

GT3 PET-SAÚDE: EQUIDADE APRESENTA:

CARTILHA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



AUTORIA

Agnes Claudine Fontes de La Longuinere - Enfermeira graduada pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Doutora em Ciências da Saúde pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem pela UESB. Especialista em Unidade de Terapia Intensiva. Especialista em Administração Hospitalar e Sistemas e Serviços de Saúde do SUS. Professora Adjunta do Curso de Medicina da UESB.

Aline Almeida Lima - Psicóloga graduada pela Faculdade Juvêncio Terra - Vitória da Conquista, Ba. Mestre em Educação pelo Programa de Pós Graduação em Educação da Universidade Estadual da Bahia (PPGED/UESB).

Andréa Lorena Santos Silva - Enfermeira graduada pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre em enfermagem pela Universidade Federal da Bahia (UFBA) na linha de Pesquisa: Mulher, gênero e saúde. Especialista em Urgência, Emergência e Trauma. Especialista em Enfermagem Obstétrica.

Amanda V. Ribas - Graduanda em Licenciatura em Pedagogia na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) - Vitória da Conquista/BA.

Bruna Fernandes dos Santos - Graduanda de Enfermagem na Universidade Federal da Bahia, Instituto Multidisciplinar em Saúde - Campus Anísio Teixeira (IMS/CAT/UFBA).

Carolline Marques Novais - Graduada no Bacharelado Interdisciplinar em Saúde pela Universidade Federal da Bahia e graduanda de Medicina na Universidade Federal da Bahia, Instituto Multidisciplinar em Saúde - Campus Anísio Teixeira (IMS/CAT/UFBA).

Isabella Rezende Gonçalves - Graduanda de Nutrição na Universidade Federal da Bahia, Instituto Multidisciplinar em Saúde - Campus Anísio Teixeira (IMS/CAT/UFBA).

Íris Larissa Oliveira Soares - Graduanda de Enfermagem na Universidade Federal da Bahia, Instituto Multidisciplinar em Saúde - Campus Anísio Teixeira (IMS/CAT/UFBA).

Isis Santos Vilas Boas - Graduanda em Medicina na Universidade Federal da Bahia (UESB) - Vitória da Conquista/BA.

João Vitor Barbosa Pires - Graduando de Jornalismo na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) - Vitória da Conquista/BA.

Laíre Silva Melo - Graduanda de Psicologia na Universidade Federal da Bahia (UFBA), Instituto Multidisciplinar em Saúde - Campus Anísio Teixeira (IMS/CAT/UFBA).

Luiz Gustavo Vieira Cardoso - Nutricionista graduado pela Universidade José do Rosário Vellano. Mestre em Ciências dos Alimentos pela Universidade Federal de Lavras. Doutor em Saúde Pública pela UFMG. Professor do curso de graduação em Nutrição e da Residência Multiprofissional em Urgência e Trauma da Universidade Federal da Bahia, Instituto Multidisciplinar em Saúde, Campus Anísio Teixeira (IMS/CAT/UFBA).

Maria Eduarda Gomes dos Santos Brito - Graduanda de Farmácia na Universidade Federal da Bahia (UFBA), Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS/CAT/UFBA).

Maria Eduarda Motta Sales Vilela - Graduanda em Direito pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) - Vitória da Conquista/BA.

Rosângela da Luz Matos - Graduada em Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Licenciatura em Psicologia na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Mestre em Psicologia Social e Institucional UFRGS. Doutorado em Sociologia. Pós Doutorado em Estudos Interdisciplinares pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Professora do curso de Psicologia da Universidade do Sudoeste da Bahia (UESB). Professora Permanente do Programa de Pós-Graduação stricto sensu Gestão e Tecnologias Aplicadas à Educação - GESTEC da Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

Shirlei Rocha Silva - Bacharelanda e licencianda do curso de Psicologia na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) - Vitória da Conquista/BA.

C315

Cartilha de saúde mental no trabalho / Agnes Claudine Fontes de La Longuiniere [et al.] ; Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - GT3 - - Vitória da Conquista, 2025.

28p. : il. , color.

Projeto Produção de Itinerários Formativos Interdisciplinares para a Valorização das Trabalhadoras do SUS a partir das Lutas pela Promoção da Equidade na Saúde.

1. Trabalho – Aspectos psicológicos. 2. Trabalhadores – Saúde mental. 3. Cuidado psíquico – Trabalhadores da saúde. I. La Longuiniere, Agnes Claudine Fontes de. II. Título.

CDD: 158.7

PREFÁCIO

O PET - Saúde (Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde) é um programa do Ministério da Saúde em parceria com as Universidades e os Serviços de Saúde e tem como objetivo central integrar ensino, serviço e comunidade no Sistema Único de Saúde (SUS), de modo a fortalecer a educação interprofissional.

Na atual edição, que possui como tema central a promoção da equidade, a UFBA, a UESB e a Secretaria Municipal de Saúde de Vitória da Conquista, Bahia, foram contempladas com o projeto intitulado "Produção de Itinerários Formativos Interdisciplinares para a Valorização das Trabalhadoras do SUS a partir das Lutas pela Promoção da Equidade na Saúde".

O Programa se organiza em grupos temáticos (GTs). Dentre esses grupos, o GT3 - Saúde Mental das Trabalhadoras e Futuras Trabalhadoras do SUS se dedicou a compreender as vivências dos trabalhadores da saúde, especialmente no que diz respeito às dimensões do sofrimento psíquico, as questões que norteiam o sofrimento e as estratégias de cuidado.

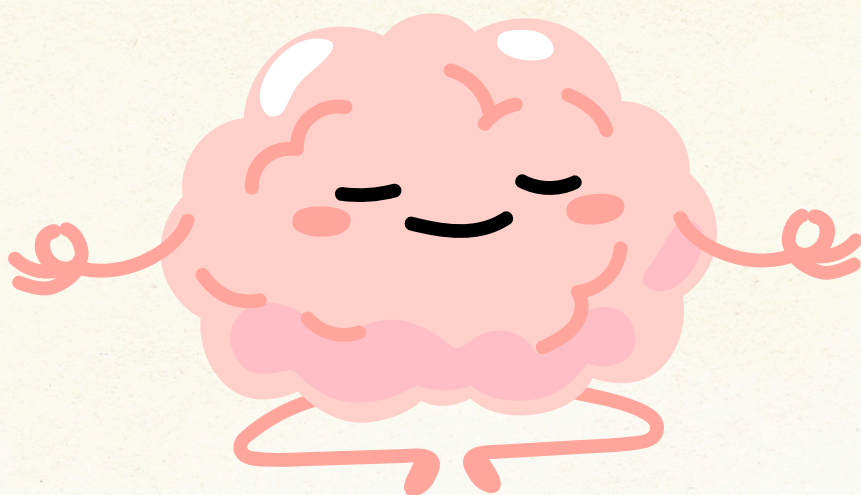
A presente cartilha nasceu deste movimento. Foi elaborada a partir dos relatos de profissionais da área da saúde e das percepções e necessidades identificadas pelo GT durante este processo, visando abordar a saúde mental no trabalho, os fatores de adoecimento, estratégias de cuidado e os pontos de apoio ao cuidado psíquico dentro da Rede de Saúde Mental do Município de Vitória da Conquista - BA.

SUMÁRIO

1. Saúde mental no trabalho 7
2. Assédio moral no trabalho12
3. Cuidados com a saúde mental15
4. Conhecendo a Rede de Saúde Mental 19

1

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



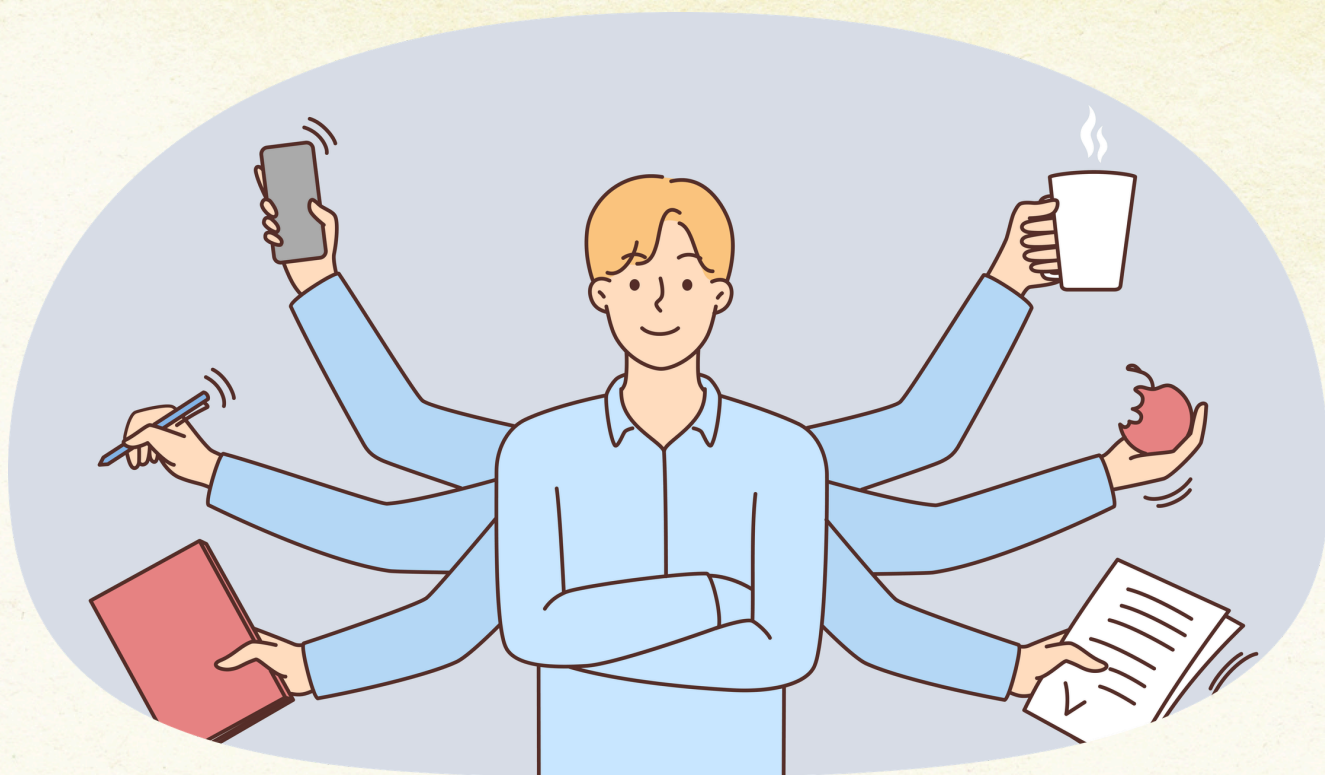
SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Apesar de o trabalho ser referenciado como algo fundamental e intrínseco ao ser humano por muitos filósofos renomados, ele também pode ser motivo de adoecimento e violência. A origem de situações de adoecimento mental é complexa e multifatorial, então, o indivíduo deve ser analisado tendo em vista sua subjetividade e todo seu contexto social, econômico e cultural.

Assim, o trabalho pode ser uma fonte pujante das causas ou da exacerbação de transtornos psicológicos (como ansiedade, crise de pânico, depressão), por isso, é de extremo valor conhecer alguns fatores que podem afetar o ambiente laboral e, conseqüentemente, as relações sociais nele estabelecidas.



É importante abordar a vivência de intensificação do ritmo de trabalho na contemporaneidade, juntamente à alta cobrança pelo alcance de metas nas empresas. Esse cenário é extremamente favorável para desvincular o prazer relacionado à atividade laboral, uma vez que o trabalhador passa a ser apenas uma ferramenta de trabalho e deixa de ser visto como um indivíduo.



Ademais, com o surgimento do *Home Office*, o trabalhador corre o risco de ser cobrado em demasia pelos seus supervisores, ou por si mesmo, em razão da dificuldade de delimitação criteriosa, horários de início e término de expediente e de acúmulo de tarefas devido ao seu ambiente de trabalho ser o mesmo espaço de descanso e de convívio familiar.

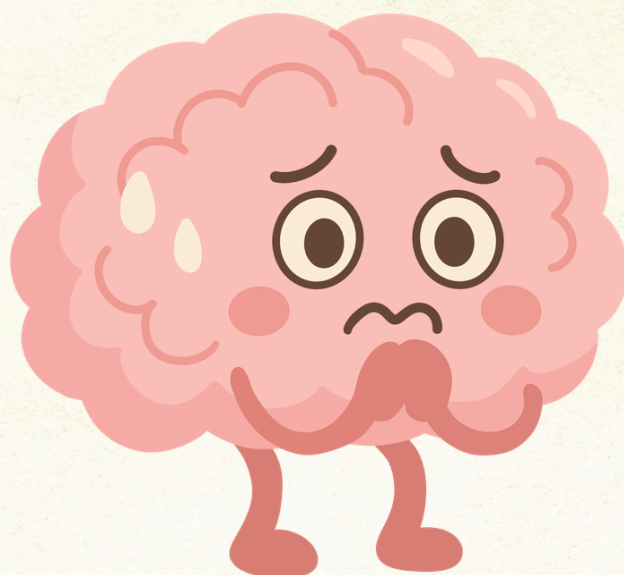


Além disso, uma má gestão do ambiente de trabalho é um fator que favorece o adoecimento mental. A falta de comunicação entre a equipe e a não abertura para manifestação de insatisfações e frustrações, são exemplos de como o trabalhador pode ter sua saúde prejudicada por conta do seu silenciamento e da proibição de sua expressão.



2

O ASSÉDIO MORAL NO TRABALHO



O ASSÉDIO MORAL NO TRABALHO

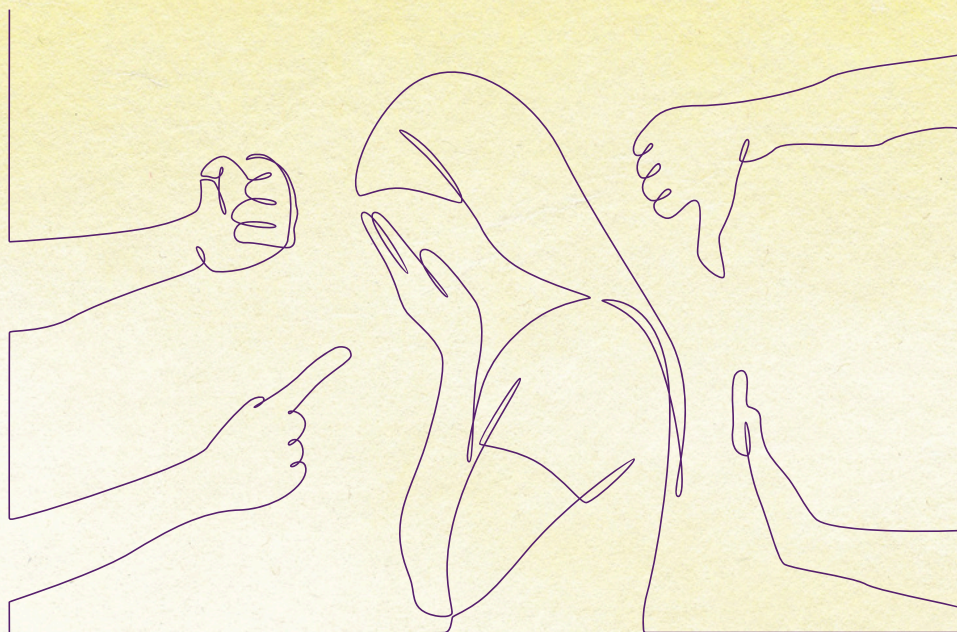
São condutas frequentes que desonram a integridade do trabalhador, como perseguições, pressão psicológica, xingamentos ou gestos que resultam em humilhação no ambiente laboral.

Essas condutas estão relacionadas com a organização do trabalho, uma vez que, atualmente o trabalhador está voltado para o cumprimento de metas, independente do setor no qual trabalha.



Um dos maiores desafios para que o trabalhador identifique que está sofrendo assédio moral em sua jornada de trabalho, é a **definição do limiar entre saúde e adoecimento.**

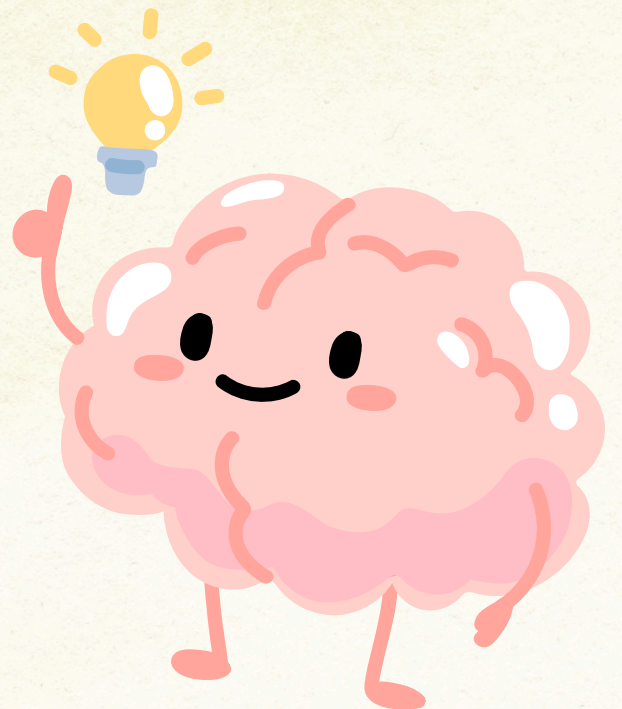
Inicialmente, pode ser um processo silencioso como o apontamento de dificuldades ou isolamento mas que resultam em um estado de culpabilização que pode perdurar por muito tempo até que o trabalhador reconheça que está passando por um quadro de assédio moral.



Outro fator que dificulta o reconhecimento da problemática, é a necessidade de manter o emprego, visto que, o trabalho é, muitas vezes, o único meio de renda do trabalhador e por isso, o ciclo de adoecimento mental é aceito, normalizado e vem se tornando cultural na organização do trabalho.

3

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL



FATORES QUE PODEM AFETAR A SAÚDE MENTAL

- Desmotivação com a dinâmica do trabalho;
- Conflitos entre a equipe;
- Violências trabalhistas como o assédio moral ou sexual;
- Rotina exaustiva;
- Lideranças autoritárias;
- Conflitos de ordem pessoal que não assistidos;
- Dificuldades financeiras e instabilidade trabalhista;
- Falta de reconhecimento do trabalho realizado e das qualidades e potencialidades do colaborador;
- Fatores estressores;
- Ausência de rede de apoio.



DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL

- Conheça a si mesmo: o autoconhecimento faz parte do projeto de cuidado à saúde mental, conhecer os fatores estressores e o que lhe gera prazer ou angústia é essencial para a promoção de melhorias na saúde mental;
- Diminuição do estresse e fatores estressores;
- Adote uma alimentação saudável e equilibrada;
- Pratique exercícios físicos;
- Tenha uma boa rotina de sono;
- Encontre hobbies;
- Crie uma rotina e estabeleça horários para realização das atividades: uma rotina organizada reduz a ansiedade.

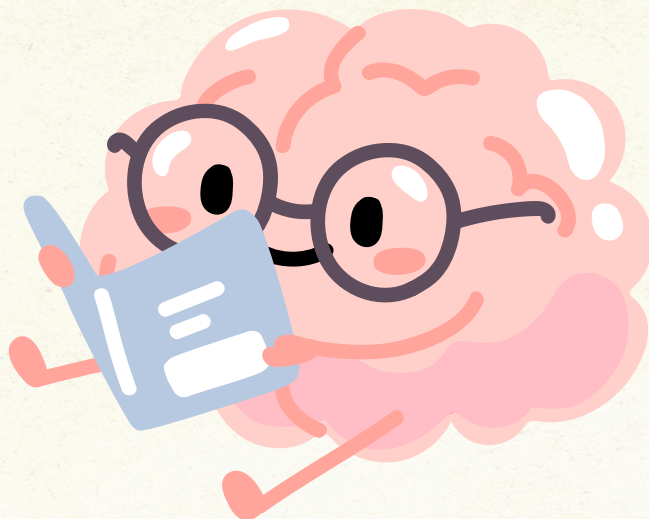


- Não tenha medo ou vergonha de pedir ajuda profissional;
- Dedique um tempo a estar com amigos ou familiares que lhe proporcionem uma companhia agradável e prazerosa;
- Faça exames laboratoriais quando indicado, sobretudo dosagem de hormônios e vitaminas, visto que a deficiência desses podem corroborar para o cansaço físico e mental, sintomas depressivos e ansiosos. A sua saúde faz parte do seu bem-estar social;
- Desconecte-se: o uso excessivo de telas prejudica o sono, desorganiza o tempo e pode levar a uma visão negativa da vida - LEMBRE-SE o que as pessoas compartilham nas redes sociais só é uma parte do que vivem. Evite comparar-se!



4

CONHECENDO A REDE MUNICIPAL DE SAÚDE MENTAL



CONHECENDO A REDE DE SAÚDE MENTAL

SERVIÇOS DA REDE PÚBLICA

CAPS IA (Centro de Atenção Psicossocial Infância e Adolescência)

Tel.: (77) 3421-5942

E-mail: capsia.pmvc@gmail.com

End.: Av. Espanha, nº 606, Candeias. Vit. da Conquista/BA

Serviço: Acompanhamento em saúde mental de crianças e adolescentes. Acolhimento, psicologia, grupos terapêuticos e psiquiatria. No primeiro acolhimento é necessário estar acompanhado por um adulto responsável

CAPS II (Centro de Atenção Psicossocial Adultos)

Tel.: (77) 3422-9392

End.: Avenida Régis Pacheco, nº 770, Centro. Vit. da Conquista/BA

Serviço: Acompanhamento em saúde mental (Acolhimento, psicologia, grupos terapêuticos e psiquiatria)

CAPS AD III (Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras drogas)

Tel.: (77) 3422-8131 ou (77) 98834-9898 (whatsapp)

End.: Rua T, nº 417, Loteamento Morada dos Pássaros II (Felícia), Vit. da Conquista/BA

Serviço: Atendimento a demandas relacionadas à dependência química. Sugere-se que a pessoa vá ao serviço ou entre em contato para mais informações (documentação e agendamento)

Ambulatório de Saúde Mental

Tel.: (77) 98856-2223

End.: Av. Olívia Flores, 3000, Candeias (próximo a UFBA, dentro do Complexo de Saúde). Vit. da Conquista/BA

Serviço: Psiquiatria e psicoterapia breve

Entrada: Agendamento por acolhimento e triagem. A marcação da triagem é feita por telefone ou presencialmente. No dia da triagem é necessário portar documento com foto, CPF e cartão do SUS

Núcleo de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalhador (NAST)

Tel.: (77) 3424-8500

End.: Rua dos Fonecas, nº 130, Centro. Vit. da Conquista/BA

Serviço: Atendimento em saúde física e mental para os servidores públicos do município

Coordenação Lgbtqia+ PMVC

Tel.: (77) 3429-6270

End.: Av. Otávio Santos, nº 144, Centro, Vit. da Conquista/BA

E-mail: lgbt.semdes@pmvc.ba.gov.br

Serviço: Orientação sobre direitos e atendimento psicológico individual e em grupo. Agendar triagem por telefone

Coordenação da Juventude PMVC

Tel.: (77) 3229-3701

End.: Av. Otávio Santos, nº 744, Centro, Vit. da Conquista/BA

E-mail: juventude.pmvc@gmail.com

Serviço: atendimento psicológico individual e em grupo (temas de interesse de jovens com idade entre 15 e 29 anos)

CRAV – Centro de Referência da Mulher Albertina Vasconcelos

Tel.: (77) 3424-5325 ou (77) 8856-5171 (whatsapp)

End.: Rua Jesiel Norberto, nº 40, Candeias. Vit. da Conquista/BA

Serviço: Acolhimento a demandas relacionadas a violência contra mulher (violência psicológica, patrimonial, sexual, física)

Entrada: demanda espontânea, e o agendamento é feito por telefone, WhatsApp ou presencialmente

CLÍNICAS ESCOLAS

Núcleo de práticas Psicológicas da UESB (NUPPSI)

Tel.: (77) 3424-1045 (também é WhatsApp)

End.: Tv. Treze de maio, nº 369, Centro, Vit. da Conquista/BA

Serviços: Plantão Psicológico, psicoterapia breve, acolhimento e orientação de pais, (crianças 0-11 anos), triagem infantil, OPDE (Orientação Psicológica a Demandas Escolares)

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Tel.: (77) 34292750

End.: Rua Jonas Hortélio, nº 377, Recreio, Vit. da Conquista/BA

Serviço: Atendimento Psicológico

UNEX - (Antiga Uni FTC)

Tel.: (77) 3421-8316

End.: Rua Leonídio de Oliveira, nº878, Recreio, Vit. da Conquista/BA

Serviço: Atendimento Psicológico

Faculdade de Ciências Médicas AFYA

Tel.: (77) 3201-4805 (também é WhatsApp)

End.: Av. Olívia Flores, 2500, Candeias, Vit. da Conquista/BA (subsolo do Boulevard Shopping)

Serviço: Atendimento médico clínico, pediátrico e psiquiátrico (a partir de 12 anos de idade)

OBS.: Antiga Faculdade Santo Agostinho (FASA)

Faculdade Maurício de Nassau

Tel.: (77) 3429-6461 (também é WhatsApp)

End.: Av. Olívia Flores, 2500, Candeias , Vit. da Conquista/BA (subsolo do Boulevard Shopping)

Serviço: Atendimento Psicológico.

Obs: a cada atendimento é cobrada taxa de manutenção no valor de R\$15,00

Núcleo de Psicologia da FAINOR

Tel.: (77) 3161-1004

WhatsApp: (77) 99836-4472

End.: Av. Luís Eduardo Magalhães, nº 1305, Candeias, Vit. da Conquista/BA

Serviço: Plantão psicológico e terapia breve. É necessário o cadastro no serviço (apresentar CPF, telefone e nome completo)

CEUAS (UESB)

Tel.: (77) 3424-8689

End.: Estrada do Bem Querer, km 04, Candeias, Vit. da Conquista/BA

Serviço: Atendimento psicológico e serviços diversos nas áreas médicas.

Entrada: Encaminhamento pela rede de saúde, mediante marcação feita pelo telefone ou presencialmente a partir de 11h da manhã. Deve ser informado o CPF, RG, comprovante de residência e o número do cartão do SUS

PORTAS DE URGÊNCIA (VITÓRIA DA CONQUISTA)

SAMU: ligue 192.

Podendo ser encaminhada aos serviços:

- Unidade de Pronto Atendimento (UPA's)
- Hospital Crescêncio Silveira
- Hospital São Vicente
- Hospital UNIMEC



CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)

Trabalha com apoio emocional e prevenção ao suicídio.

O serviço é gratuito e aberto a todas as pessoas que querem conversar, sendo resguardados os princípios éticos. Funciona 24 horas todos os dias por telefone e chat.

Ligue 188

Site: <https://www.cvv.org.br/>



REFERÊNCIAS

BRASIL. PORTARIA Nº 3.088, DE 23 DE DEZEMBRO DE 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília,DF 23 de dez. de 2011.

CVV, Centro de Valorização da Vida. Disponível em:
<https://www.cvv.org.br>

CODO, W. Um diagnóstico integrado do trabalho com ênfase em saúde mental. In: JAC-QUES, M. G; CODO, W. (Orgs). Saúde mental e trabalho: leituras. Petrópolis: Vozes; 2002.p.173-90.

HIRIGOYEN, Marie-France. Mal-estar no trabalho: redefinindo o assédio moral. Tradução; Rejane Janowitz. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002, p. 17.

MERLO, A. R. C. Proposta para construção de rotinas de atendimento em saúde mental e trabalho em pacientes atendidos na rede do Sistema Único de Saúde. Porto Alegre, 2013.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Área Técnica de Saúde do Trabalhador. Lista de doenças relacionadas ao trabalho: Portaria MS/GM nº 1.339, de 18 de novembro de 1999. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.