



CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA

Presidente

Ministro José Antonio Dias Toffoli

Corregedor Nacional de Justiça

Ministro Humberto Eustáquio Soares Martins

Conselheiros

Aloysio Corrêa da Veiga

Maria Iracema Martins do Vale

Márcio Schiefler Fontes

Daldice Maria Santana de Almeida

Fernando César Baptista de Mattos

Valtércio Ronaldo de Oliveira

Francisco Luciano de Azevedo Frota

Maria Cristiana Simões Amorim Ziouva

Arnaldo Hossepian Salles Lima Junior

André Luis Guimarães Godinho

Valdetário Andrade Monteiro

Maria Tereza Uille Gomes

Henrique de Almeida Ávila

Secretário-Geral

Carlos Vieira von Adamek

Diretor-Geral

Johaness Eck

Secretário Especial de Programas, Pesquisas e Gestão Estratégica

Richard Pae Kim

Organização e redação

Centro de Formação e Aperfeiçoamento de
Servidores do Poder Judiciário – CEAJud

SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Secretário de Comunicação Social

Rodrigo Farhat

Projeto gráfico

Eron Castro

Revisão

Carmem Menezes

2019

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA

SEPN Quadra 514 norte, lote 9, Bloco D, Brasília-DF

Endereço eletrônico: www.cnj.jus.br

Sumário

- 5 **O que é saúde mental?**
- 6 **Fatores que contribuem para problemas de saúde mental**
- 7 **Principais tipos de transtornos mentais**
- 11 **Táticas benéficas para prevenção ou melhoria de problemas de saúde mental**
- 12 **Adoecimento**
- 13 **Sofrimento mental no trabalho**
- 14 **Promoção de saúde no trabalho**
- 16 **Valorização da vida**
- 18 **Referências bibliográficas**

Fatores que contribuem para problemas de saúde mental



Fatores biológicos, como genes ou química cerebral;



Experiências de vida, como trauma ou abuso; e



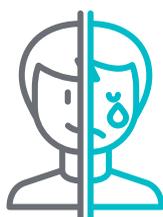
Herança familiar de problemas mentais.

IMPORTANTE:

A partir de dados levantados em 2017 pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), concluiu-se que a depressão e o estresse ocupacional estão entre as cinco principais causas de afastamento do trabalho no Brasil. A Organização Mundial de Saúde (OMS) alerta que, até 2020, a depressão será a doença mais incapacitante do mundo. Já a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) estima que entre 20% e 25% da população tiveram, têm ou terão um quadro de depressão em algum momento da vida.



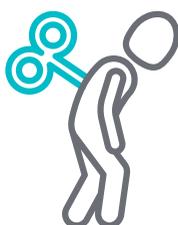
Principais tipos de transtornos mentais



Existem vários tipos de transtornos mentais, entre eles estão a depressão, o transtorno afetivo bipolar, a esquizofrenia e outras psicoses, como demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, incluindo o autismo e o estresse.



A partir de dados levantados em 2017 pelo INSS, concluiu-se que a depressão e o estresse ocupacional estão entre as cinco principais causas de afastamento do trabalho no Brasil. A OMS alerta que, até 2020, a depressão será a doença mais incapacitante do mundo. Já a ABP estima que entre 20% e 25% da população tiveram, têm ou terão um quadro de depressão em algum momento da vida.



Depressão

Hoje fala-se muito – e com razão – em depressão. Segundo a OMS, a depressão afeta mais de 300.000.000 de pessoas em todo o mundo, sendo a **principal causa de incapacidade para o trabalho**. E, apesar de existirem tratamentos eficazes, em mais da metade dos casos ela não é tratada.

Então, vamos primeiro dar um alerta para o que não é depressão:

- > Tristeza (apenas) não é depressão; e
- > Luto não é depressão.

Depressão é um quadro caracterizado, principalmente, por uma tríade de sinais e sintomas:

- > Humor rebaixado – tristeza;
- > Desânimo; e
- > Anedonia – falta de prazer (em especial com as coisas que antes lhe davam prazer).

Ademais, podem e costumam também estar presentes algum (uns) desses sinais e/ou sintomas:

- > Redução da concentração;
- > Raciocínio lentificado;
- > Apatia;
- > Choro;
- > Pessimismo, pensamentos negativos, desesperança;
- > Alteração do apetite (principalmente para menos, mas, também pode ser para mais);
- > Alteração do sono (principalmente para menos, mas, também pode ser para mais);
- > Redução da libido; e
- > Dores no corpo etc.

É importante notar que, para falarmos em depressão, este quadro precisa permanecer por um tempo maior.

Existem vários tipos de depressão e várias formas de ela se apresentar, tanto pela quantidade e intensidade dos sinais e sintomas, quanto pela sua evolução. Segundo a OMS, existe a depressão leve, moderada ou grave, a depressão recorrente, a depressão bipolar, a distímia, e outras. Mas só o médico pode diagnosticar corretamente. Sempre que houver esta suspeita, procure ou ajude a pessoa a procurar um psiquiatra.

Um dos maiores **fatores de risco para a depressão é o estresse crônico**. A presença, por tempo prolongado, do estresse, aumenta, e muito, o risco de uma pessoa desenvolver depressão.

A depressão no ambiente de trabalho (não necessariamente associado a este) é algo muito frequente. A **compreensão e apoio de colegas e chefes é de suma importância**, seja no processo de recuperação/volta ao trabalho, seja no estímulo e incentivo à adesão ao tratamento.

Nesse sentido, a ABP, em parceria com outras entidades e personalidades, há anos desenvolve a **Campanha Todos contra o Preconceito: Psicofobia é Crime**, para alertar e desestimular o Estigma.

Estresse

Estresse vem da palavra inglesa “*to stress*”, que significa pressionar. Assim, o estresse tem o sentido de pressão e estar estressado é estar pressionado.

Os estudos mostram que, mais importante do que a pressão que recebemos são as estratégias que desenvolvemos para enfrentá-la, chamadas de **estratégias de enfrentamento do estresse**. Assim, você até pode ter ou estar “sob pressão”, mas, se você tem bem desenvolvidas estas estratégias, você consegue passar bem por este momento.

Estratégias de enfrentamento do estresse:

- > Atividade física;
- > Espiritualidade;
- > Relacionamentos interpessoais: amigos, família;
- > Práticas de meditação, Yoga etc.; e
- > Psicoterapia.

O estresse desencadeia em nós a chamada **Síndrome Geral de Adaptação (SGA)**, com uma cascata de eventos químicos em nosso organismo, que geram uma série de reações físicas e psíquicas. É a chamada reação de luta e fuga.

Se permanecemos nesta condição por um muito tempo, aqueles eventos químicos, importantes em uma situação aguda, tornam-se nocivos quando mantidos por tempo prolongado. Lembrando aqui que o hormônio por excelência do estresse é o **cortisol**. Se mantido em níveis altos por bastante tempo – é como se estivéssemos tomando doses altas, diárias, de corticoide. Dá para imaginar, né? As consequências são conhecidas: elevação da pressão, do nível do açúcar no sangue (podendo piorar uma diabetes, por exemplo), redução da imunidade, entre muitas outras.

Caso isso não tenha sido feito, ou, apesar das estratégias empreendidas, o estresse se instalou, passamos para o que os médicos chamam de prevenção secundária, isto é, uma vez instalado um quadro, vamos tratá-lo, evitando assim seu agravamento e as consequências disto. É hora de implementar as outras estratégias e procurar a ajuda de um profissional médico ou psicólogo para uma avaliação e orientação.

Síndrome de burnout

Síndrome de Burnout (Síndrome do Esgotamento Profissional) é um estado físico, emocional e mental de exaustão extrema, resultado do acúmulo excessivo em situações de trabalho que são emocionalmente exigentes e/ou estressantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença, conhecida também como “Síndrome do Esgotamento Profissional”, é justamente o excesso de trabalho.

Principais sinais e sintomas

A Síndrome de Burnout envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença.

Como prevenir

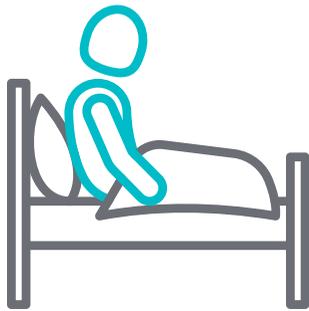
A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início.

Outra conduta muito recomendada para prevenir a Síndrome de Burnout é descansar adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8 horas diárias). É fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.



Táticas benéficas para prevenção ou melhoria de problemas de saúde mental

- > Melhoria da qualidade de vida pelo lazer e socialização;**
- > Melhoria da estrutura do serviço para o atendimento tanto para os casos com risco potencial como os pacientes em tratamento;**
- > Aumento os níveis de conhecimento dos riscos envolvidos nos transtornos mentais e seus medicamentos;**
- > Processo de trabalho melhor estruturado; e**
- > Acesso aos cuidados de saúde e aos serviços sociais capazes de proporcionar tratamento e apoio social que também é fundamental.**



Adoecimento

Compreensão do adoecer

Compreender o processo de adoecimento e sofrimento mental na atualidade é assumir uma proposta de ir contracultura.

Um aspecto a ser considerado no campo do sofrimento psíquico, que muitas vezes contribui de forma negativa no que diz respeito ao seu enfrentamento, é o fato de negligenciarmos adoecimento emocional em relação ao físico. Em termos culturais, brincamos com transtornos psíquicos e naturalizamos terminologias utilizadas na área.

O fato de não levarmos esse tipo de prejuízo a sério, de alguma forma contribui para sua propagação. **Segundo a OMS, uma em cada quatro pessoas sofrerá com algum transtorno mental em algum período da vida.**

Adoecimento no ambiente organizacional

No contexto organizacional, ou seja, no ambiente formal de trabalho, a saúde mental *versus* o sofrimento psíquico são preocupações que estão diretamente relacionadas à vida do principal agente desse ambiente: o sujeito trabalhador.

Por si só, a atividade laboral pode trazer sentido à vida do ser humano trabalhador, principalmente quando se acredita, em termos de valores, naquilo que se produz. Contudo, um tempo de qualidade é capaz de produzir saúde não se contabiliza só por qual atividade é realizada, mas sim de como ela está sendo realizada. Por exemplo, não basta trabalhar com produtos sustentáveis que fazem sentido aos valores de vida do trabalhador, mas, se este mesmo trabalhador, tem de lidar com metas irreais e insustentáveis, ele poderá adoecer da mesma forma.



Sofrimento mental no trabalho

Alguns fatores

- > Cobranças excessivas;
- > Demissões inesperadas em períodos de crise;
- > Carga horária exagerada;
- > Baixos salários com remunerações incoerentes com o mínimo necessário para sobreviver;
- > Ambientes insalubres que podem abrir margem para a ocorrência de acidentes; e
- > Pressões constantes por metas e produtividade.

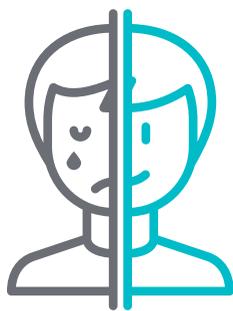
Todos esses fatores podem afetar as representações do sujeito sobre si mesmo, e, com isso, gerar repercussão em sua vida pessoal provocando mudanças de comportamento e mudanças de humor.

Como evitar (sofrimento mental no trabalho)

- > Promover uma comunicação aberta entre os diversos funcionários da instituição;
- > Demonstrar apreço e reconhecimento em cada trabalho realizado;
- > Investir em relações de imparcialidade, confiança e respeito mútuo nas organizações.

Essas ações podem construir contextos que priorizam a saúde em detrimento do sofrimento mental.

A OMS (2013) incentiva que, para produzir saúde em ambientes organizacionais, no sentido de lidar com os fatores de riscos, é importante que seja dada ênfase aos aspectos positivos do trabalho e sejam reforçadas as melhores características do trabalhador, em termos de habilidade. Prega-se ainda que todo caso relacionado à Saúde Mental deve ser cuidado, a despeito de sua causa ou natureza. E, por fim, é sugerido que cada empregado seja considerado de forma individual e singular, tanto na atividade que desenvolve quanto no suprimento de suas necessidades.



Promoção de saúde no trabalho

As ações de atenção à saúde do servidor envolvem a **prevenção dos riscos à saúde**, a **avaliação ambiental** e a **melhoria das condições e da organização do processo de trabalho**, de modo a ampliar a autonomia e o protagonismo dos servidores.

Ao falar de promoção da saúde, especialmente no ambiente de trabalho e considerando a saúde mental, falamos da noção ampliada de saúde, da informação e conhecimento e da proteção do adoecimento, em todos os âmbitos que envolvem o trabalhador, dentro e fora do trabalho, em seu contexto social. Isso engloba todos os fatores de proteção da saúde, o controle de determinadas doenças e a educação em saúde, bem como a prevenção dos riscos, agravos e danos à saúde do servidor.

A **qualidade de vida no trabalho** refere-se não só às condições de trabalho adequadas e boas relações socioprofissionais, mas compreende também o reconhecimento do trabalho realizado e possibilidades de crescimento profissional. Para tanto, é fundamental o equilíbrio dos aspectos das necessidades humanas: biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais.

No tangente à saúde mental, a presença de políticas fortes de **Promoção da Saúde e Qualidade de vida no Trabalho** são fatores protetivos de adoecimento e afastamentos, como, por exemplo, diminuição da incidência de Síndrome de Burnout.

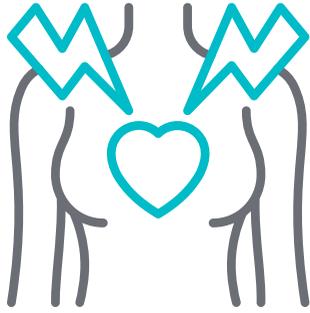
Na prevenção do adoecimento psíquico, são importantes alguns questionamentos:

- > Como anda minha saúde mental?
- > Eu me considero saudável psiquicamente?
- > Sintomas como humor deprimido, ansiedade e estresse me afetam em um nível que eu julgo não ser tolerável?

No que diz respeito aos fatores de risco que geram agravos à saúde mental do trabalhador, a OMS (2013) propôs um plano de ação para a saúde mental (2013-2020). Nesse documento, a OMS assume que o *bullying* e o assédio psicológico são fatores de risco relacionados a causas de estresse no trabalho.

**Pratique hábitos saudáveis.
Melhore sua qualidade de vida.
Seu corpo e sua mente agradecem.**





Valorização da vida

Entendendo o suicídio – Saber, agir e prevenir

O suicídio é um fenômeno complexo, multifacetado e de múltiplas determinações, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. Mas o suicídio pode ser prevenido! Saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo. Por isso, fique atento(a) se a pessoa demonstra comportamento suicida e procure ajudá-la.

Sinais de alerta – Prevenção do suicídio

Os sinais de alerta descritos abaixo não devem ser considerados isoladamente. Não há uma “receita” para detectar seguramente quando uma pessoa está vivenciando uma crise suicida, nem se tem algum tipo de tendência suicida. Entretanto, um indivíduo em sofrimento pode dar certos sinais, que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos próximos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo.

O aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas.

Essas manifestações não devem ser interpretadas como ameaças nem como chantagens emocionais, mas sim como avisos de alerta para um risco real.

Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança.

As pessoas sob risco de suicídio costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum, confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro. Essas ideias podem estar expressas de forma escrita, verbal ou por meio de desenhos

Expressão de ideias ou de intenções suicidas.

Fiquem atentos para os comentários abaixo. Pode parecer óbvio, mas muitas vezes são ignorados:

- > “Vou desaparecer.”
- > “Vou deixar vocês em paz.”
- > “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar.”
- > “É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar.”

Isolamento

As pessoas com pensamentos suicidas podem se isolar, não atendendo a telefonemas, interagindo menos nas redes sociais, ficando em casa ou fechadas em seus quartos, reduzindo ou cancelando todas as atividades sociais, principalmente aquelas que costumavam fazer e gostavam de fazer.

Outros fatores

Exposição ao agrotóxico, perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, sofrimento no trabalho, diminuição ou ausência de autocuidado, conflitos familiares, perda de um ente querido, doenças crônicas, dolorosas e/ou incapacitantes, entre outros podem ser fatores que vulnerabilizam, ainda que não possam ser considerados como determinantes para o suicídio. Sendo assim, devem ser levados em consideração se o indivíduo apresenta outros sinais de alerta para o suicídio.

Prevenção de suicídio

Frases de alerta



Eu preferia estar morto



Eu não posso fazer nada



Eu não aguento mais



Eu sou u perdedor e um peso pros outros



Os outros vão ser mais felizes sem mim

Referências bibliográficas

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) (Coord.) *Classificação de transtorno mentais e de comportamento da cid 10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas*. Trad. Dorgival Caetano. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

TUHLINSKI, Camila. Depressão será a doença mental mais incapacitante do mundo até 2020. *O Estado de S. Paulo*, 10/10/2018. Disponível em: <<https://emails.estadao.com.br/noticias/bem-estar,depressao-sera-a-doenca-mental-mais-incapacitantes-do-mundo-ate-2020,70002542030>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: <www.saude.gov.br>.

RESENDE, T. I. M. *Saúde Mental*. [s.l.]: Juruá, 2016.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, COMISSÃO DE ESTUDOS E PREVENÇÃO DE SUICÍDIO. *Suicídio: informando para prevenir*. Brasília: CFM/ABP, 2014.

