore para adormecer, saia da cama, vá até a sala, leia, ou tente fazer algo que não o deixe muito ligado. Evite TV, internet, acender muitas lâmpadas, comer, beber e fumar. Quando se sentir sonolento, volte para a cama.

- Tente não monitorar o relógio do celular. Ficar controlando o tempo ocasiona e piora a insônia, o melhor a fazer é ativar o alarme para acordar quando chegar a hora.
- Exercícios físicos feitos pela manhã ou no fim da tarde ajudam a dormir. E não custa lembrar algumas coisas que devem ser evitadas à noite: refeição pesada, cigarros, café, chá preto, refrigerantes e bebidas alcoólicas.

Se, com essas medidas citadas, não houver melhora, é fundamental procurar a avaliação de um profissional de saúde para identificar a causa e receber orientação adequada para o tratamento. O tratamento para o transtorno de insônia pode envolver também abordagens não medicamentosas. Em hipótese alguma, deve-se optar pela automedicação.



Uso de álcool/drogas

O uso de álcool ou de outras drogas psicoativas pode levar a "transtornos do uso de substâncias" quando se torna excessivo, compulsivo, prejudicial e interfere negativamente na vida diária da pessoa.

O "transtorno do uso de substâncias" é uma condição médica diagnosticável que pode resultar de um padrão problemático e persistente de consumo de substâncias.^{31, 32}

Os principais sinais de dependência de drogas psicoativas são:¹⁷

- **Compulsão para usar a substância:** Sentir uma forte e persistente necessidade de consumir a droga, muitas vezes perdendo o controle sobre a quantidade usada.
- **Dificuldade em controlar o uso:** Tentativas infrutíferas de reduzir ou parar o uso da droga.
- **Tolerância:** Necessidade de aumentar a quantidade da droga ao longo do tempo para obter o mesmo efeito.
- **Sintomas de abstinência:** Experimentar sintomas físicos e emocionais desconfortáveis quando a droga não está disponível ou quando se tenta parar o uso.

Priorização da droga: Dedicar uma quantidade significativa de tempo para obter a droga, usá-la e se recuperar dos efeitos.

- **Continuar o uso apesar das consequências:** Persistir no uso da droga mesmo sabendo que está causando problemas de saúde física, emocional, financeira ou social.
- **Isolamento social:** Tornar-se isolado socialmente, afastando-se de amigos e familiares.

- **Mudanças de comportamento:**

Apresentar mudanças drásticas de comportamento, humor ou aparência física.

- **Negligência das responsabilidades:**

Falta no trabalho ou escola, ou problemas legais relacionados ao uso da droga.

Um teste simples relacionado ao uso patológico de bebidas alcoólicas consiste em responder às quatro questões a seguir. Basta um único "sim" para levantar a suspeita de uso abusivo, ou mesmo dependência, de álcool:³³

- **Você já pensou em diminuir a quantidade de bebida alcoólica ou mesmo parar de beber?**

- **As pessoas o(a) aborrecem porque criticam como você anda bebendo?**

- **Você se sente chateado(a) consigo mesmo(a) pela maneira como costuma tomar bebidas alcoólicas?**

- **Você costuma tomar bebidas alcoólicas pela manhã para diminuir o nervosismo ou a ressaca?**

Se você, ou alguém que conhece, estiver enfrentando problemas com o uso de álcool ou drogas, procure ajuda profissional de um médico ou profissional especializado em tratamento de dependência química.

O importante é saber que para todos os transtornos há tratamento e reabilitação. Para isso, a procura de um profissional da área da saúde vai proporcionar um diagnóstico correto e a criação de um plano de tratamento apropriado.





5. Principais mitos sobre saúde mental

Ainda existem muitas crenças e mitos que envolvem a saúde e os transtornos mentais. Os que ouvimos com mais frequência são:

1. Somente casos graves precisam da ajuda de um psiquiatra.

Geralmente, procuramos um especialista para um determinado assunto, seja ele da área da saúde ou não, para nos ajudar com um problema. Quando estamos com dor

de dente, procuramos um dentista, quando temos um problema no coração, procuramos um cardiologista, correto? O psiquiatra é o médico que atende, diagnostica, trata, reabilita e previne os Transtornos Mentais e de Comportamento.³⁴ Somente ele pode fazer um diagnóstico, indicar o melhor tratamento e, se necessário, prescrever medicamentos.

2. Problemas de saúde mental são sinais de fraqueza.

Esse é um dos mitos que leva a pessoa a sofrer sozinha e não buscar ajuda. Como já vimos, é importante reforçar que muitos são os fatores que interferem no aparecimento de um transtorno, e dentre eles temos: os fatores biológicos (genes), as doenças físicas (lesões), a experiência de vida e o ambiente em que estamos inseridos. Sendo assim, os problemas de saúde mental não têm relação com força ou fraqueza. Com a ajuda do profissional especialista no assunto e, muitas vezes, de uma equipe multidisciplinar (o psiquiatra e o psicólogo, por exemplo), é possível encontrar o tratamento para que a pessoa melhore.

3. Depressão é frescura, a pessoa tem que se esforçar e continuar fazendo suas atividades.

Tanto a depressão como os demais transtornos impossibilitam as pessoas de continuar com a sua rotina e os seus relacionamentos. A pessoa com um episódio depressivo sentirá dificuldade de continuar um trabalho e suas atividades sociais. Em casos graves, essas atividades e suas relações interpessoais serão afetadas de maneira significativa.²⁸

4. Estresse é um sinal de dedicação ao trabalho.

O “lado bom” do estresse é quando a tensão é de leve a moderada e estimula nosso cérebro a dar uma solução para um problema. Ao vivenciarmos frequentemente situações de tensão, podemos ter um estresse crônico. A dedicação excessiva ao trabalho poderá se tornar insustentável.³⁵

6. Sinais de que seus colaboradores precisam de ajuda

Há alguns sinais que podem ser observados em nosso ambiente de trabalho que nos ajudam a identificar se um colega precisa de apoio. São eles:

Faltas e atrasos frequentes, comentários sarcásticos, dificuldade de pedir ajuda nas atividades do dia a dia, mudanças de comportamento, surgimento de quietude e isolamento, dificuldade de relacionamento, queixas constantes de sobrecarga de trabalho e desmotivação.

O primeiro passo é acolher a pessoa que procurou você e orientá-la a pedir ajuda, por meio de uma conversa com o gestor, um canal da área de Recursos Humanos ou até mesmo o médico do trabalho, para que, assim, consiga um encaminhamento ao especialista.

Caso o local de trabalho não ofereça essa possibilidade de apoio médico, a rede pública de saúde poderá ser uma alternativa para acolher e direcionar casos suspeitos de transtorno mental.



7.

Segurança psicológica como a principal forma de prevenir e garantir bem-estar no ambiente de trabalho

Segurança psicológica caracteriza um ambiente em que as pessoas se sentem seguras para se expressarem, as ideias são compartilhadas, as perguntas não são objeto de crítica e o *feedback* é emitido e recebido como uma real oportunidade de melhoria, permitindo que a colaboração flua com uma sensação de que todos ganham.³⁶

Dessa forma, cada membro da equipe de trabalho consegue se expressar sem medo de represálias, julgamentos ou críticas, ainda que, ao fazê-lo, exponha suas vulnerabilidades, assumindo riscos.

Mesmo sujeita a erros, a equipe como um todo se vale do que há de melhor: o elemento humano! E o ponto alto das equipes em que se implementa a segurança psicológica é que se tornam mais criativas e produtivas.

A segurança psicológica não se inicia por uma comunicação interna, ordem de serviço ou qualquer tipo de anúncio. Criar um ambiente seguro em uma equipe ou em um ambiente de trabalho é um processo contínuo que requer esforço e envolvimento de todos.³⁶



Seis fatores são cruciais no desenvolvimento da segurança psicológica no ambiente de trabalho:³⁶

- **Liderança como exemplo**

Um comportamento acolhedor baseado na abertura e no respeito é fundamental. É importante encorajar a expressão de opiniões divergentes, escutar e considerar diferentes formas de ver e pensar.

- **Comunicação assertiva**

É imprescindível existirem canais de comunicação que permitam a expressão. A troca de ideias, a manifestação de preocupações e a possibilidade de dar e receber *feedback*, acompanhados de encorajamento para contribuir farão que as pessoas se sintam valorizadas.

- **Confiança**

A empatia, transparência e honestidade dos membros das equipes são estimuladas quando há garantia de inexistência de retaliações ou punições.

- **Erros**

Mais importante do que a “culpa” é o aprendizado que se tem com cada erro cometido. Incentivar as oportunidades de melhoria leva ao crescimento.

- **Treinamento e desenvolvimento**

Devem ser desenvolvidas as competências comportamentais, como comunicação assertiva, escuta ativa, *feedback*, negociação, empatia e resolução de conflitos. Treinamentos direcionados à segurança psicológica favorecem a maturação emocional da equipe.

- **Reconhecimento**

É uma forma de valorizar o desempenho, as conquistas ou contribuições significativas de uma pessoa. Sentir apreço e gratidão pelo trabalho realizado e/ou pelos resultados alcançados incentiva cada vez mais a pessoa e a equipe.

Com comprometimento e engajamento de todos, é possível criar um ambiente seguro e colaborativo.

A segurança psicológica traz vantagens para qualquer ambiente de trabalho, como:

- **Trabalho em equipe.**

- **Criatividade.**

- **Resolução de problemas.**

- **Aprendizagem e desenvolvimento.**

- **Engajamento das equipes/colaboradores.**

- **Diminuição do estresse.**

8. Conclusão



A importância de falar sobre saúde mental vai além do motivo de ser um tema atual e abordado em diferentes lugares, mas principalmente por ser algo de extrema relevância para a qualidade de vida das pessoas. Provavelmente, este continuará sendo o assunto das próximas décadas, pois cada vez mais as pessoas têm buscado ambientes de trabalho em que possam se expressar, ser elas mesmas e, como resultado disso, alcançar sua realização profissional e pessoal.

Conheça algumas estratégias que podem ser eficazes quando falamos de bem-estar mental:

- **Estabelecer limites:** Às vezes, é necessário saber dizer "não" e negociar quando a carga de trabalho é excessiva. Defina prioridades para se concentrar nas tarefas mais importantes.
- **Gerenciar o tempo:** Planeje e organize suas atividades. Os prazos devem ser realistas, e o trabalho deve ser distribuído equilibradamente. Adote uma metodologia de gestão da produtividade.
- **Praticar técnicas de relaxamento:** Reserve alguns momentos para relaxar e se recuperar. A meditação, a respiração profunda, a ioga ou outras atividades que proporcionam prazer e descontração são recomendadas. Avalie quais atividades lhe trazem prazer e bem-estar.
- **Exercitar-se regularmente:** A prática de exercícios físicos ajuda a liberar a tensão acumulada, reduz o estresse e melhora o humor.
- **Priorizar o sono necessário:** Uma boa qualidade de sono é essencial para a recuperação física e mental. Estabeleça uma rotina de sono regular, para que seu corpo e mente possam descansar adequadamente.
- **Buscar apoio social:** Se os sintomas referentes a algum transtorno estão se instalando ou já se instalaram, compartilhe suas preocupações com amigos, familiares ou colegas de confiança. O suporte emocional pode ajudar a aliviar e proporcionar uma perspectiva diferente.
- **Procurar ajuda profissional:** Se os sintomas persistirem e afetarem significativamente sua saúde e seu bem-estar, considere buscar a orientação de um profissional de saúde mental, como psiquiatra ou psicólogo.

Esperamos que o nosso convite para falar, se expressar, possa realmente ajudar a mudar o que não está bem e a criar um ambiente que proporcione o bem-estar.

Lembre-se: Não basta estarmos em um ambiente seguro. É preciso estarmos atentos aos sinais e às condições que o trabalho nos proporciona diariamente. Assim, poderemos acolher, cuidar, prevenir e, quando necessário, tratar os sintomas que podem levar a um transtorno mental.



Referências bibliográficas

¹ World Health Organization (WHO). *World Mental Health Report: Transforming mental health for all* [internet]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. p. 12. Acesso em: 3 jun. 2023.

² ANAMT. *Transtorno mental é a 3ª causa de afastamentos de trabalho* [internet]. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2017/10/26/transtorno-mental-e-a-3a-causa-de-afastamentos-de-trabalho/>. Acesso em: 12 jul. 2023.

³ DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS. [internet]. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/trabalho/>. Acesso em: 12 jul. 2023.

⁴ BOCK, A. M. B.; FURTADO, O; TEIXEIRA, M. L. T. *Psicologia*. 2. ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2020. p. 133-146.

⁵ CSIKZENTMIHALYI, M. *Flow guia prático: Como encontrar ao foco ideal no trabalho e na vida*. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2022. p. 51-63.

⁶ Rodrigues, C. M. L; FAID C.; FACAS, E. P. Fatores de risco e riscos psicossociais no trabalho: Definição e implicações. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 36 [internet]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36nspe19>. Acesso em: 12 jul. 2023.

⁷ BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. "Saúde mental no trabalho" é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro. [internet]. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>. Acesso em: 12 jul. 2023.

⁸ SÁ, B. V. S; GOMES, R. S.; DANTAS, R. A. A. *Incapacidade para o trabalho por transtornos mentais e do comportamento no INSS: Uma Análise temporal*. [internet]. Disponível em: <https://www.perspectivas.med.br/2023/07/incapacidade-para-o-trabalho-por-transtornos-mentais-e-do-comportamento-no-inss-uma-analise-temporal-2/>. Acesso em: 3 jul. 2023.

⁹ CONTE, F. C. S. *Reflexões sobre o sofrimento humano e a Análise Comportamental*. Temas em Psicologia, v.18 (2), p 385-398, 2010. [internet]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2010000200013. Acesso em: 3 jul. 2023.

¹⁰ DEJOURS, C. *A loucura do trabalho*. Estudo de Psicopatologia do trabalho. 1. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2021.

¹¹ INSTITUTO PARANAENSE DE TERAPIA COGNITIVA. *O que é transtorno mental?* – Saiba como diagnosticar e tratar. [internet]. Disponível em: <https://iptc.net.br/o-que-e-transtorno-mental/>. Acesso em: 3 jul. 2023.

¹² MOURA NETO, F. D. M. Experiências de organização de referência para o diagnóstico e investigação da relação causal entre o trabalho e agravos à saúde mental. In: MERLO, A. R. C.; BOTTEGA, C. G.; PEREZ, K. V. (orgs.) *Atenção à saúde mental do trabalhador: sofrimento e transtornos psíquicos relacionados ao trabalho*. Porto Alegre: Evangraf, 2014. p. 26.

¹³ WONSKI, K. *Saúde Emocional no Ambiente de trabalho: Cultivando o Bem-Estar para uma carreira Saudável*. E-book, 2023.

¹⁴ SANDRIN, L. *BURNOUT Como evitar a síndrome de esgotamento no trabalho e nas relações assistenciais*. 3. ed. São Paulo: Paulinas, 2019.

¹⁵ SOUZA, W.F. Transtornos mentais e comportamentais relacionados ao trabalho: o que a psicologia tem a dizer e a contribuir para a saúde de quem trabalha? *Fractal, Revista Psicologia*, v. 25 (1), p. 99-108, 2013. [internet]. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/fractal/a/KrXHs3m8gWT7JLFWmX6PkDH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 jul. 2023.

¹⁶ JUSTIÇA DO TRABALHO. Tribunal Superior do Trabalho. *Os transtornos mentais mais frequentes no trabalho*. [internet]. Disponível em: https://www.tst.jus.br/noticias/-/asset_publisher/89Dk/content/id/5899760. Acesso em: 11 jul. 2023.

¹⁷ AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. DSM- 5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

¹⁸ OPAS. *O que é o estresse, causas, sintomas, tratamento, tipos e prevenção*. [internet]. Disponível em: <https://opas.org.br/o-que-e-estresse-causas-sintomas-tratamento-tipos-e-prevencao/>.

¹⁹ SBARDELLOTO, G; SCHAEFER, L. S; JUSTO, A. R; KRISTENSEN, C. H. Transtorno de estresse pós-traumático: evolução dos critérios diagnósticos e prevalência. *Psico-USF*, v. 16 (1), p. 67-73, 2011. [internet]. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/psuf/a/szPNZDJmVMM6PzPNJvXRFQz/#>. Acesso em: 11 jul. 2023.

²⁰ ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. *Transtornos Mentais*. [internet]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acesso em: 11 ago. 2023.

²¹ ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO TRABALHO. *Para OMS, Síndrome de Burnout passará a ser doença do trabalho em 2022*. [internet]. Disponível em: <https://www.abmt.org.br/noticias/para-oms-sindrome-de-burnout-passara-a-ser-doenca-d-o-trabalho-em-2022/>. Acesso em: 11 ago. 2023.

²² ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. *CID: burnout é um fenômeno ocupacional*. [internet]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>. Acesso em: 11 jul. 2023.

²³ PERNICIOTTI, P; JÚNIOR, C. V. S; GUARITA, R. V; MORALES, R. J; ROMANO, B. W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista da SBPH*, v. 23 (1), p. 35-52, 2020. [internet]. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v23n1/05.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2023.

- ²⁴ VIEIRA, I; RUSSO, J. A. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 29 (2), p. 290-206, 2019. [internet]. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/physis/2019.v29n2/e290206/#:~:text=Este%20artigo%20analisa%20o%20burnout%20em%20uma%20perspectiva,vez%2C%20%C3%A0%20individualiza%C3%A7%C3%A3o%20e%20aos%20processos%20de%20medicaliza%C3%A7%C3%A3o%20psicologia%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 12 jul. 2023.
- ²⁵ MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Síndrome de Burnout*. [internet]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 12 jul. 2023.
- ²⁶ BOTEGA. *A tristeza transforma, a depressão paralisa*. São Paulo: Benvirá Editora, 2018.
- ²⁷ BIBLIOTECA VIRTUAL DA SAÚDE. *Depressão*. [internet]. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/depressao-4/>. Acesso em: 14 jul. 2023.
- ²⁸ ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. *Depressão*. [internet]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 11 jul. 2023.
- ²⁹ SESA. *Sono e saúde mental: insônia pode ser indício de algum transtorno psiquiátrico*. [internet]. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2023/03/16/sono-e-saude-mental-insonia-pode-ser-indicio-de-algum-transtorno-psiquiatrico/>. Acesso em: 25 jul. 2023.
- ³⁰ MULLER, M. R; GUIMARÃES, S. S. *Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida*. Estudos de Psicologia. 24(4), p. 519-528. [internet]. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 ago. 2023.
- ³¹ AMARAL, R. A; MALBERGIER, A; ANDRADE, A. G. Manejo do paciente com transtornos relacionados ao uso de substância psicoativa na emergência psiquiátrica. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 32 (Supl II), 2010. [internet]. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/rbp/a/9kKtpySCVxk4XdtLbqKhCHR/#>. Acesso em: 24 ag. 2023.
- ³² ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. *Álcool*. [internet]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alcool>. Acesso em: 24 ago. 2023.
- ³³ MAYFIELD D, McLeod G. *The CAGE questionnaire: validation of a new alcoholism screening instrument*. Am J Psychiatry. 1974;131(19):1121-3.
- ³⁴ INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO PARANÁ. *Psiquiatra não é médico de louco!* [internet]. Disponível em: <https://institutedepsiquiatriapr.com.br/blog/psiquiatra-nao-e-medico-de-louco/>. Acesso em: 10 ago. 2023.
- ³⁵ GONIGAL, M. K. *O lado bom do estresse*. Editora Réptil, 2016.
- ³⁶ EDMONDSON, A. C. *A organização sem medo: criando segurança psicológica no local de trabalho para aprendizado, inovação e crescimento*. Rio de Janeiro: Editora Alta book, 2021. p. 155.

Nota: parágrafos não referenciados correspondem à opinião e/ou prática clínica do autor.

Libbs

falar
pode
MUDAR
TUDO