

#SETEMBROAMARELO



Equipe Multiprofissional da Divisão de Qualidade de Vida e Saúde
DQVS/CQVSST/PROGEP

SOFRIMENTO MENTAL NO TRABALHO:

IDENTIFICAÇÃO E MANEJO EM SITUAÇÕES DE CRISE

Setembro Amarelo,
mês de prevenção ao suicídio.

SUA VIDA IMPORTA.
Você não está sozinho.



UNIVERSIDADE FEDERAL
DA PARAÍBA



PROGEP
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas



#SETEMBROAMARELO

CARTILHA “SOFRIMENTO MENTAL NO TRABALHO: IDENTIFICAÇÃO E MANEJO EM SITUAÇÕES CRISE”

Realização

Divisão de Qualidade de Vida e Saúde
(DQVS) - Coordenação de Qualidade de
Vida, Saúde e Segurança no Trabalho
(CQVSST)

Membros da equipe

Débora Oliveira da Silva
Giselly Nobrega Vasconcelos
Helena Cristina N. de Andrade
Jannine J. A. Diniz
Luciene da Silva Oliveira

Texto

Equipe Multiprofissional da Divisão de
Qualidade de Vida e Saúde (DQVS)

Projeto gráfico

Débora Oliveira da Silva
Giselly Nóbrega Vasconcelos

Setembro Amarelo

sua vida é importante!



UNIVERSIDADE FEDERAL
DA PARAÍBA



PROGEP
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas



#SETEMBROAMARELO

Breve introdução

Como seres multideterminados que somos, vários fatores concorrem para a manutenção ou não da nossa saúde e bem-estar. A pandemia, a crise econômica, a violência urbana, são apenas alguns desses fatores que, em nível macro, atuaram e ainda atuam como determinantes de nossa saúde física e mental.

Enquanto fatores que atuam mais próximo do nosso cotidiano temos nossa vida pessoal e a vida no trabalho. Acontecimentos positivos e negativos em qualquer dessas áreas tendem a ter maior influência em nossa saúde mental. O que acontece na vida pessoal pessoal na vida profissional e vice-versa.

Eventos negativos em nossas vidas podem desencadear uma crise. Um momento de crise aparece quando não nos sentimos capazes de lidar com os eventos que estamos enfrentando. Esse sentimento de incapacidade pode se manifestar de diversas formas, entre elas crises de choro, irritabilidade e isolamento. Nesse momento, receber apoio e orientação são fundamentais.

Passamos boa parte do nosso tempo trabalhando e as crises que enfrentamos podem se manifestar em nosso local de trabalho, ou o trabalho pode ser a fonte de sofrimento. Porém, nem sempre sabemos reconhecer que um colega está passando por um desses momentos ou como abordar essa pessoa para fornecer apoio.

Por isso, essa cartilha tem como objetivo ajudar a identificar precipitadores/indicadores de crise e demonstrar de forma objetiva como acolher o colega de trabalho e onde buscar ajuda profissional.

Boa leitura.

**Com os mais sinceros cumprimentos,
Equipe DQVS/CQVSST/PROGEP/UFPB.**



#SETEMBROAMARELO

Sinais de Sofrimento Mental

Três conjuntos de fatores são importantes indicadores sobre a necessidade de oferecer apoio a alguém:

- situações estressoras/crise vital;
- alterações de comportamento; e
- discurso de culpa, desespero e desamparo.

Comportamento

Se você convive há um tempo com determinada pessoa, é capaz de reconhecer mudanças significativas em seu comportamento. Tais mudanças podem se apresentar como aparência descuidada ou expressão abatida, expressão chorosa, irritabilidade fácil, mudanças de humor frequentes e intensas, comportamento mais distante afetivamente, ir ao ambiente de trabalho com odor de bebida alcoólica, entre outras.

Situações Estressoras/Crise Vital

Estas situações podem incluir: problemas no ambiente de trabalho, situações de preconceito e discriminação racial, de orientação sexual e religiosa, preconceito, capacitismo, perda de um ente querido, graves problemas financeiros, perda gestacional, divórcio, solidão, doenças crônicas/incuráveis em si mesmo ou em parentes próximos, abuso de drogas, violência doméstica, tratamento interrompido para adoecimento mental, saída dos filhos de casa, velhice, aposentadoria, etc.



Discurso de Culpa, Desesperança e Desamparo

Por vezes, o sofrimento mental aparece em frases com

- **conteúdo de culpa:** se eu tivesse feito diferente, se eu pudesse voltar atrás;
- **desesperança:** nada vai mudar, minha vida acabou; ou
- **desamparo:** eu não tenho ninguém, estou sozinho no mundo e ninguém pode me ajudar.

Além disso, o discurso pode apresentar

- **ideias de morte passiva:** se eu morresse... ou
- **ideias de morte ativa:** quero morrer.

Esse tipo de conteúdo acende um sinal de alerta, porém os dois últimos exemplos fazem parte do que se chama de comportamento suicida. Neste momento, uma abordagem mais focada no questionamento sobre se há um plano para cometer suicídio se faz necessária. Caso se confirme o plano, a pessoa em questão não deve ser deixada sozinha, deve-se entrar em contato com os parentes próximos informar a situação, bem como procurar ajuda profissional.

Importante: se a pessoa em questão representar risco de agressão a outras pessoas, medidas urgentes precisarão ser tomadas. O ideal é que a chefia imediata do setor seja informada o mais rápido possível, ao mesmo tempo em que você tenta garantir a segurança de seus colegas e a sua. Em seguida, solicite apoio do setor de saúde do seu campus ou de sua cidade para te ajudarem a conduzir melhor a situação.



Primeiros Cuidados Psicológicos

Os primeiros cuidados psicológicos (PCP) são orientações elaboradas pela OMS para ajudar pessoas que atuam em áreas de guerra, catástrofes, acidentes de grandes proporções, etc. Essas orientações são uma fonte confiável sobre como devemos oferecer apoio, o que fazer e o que não fazer. Antes de tudo, é preciso entender que, embora a pessoa esteja precisando de ajuda e você queira oferecê-la, está tudo bem se você não se sentir confortável o suficiente para oferecer ajuda. Manter essa cartilha por perto pode te ajudar a se sentir mais confiante e no futuro ser essa pessoa que oferta ajuda da maneira adequada. A seguir, algumas orientações objetivas e eficazes sobre como agir nestas situações:

- ✔ Certifique-se de que está pessoalmente capacitado para oferecer esse tipo de apoio, caso julgue necessário, ofereça esse tipo de ajuda em dupla com outra pessoa na qual confia;
- ✔ Escolha um local sigiloso e seguro para todos que estão presentes;
- ✔ Respeite a segurança, sua intervenção não pode resultar em dano à vida do outro; respeite a dignidade, a cultura e os direitos, inclusive sexuais, da pessoa em questão;
- É importante que você esteja atento ao seu próprio contexto cultural e às suas crenças para que, então, você possa colocar de lado seus julgamentos. Ofereça ajuda de modo que seja a mais apropriada e confortável às pessoas que recebem seus cuidados;



#SETEMBROAMARELO

- ✔ Ficar calmo e mostrar compreensão pode ajudar a pessoa abalada a se sentir mais segura e protegida, compreendida, respeitada e atendida de forma apropriada;
- ✔ Não fale muito; permita o silêncio. Manter o silêncio por certo período de tempo pode dar espaço à pessoa e encorajá-la a compartilhar com você o que houve, se assim o quiser;
- ✔ Esteja atento tanto às suas palavras quanto a sua linguagem corporal, tais como expressões faciais, contato visual, gestos e forma de aproximação; algumas pessoas podem não gostar de muita proximidade física;
- ✔ Deixe claro para a pessoa que mesmo que ela não queira ajuda agora, ela poderá recebê-la posteriormente;
- ✔ Respeite a privacidade e mantenha a história da pessoa em sigilo, caso seja apropriado (caso de ideação suicida possui sigilo restrito, pois você deverá mobilizar a família da pessoa bem como serviços de saúde);
- ✔ Não julgue alguém por suas ações ou sentimentos;



- ✔ Mostre que você está ouvindo: por exemplo, balance sua cabeça ou diga “hummmm...”;
- ✔ Seja paciente e calmo;
- ✔ Valide os sentimentos compartilhados, como ela está se sentindo e quaisquer perdas ou eventos importantes que ela te contar, como a morte de um ente querido ou situação de rompimento de relacionamento. “Eu lamento pelo que houve. Posso imaginar o quão triste isso é para você”;
- ✔ Não julgue o que elas fizeram ou não fizeram ou como estão se sentindo. Não diga: “Você não deveria se sentir assim”, ou “Você deveria se sentir sortudo por ter sobrevivido”;
- ✔ Não fale sobre seus próprios problemas;
- ✔ Não pense ou aja como se você devesse resolver todos os problemas da pessoa no lugar dela;

Por fim, **é importante ter em mente que é preciso cuidar também de quem cuida.** Mantenha uma rotina de cuidados físicos e emocionais e sua rede de apoio sempre por perto.



#SETEMBROAMARELO

Onde buscar ajuda profissional?

A UFPB disponibiliza alguns canais de ajuda para essas situações:

SERVIÇOS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL DA COMUNIDADE ACADÊMICA NO ÂMBITO DA UFPB			
LOCAL	SETOR	DEMANDA	CONTANTOS
Campus I - João Pessoa	Divisão de Qualidade de Vida (DQVS)	Atende exclusivamente a servidores (técnico-administrativos e docentes) da UFPB. Dispõe de assistente social, psicólogo e psiquiatra, entre outras especialidades.	Fone: (83)3216-7832 E-mails: - dqvs.psicologia@progep.ufpb.br; - dqvs.ssocial@progep.ufpb.br ; - siassufpb@progep.ufpb.br.
	Centro de Referência de Atenção à Saúde (CRAS)	Atende a discentes e servidores da UFPB, que não dispõem de plano de saúde. Dispõe de psicólogo e psiquiatra, entre outras especialidades.	Fone: (83)3216-7873
	CCHLA - Espaço de qualidade de vida (EQV)	Servidores docentes e técnicos administrativos. Dispõe de psicóloga que oferece atendimento individual ou coletivo.	https://cchla.ufpb.br/cchla/contents/menu/servicos/colacao-de-grau
Campus II - Areia	Centro de Atendimento Médico, Odontológico e Psicossocial (CAMOPS)	Atende a discentes e servidores do campus. Dispõe de assistente social, psicólogo e psiquiatra, entre outras especialidades.	Fone: (83)3049-4570 E-mail: camops.ufpb@gmail.com Instagram: camopsufpb
Campus III - Bananeiras	Núcleo de Assistência Estudantil (NAE)	Atende discentes do Campus III. Equipe multidisciplinar com profissionais de Enfermagem, Psicologia, Serviço Social e Odontologia.	Email: nae@cchsa.ufpb.br Telefone- (83) 3367-5550 Instagram do NAE: @naecchsa
	Coordenação Pedagógica do CAVN (COPEd)	Atende discentes do CAVN. Dispõe de equipe com profissionais de pedagogia e psicologia.	Email: coordenacaopedagogicavn@gmail.com Telefone: (83) 9913-0781
Campus IV - R. Tinto/ Mamanguape	Coordenação de Assistência Estudantil	Atende, exclusivamente, a discentes do campus. Dispõe de assistente social e psicólogo.	E-mail: ccaes@cae.ufpb.br



#SETEMBROAMARELO

Onde buscar ajuda profissional?

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS) DO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA/PB		
Nível de Atenção	Serviço	Demanda
Atenção Básica	Unidades de Saúde da Família (USF)	Atende demanda espontânea e agendada. Acolhe pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental leve ou moderado.
	CAPS III (Transtorno) Gutemberg Botelho . Contato: (83)3221-6700	Atendimento 24h. Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede. Oferece cuidado a pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental severo e persistente.
CAPS III (Transtorno) Caminhar Contato: (83)3255-5151		
Atenção Especializada	CAPSAD III Jovem Cidadão. Contato: (83)3218-5902	Atendimento 24h. Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede. Oferece cuidado a pessoas em sofrimento decorrente do uso prejudicial do álcool ou outras drogas.
	CAPSAD III Davi Capistrano. Contato (83)3218-5244	
	CAPS Infanto-Juvenil Cirandar. Contato: (83)3214-3333	Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede. O atendimento é diário (de segunda a sexta-feira, de 08h00 às 17h00) destinado a crianças e adolescentes, de 03 a 18 anos incompletos, que apresentam transtornos psicóticos, neuróticos e/ou sofrimento mental em decorrência do uso prejudicial do álcool e outras drogas.
	Policlínica Municipal Cristo. Fone: (83)3214-2621	Atendimento encaminhado pelas USF. Especialidades: Neurologia, psicologia, entre outras.
	Policlínica Municipal Mandacaru. Contato: (83)3214-7143	Atendimento encaminhado pelas USF. Especialidades: Psiquiatria infantil (menor de 18 anos), psicologia, entre outras.
	Policlínica Municipal Jaguaribe. Contatos: (83)3214-2851/ (83)3214-1925/ (83)3214-3427	Atendimento encaminhado pelas USF. Especialidades: Neurologia, psiquiatria e psicologia, entre outras.
	Policlínica Municipal Mangabeira. Contato: (83)3213-1909/ (83)3239-3235	
	Policlínica Municipal Praias. Fones: (83)3214-8900/ (83)3214-8552	
	Policlínica Municipal da Pessoa Idosa. Contatos: (83)3214-2863/ (83)3214-2886	Atendimento encaminhado pelas USF. Oferece cuidado de forma especializada a população idosa, a partir de 60 anos .



#SETEMBROAMARELO



Onde buscar ajuda profissional?

Atenção de Urgência e Emergência	SAMU- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – Fone: 192	Urgências e emergências adulto e pediátrico.
	Pronto Atendimento em Saúde Mental- PASM. Contatos: (83)3218-9727/ (83)3239-3225	Atendimento porta aberta, de urgência e emergência, exclusivamente, psiquiátrica. Funciona 24horas, no complexo do Ortotrauma. Atende adultos em situação de crise e/ou sofrimento mental agudo/grave.
	UPA Oceania. Contato: (83)3214-9287	Serviço porta aberta de urgências e emergências adulto e pediátrico.
	UPA Célio Pires de Sá – Valentina. Contato: (83)3237-7452	
	UPA Lindbergh Faria-Bancários. Contato: (83)3255-5111	
	UPA Augusto de Almeida Filho – Cruz das Armas. Contato: (83)3214-3078	
Hospital Municipal Valentina. Contatos: (83)3218-9404/(83)3237-9647	Atende demanda espontânea e referenciada pela rede. Atende criança e adolescente (0 a 17 anos incompletos) em situação de crise e/ou sofrimento mental agudo/grave, e demandas de sofrimento mental decorrentes de uso prejudicial de álcool e outras drogas.	

Fonte: Nota Técnica N°01/21-Orientações sobre o Fluxo da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) no Município de João Pessoa/PB.





#SETEMBROAMARELO

Onde buscar ajuda profissional?

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS) DO MUNICÍPIO DE AREIA/PB

Nível de Atenção	Serviço	Demanda
Atenção Básica	Unidades de Saúde da Família (USF)	Atende demanda espontânea e agendada. Acolhe pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental leve ou moderado.
Atenção Especializada	CAPS I Abigail Piina de Nazevedo Maia. Costa Machado, 42	Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede. Oferece cuidado a pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental severo e persistente.
Atenção De Urgência E Emergência	SAMU- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - Fone: 192	Urgências e emergências adulto e pediátrico.
	Hospital Dr Hercilio Rodrigues R. Monsenhor Valfredo Leal, 01 - Jussara, Areia - PB,	Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede.

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS) DO MUNICÍPIO DE BANANEIRAS/PB

Nível de Atenção	Serviço	Demanda
Atenção Básica	Unidades de Saúde da Família (USF)	Atende demanda espontânea e agendada. Acolhe pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental leve ou moderado.
Atenção Especializada	Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) R. Paulo C. Amaral, SN, Centro (Vizinho a Secretaria de Saúde)	Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede. Oferece cuidado a pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental severo e persistente.
Atenção De Urgência E Emergência	SAMU- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - Fone: 192	Urgências e emergências adulto e pediátrico.
	Hospital Municipal Dr. Clovis Bezerra Cavalcanti (Pronto Atendimento - Urgência e Emergência) R. João Pessoa, 689 - Centro, s/n	Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede.



#SETEMBROAMARELO



Onde buscar ajuda profissional?

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS) DO MUNICÍPIO DE RIO TINTO/PB		
Nível de Atenção	Serviço	Demanda
Atenção Básica	Unidades de Saúde da Família (USF)	Atende demanda espontânea e agendada. Acolhe pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental leve ou moderado.
Atenção Especializada	CAPS – Centro de Acompanhamento Psicossocial R. da Aurora, Centro/Rio Tinto/PB	Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede. Oferece cuidado a pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental severo e persistente.
Atenção de Urgência e Emergência	SAMU- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – Fone: 192	Urgências e emergências adulto e pediátrico.
	Pronto Atendimento Elza Fernandes R. Patrício II - Rio Tinto/PB	Serviço porta aberta de urgências e emergências
REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS) DO MUNICÍPIO DE MAMANGUAPE/PB		
Nível de Atenção	Serviço	Demanda
Atenção Básica	Unidades de Saúde da Família (USF)	Atende demanda espontânea e agendada. Acolhe pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental leve ou moderado.
Atenção Especializada	CAPS I Mamanguape R. Escritor Oscar Lima Pinto, 40, Centro	Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede. Oferece cuidado a pessoas em sofrimento e/ou transtorno mental severo e persistente.
	CAPS AD III Mamanguape/PB	Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede. Oferece cuidado a pessoas em sofrimento decorrente do uso prejudicial do álcool ou outras drogas.
Atenção de Urgência e Emergência	SAMU- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – Fone: 192	Urgências e emergências adulto e pediátrico.
	HGM Hospital Geral de Mamanguape R. Valfredo De Almeida e Silva, s/n - Areal, Mamanguape/PB	Acolhe demanda espontânea ou encaminhada pela rede.





#SETEMBROAMARELO

Referências

Botega, Nj. **Crise Suicida: avaliação e manejo**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

Organização Mundial de Saúde (OMS). **Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores dos campo**. Brasil-DF: OPAS. 2015. Disponível em <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7676/9788579670947_por.pdfsequence=1&isAllowed=y>.

Universidade federal de Pernambuco (UFPE). **Orientações sobre autocuidado os primeiros cuidados psicológicos (PCP)**. 2022. Disponível em <https://www.ufpe.br/agencia/noticias/-/asset_publisher/dlhi8nsrz4hK/content/progepe-lanca-cartilha-sobre-autocuidado-e-primeiros-cuidados-psicologicos/40615>

Universidade federal de Sergipe (UFS). **Sofrimento mental no ambiente de trabalho: identificação e manejo**. 2022. Disponível em <https://diase.ufs.br/uploads/content_attach/path/34103/Cartilha_SetembroAmarelo_-_Sofrimento_mental_no_ambiente_de_trabalho_Identificacao_e_manejo.pdf>

#SETEMBROAMARELO



Setembro Amarelo, Mês de Prevenção ao Suicídio.



UNIVERSIDADE FEDERAL
DA PARAÍBA



PROGEP
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Esta cartilha também está disponível no site:
<https://www.progep.ufpb.br/>

