

Cartilha de

SAÚDE MENTAL

Cuidar de pessoas é um compromisso de todos. Juntos, podemos fortalecer a saúde mental, o respeito e o bem-estar no trabalho.



Apresentação

A ORCALI tem a satisfação de apresentar a todos os seus colaboradores a Cartilha de Saúde Mental. Mais do que um material informativo, ela nasce como um gesto de cuidado e de responsabilidade com cada pessoa que constrói, diariamente, a história da empresa.

Sabemos que a rotina é feita de desafios, pressões e muitas emoções. Em alguns momentos da vida, pode ser difícil lidar com algumas situações e dar conta de tudo que sentimos. Investir em prevenção é uma forma de nos fortalecermos para atravessar os momentos mais difíceis, seja no trabalho, na família ou em qualquer fase da nossa vida.

Cuidar da saúde vai além de cuidar do corpo físico. Envolve, também, olhar para as nossas emoções, buscar o equilíbrio e preservar o nosso bem-estar. Acreditamos que um ambiente de trabalho saudável é construído com respeito, diálogo, apoio e condições que promovam não apenas resultados, mas também, qualidade de vida. Falar de saúde mental é falar do que é ser humano. É reconhecer que todos temos limites, necessidades e emoções.

Esta cartilha foi preparada para orientar, conscientizar e apoiar nossos colaboradores, trazendo informações e estratégias que possam ajudá-los a enfrentar os desafios da vida com mais leveza e consciência. Que este material possa orientar e ajudar muitas pessoas. Cuidar da mente não é sinal de fraqueza. É um ato de responsabilidade, coragem e respeito consigo mesmo.

Liliane Fernandes

Gerente de Relações Humanas

O que é Saúde Mental?

Quando falamos em saúde mental, muitas pessoas pensam apenas em transtornos psicológicos ou doenças emocionais. Saúde mental vai muito além disso — ela está relacionada à forma como pensamos, sentimos e reagimos às situações da vida.

Segundo a OMS (2001), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias capacidades, consegue lidar com os desafios cotidianos, trabalha de forma produtiva e contribui para a sociedade. Saúde mental está relacionada a:

Equilíbrio Emocional

Capacidade de reconhecer, compreender e lidar de forma saudável com as próprias emoções, mesmo diante dos desafios e pressões do dia a dia.

Autoconhecimento

Capacidade de compreender seus pensamentos, emoções, comportamentos, valores e limites, favorecendo escolhas conscientes.

Qualidade de Vida

Percepção de bem-estar físico, emocional, social e profissional, permitindo viver com saúde, equilíbrio e satisfação.

Relações Saudáveis

Construção de vínculos baseados no respeito, confiança, empatia, comunicação aberta e apoio mútuo.

A saúde mental não é algo fixo. Ela pode variar ao longo da vida conforme experiências, desafios, relações e acontecimentos pessoais. Não existe saúde plena sem saúde mental — OMS.

Assim como a nossa saúde física, a saúde mental também exige atenção e cuidado contínuos.

Saúde Mental e Trabalho

O trabalho ocupa um papel significativo da vida e vai além da remuneração. Ele está diretamente ligado à construção da identidade, ao senso de utilidade, ao reconhecimento social e ao sentimento de pertencimento.

Quando o ambiente de trabalho oferece condições saudáveis, ele pode promover bem-estar, motivação e qualidade de vida. Por outro lado, quando existem fatores de risco presentes por longos períodos, eles podem gerar estresse, sofrimento emocional e adoecimento.

O que fortalece:

- Comunicação clara e respeitosa
- Divisão de responsabilidades
- Reconhecimento pelo esforço
- Sensação de pertencimento
- Apoio entre colegas e lideranças

O que pode prejudicar:

- Pressão excessiva e constante
- Conflitos frequentes e desrespeito
- Falta de apoio e insegurança emocional
- Comunicação inadequada
- Desgaste progressivo e silencioso

Você sabia?

12B

Dias perdidos por ano

Estimativa da OMS/OIT (2022) de dias de trabalho perdidos globalmente por depressão e ansiedade.

\$1T

Impacto Econômico

Custo anual global estimado em 1 trilhão de dólares devido à redução da produtividade.

Cuidar do bem-estar não é contrário à produtividade — é uma condição importante para que ela aconteça de forma sustentável ao longo do tempo.



Estresse ocupacional: do Alerta Inicial ao Adoecimento

O estresse é uma resposta natural do organismo diante de situações desafiadoras. Em curto prazo, ele pode auxiliar na adaptação. O problema surge quando o estresse se torna contínuo, intenso e sem tempo adequado de recuperação.

Pesquisas associam o estresse ocupacional crônico a prejuízos significativos à saúde, como:



Na prática:

No ambiente de trabalho, o estresse prolongado compromete a atenção, a segurança, a qualidade do serviço e as relações interpessoais.

Gerenciar o estresse é uma medida de proteção à saúde, não um sinal de fragilidade.



Ansiedade e depressão no contexto do trabalho

Ansiedade

A ansiedade é uma reação natural do organismo diante de situações percebidas como desafiadoras. Quando a preocupação se torna excessiva, persistente e desproporcional, pode caracterizar um transtorno.

No trabalho: medo constante de errar, preocupação excessiva com desempenho, insegurança em relação à estabilidade.

Emocional: preocupação excessiva, tensão, medo de falhar, irritabilidade

Cognitivo: dificuldade de concentração, pensamentos repetitivos, antecipação negativa

Físico: taquicardia, sudorese, tensão muscular, falta de ar, alterações no sono

Depressão

A depressão é caracterizada por tristeza persistente e perda de interesse ou prazer nas atividades. Diferentemente de momentos passageiros de desânimo, envolve alterações emocionais, cognitivas e físicas que se mantêm por semanas ou meses.

No trabalho: queda de rendimento, dificuldade de concentração, sensação de incapacidade e isolamento.

Emocional: tristeza persistente, sensação de vazio, desânimo, perda de interesse

Cognitivo: dificuldade de tomar decisões, pensamentos negativos, baixa autoestima

Físico: alterações no sono e apetite, cansaço intenso, lentificação

Fatores como assédio moral, assédio sexual, sobrecarga de trabalho, pressão contínua por resultados inalcançáveis e falta de apoio social podem contribuir significativamente para o desenvolvimento ou agravamento desses quadros. Quando os sintomas permanecem por duas semanas ou mais, é importante buscar orientação profissional.

Síndrome de Burnout: o Esgotamento Profissional

A Síndrome de Burnout é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como um fenômeno ocupacional resultante do estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente gerenciado.

Ela se caracteriza por três dimensões principais:

Exaustão Emocional Intensa

Sensação profunda de esgotamento físico e mental. A pessoa sente que suas energias estão constantemente drenadas. Cansaço extremo mesmo após descanso, sensação de sobrecarga constante, percepção de estar "no limite" com frequência.

Distanciamento Mental

Surgem indiferença, irritabilidade constante, postura excessivamente crítica, redução da empatia e sensação de desconexão. O trabalho passa a ser visto como fonte exclusiva de desgaste e estresse.

Redução da Eficácia Profissional

Queda no próprio desempenho e na sensação de competência. Dificuldade de concentração, sensação de improdutividade, baixa confiança nas próprias habilidades e percepção de que os esforços não geram resultados.

Importante compreender:

O burnout não surge de forma repentina. Ele é construído ao longo do tempo, a partir da exposição contínua a condições adversas e da ausência de estratégias eficazes de recuperação. Quais são os sintomas?

A prevenção envolve ações individuais e organizacionais.



Violências emocionais no trabalho: assédio, racismo e discriminação

Violências emocionais no ambiente de trabalho produzem impactos profundos na saúde mental e no clima organizacional.

O assédio moral caracteriza-se por condutas repetitivas de humilhação, constrangimento, desqualificação ou isolamento, que ferem a dignidade e a integridade psicológica do trabalhador.

Racismo, preconceito e discriminação geram sofrimento psíquico, insegurança emocional, medo e sensação de não pertencimento.

O impacto do silêncio e da normalização do sofrimento

Muitas pessoas enfrentam sofrimento emocional em silêncio, seja por medo de julgamento, vergonha, medo de perder o emprego ou por acreditarem que precisam lidar sozinhas com as dificuldades.

A normalização do sofrimento emocional prolonga o adoecimento e dificulta a busca por ajuda. Falar sobre saúde mental é uma forma de prevenção e cuidado.



Estratégias para preservação da Saúde Mental

A saúde mental é construída e preservada ao longo do tempo, por meio de escolhas, hábitos e atitudes adotadas no cotidiano. Pequenas atitudes, quando mantidas com constância, podem gerar impactos significativos. A seguir, apresentamos algumas estratégias simples para contribuir com o seu bem-estar e para a preservação da sua saúde mental.

Organização da Rotina

Planejar tarefas, estabelecer prioridades e respeitar pausas ao longo do dia ajudam a reduzir a sensação de sobrecarga e descontrole.

Qualidade do Sono

O sono adequado regula o humor e a disposição. Regular horários e criar um ambiente favorável ao descanso são medidas muito importantes para este processo.

Alimentação Equilibrada

Uma alimentação balanceada contribui para estabilidade de energia e melhor funcionamento do organismo como um todo.

Atividade Física Regular

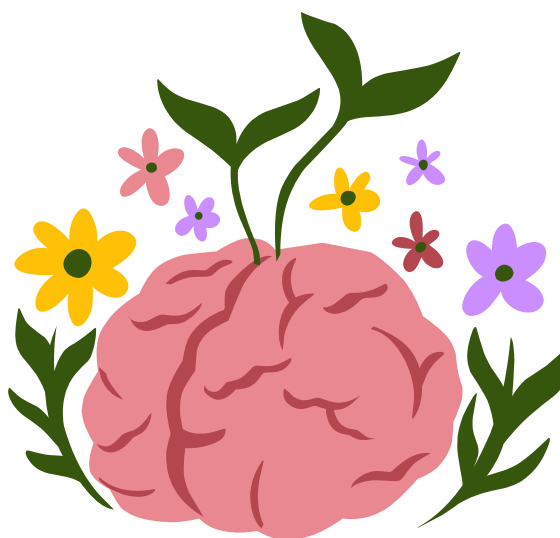
A OMS recomenda no mínimo 150 minutos de atividade física por semana, pois auxilia na redução do estresse e estimula o bem-estar.

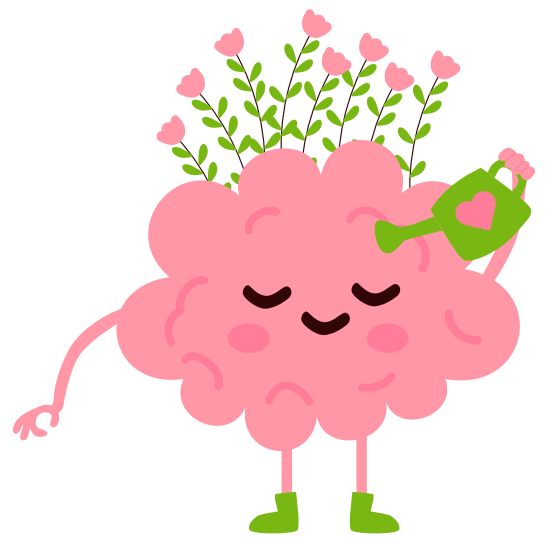
Conexões e Apoio Social

Conversar e manter vínculos fortalecem o sentimento de pertencimento e reduzem o isolamento emocional.

Momentos de Lazer

Reservar tempo para lazer é essencial para recuperação física e mental, e para o controle do estresse e qualidade de vida.





Terapia

O acompanhamento psicoterápico promove autoconhecimento, desenvolve inteligência emocional, alivia tensões e melhora relacionamentos interpessoais. É também um fator preventivo para transtornos mentais e influencia positivamente no tratamento de quadros já instalados.

Tenha um Hobbie

Fazer algo que você gosta de forma livre torna-se instrumento de prevenção e promoção da saúde. Como método terapêutico, ajuda no equilíbrio entre corpo e mente, traz alegria, minimiza o estresse e a ansiedade, proporcionando bem-estar, motivação e criatividade.

Meditação

A meditação apresenta muitos efeitos benéficos para a saúde mental e física. Sua eficiência tem sido comprovada no controle da ansiedade, atenção, doenças cardíacas, controle do peso, melhora da autoconfiança, entre outros benefícios associados à sua prática regular.

Estratégias para preservação da Saúde Mental no Trabalho

Tire Férias

Esse período é uma necessidade do corpo e da mente. Nas férias, temos a oportunidade de nos desligar das exigências do trabalho, promovendo descanso, relaxamento e diversão — o que oxigena o cérebro e revigora a mente.

Aproveite o Intervalo de Almoço

Aproveite esse momento para relaxar e conversar sobre assuntos alheios ao trabalho. Pequenas pausas ajudam o cérebro a descarregar energia.

Não Leve Problemas para Casa

Deixe para pensar nas questões relativas ao trabalho enquanto está nele. Em casa, foque em aproveitar o momento presente com familiares e amigos.

Confie na Sua Competência

Confie no seu potencial e busque novos conhecimentos para melhorar suas habilidades, pois isso te dará maior segurança.

Comunique-se de forma clara e respeitosa

Uma comunicação aberta e respeitosa reduz conflitos, evita mal-entendidos e fortalece as relações de trabalho. Quando houver dúvidas ou dificuldades, procure dialogar e buscar alinhamentos.

Observe qual o impacto do seu trabalho na vida de outras pessoas. Perceba a importância do que você faz e os resultados que alcança, isso te ajudará a encontrar prazer e propósito no que faz.



O que Fazer Quando Precisar de Ajuda

Reconhecer que algo não vai bem é um passo importante. Muitas vezes, as pessoas tentam lidar sozinhas com o cansaço, o estresse ou o sofrimento emocional — mas pedir ajuda é parte do cuidado com a saúde mental. Não é preciso esperar que a situação se torne grave para buscar apoio.

Não Ignore o que você está sentindo

Se você percebe que algo mudou no seu humor, na sua energia ou na sua forma de lidar com o trabalho e com a vida, leve isso a sério. Reconhecer o próprio limite não é fraqueza — é autocuidado. Preste atenção aos sinais que seu corpo e suas emoções estão demonstrando. Reconhecer a necessidade de cuidado é o primeiro passo para a mudança.

Converse com alguém de confiança

Compartilhar o que está sentindo pode aliviar a sobrecarga emocional e ajudar a enxergar a situação com mais clareza. Procure um colega de trabalho, um líder, um familiar ou amigo com quem se sinta seguro para conversar.

Busque apoio profissional

Psicólogos, psiquiatras e outros profissionais da saúde mental estão preparados para oferecer acolhimento, orientação e acompanhamento adequado. Buscar ajuda profissional é um ato de responsabilidade e cuidado consigo mesmo.

Utilize os recursos disponíveis

Você não precisa enfrentar as dificuldades sozinho. Quando necessário, procure os canais de apoio da empresa, os serviços do SUS, CAPS o CVV (188), especialmente em momentos de sofrimento emocional intenso ou crise.

Quanto antes o cuidado acontece, maiores são as chances de recuperar o equilíbrio e evitar o agravamento dos sintomas.

Você não precisa enfrentar sozinho e pedir ajuda não é sinal de fraqueza.

Momento de Reflexão

Como está o seu cuidado com a saúde mental?

Este é um momento de reflexão individual. Não é um teste, não há respostas certas ou erradas e não precisa ser compartilhado com ninguém. Reserve alguns minutos e reflita com sinceridade:

- Tenho me sentido constantemente cansado(a), mesmo após períodos de descanso?
- Tenho percebido irritação, desânimo ou preocupação excessiva com frequência?
- Tenho conseguido equilibrar minhas responsabilidades profissionais com momentos de descanso?
- Tenho alguém com quem posso conversar quando enfrento dificuldades?
- Tenho respeitado meus limites físicos e emocionais?
- Tenho reservado tempo para atividades que me tragam prazer ou bem-estar?

Se, ao refletir, você percebe que o cansaço tem sido persistente, que o desânimo está frequente ou que as preocupações estão intensas demais, isso pode ser um sinal de que seu bem-estar merece atenção. Quando essas pressões se tornam frequentes e intensas, podem desencadear em sofrimento. Cuide de você.

O Impacto do Silêncio e da Normalização do Sofrimento

Muitas pessoas enfrentam sofrimento emocional em silêncio. Isso pode acontecer por diferentes motivos: medo de julgamento, receio de exposição, insegurança em relação ao ambiente de trabalho ou medo de sofrer consequências profissionais.

A Naturalização do Sofrimento

Quando o sofrimento emocional passa a ser visto como algo "normal" ou esperado, ele tende a ser ignorado ou minimizado. Frases como "isso faz parte", "todo mundo passa por isso" ou "é assim mesmo" contribuem para a naturalização de situações que podem causar prejuízos reais à saúde.

O Ciclo do Silêncio

Esse processo de normalização dificulta a identificação dos sinais de alerta e retarda a busca por apoio. Com o tempo, o sofrimento pode se intensificar, tornando o processo de recuperação mais complexo. Além disso, o silêncio individual pode reforçar uma cultura coletiva onde o sofrimento não é reconhecido ou acolhido.

Falar é Uma Forma de Prevenção

Reconhecer emoções, compartilhar dificuldades e buscar apoio são atitudes que contribuem para o fortalecimento do bem-estar individual e coletivo. O cuidado com a saúde mental começa pelo reconhecimento de que **ninguém precisa enfrentar suas dificuldades sozinho.**

Pequenas mudanças no dia a dia já podem gerar impactos positivos na saúde mental. Cada pessoa possui uma realidade diferente, e o mais importante é encontrar estratégias que sejam possíveis de serem mantidas ao longo do tempo.

Encerramento:

Compromisso Técnico, Institucional e Humano

A promoção da saúde mental exige informação qualificada, responsabilidade institucional e cuidado humano. Esta cartilha reúne conceitos científicos, evidências e orientações práticas para apoiar o cuidado com a saúde mental no contexto do trabalho.

Como instituição, reafirmamos o compromisso com ambientes respeitosos, seguros e acolhedores. Como pessoas, reforçamos que buscar ajuda, cuidar de si e apoiar o outro são atitudes legítimas e necessárias.

Nossos valores:

Integridade

Agir com honestidade e coerência em todas as relações interpessoais.

Gentileza

Tratar cada pessoa com respeito, empatia e consideração no dia a dia

Ato de Servir

Colocar o cuidado com o outro como parte essencial da nossa missão.



Respeito

Reconhecer a dignidade de cada pessoa e valorizar a diversidade de perspectivas e experiências.

Comprometimento

Assumir responsabilidade com o bem-estar coletivo e com a qualidade do ambiente de trabalho.

Cuidar da saúde mental envolve reconhecer limites, buscar apoio quando necessário e contribuir para relações mais empáticas e respeitosas dentro e fora do ambiente de trabalho. Cuidar de si, do outro e do ambiente em que estamos inseridos é uma responsabilidade compartilhada e faz parte da construção de uma vida e de um trabalho mais saudáveis.

Referências bibliográficas:

Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial de saúde mental: transformando a saúde mental para todos. Genebra: OMS, 2022.

American Psychological Association. Estresse na América: relatórios e pesquisas. Washington, DC: APA.

Ministério da Saúde. Saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: [Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial de saúde mental: transformando a saúde mental para todos. Genebra: OMS, 2022.](#)

Organização Mundial da Saúde; Organização Internacional do Trabalho. Saúde mental no trabalho: resumo de políticas. Genebra: OMS/OIT, 2022.

National Institute for Occupational Safety and Health. Estresse no trabalho. Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC).

Organização Internacional do Trabalho. Riscos psicossociais, estresse e violência no trabalho. Genebra: OIT, 2016.

Organização Mundial da Saúde. Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde. Genebra: OMS, 2017.

Christina Maslach; Michael Leiter. Compreendendo a experiência do burnout: pesquisas recentes e suas implicações. World Psychiatry, 2016.

Centro de Valorização da Vida. Apoio emocional e prevenção do suicídio. Disponível em: [Organização Internacional do Trabalho. Riscos psicossociais, estresse e violência no trabalho. Genebra: OIT, 2016.](#)