

# **Saúde Mental no Trabalho: como evitar o Burnout – TRT7 – CE(2024)**

YouTube e Instagram: [@marcelo.pelizzoli](#)

[www.ufpe.br/edr](http://www.ufpe.br/edr)

Cursos remotos: [www.universidadedoser.com](http://www.universidadedoser.com)

**Mais do que a técnica/ação a usar, pergunte: Como vejo a Vida, sinto e ajo? Como me percebo? Ter CURIOSIDADE - ABERTURA**



# ***EFEITOS do EXCESSO de HORMÔNIO CORTISOL (Estresse, Conflitos...)***

**Cabelo. Mal estar engolir. Memória.**

**Sistema imunológico em sofrimento**

**Arritmia cardio. Sensação falta ar...**

**Inflamações mais frequentes. Artrite...**

**Dormência extremidades (pé, mão)**

**Acidez e irritações cólon intestino**

**Distúrbios do segmento ocular**

**Alterações do sono. Fadiga crônica**

**Tensão... Irritação e Hostilidade constantes**

**Associação à Depressão**

## Adrenalina e Noradrenalina (“O hormônio da ação”)

Preparam o corpo para grandes esforços físicos, para luta ou fuga! São liberadas em grande quantidade em situações de medo, susto ou estresse. Estimulam o coração a bater mais rápido e forte, levando mais sangue a órgãos vitais, elevam a tensão arterial, contraem alguns músculos e relaxam outros, dilatam a pupila para aguçar a visão, aceleram a respiração para que haja maior captação de oxigênio, elevam a taxa de açúcar no sangue, diminuem a digestão para focar a energia do corpo (o que dá a sensação de “frio na barriga”).

**Comportamento:** situações de tensão ou medo: a voz que não sai, tremores nas mãos ou no corpo, falta de capacidade de raciocinar ou de dizer o que queria dizer, atitudes impulsivas. O excesso de adrenalina também dificulta a tomada de decisões.

# Tireoidianos T3 e T4 (“o hormônio do metabolismo”)

Os hormônios produzidos pela Tireóide, T3 e T4, são **responsáveis por regular o metabolismo corporal**, controle de frequência cardíaca, pressão arterial, a quantidade de cálcio no sangue, as concentrações de colesterol, transpiração, entre outros. Quando em desequilíbrio, trazem várias implicações ao corpo e ao comportamento.

**Comportamentos:** Quando em excesso (hipertireoidismo), provocam irritação, nervosismo, ansiedade, rapidez de movimentos, hiperatividade. Quando em baixa (hipotireoidismo), provocam lentidão de movimentos e de raciocínio, depressão, dificuldades com a memória.

- **Importância** dos Diagnósticos – podem alertar, encaminhar cuidados e transformação.
- **Síndrome de Burnout (MS):**
- Síndrome de Burnout ou **Síndrome do Esgotamento Profissional** é um **distúrbio emocional** com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o **excesso de trabalho**. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes (MS)

- **PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM INDICAR BURNOUT:**
- **Cansaço excessivo, físico e mental;**
- **Dor de cabeça frequente;**
- **Alterações no apetite;**
- **Insônia;**
- **Dificuldades de concentração;**
- **Negatividade constante;**
- **Imagens (“sentimentos”) de fracasso e insegurança; derrota e desesperança; incompetência**
- **Alterações repentinas de humor;**
- **Isolamento;**
- **Pressão alta.**
- **Dores musculares.**
- **Problemas gastrointestinais.**
- **Alteração nos batimentos cardíacos.**

- **Cuidado** com os diagnósticos! Podem patologizar, desanimar, determinar, desresponsabilizar a pessoa, perder confiança em seu Eu maior
- **(Há síndrome para tudo!)**
- **Síndrome** da impostora, de Peter Pan, de Estocolmo social, da boazinha, do imperador, da alienação parental, do pânico, do envelhecimento precoce, de Babel e disputa de poder, do degrau quebrado, de Pinóquio, do ostracismo, do estrangeiro, silenciosas, do pensamento acelerado, do amor bandido, de Otelo (ciúme traição e raiva), do super-homem, do vídeo, da fadiga crônica...

(Isto tem a ver com o modelo de sociedade competitiva, desenraizante, materialista, egóica, sobrevivencial...)

*Todo organismo  
tende ao*

***BEM ESTAR...*** *(estado natural, Self)*  
**e assim à relações pacíficas**

*(Orienta-se muito por Necessidades,  
Sentimentos, e sentidos de existência...)*

**\* 5 modos básicos de reverter Cortisol e outros**

**1 – Exercícios**

**2 – Meditação – yogas....**

**3 – Cultivo de virtudes e pensamentos +**

**4 – Lidar com a negatividade e relações +**

**5 – Alimentação natural (ômega 3, Sol...)**

**\* GESTÃO das EMOÇÕES:**

**1 – Conhecer-se (cuidado de si)**

**2 – Assertividade e CNV**

**3 – Evitar autocríticas e exigências demais**

**4 – Trabalhar força de vontade**

**5 – Inteligência emocional**

**6 – Re-cordações +.**

# Serotonina

A serotonina é um neurotransmissor encontrado principalmente no sistema nervoso central (SNC), trato gastrointestinal e plaquetas. A maior parte da serotonina utilizada pelo nosso corpo é produzida no **intestino**.

A serotonina ajuda a equilibrar o humor e dá um impulso benéfico para a vida sexual, apetite, sono, memória, aprendizagem e temperatura. Além disso, media funções fisiológicas importantes, como os movimentos peristálticos, a manutenção da circulação sanguínea e a integridade cardiovascular.

É um dos hormônios da Felicidade.

\* O que estimula a produção: **prática de exercícios físicos; meditação/silêncio; a exposição ao sol; nutrição adequada e a manutenção da microbiota saudável.**

# Ocitocina (“o hormônio do amor”)

Conhecida como “hormônio do amor”, “do prazer”, do “antiestresse”. A ocitocina é produzida pela neuroipófise e é a responsável pelo apego materno ao bebê através da amamentação. A ocitocina é liberada em atos de **afeto, abraços, palavras amigáveis, relaxamento profundo**; aumenta a libido, alivia estresse e ansiedade e melhora as habilidades sociais.

**Comportamento:** Sob a ação da ocitocina nos tornamos mais calmos, afetuosos e empáticos, tendemos a confiar mais nas pessoas e nos mostramos mais dispostos a ajudá-las. Estudo de Paul J. Zak, em Public Libery of Science, apontou que participantes de um experimento que inalaram ocitocina e participaram de uma atividade de dividir dinheiro com um estranho foram 80% mais generosos do que os que não inalaram.

# Endorfina

A endorfina atua como um poderoso analgésico, sendo liberada pelo organismo em situações de dor e estresse. Ao atuar nas células nervosas específicas, nos faz sentir menos desconforto. Pesquisas apontam ainda potencial para inibir o crescimento de células cancerígenas e equilibrar a produção de outros hormônios.

Exercícios de intensidade; dormir bem; Sol; Interações sociais boas; Alimentação: principalmente Cacau, pimenta, aveia, alface e sementes de abóbora e girassol.

# Dopamina

A dopamina é mais conhecida por sua participação no ciclo de recompensa, estimulando nosso cérebro a completar tarefas. E é exatamente por causar sensação de prazer que sua liberação é estimulada por algumas drogas viciantes. Além disso, a dopamina atua no controle de movimentos, aprendizado, cognição e memória – foco e atenção.

**Produção:** Atingir metas, recompensas, Exercícios; Meditação, música

**ATENÇÃO: Produção viciante destrutiva:**  
Internet/Smartphone; jogos virtuais; drogas pesadas...

A **melatonina** é um hormônio produzido pela glândula pineal, localizada no cérebro. A função é regular o ritmo biológico do corpo de acordo com o ciclo circadiano, estimulando o sono no período noturno. O ciclo circadiano é o ritmo em que o corpo realiza suas funções ao longo do dia. **Pegar SOL, Não dormir tarde, evitar luz de celular e luz branca a noite; alimentos com triptofano em especial, Semente jerimum, ovos, nozes**

## MÚLTIPLAS FUNÇÕES DA MELATONINA

Protege contra a Síndrome Metabólica

Antiangiogênese

Potente antioxidante

Reestrutura o ciclo fisiológico do sono

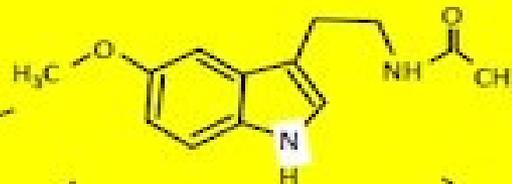
Melhora a resposta imune

Potente ação antidepressiva

**MELATONINA**

Modulação endócrina

Mantem e restaura o ciclo dos receptores para hormônios anabólicos



Neuroprotetor

Mantem e restaura a responsividade dos hormônios anabólicos

Inibição da aromatase

Inibição da telomerase

Retarda o Envelhecimento

Atividade anticarcinogênica

Protege o DNA Mitocondrial

- Momento de Meditação ou exercício coletivo



## Sociedade da LUTA entre:

### Crescimento artificial X Crescimento “interior”

- ▶ Nosso modo de PERSONALIDADE está muito na superfície, afastado do que SOMOS - o Essencial. Esta é a única satisfação de muita gente, pois é a única direção que sabem ir. O centro da Personalidade mascarada está na Cabeça. (Sobrevivencial)
- ▶ Reverter isto é uma possibilidade/tarefa, colocando a energia no SELF, confrontar os problemas internos e externos penderes e crescer. Isso requer centrar-se mais no Coração (afetividade...) e no *Grounding* do corpo-vida.

\*Muito importante: Como perceber nosso travamento nas questões da Infância?

Ser Maduro é um desafio. Em escolas especiais trabalha-se para chegar ao 3º crescimento; com isto, o centro da gravidade vai de novo ao coração e a essência torna-se mais ativa, e a personalidade mais passiva.



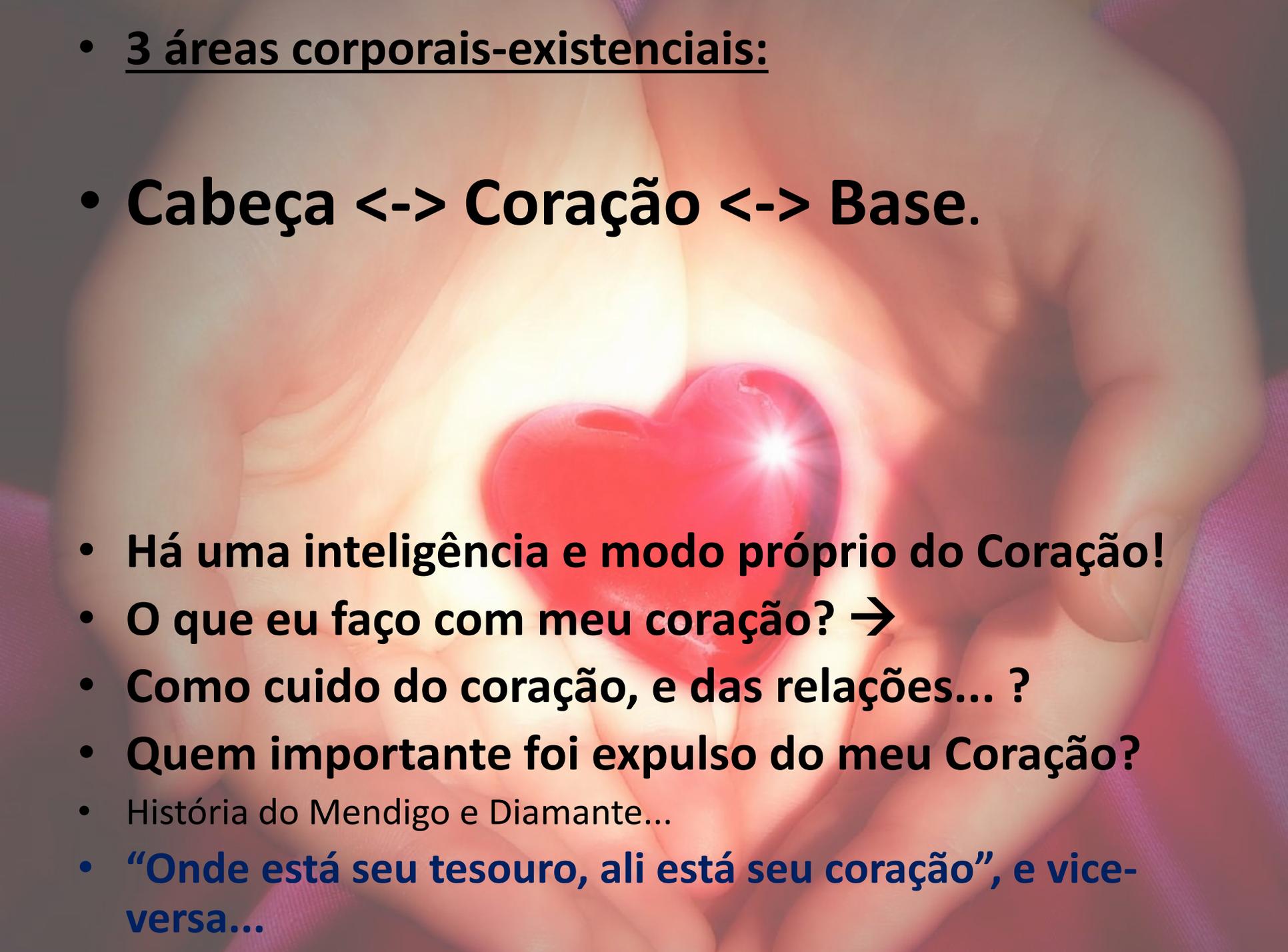
## SELF (Eu Maior – energia vital, alma, essência...)

- O Self existe em todos e é reconhecido pela maioria das religiões. É como um campo, não se limita só ao corpo; viemos do Oceano...
- • Nascermos com Self. Não se extingue por trauma nem é desenvolvido como resultado do relacionamento.
- • Torna-se revelado e nutrido no relacionamento
- • Conecta-nos uns aos outros e a todos os seres vivos
- • A cura interior profunda ocorre na presença de “autoenergia” (energia do Self)

# Qualidades do *SELF* – 8Cs

- **Curiosidade**
- • **Calma**
- • **Coragem**
- • **Compaixão**
- • **Clareza**
- • **Criatividade**
- • **Conectividade**
- • **Confiança**
- • **Presença**
- • **Abertura do coração**
- • **Consciência (*awareness*)**

- 
- A newborn baby is wrapped in a white cloth with red embroidery, held by a person. The baby is sleeping peacefully. The background shows green foliage.
- Maior potência para o desenvolvimento existencial e relacional:
  - **Cultivo da AUTOCOMPAIXÃO**  
(autocuidado, auto-empatia, autoconhecimento – autoconsciência)
  - (Isto pressupõe maior acesso ao Self/Coração)

- 
- A pair of hands, one above and one below, gently cradles a glowing red heart. The heart is the central focus, emitting a bright light that illuminates the hands and the background. The background is a soft, out-of-focus pinkish-red color. The overall mood is warm, tender, and spiritual.
- 3 áreas corporais-existenciais:
  - **Cabeça <-> Coração <-> Base.**
  - **Há uma inteligência e modo próprio do Coração!**
  - **O que eu faço com meu coração? →**
  - **Como cuido do coração, e das relações... ?**
  - **Quem importante foi expulso do meu Coração?**
  - História do Mendigo e Diamante...
  - **“Onde está seu tesouro, ali está seu coração”, e vice-versa...**

# Que dimensões vitais olhar no cuidado em saúde mental

Pensamento, mente pensante, imagens que faço

Sentimentos e Emoções

Sensações e percepções corporais

Fala, comunicação, tagarelice mental, bloqueios...

Posições e movimentos/bloqueios corporais

Ações e comportamentos...

Hábitos negativos... Condicionamentos mentais.

Vícios negativos (álcool, drogas, doces, alimentos, neuroses q afetam os outros, dependências, controles excessivos, sedentarismo, celular excessivo...etc.)

## Itens iniciais na promoção de saúde mental/existencial)

Níveis de autoconsciência, percepção de si (daí o silêncio, meditação, contemplação,

Desaceleração possível, com **presença** consciente nas ações

Alimentação natural (baixo carboidrato em geral, funcional) – vegetais, frutas, raízes, sementes, crudismo etc. (Evitar açúcar, Carboidratos simples, aditivos...

Sol – (vitamina D, melatonina, vitalidade, sistema imunológico.

Movimentos e energia: yoga, caminhada, musculação, arte marcial, pilates, li gong, tai chi,

Tempo familiar e Tempo lúdico

Sono, sonhos, ciclos do dia/noite

**Promoção de saúde mental/existencial)**

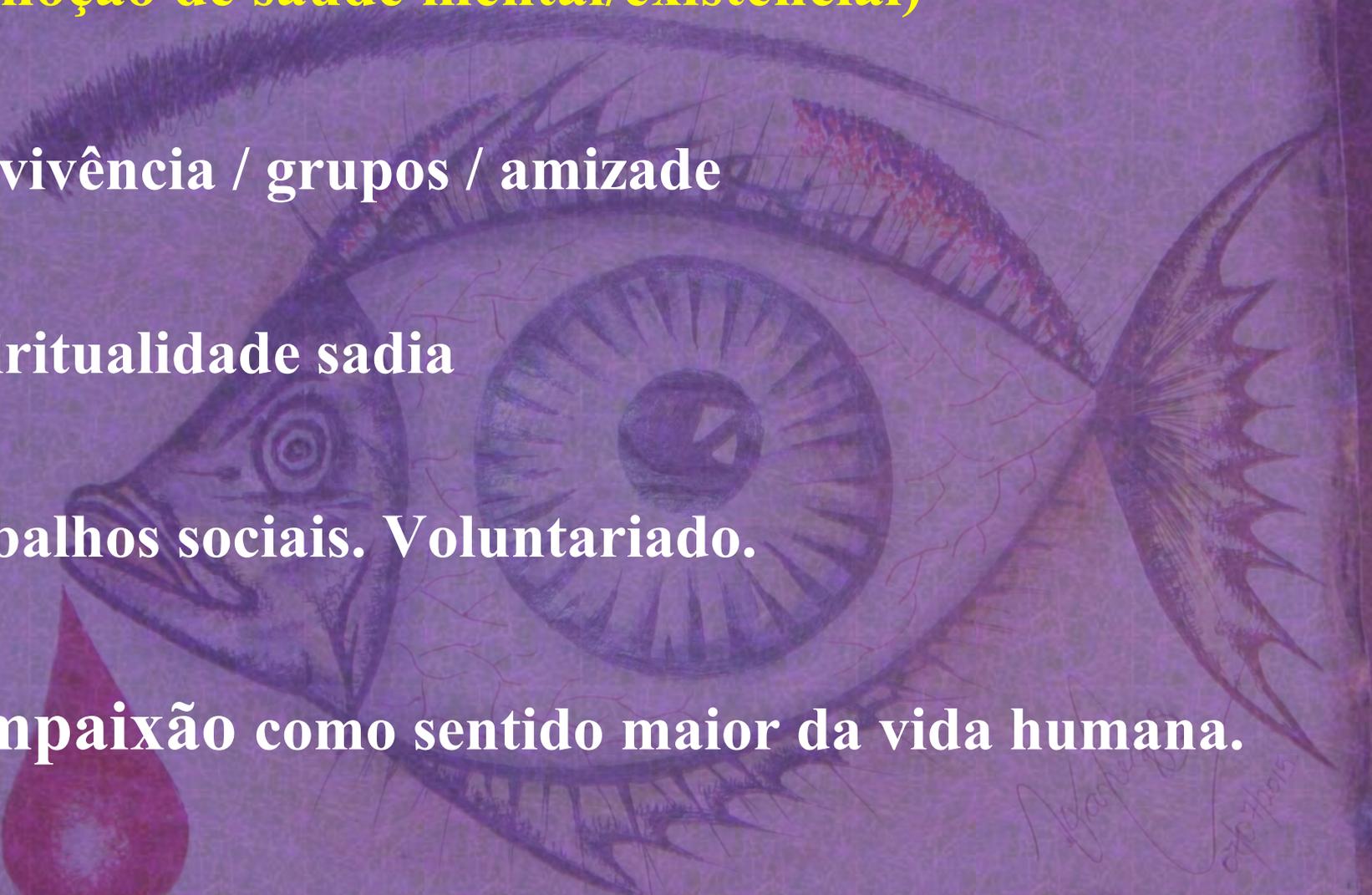
**Convivência / grupos / amizade**

**Espiritualidade sadia**

**Trabalhos sociais. Voluntariado.**

**Compaixão como sentido maior da vida humana.**

Prof. M.L. Pelizzoli



## **\* 6 CONSELHOS TRABALHAR FELICIDADE e AMOR**

**1 – Superar feridas do passado, reconciliar-se, pais, vida. Lidar com as crianças feridas.**

**Maturidade**

**2 – Boa saúde e má memória. Neurose: amargura, ressentimento. Cultivo saúde.**

**3 – Ser capaz de ver dimensões positivas. Remissão do coração.**

**4 – Vontade forte. Para além do resultado imediato. Perseverança, organizar, motivação (motus), metas concretas.**

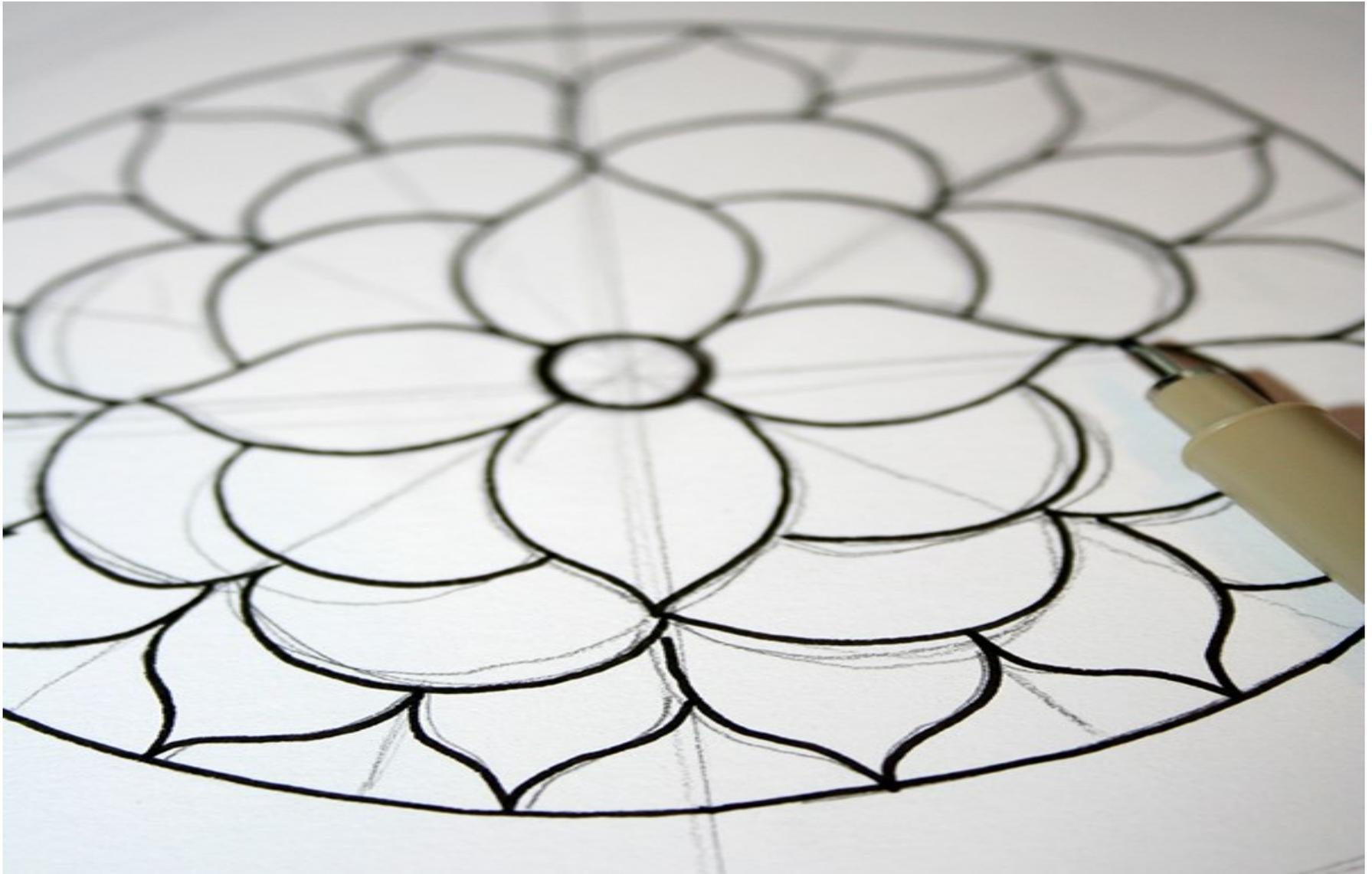
**5 – Adequação entre Coração e Inteligência**

**6- Projeto de vida efetivo. Cultivando as áreas essências: Amor, Trabalho, Cultura e amizade**

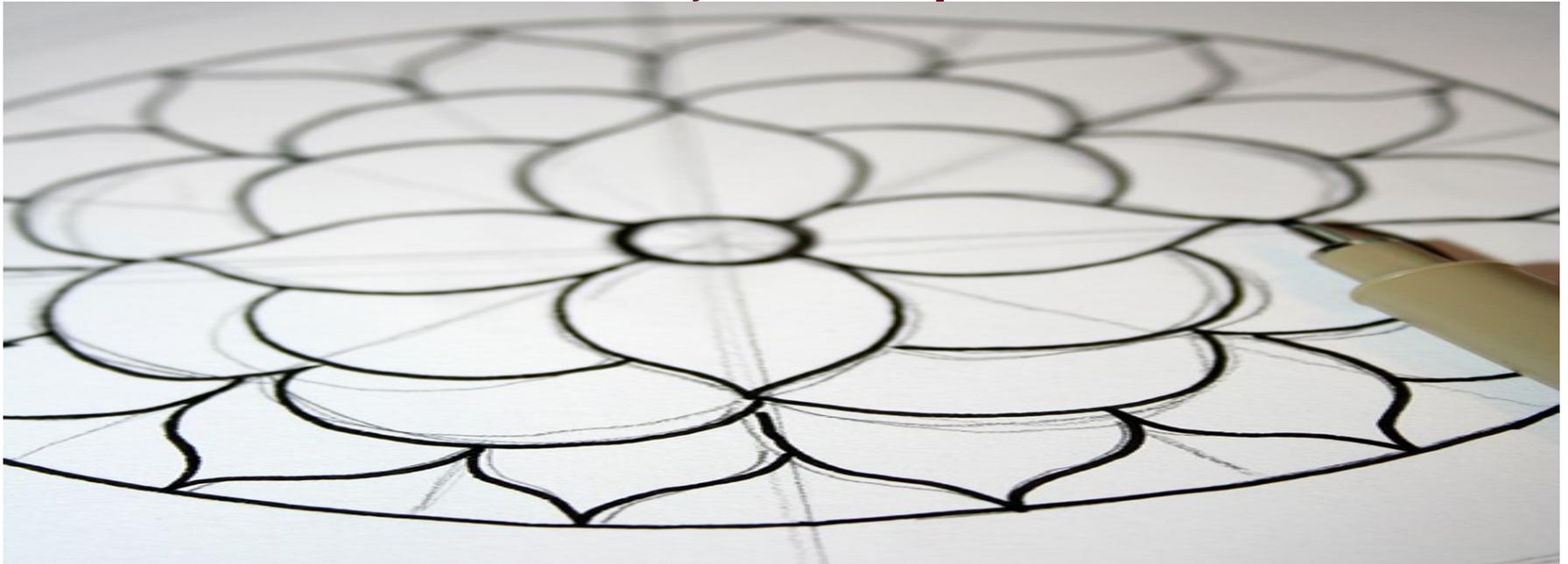
# **MELHORAR a ABERTURA/ Escuta:**

- Exercícios de Estar Presente e consciente no Corpo - sensações
- Presença na Respiração
- Cultivo mental – Meditação.
- Observar os dramas, histórias, imagens mentais, percebendo pensamentos
- Perceber impulsos, movimentos. Yoga
- Mudar de paisagem externa e interna
- Cuidar de si – estresse, tempo, alimentos...
- Práticas de Autocompaixão.
- Relaxar tensões corporais
- Expressões sadias das emoções...
- + Usar CNV e + perguntas que afirmações

# + Exercício da minha MANDALA – Contexto/família/Trabalho



*Como se vê pertencente?  
Para onde olha? Consegue VER?  
O que anseia profundamente?  
O que sente quando vê o outro?  
Quem foi excluído/separado/  
condenado, não quer ver?*



# Cursos com Bonecos de CNV e Sistemas Internos – Partes/Personas





**"Quando alguém  
lhe escuta de  
verdade, algo se  
transforma em  
você e no outro"**

**Hans-Georg GADAMER**

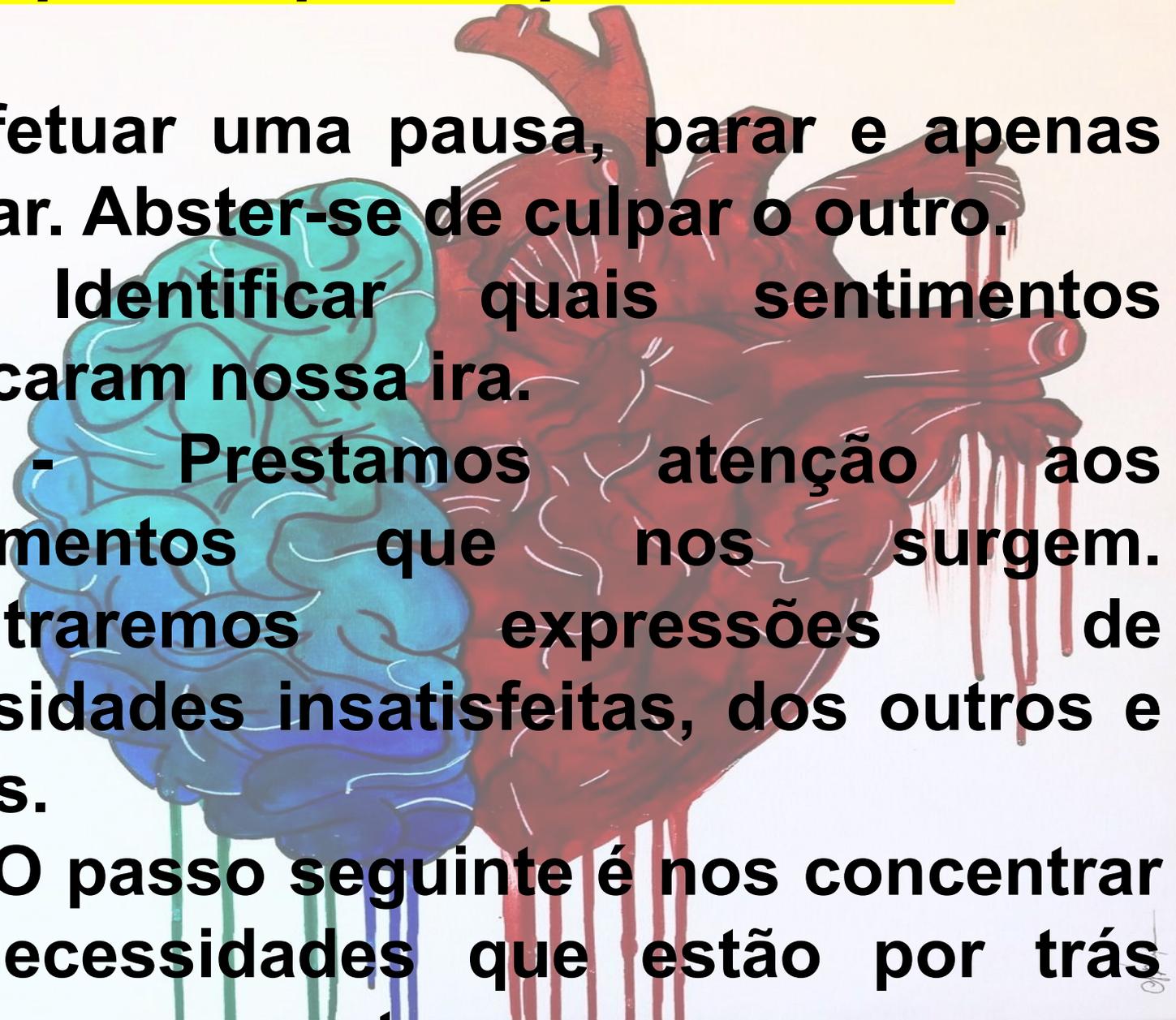
# ***Quatro passos para expressar a ira***

**1 – Efetuar uma pausa, parar e apenas respirar. Abster-se de culpar o outro.**

**2 – Identificar quais sentimentos provocaram nossa ira.**

**3 – Prestamos atenção aos pensamentos que nos surgem. Encontraremos expressões de necessidades insatisfeitas, dos outros e nossas.**

**4 – O passo seguinte é nos concentrar nas necessidades que estão por trás destes pensamentos.**



**HANH, Thich Nhat. *Aprendendo a lidar com a raiva*. SP: Sextante**  
**KRISHNAMURTI, J. *A vida – reflexões*. Lisboa: Editorial**  
**Presença, 2007.**

**PELIZZOLI, M.L. (org.). *Cultura de paz – restauração e direitos*.**  
**Recife: Ed. da UFPE, 2010.**

**PELIZZOLI, M.L. (org.) *Justiça Restaurativa – caminhos de***  
**pacificação. Caxias do Sul: Ed. da UCS/EDUFPE, 2016.**

**PELIZZOLI, M.L. “Escuta Transformadora, CNV e práticas**  
**restaurativas”. Cartilha. Recife: EDR-UFPE/FUNASE, 2017.**

**ROSENBERG, Marshall. *We Can Work It Out*, 1ª ed., California:**  
**PuddleDancer, 2005.**

**ROSENBERG, Marshall. *The Surprising Purpose of Anger*, 1ª ed.,**  
**California, PuddleDancer, 2005.**

**ROSENBERG, Marshall. *Comunicação não-violenta*. SP: Ágora,**  
**2006.**

**TOLLE, Eckhart. *O despertar de uma nova consciência*. RJ:**  
**Sextante, 2007.**

**WWW.UFPE.BR/EDR**