



SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

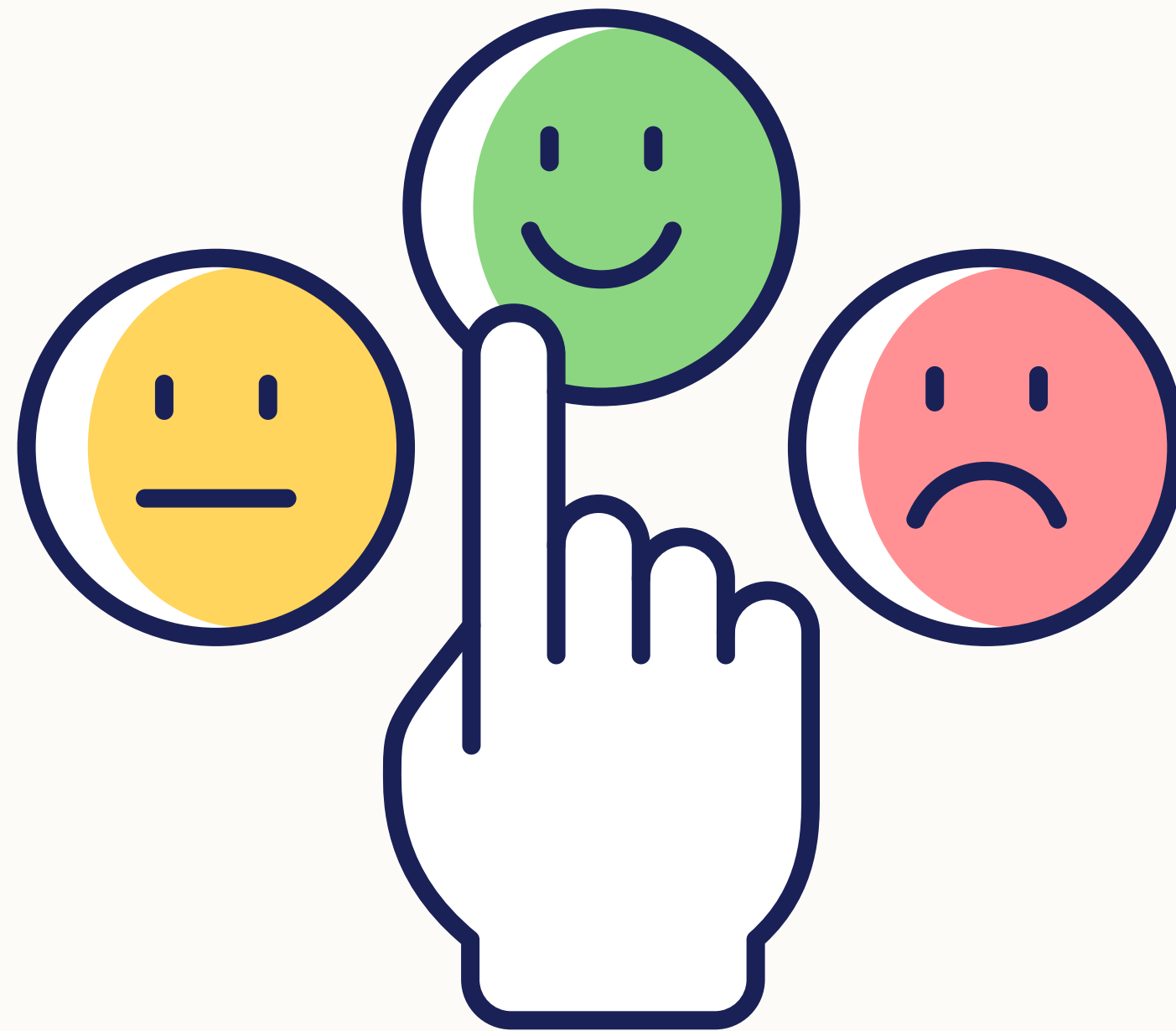
Entre mandados e desafios

Atenção à saúde na rotina intensa do Oficial de Justiça

Sara Soares

Psicóloga | Nutricionista | Saúde Coletiva

Como vocês chegam no trabalho?



Momento de Reflexão

"Alerta o tempo todo."

"Almoço no carro."

"Não desligo nem em casa."

"Durmo mal desde que comecei."



O que prosequeremos hoje?

- ✓ **Entender impactos:** Como a rotina intensa afeta corpo e mente.
- ✓ **Identificar sinais:** Reconhecer os primeiros sinais de desgaste.
- ✓ **Técnicas de regulação:** Estratégias rápidas de controle emocional.
- ✓ **Estratégias de autocuidado:** Alternativas viáveis para o dia a dia.

Estrutura da nossa abordagem

1

Mandados e Realidades

O que nos rodeia

2

Regulação emocional

Atenção ao bem-estar físico e energético.

3

Cuidado Coletivo

Apoio da rede social e profissional.

Por que falar disso?

- ✓ **Deslocamentos longos e constantes:** A natureza itinerante exige mobilidade contínua.
- ✓ **Pressão intensa por prazos:** Cumprimento rigoroso de determinações com tempo limitado.
- ✓ **Riscos externos e insegurança:** Exposição a ambientes potencialmente perigosos.
- ✓ **Gestão de conflitos:** Mediação de situações tensas e delicadas com as partes.
- ✓ **Natureza solitária:** Execução individual de tarefas complexas no campo.

Determinantes Sociais da Saúde

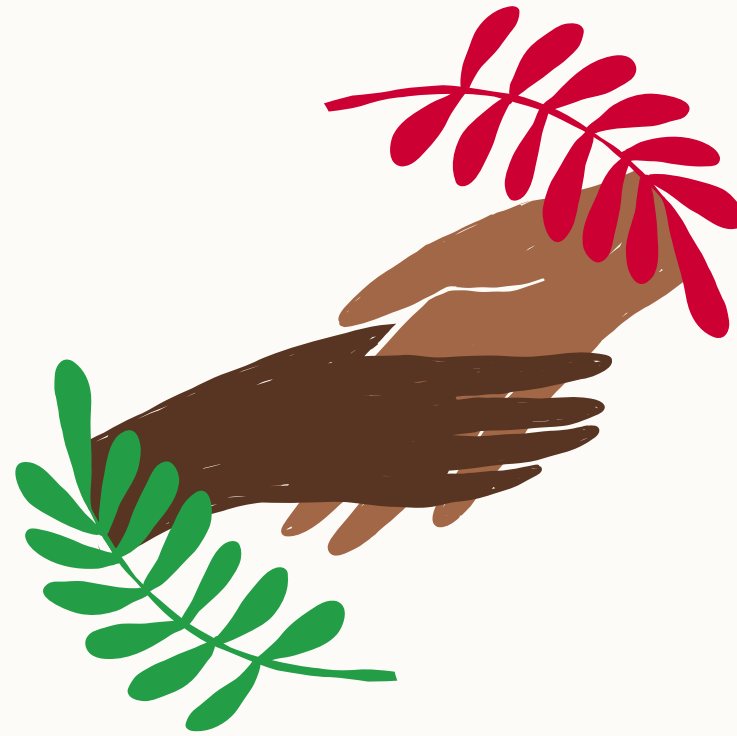


Entre realidades



FORTALEZAS

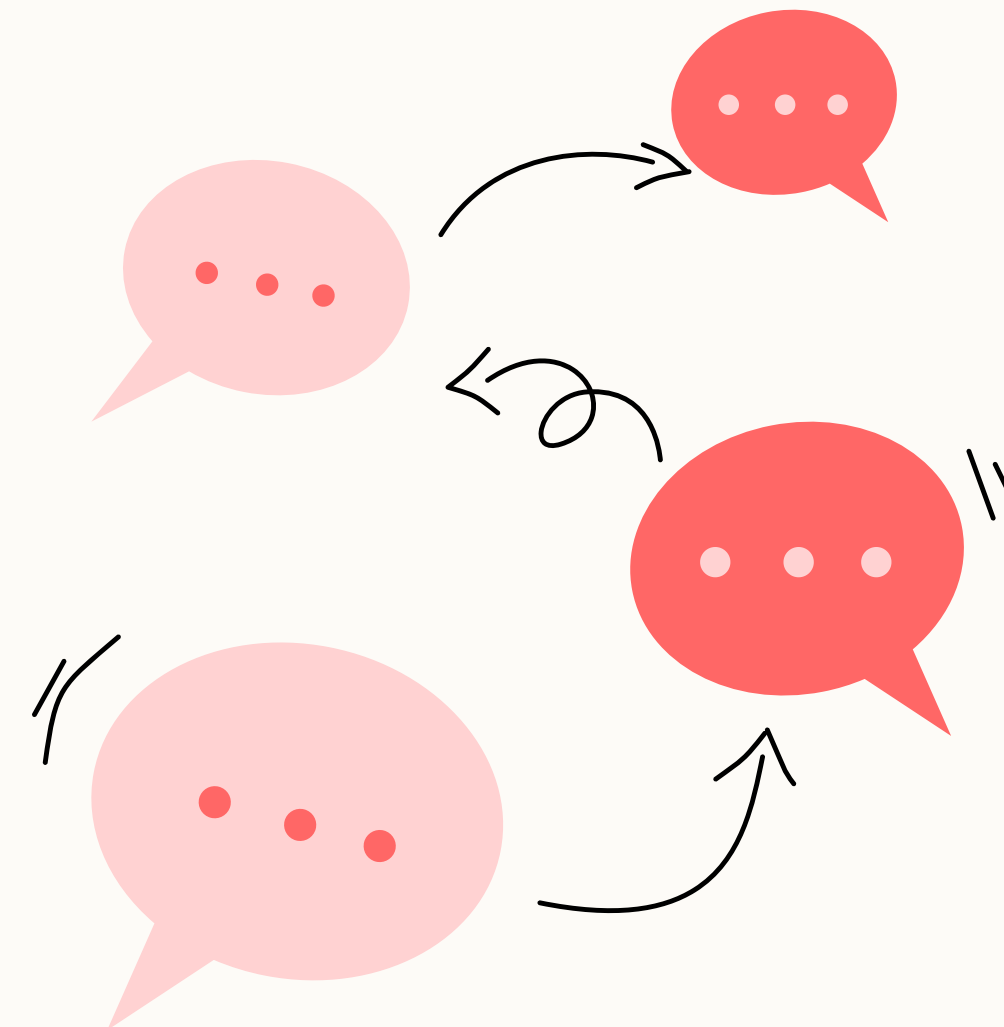
Interseccionalidades no trabalho do Oficial de Justiça



Encontrar Humanidade Mesmo no Portão Fechado

Estratégias Práticas de Comunicação Difícil

- Fala curta, neutra e objetiva
- Tom de voz lento e baixo
- Nomeie emoções sem julgamento
- Evite justificativas longas
- Mantenha limites claros
- Encerre a interação quando houver risco



*“Comunicações difíceis exigem escuta ativa, validação emocional e linguagem não ameaçadora para reduzir a escalada de conflito.”
(Rosenberg, 2015)*

Técnica de **Grounding** (Aterramento)

O método 5-4-3-2-1 para momentos de ansiedade

5



coisas que você **VÊ** ao seu redor

4



coisas que você **SENTE** (tato, textura)

3



SONS que você consegue ouvir

2



CHEIROS que você percebe

1



GOSTO que você sente



📌 Reduz ansiedade e dissociação
técnica cientificamente validada

Técnica de Regulação: Box Breathing

A técnica 4-4-4-4 para regulação do sistema nervoso:

- ✓ 1. Inspire profundamente por 4 segundos.
 - ✓ 2. Segure o ar por 4 segundos.
 - ✓ 3. Expire lentamente por 4 segundos.
 - ✓ 4. Pausa de 4 segundos antes de recomeçar.
- Ativa o sistema parassimpático e reduz o stress.



Mindfulness (Atenção Plena)



Definição

Atenção intencional ao momento presente, sem julgamento.

Aplicações Práticas

- ✓ **Situações tensas:** Manter clareza mental sob pressão.
- ✓ **Emoções difíceis:** Observar sem ser dominado.
- ✓ **Alimentação:** Transformar refeições em pausas reais.

A Técnica STOP

Uma pausa consciente de 30 segundos em momentos de pressão.

S

Stop

PARE o que está fazendo.

T

Take a breath

RESPIRE profundamente.

O

Observe

OBSERVE o que sente e pensa.

P

Proceed

PROSSIGA com clareza.

Desafios Nutricionais

- ✓ **Comer no carro:** Alimentação apressada compromete a digestão.
- ✓ **Longos deslocamentos:** Falta de paradas adequadas.
- ✓ **Pressão de tempo:** Prazos limitam pausas reais para refeição.
- ✓ **Excesso de cafeína:** Dependência de estimulantes e desidratação.



Estratégias Nutricionais Viáveis



Snacks Inteligentes

Frutas, oleaginosas e barras saudáveis que cabem na rotina.



Regra 3-3-3

Água a cada 3 horas: 3x antes do almoço, 3x depois.



Pausas Curtas

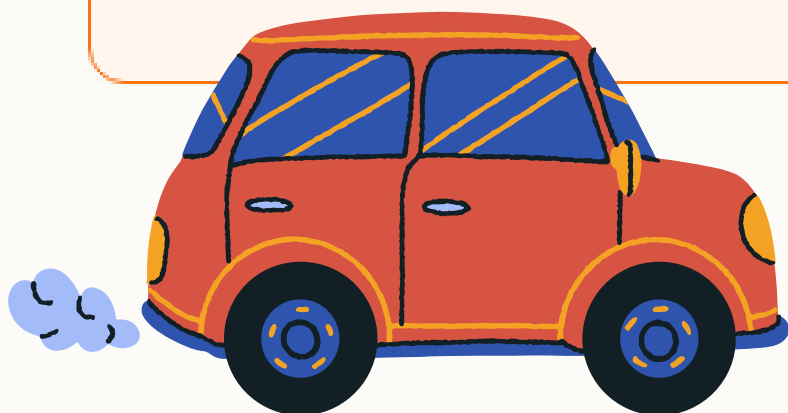
5 minutos para se alimentar com atenção (microintervalos).

Kit Sobrevivência



Carro

1. Castanha-de-caju torrada
2. Banana-passa artesanal
3. Paçoca de amendoim
4. Chips de macaxeira
5. Cookies

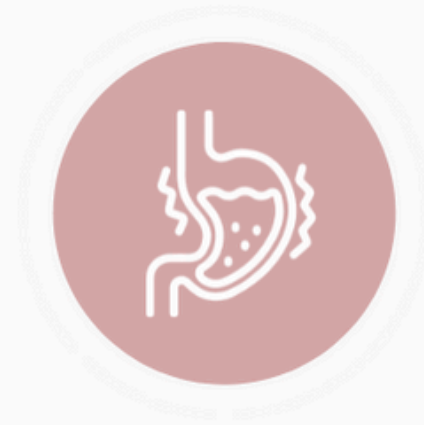


Bolsa Térmica

1. Tapioca recheada
2. Uva ou goiaba fatiada
3. Bebida proteíca
4. Sucos

OS QUATRO TIPOS DE FOME

Avalie os sinais do seu corpo e reconheça qual tipo de fome você sente em cada momento. Assim, você terá um maior controle sobre a sua alimentação e suas emoções.



1

FOME FÍSICA

Acontece quando seu próprio corpo dá sinais de que você precisa se alimentar.

Por exemplo: barriga roncando, sensação de vazio no estômago, fraqueza.



2

FOME EMOCIONAL

Acontece quando você busca a comida como uma forma de conforto.

Por exemplo: comer por estar ansioso(a), comer por estar triste, comer para procrastinar uma tarefa.



3

APETITE

Acontece quando você quer comer algo por puro prazer e satisfação.

Por exemplo: ao ver um vídeo ou foto de determinado alimento, ao ouvir alguém elogiar uma comida.



4

FOME PRÁTICA/SOCIAL

Acontece quando não há fome física, mas a comida faz parte do momento.

Por exemplo: aniversários, churrascos, encontros, horário de almoço no trabalho.



Higiene do Sono

A qualidade do sono é fundamental para a alta vigilância.

- ☐ **Mini-ritual noturno:** 15 min para desacelerar.
- ☐ **Reduza luzes:** Evite telas 30 min antes de dormir.
- ☐ **Não revise processos:** Evite checar mandados à noite.

Sono reparador consolida a memória e regula emoções.

Rede de Apoio

"A solitude adoece, a rede protege."

— Christophe Dejours

O isolamento profissional agrava o estresse. Trocas com colegas fortalecem a resiliência e transformam o sofrimento em reconhecimento.



O que a equipe pode fazer?

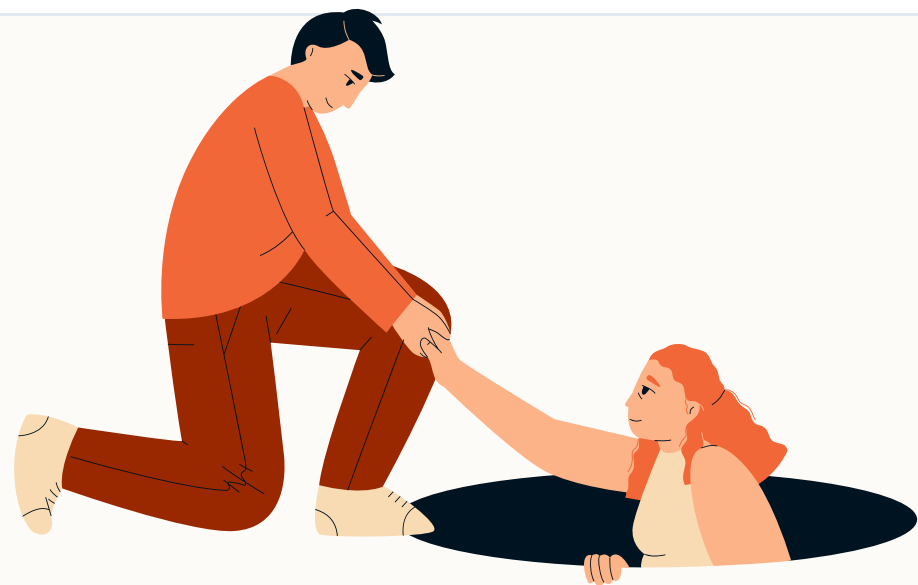


- ✓ **Duplas de checagem:** Sistema de apoio para situações de risco.
- ✓ **Conversas semanais:** Espaços curtos para trocas de experiências.
- ✓ **Compartilhar estratégias:** Construção coletiva de soluções para casos difíceis.
- ✓ **Espaços seguros:** Ambiente de confiança para processar dificuldades.

Recursos de Apoio

Caminhos de Ajuda

- ✓ Serviços psicológicos institucionais.
- ✓ Rede SUS (UBS e CAPS).
- ✓ Planos de saúde e redes conveniadas.



Sinais de Alerta

Observe em si mesmo e nos colegas:

- ✓ Alterações de sono persistentes.
- ✓ Isolamento crescente.
- ✓ Irritabilidade constante.
- ✓ Dificuldade de concentração.

Responsabilidade Institucional

A saúde do trabalhador é responsabilidade da instituição, não apenas individual.



Protocolos

Implementar protocolos claros pós-incidente crítico.



Escuta

Criar espaços oficiais de escuta e acolhimento.



Políticas

Desenvolver políticas de redução de sobrecarga.



Perguntas e Trocas

Qual prática você consegue aplicar
amanhã?

Para levar com você

"O trabalho continua intenso, mas não precisa ser solitário.
Cuidar de si é também cuidar da sua capacidade de servir à justiça."

Obrigada pela atenção e cuidado.

Sara Soares

 **@sarapsinutri**



saracmrsoares@gmail.com

Referências Bibliográficas

JANSSEN, M. et al. Mindfulness-based stress reduction for employees. *Journal of Psychosomatic Research*, 2018.

BAMINIWATTA, A. et al. Trends and developments in mindfulness research. *Mindfulness*, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde do Trabalhador,

2012
DEJOURS, C. A sublimação, entre sofrimento e criação. FGV Editora, 2010.

GRANDJEAN, A. C. et al. Hydration: issues for the 21st century. *Nutrition*

Reviews, 2007
GUIDI, J. et al. The burden of stress and distress in the pandemic era.

Clinical Psychology Review, 2021.

HAJAT, A. et al. Health effects of chronic social stress. *Annual Review of Public Health*, 2021.

RUSSO, M. A. et al. The physiological effects of slow breathing. *Breathe*, 2018.

SCHAUER, M. et al. Dissociation following traumatic stress. *Zeitschrift für Psychologie*, 2010.

TUCKER, P. The impact of rest breaks. *Work & Stress*, 2003.

WALKER, M. *Why we sleep*. Scribner, 2017.

WHO. *Mental health at work: Policy brief*, 2022.