



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Treinamento Janeiro Branco: você está de olho na sua saúde mental?

Estar mentalmente saudável, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) é o estado de bem-estar no qual uma pessoa consegue desempenhar suas habilidades, consegue lidar com as inquietudes da vida, é capaz de trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade. No entanto, as situações do cotidiano mostram que cada vez menos estamos conseguindo levar a vida dessa forma: existe um aumento dos casos de violência, uso de drogas, transtornos compulsivos, intolerâncias, entre outros.

Para lembrar as pessoas de cuidarem não só da saúde física, mas também da mental, psicólogos brasileiros criaram a campanha **Janeiro Branco**, que usa o mês em que tradicionalmente as pessoas estão focadas em resoluções e metas para o ano para instigar nelas um maior cuidado com o seu bem-estar psíquico.

Ritmo acelerado, prazos curtos para entregas, jornadas estendidas, pressão por resultados. Essas são situações que têm se tornado cada vez mais comuns na vida das pessoas; não é toa muita gente vem sofrendo com efeitos físicos e mentais dessa “nova” rotina.

Diante desse cenário, a **depressão** deve ser o principal motivo de afastamentos por doença do trabalho em 2020. A aposta é da Organização Mundial da Saúde (OMS), que relata que cerca de 6% da população brasileira é diagnosticada com o problema - **tornando o Brasil o país mais depressivo da América Latina**.

Aumento da depressão

Durante um encontro sobre saúde básica no Brasil e no mundo, promovido pelo Instituto SAB, em São Paulo, o psiquiatra Ronaldo Laranjeira afirmou que a incidência de doenças cardiovasculares tendem a diminuir nos próximos anos, assim como o câncer. Entretanto, os transtornos mentais têm tendência a aumentar.

Para ele, até 30% dos indivíduos no mundo terão pelo menos um episódio depressivo durante a vida. Cada vez mais comum, a depressão (CID 10 - F33) é uma doença psiquiátrica crônica, caracterizada por tristeza profunda, perda de interesse, ausência de ânimo e oscilações de humor, que também pode levar a pensamentos suicidas.

Depressão desencadeada pelo trabalho

Diversos são os motivos que podem desencadear a depressão, incluindo o ambiente profissional. Já dentro do trabalho, a principal causa de depressão é a **sensação de incapacidade** para atender à demanda ou à função para qual a pessoa foi determinada, segundo uma pesquisa chinesa sobre a doença em empresas.

Outros fatores que afetam o bem-estar e desempenho no trabalho, afetando a saúde mental dos colaboradores, são:

- Jornadas de trabalho estendidas;
- Percepção de má chefia;
- Falta de tempo para se capacitar mais;
- Ausência de perspectiva de carreira;
- Assédio (sexual e moral);
- Mal-entendidos;
- Conflitos profissionais entre colaboradores;
- Pressão por resultados;
- Prazos de entrega curtos;
- Autocobrança;

De acordo com o estudo, as profissões que costumam apresentar maior taxa de depressão são aquelas de contato direto com o público, como vendedores e atendentes de telemarketing.

Além disso, é possível identificar o problema através de sinais aparentemente simples no dia a dia, que devem ser observados com atenção. Os principais sintomas da depressão no trabalho são:

- Desânimo;
- Desmotivação;
- Falta de iniciativa;
- Falta de energia;
- Improdutividade;
- Isolamento social;



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



- Dificuldade de concentração;
- Alterações no sono;
- Alterações no apetite;
- Irritabilidade;
- Mau-humor.

SINTOMAS DE DEPRESSÃO



Resiliência pessoal

Nem sempre os fatores desencadeantes da depressão no trabalho estão ligados a um clima organizacional ruim. Isso porque existe a resiliência pessoal, que é a capacidade de superar e suportar pressões e situações inusitadas.

Cada pessoa tem um nível de resiliência distinto, conforme aspectos biológicos, psicológicos, culturais e educacionais. Por isso, alguns indivíduos são melhores em lidar com adversidades do que outros.

Todo trabalho apresenta algum nível de exigência e temos de lidar com isso. Só que há quem tenha dificuldade em perceber, por conta própria, que os graus de sofrimento e queixas em relação ao trabalho são exagerados.

Efeitos do estilo de vida

Para amenizar as taxas de transtornos mentais relacionados ao trabalho, Ronaldo Laranjeira afirma que é preciso incentivar uma mudança no estilo de vida das pessoas. "Não é uma questão de ter mais psiquiatras disponíveis. Mudar a rotina pode diminuir as taxas de mortalidade e de doenças", disse o psiquiatra.

Nesse sentido, algumas atitudes podem ajudar a prevenir ou mesmo amenizar a depressão decorrente do trabalho. São elas:

Organize sua agenda

Assuma compromissos em sua agenda com prazos possíveis e seja aberto com seus superiores sobre isso. Se possível, mantenha um intervalo entre as tarefas, assim, caso haja algum imprevisto, suas demandas não ficam acumuladas e você não se sente tão angustiado.

Saiba lidar com imprevistos

Lidar com ocorrências adversas pode decepcionar e estressar muita gente, especialmente pela falta de controle da situação. Entretanto, é preciso entender que imprevistos acontecem, como trânsito, falha de comunicação, entre outros.

Se sua resiliência com essas adversidades for grande, o ideal é procurar um psiquiatra ou psicólogo para acompanhamento. Estes profissionais são essenciais para que você possa se conhecer melhor e ultrapassar seus próprios obstáculos internos.

Observe os outros

Analise a forma com que seus colegas lidam com os imprevistos e desentendimentos no ambiente de trabalho. Esta atitude pode fazer com que você tenha um maior repertório sobre como agir em determinadas situações estressantes.

Fracione as férias

Para alguns, voltar de férias dá um maior gás para o recomeço da rotina de trabalho. Porém, para boa parte dos trabalhadores, este retorno é sofrível e gera sintomas depressivos.



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho



DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA

Uma estratégia é dividir as férias em períodos menores, o que tende a amenizar o baque do retorno. Ou seja, em vez de tirar um mês de folga de uma vez, procure tirar férias de 10 dias três vezes ao ano.

Não aceite assédios

Caso sua depressão esteja relacionada a episódios de assédio no trabalho, denuncie. Muitas vezes, não é fácil falar sobre a situação, mas tente procurar pelos profissionais de RH ou jurídico de sua empresa para abordar a situação. Se sua empresa tiver um canal anônimo de denúncias, o processo fica mais fácil.

Lembre-se: assédio é crime e pode acarretar em fobias, traumas e outras doenças crônicas para a vítima além da depressão.

Fonte:

<http://www.evidencias.com.br/noticias/janeiro-branco-voce-esta-de-olho-na-sua-saude-mental/>

<https://www.minhavidade.com.br/bem-estar/materias/35626-depressao-sera-maior-causa-de-afastamentos-em-2020>



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Responsável pela leitura:

Local:

Data: / /

Horário: Início término:

Nº de Treinados () x Número de Horas de Treinamento () = h

Nº	NOME DOS PARTICIPANTES (legível)	VISTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho



DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA

1. Favor imprimir em frente e verso (**evite o desperdício de papel**).
2. Reúna as pessoas de seu setor (**10 a 15 minutos**)
3. Leia o texto para elas.
4. Discutam sobre o assunto “segurança do trabalho”.
5. Anote os pontos discutidos (**sugestões e críticas**).
6. Recolha a assinatura de todos.
7. Fixar o texto em quadro de aviso e trocar assim que receber novo texto.
8. Encaminhar esse documento ao Técnico em Segurança do Trabalho, ou arquivar em local específico, para que seja retirado assim que o Técnico realizar visita em seu setor.

A Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho, deseja a todos uma ótima semana de trabalho, e que ao final de cada jornada de trabalho, todos possam retornar para seus lares tão saudáveis como quando chegaram.