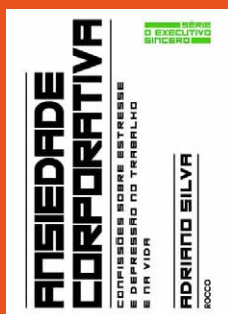


SETEMBRO AMARELO: PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A campanha Setembro Amarelo destaca a importância da **promoção da saúde mental não apenas em contextos pessoais, mas também no ambiente de trabalho**, fundamental para garantir um ambiente produtivo, seguro e respeitoso, onde todas as pessoas se sintam valorizadas e apoiadas. É importante manter a atenção para identificar sinais de estresse e promover um clima de abertura para discussões sobre saúde mental.

Investir na saúde mental no trabalho pode reduzir o absenteísmo, aumentar a satisfação e a produtividade das equipes, e **criar um ambiente onde todas as pessoas se sintam confortáveis para buscar ajuda sem medo de estigmatização**. Ao incorporar práticas que priorizam a saúde mental, as lideranças não só promovem o bem-estar das pessoas que lhes são subordinadas, mas também fortalecem o desempenho e a coesão das equipes.

LIVROS



PÁG. 2

FILMES



PÁG. 5

CURSOS

- ▶ Liderança humanizada: Autodesenvolvimento e relações interpessoais
- ▶ Propósito e Qualidade de vida: Descobertas para o Desenvolvimento Pessoal

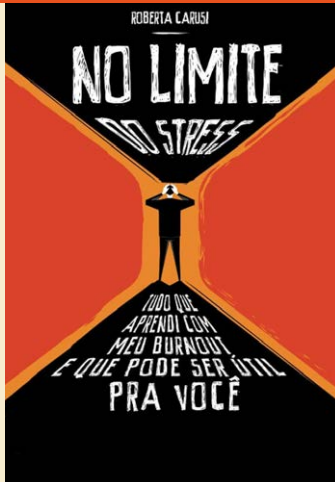
PÁG. 7

▶ **ACONTECE NO MINC** PÁG. 8

▶ **ACONTECE POR AÍ** PÁG. 8

▶ **ENTRE VISTA** PÁG. 9

LIVROS



No Limite do Stress: Tudo que aprendi com *burnout* e que pode ser útil para você

Roberta Carusi

Brasil, 2018 (146 páginas)

Publicação independente

Burnout é o limite máximo do estresse. Um colapso físico, mental e emocional a que chegamos quando o nosso corpo é forçado além do seu limite. Nessa hora, somos atropelados por teorias furadas, preconceitos violentos, diagnósticos irresponsáveis. Ficamos assustados, desamparados e ouvindo que estamos de frescura. Só quem passa por isso sabe a importância de descobrir que não, não é só com você! Só quem passa por isso entende o alívio que é ouvir o relato de alguém que sente as mesmas coisas. E é isso que esse livro tem a oferecer: um relato pessoal, sincero e com uma pitada de bom humor sobre como é o processo de identificação, aceitação e recuperação de um *burnout*.

Ansiedade corporativa: Confissões sobre estresse e depressão no trabalho e na vida

Adriano Silva

Brasil, 2015 (272 páginas)

Editora Rocco

Depois de *O Executivo Sincero*, em que aborda as relações humanas no mundo corporativo – uma metáfora da própria vida, com sua balança cotidiana de erros e acertos, sucessos e fracassos –, Adriano Silva oferece, em *Ansiedade Corporativa*, um testemunho franco sobre temas considerados tabu no universo do trabalho, e compartilha com o leitor suas experiências sobre como enfrentar sentimentos como ansiedade, depressão, medo e melancolia, dentro e fora do escritório. Neste livro, o autor mostra que uma carreira bem-sucedida não se faz somente de competências técnicas; brilho no olhar, coragem para superar (não encobrir) os medos e um sorriso sincero no rosto são essenciais.



LIVROS



Trabalhando com o inimigo: Como colaborar com pessoas das quais você discorda, não gosta ou desconfia

Adam Kahane

Brasil, 2018 (160 páginas)

Senac São Paulo

Para Adam Kahane, a maneira tradicional como imaginamos a colaboração, isto é, um trabalho harmonioso em equipe, é um fator limitador diante das complexidades de nossa época. Por isso, em *Trabalhando com o inimigo*, o autor sugere que adotemos uma nova abordagem, a chamada colaboração estendida. Ao compartilhar suas experiências e apontar um caminho a seguir, ele mostra como podemos abraçar a discórdia, a experimentação e a cocriação genuína, provendo ferramentas para dar início à mudança a partir de nós mesmos.

Dá um tempo!: Como encontrar limite em um mundo sem limites

Izabella Camargo

Brasil, 2020 (280 páginas)

Editora Principium

O tempo está passando muito rápido! Diante dessa afirmação que ouvia diariamente de muitas pessoas, a jornalista Izabella Camargo passou a refletir e investigar o que provoca a sociedade moderna.

Após identificar as transformações em diversas áreas que nos levaram a viver em um mundo mais rápido, Izabella – que precisou tirar o pé do acelerador e pisar no freio ao viver a experiência com a síndrome de *burnout* – escreveu *Dá um tempo!*.

O livro reúne percepções de mais de cem entrevistados, desde personalidades como Fernanda Montenegro, Pe. Fábio de Melo e Nelson Motta a professores, formadores de opinião e especialistas no assunto. Este livro busca dar subsídios para que qualquer pessoa possa ditar o ritmo da própria agenda, ir ao encontro de uma vida saudável e ter o tempo sempre a seu favor.



LIVROS



Muito trabalho, pouco stress

André Caldeira

Brasil, 2012 (240 páginas)

Editora Évora

Com uma narrativa bem-humorada e muito real, este livro conta a história de Joe Labor, um *workaholic* que coloca sua carreira acima de tudo. O trabalho e a vontade de crescer profissionalmente são as grandes prioridades da vida de Joe, motivado pelo desejo de ser promovido, de ganhar mais dinheiro e de não ficar atrás dos colegas na corrida corporativa. Joe trabalha demais, tem um dia a dia maluco, corre atrás de sua agenda, está sempre devendo entregáveis no trabalho, não tem controle sobre sua rotina, é viciado em tecnologia por conta dos assuntos do escritório, sempre trabalha até mais tarde, leva trabalho para casa, trabalha nos finais de semana.

Enfim, Joe vive para o trabalho, sem nunca sentir que está no controle de sua vida profissional. Mas tudo isso tem um preço alto: pouco tempo para a família e amigos, para sua vida pessoal, para seu autoconhecimento e sua saúde, para si mesmo. Por meio da história de Joe Labor, que também pode ser um pouco da sua, André Caldeira apresenta uma forma atual e profunda de buscarmos o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, para que nossas escolhas sejam mais conscientes e nossas rotinas ofereçam mais realização e chance de felicidade.

O Trabalho Protege: Transformando empresas com uma cultura de saúde mental

por Bruno Shiozawa, Camila Cristina Almeida, Cinthia Santini, Claudia Coragem, Daniela Diniz, José Eliésio Aguiar, Helton Rubem Campos, Karina Coeli, Liayna Maia, Marcelo Antonioli, Marcelo Martins, Marcos Mendanha, Pedro Shiozawa, Tamires Souza Santos, Sílvia Francucci, Verônica de Melo

Brasil, 2023 (180 páginas)

Editora Primavera BIZ

Compilado por profissionais de ponta do campo da saúde mental nas empresas brasileiras, este livro oferece *insights*, estratégias e soluções inovadoras para criar locais de trabalho mais saudáveis e produtivos. Publicado pela Jungle, empresa que é parte integrante do Ecossistema Great People & Great Place to Work, este livro segue o princípio fundamental de colocar as pessoas no centro das organizações. Com base em teorias sólidas e experiências práticas de empresas renomadas, como Voe Azul e General Motors, esta obra se apresenta como um manual abrangente para a implementação e manutenção de um ambiente de trabalho saudável, fundamental para a produtividade, maior criatividade e maior colaboração.



FILMES

Tarja Branca

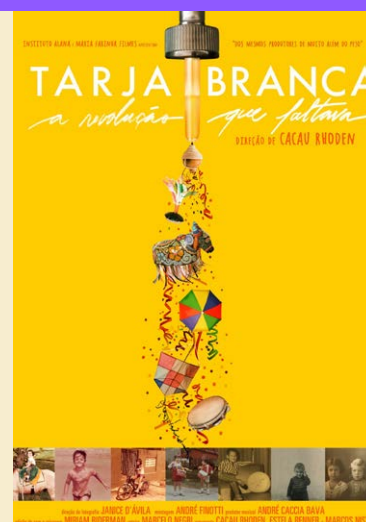
Brasil, 2014

Documentário | 80 minutos

Direção: Cacau Rhoden

Maria Farinha Filmes

As brincadeiras infantis fazem parte de nossa formação social, intelectual e afetiva. Por elas nos socializamos, nos definimos e introjetamos muitos dos hábitos culturais da vida adulta. Todos brincamos na infância e no brincar fomos livres e felizes. Mas será que ainda carregamos essa subjetividade brincante e cultura lúdica vivas dentro de nós? Será que a criança que fomos se orgulha do adulto em que se transformou? *Tarja Branca* é um manifesto à importância de continuar sustentando um espírito lúdico, que surge em nossa infância e que o sistema nos impele a abandonar em nossa vida adulta.



O Palhaço

Brasil, 2011

Comédia/Drama | 88 minutos

Direção: Selton Mello

Imagem filmes

Benjamim (Selton Mello) trabalha no Circo Esperança junto com seu pai Valdemar (Paulo José). Juntos, eles formam a dupla de palhaços Pangaré & Puro Sangue e fazem a alegria da plateia. Mas a vida anda sem graça para Benjamin, que passa por uma crise existencial e assim, volta e meia, pensa em abandonar Lola (Giselle Mota), a mulher que cospe fogo, os irmãos Lorotta (Álamo Facó e Hossen Minussi), Dona Zaira (Teuda Bara) e o resto dos amigos da trupe. Seu pai e amigos lamentam o que está acontecendo com o companheiro, mas entendem que ele precisa encontrar seu caminho por conta própria.

FILMES

O Silêncio dos Homens

Brasil, 2019

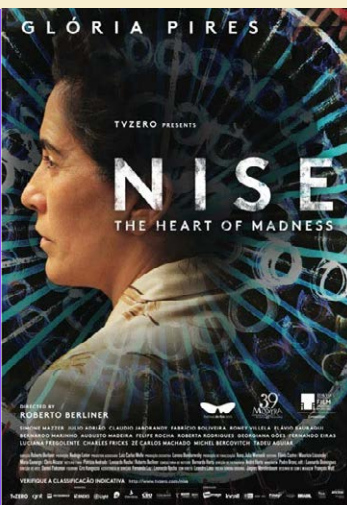
Documentário | 60 minutos

Direção: Ian Leite e Luiza de Castro

Monstro Filmes

O Silêncio dos Homens é um documentário que examina as profundas consequências do silêncio emocional imposto pela masculinidade tradicional. Através de depoimentos de homens de diferentes origens e idades, e análises de especialistas, o filme revela como as normas culturais sobre a masculinidade limitam a expressão emocional e afetam a saúde mental e as relações interpessoais. Ao abordar essas questões, o documentário busca promover uma reflexão sobre a importância da vulnerabilidade e da comunicação aberta, oferecendo uma visão de esperança para uma masculinidade mais autêntica e saudável.

O SILÊNCIO DOS HOMENS



Nise: O Coração da Loucura

Brasil, 2016

Biografia/Drama | 108 minutos

Direção: Roberto Berliner

Imagem Filmes

Ao voltar a trabalhar em um hospital psiquiátrico no subúrbio do Rio de Janeiro, a doutora Nise da Silveira (Gloria Pires) propõe uma nova forma de tratamento aos pacientes que sofrem da esquizofrenia, eliminando o eletrochoque e lobotomia. Seus colegas de trabalho discordam do seu meio de tratamento e a isolam, restando a ela assumir o abandonado Setor de Terapia Ocupacional, onde dá início a uma nova forma de lidar com os pacientes, através do amor e da arte.

Como nossos pais

Brasil, 2017

Drama | 102 minutos

Direção: Laís Bodanzky

Imovision

"Eu não quero mais fingir que eu sou uma mulher que dá conta de tudo. Eu não dou conta de tudo", diz Rosa ao seu irmão. A protagonista tem 38 anos e precisa descobrir que nesta idade ainda dá para se reinventar. Principalmente porque ela se vê reproduzindo em suas filhas o que se passou na relação com sua mãe. Uma relação conturbada e cheia de discussões, cada cena é marcante e mexe com sentimentos que teimamos em ignorar.



Liderança humanizada: Autodesenvolvimento e relações interpessoais

Enap, 20h | remoto | [Acesse aqui](#)

O curso "Liderança Humanizada: Autodesenvolvimento e Relações Interpessoais" é projetado para capacitar profissionais a abraçar e aperfeiçoar seu papel de líderes com uma abordagem centrada no desenvolvimento pessoal e na construção de relações interpessoais positivas. Ao longo do curso, os participantes irão reconhecer e adaptar suas práticas profissionais para refletir um papel de liderança mais autêntico, desenvolver uma consciência pessoal aprimorada e aplicar estratégias eficazes de autorregulação emocional e mudança de hábitos. Através da prática de escuta empática e comunicação construtiva, o curso visa melhorar a qualidade das interações profissionais e promover um ambiente de trabalho colaborativo e orientado por propósitos compartilhados. Além disso, os participantes serão guiados na elaboração de um plano contínuo de desenvolvimento pessoal que alinhe seu estilo de liderança com os princípios da humanização, garantindo uma liderança mais eficaz e inspiradora.

Propósito e Qualidade de vida: Descobertas para o Desenvolvimento Pessoal

Enap, 10h | remoto | [Acesse aqui](#)

O curso "Propósito e Qualidade de Vida: Descobertas para o Desenvolvimento Pessoal" oferece uma jornada transformadora para aqueles que buscam alinhar suas vidas com propósitos claros e enriquecer sua qualidade de vida. Com uma abordagem prática e inspiradora, o curso explora tópicos essenciais, começando pelo entendimento e valorização do momento presente, passando pela definição de um propósito de vida significativo. Em seguida, aborda a arte de planejar sem ansiedade e investiga a relação entre neurociência e emoções, proporcionando *insights* sobre como nossas mentes e sentimentos interagem. Ao longo do curso, os participantes terão a oportunidade de descobrir como concentrar-se em direções e metas definidas pode não só aumentar sua influência pessoal, mas também promover um desenvolvimento pessoal mais profundo e satisfatório.

▶▶▶ ACONTECE NO MINC

No último dia 12, foi realizada a palestra "Burnout: a doença do esgotamento profissional", promovida pelo SIASS - Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal, que tem por objetivo coordenar e integrar ações e programas nas áreas de assistência à saúde, perícia oficial, promoção, prevenção e acompanhamento da saúde dos servidores.

O evento, aberto a todas as pessoas que trabalham na administração pública, abordou o burnout, síndrome recentemente reconhecida e classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como doença ocupacional e que tem ganhado cada vez mais espaço nos debates em saúde do trabalho.

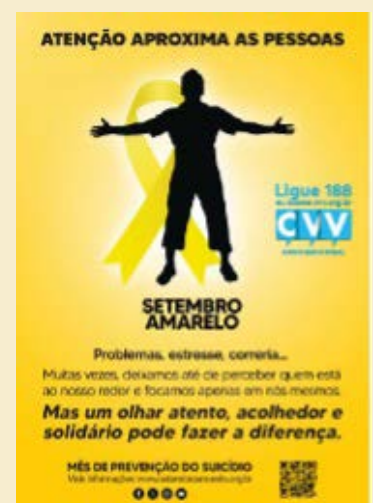
A ação foi divulgada no MinC pela Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas, que atua constantemente no acolhimento e apoio a pessoas em seus desafios nas relações de trabalho.



▶▶▶ ACONTECE POR AÍ

O Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, lembrado anualmente no dia 10 de setembro, é uma iniciativa promovida pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP) e endossada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Tem como objetivo conscientizar a sociedade e estimular o diálogo responsável sobre o assunto, reforçando a importância da atenção à saúde mental em todas as fases da vida. O Sistema Único de Saúde (SUS) conta com diversos serviços gratuitos de apoio psicossocial disponíveis à população, com diretrizes de atendimento pautadas no respeito aos direitos humanos, combate aos estigmas, atenção humanizada e foco no cuidado em liberdade.

[Saiba mais aqui.](#)



ENTREVISTA



Astha Vogel é servidora do Ministério da Cultura, atualmente lotada na Coordenação de Contabilidade na CGOFC/SPOA/SE.

Diversidade em Pauta: Conta um pouco da tua trajetória e da tua história no MinC

Astha Vogel: Sou brasiliense, nascida e criada aqui, filha mais nova em uma família de cinco irmãos (hoje são quatro irmãos comigo). Tenho uma ligação com o mundo da cultura de longa data: já pratiquei dança, desenho e atualmente canto na Igreja Luterana que frequento, em parceria com meu irmão. Também faço parte do coral da igreja.

Profissionalmente, sou graduada em Contabilidade. Fui aprovada no concurso

do Ministério da Cultura em 2010, e minha primeira lotação foi na Coordenação-Geral de Execução Orçamentária e Financeira, onde atuei por sete anos. Em 2017 passei a trabalhar na Sefic e, no início de 2023, mudei para a Coordenação de Contabilidade, onde trabalho atualmente.

Diversidade em Pauta: Quais os principais desafios que você já enfrentou no MinC?

Astha Vogel: Completo 14 anos no MinC em outubro, e nunca tive dificuldades com as atividades que precisei realizar. Sempre desempenhei bem o meu trabalho, costumo cumprir as metas definidas. O lado ruim é ter me sentido, em diversos momentos, sobrecarregada pelo volume de trabalho. Não sossego enquanto não entrego tudo o que preciso, e isso já me gerou muita ansiedade. Em 2017, depois de sete anos atuando na CEGEX ou CGEXE, quis mudar de área, e conseguir liberação foi difícil. Foram alguns meses tentando, até finalmente conseguir. Já na nova área, passei por momentos difíceis. Foi quase um ano tentando sair da unidade em que trabalhava. E foi um processo complicado, sem apoio da chefia. Fui submetida a situações bem constrangedoras, de tentar conversar sobre a minha possível saída e esperar horas, com horário agendado, sem que o então secretário me recebesse. Ele me evitava pelos corredores, e me senti muito sozinha. Ele costumava comentar que não podia

▶▶▶ ENTREVISTA

me liberar, que se eu soubesse “a bodega ia fechar”. Ouvir isso me fazia sentir como se eu estivesse sendo penalizada por realizar bem o meu trabalho. Sentia-me presa, atada a um local de trabalho que já não me fazia bem. Eu entendo que, muitas vezes, a necessidade de serviço fala mais alto, e pode ser difícil mesmo autorizar a saída de um servidor... Mas o mais difícil foi não ter sido ouvida. Não ter sequer a chance de traçar um plano de transição, correr insistentemente atrás, sem que a chefia me recebesse, me apoiasse, me fez adoecer. Eu tinha crises constantes de enxaqueca, de choro, foram momentos de muito estresse. E continuava trabalhando, porque o volume de serviço era muito grande, e eu entendo que a sociedade não podia ser penalizada. E eu gostava do trabalho, é importante dizer. A questão não era a atividade em si, mas a tensão que se formou diante de tantas negativas. No final de 2022, cheguei a me afastar do trabalho por recomendação médica, eu claramente não dava mais conta. No início de 2023, com a mudança de gestão, acreditei que poderia ter enfim uma oportunidade de mudança. Procurei a Gestão de Pessoas para pedir ajuda, e a Bruna, coordenadora-geral, me deu o acolhimento que eu tanto precisava. Ela percebeu o quanto eu estava fragilizada, e intermediou junto à nova chefia o meu pedido de mudança de área. Desta vez, a receptividade foi outra, não encontrei resistências.

Hoje me sinto uma pessoa renovada profissionalmente. Sinto-me bem na Coordenação de Contabilidade, estou inclusive contribuindo com atividades da Coordenação-Geral de Execução Orçamentária, minha primeira casa no MinC. Ter sido ouvida no meu pleito fez toda a diferença.

Diversidade em Cena: O que você acha que a chefia e os colegas poderiam ter feito para te apoiar nos momentos mais difíceis?

Astha Vogel: Entendo que cabe às chefias prestar atenção às condições das pessoas, lembrar que não somos máquinas que cumprem metas. No meu caso, o adoecimento foi causado por estresse no trabalho, e a chefia não só não ajudou, mas contribuiu para que a situação acontecesse. Mas, ainda que as minhas questões tivessem sido pessoais, é um papel importante de quem é chefe cuidar das relações, das pessoas. Nunca tive grandes problemas com meus colegas de equipe, mas senti falta de que alguém dividisse o trabalho comigo nos momentos em que não estava bem. Mas reconheço que pedir ajuda é algo que ainda preciso aprender. Tenho trabalhado isso de definir meus limites, porque costumo buscar mais e mais serviço, e é natural que as pessoas se acostumem a saber que eu sempre vou dar conta. Sigo uma profissional comprometida, mas aprendi a duras penas que tenho o direito de não dar conta sempre.

▶▶▶ ENTREVISTA

Diversidade em Cena: O que o Ministério poderia fazer, institucionalmente, para apoiar servidoras e servidores que passem por algo parecido com o que você vivenciou?

Astha Vogel: Na minha experiência, mudar de área de trabalho foi importante, funcionou como um respiro. Então, acho que ter a possibilidade de mudança seria muito bom, penso que o Ministério poderia ter uma política de permutas, facilitar o processo de troca de área quando as pessoas querem começar um novo ciclo. E fazer isso de forma estruturada, para que não houvesse descontinuidade de serviço, buscando o equilíbrio entre as necessidades do órgão e o bem-estar das pessoas. Acho que tanto o Ministério quanto os servidores ganhariam com isso, porque, muitas vezes, a mudança de área ajuda a motivar as pessoas, e melhora o ambiente para os que permanecem também.



Fonte: reprodução (imagem cedida pela autora)

Aquarela de Astha Vogel (1993)

FICHA TÉCNICA

Ministra de Estado da Cultura
Margareth Menezes

Chefe da Assessoria Especial de Controle Interno
Ana Vitoria Piaggio

Chefe da Divisão de Integridade
Isabella dos Anjos Bezerra Batista

Boletim Diversidade em Cena, edição nº 7, setembro de 2024

Concepção e Curadoria: **Assessoria Especial de Controle Interno**

Colaboração: **Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas**

Revisão: **Assessoria Especial de Comunicação Social (Ascom/MinC)**

Diagramação: **Daniel Ribeiro**