



PRF

SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO



DISAS Divisão de
Saúde Integral e
Atenção ao Servidor

DGP Diretoria de
Gestão de Pessoas



PRF

DIRETOR-GERAL

ANTÔNIO FERNANDO DE OLIVEIRA

DIRETORA GERAL DE PESSOAS

ANDRESSA CABRAL ARAUJO BORGES

CHEFE DA DIVISÃO DE SAÚDE INTEGRAL E ATENÇÃO AO

SERVIDOR

MONIQUE NAZARÉ LIMA ALBUQUERQUE

COORDENADOR DA CENTRAL DE ACOLHIMENTO E

ACOMPANHAMENTO EM SAÚDE

DANIEL CAVALCANTI DE AMORIM

FICHA TÉCNICA:

ELABORAÇÃO

Daniel Cavalcanti de Amorim

Cristina Kuster Valentim

Joelson Medeiros Dantas

Marcio Roberto Spindola e Silva

Thais Rodrigues Caetano da Silva

Ruelso Galatas Campelo Brandao

Charlston Marcelo Moreira

Daniel Washington Evangelista

Fabiano Bezerra Pinheiro

Marcone Nunes dos Santos

Gabriela Mendes Batista Moreno

COLABORAÇÃO

Brennda Luyza Marques Queiroz

Gert Janssen Junior

Polícia Rodoviária Federal - Todos os Direitos Reservados – Copyright © É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. A responsabilidade pelos direitos autorais dos textos e imagens desta obra é dos autores. POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL. SPO S/NO – LOTE 5 – SETOR POLICIAL SUL – COMPLEXO SEDE DA PRF, CEP 70610-909 - BRASÍLIA – DF.

Sumário



01

Introdução

02

A Importância de um bom Ambiente de Trabalho

03

Adoecimento Mental na Polícia

04

Identificando os Sinais e Sintomas

05

Principais Síndromes Psiquiátricas

06

Burnout

07

Estratégias para Promoção de Saúde Mental

08

Gestão das Emoções

09

Segurança Psicológica no Trabalho

10

Atividade Física e Alimentação

Sumário



11

Espiritualidade e Saúde Mental

12

Comunicação não Violenta

13

A importância do sono na saúde mental

14

Valorização da Vida

15

Criando uma Cultura de Saúde

16

A CAAS

17

Pró Vida

18

Saúde.PRF

19

Cuidados Continuados em Saúde Mental

Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais. Ainda de acordo com a OMS, uma a cada cinco pessoas no trabalho podem sofrer de algum problema de saúde mental. Esses problemas vão impactar diretamente no ambiente de trabalho, causando perda de produtividade e faltas ao trabalho, entre outros.

Nesse sentido e sabendo que a preocupação com os agravos relativos à saúde mental aumentou nos últimos anos, a Polícia Rodoviária Federal vem buscando atender a esta demanda com mais atenção e sensibilidade. Este livro pretende ser um guia, uma fonte de inspiração e um recurso valioso para todos os que desejam cultivar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, onde a saúde mental seja priorizada e respeitada como parte integral do que somos.

O livro é destinado a todos os servidores da PRF e foi elaborado pela Central de Acolhimento e Acompanhamento em Saúde (CAAS). O conteúdo, de acesso rápido e fácil, inclui desde o tema de sofrimento mental no trabalho, como estratégias de não adoecimento, a importância da promoção de saúde no trabalho e a valorização da vida.

Entender os problemas que nos afetam é o primeiro passo para construir um sistema de apoio mais eficaz e uma cultura de cuidado que honre aqueles que se dedicam a proteger e servir. Por isso, aproveite este livro para conhecer e explorar o mundo da saúde mental. Sempre que houver dúvidas, retorne a ele para consultar. Use-o sem moderação!

A Importância de um Bom Ambiente de Trabalho



O trabalho desempenha um papel essencial na vida humana, indo além da simples execução de tarefas e produção de resultados. Ele influencia diretamente a formação da identidade individual e coletiva, sendo uma das formas pelas quais nos apresentamos ao mundo e a nós mesmos.

A conexão entre o trabalho e a identidade é tão forte que, ao nos apresentarmos, muitas vezes mencionamos, além de nosso nome, a ocupação profissional, o que revela como o trabalho está profundamente enraizado em nossa autodefinição.

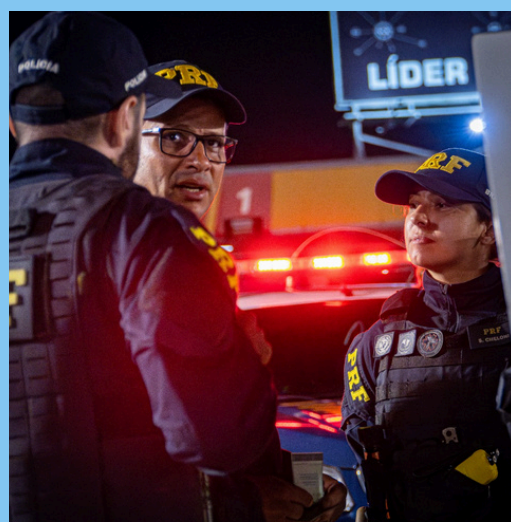
A qualidade de vida no trabalho está intimamente conectada ao equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Reconhecendo essa relação, a Polícia Rodoviária Federal (PRF) implementa diversos programas voltados ao bem-estar de seus servidores, promovendo um ambiente saudável e harmonioso.

Com esse compromisso, a PRF instituiu a Política de Atenção à Saúde Integral, abrangendo uma série de regulamentos e programas institucionais.

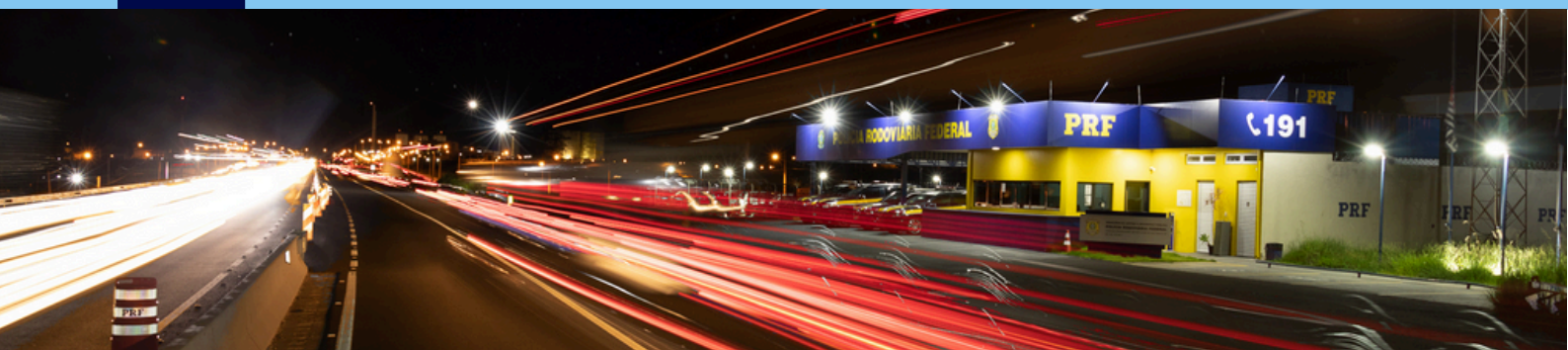
Quando o ambiente de trabalho é digno, saudável e equilibrado, ele não só potencializa a produtividade, mas também promove um crescimento pessoal e profissional significativo. Esse tipo de ambiente proporciona uma sensação de propósito, realização e valor, fundamentais para o bem-estar dos indivíduos. Além disso, o respeito mútuo, a comunicação aberta, o apoio entre colegas e as oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional são características centrais de um bom ambiente de trabalho. Essas condições reduzem o estresse, aumentam o engajamento e melhoram a satisfação geral com o trabalho.

Uma cultura organizacional positiva, forjada em um ambiente de trabalho saudável, também contribui para a retenção de talentos, reforçando o senso de pertencimento entre os servidores. Quando as pessoas se sentem valorizadas e parte de algo maior, há um aumento na motivação, que se traduz em maior colaboração e, conseqüentemente, em melhores resultados para a organização como um todo. Portanto, investir na criação de um bom ambiente de trabalho não é apenas benéfico para os trabalhadores, mas também para a longevidade e sucesso das organizações.

Ao promover a saúde mental, o respeito e o crescimento contínuo, o ambiente de trabalho ideal torna-se um espaço onde indivíduos e organizações prosperam juntos, construindo um ciclo virtuoso de bem-estar, produtividade e inovação.



Adoecimento Mental na Polícia



A rotina dos Policiais Rodoviários Federais (PRFs) é marcada por uma intensa carga de trabalho e múltiplas responsabilidades, o que os torna vulneráveis a diversos riscos psicossociais no ambiente profissional. A exigência constante de suas funções os coloca frequentemente em situações de risco, incluindo agressões físicas, violência verbal e um desgaste emocional substancial.

Estresse

O estresse em policiais é influenciado tanto pelo conteúdo quanto pelo contexto de seu trabalho, envolvendo desde horários extenuantes até estressores organizacionais como burocracia.

A exposição regular a eventos traumáticos, característica da profissão, pode levar a alterações fisiológicas significativas, incluindo mudanças na estrutura cerebral que afetam áreas ligadas ao processamento do estresse e emoções.

O conceito de saúde mental deve ser abordado de forma holística, considerando o indivíduo em sua totalidade biopsicossocial. A saúde mental é entendida como um equilíbrio dinâmico que resulta da interação do indivíduo com seus diversos ecossistemas tanto internos quanto externos, incluindo suas características orgânicas, antecedentes pessoais e familiares, além do impacto das condições de trabalho.

O adoecimento não acontece da noite para o dia. Ele é um processo e por ter várias fases e intensidades distintas, pode não ser identificado tão cedo como seria o ideal. Os sintomas ou indícios de que algo não vai bem com o nosso corpo, com a nossa mente e com nossas emoções podem ser os mais variados possíveis e, não raro, por diversas razões, não damos importância a estes alertas, até que os mesmos não passam mais despercebidos e tornam-se um incômodo diário nossa vida.

No meio policial, profissão que culturalmente não vê com simpatia a fragilidade e vulnerabilidade, falar e demonstrar suscetibilidade, sofrimento e sensibilidade podem não ser bem vistos. Entretanto, é importante ter clareza de que isso são estigmas e preconceitos que não podem direcionar suas ações. Esconder o que não está bem pode nos levar a caminhos bem mais difíceis e dolorosos.



Identificando Sinais e Sintomas

Esteja atento: sua saúde mental precisa de você!

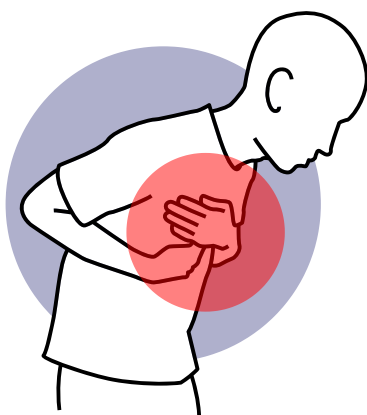
É fundamental que cada um de nós esteja alerta aos sinais de adoecimento mental, tanto em nós mesmos quanto em nossos colegas.



Fadiga excessiva

Identificação: A fadiga excessiva vai além de um simples cansaço físico; ela representa uma exaustão mental que não é aliviada pelo descanso. Essa condição está frequentemente ligada a transtornos como depressão e ansiedade, onde a mente está em constante estado de alerta ou esgotamento, drenando a energia do indivíduo.

Possíveis falas: *"Eu me sinto constantemente exausto, como se não tivesse energia para nada, mesmo após dormir bem."*



Anedonia

Identificação: A anedonia é um dos principais sintomas da depressão, onde o indivíduo perde o interesse por atividades que antes eram prazerosas. Isso reflete uma profunda alteração nos sistemas de recompensa cerebral, onde o prazer e a satisfação são severamente diminuídos.

Possíveis falas: *"Nada mais me entusiasma; as coisas que eu amava fazer agora parecem sem sentido."*

Pensamentos suicidas

Identificação: Pensamentos suicidas são um sinal de alerta crítico para transtornos mentais graves, como depressão maior. Esses pensamentos refletem um estado de desespero profundo, onde o indivíduo pode ver o suicídio como a única saída para o sofrimento.

É importante destacar que a ideia suicida não deve ser negligenciada ou minimizada. Se você ou alguém que você conhece está enfrentando pensamentos suicidas, é crucial buscar ajuda imediatamente.

Possíveis falas: *"Às vezes, penso que acabar com tudo seria a única forma de me livrar dessa dor."*



Mudança de humor repentina

Identificação: Oscilações de humor podem indicar transtorno bipolar ou outros distúrbios de humor, onde o indivíduo alterna entre períodos de extrema euforia (manias) e depressão. Essas mudanças podem ocorrer sem um gatilho evidente e afetam significativamente o funcionamento diário.

Possíveis falas: *"Eu posso estar super feliz em um momento e, no próximo, me sentir totalmente arrasado sem motivo."*

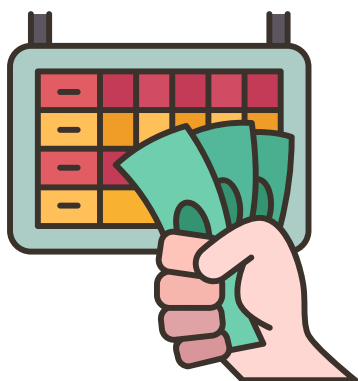


Comportamento Compulsivo Relacionado a Álcool e Apostas



Identificação: O comportamento compulsivo no contexto do abuso de álcool e apostas envolve uma necessidade incontrolável de beber ou apostar, mesmo quando se sabe que essas ações estão causando prejuízos.

O indivíduo pode sentir um impulso irresistível de repetir essas ações, buscando alívio temporário de emoções negativas, como ansiedade ou estresse. No entanto, esse comportamento, ao invés de solucionar os problemas, tende a agravá-los, levando a um ciclo vicioso difícil de romper.



Possíveis falas: *"Eu sei que estou gastando mais do que deveria nas apostas, mas não consigo parar. Parece que algo dentro de mim precisa continuar, mesmo sabendo que é errado."* ou *"Eu prometi que beberia menos, mas quando estou ansioso, não consigo resistir a mais uma dose. Sei que estou prejudicando minha vida, mas é mais forte que eu."*

Busque ajuda

Em um órgão que cuida de seu servidor, cada indivíduo merece uma rede de apoio forte e solidária. Estamos comprometidos em fornecer o suporte necessário para que você possa enfrentar os desafios emocionais e encontrar o caminho para o bem-estar. Juntos, podemos construir uma base sólida para uma vida equilibrada e saudável.

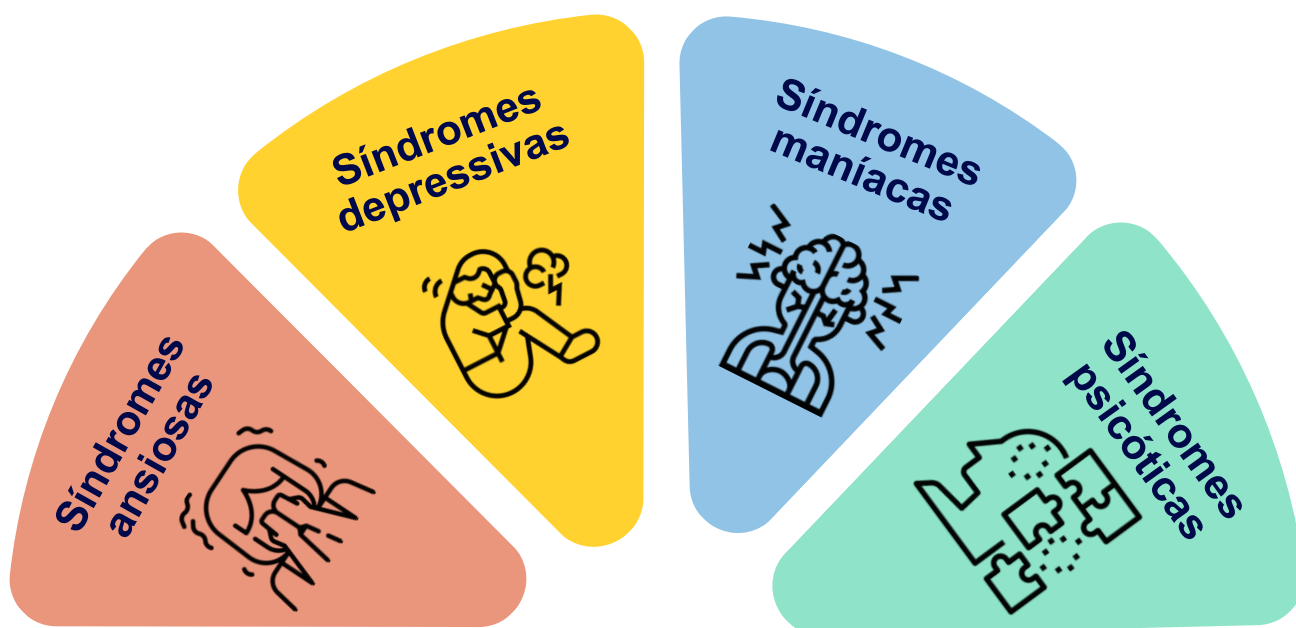


Principais Síndromes Psiquiátricas

Sinais e sintomas psiquiátricos são manifestações comportamentais, emocionais e cognitivas que indicam a presença de um distúrbio mental. Embora, isoladamente, esses sintomas possam parecer comuns em diversas situações cotidianas, é a sua persistência, intensidade e combinação que os tornam preocupantes.

Esses sintomas não surgem de forma aleatória; eles frequentemente se organizam em padrões consistentes, conhecidos como síndromes. Reconhecer esses padrões é fundamental para um diagnóstico e tratamento adequados.

Conhecer as síndromes psiquiátricas é importante não apenas para profissionais da saúde, mas também para o público em geral. O diagnóstico precoce e a intervenção imediata podem fazer uma diferença significativa no curso de uma doença mental. Quanto mais cedo se percebe que um conjunto de sintomas não é apenas uma resposta temporária ao estresse, mas sim parte de uma síndrome mais complexa, mais rápido se pode buscar ajuda e iniciar o tratamento adequado.



Síndromes Ansiosas



Quadros caracterizados por queixas relacionadas a preocupações excessivas, insegurança intensa, medos exagerados, nervosismo, desatenção, dificuldade de memorização. Em casos mais intensos ocorrem tremores, sensação de falta de ar, palpitações, sudorese, dor de cabeça, pânico.

Síndromes Depressivas



As síndromes depressivas têm como elementos principais o humor triste, desânimo, falta de prazer, angústia, desesperança, fadiga, alterações no sono e no apetite. Apresenta ainda pensamentos negativos, pessimismo, sentimentos de mágoa, culpa, ressentimento, irritabilidade, baixa autoestima, entre outros.

Síndromes Maníacas



A mania é um estado de excesso de energia, euforia, sem necessidade de dormir, falando em excesso, sentimento de grandiosidade, pode apresentar comportamentos de riscos relacionados com hipersexualidade, uso de drogas, compras compulsivas, etc.

Síndromes Psicóticas



Tem como principal premissa a perda do contato com a realidade, ou seja, apresenta delírios (pensamentos “fantasiosos”), alucinações (visões, vozes que não existem), comportamento desorganizado, discurso desconexo.

Outras condições relevantes



Uso nocivo de drogas lícitas/ilícitas e vício em jogos; distúrbios no sono; e transtornos de personalidade (borderline, narcisista ou antissocial). Todos trazem muitos conflitos interpessoais, sofrimento e comportamentos disfuncionais.

É importante lembrar que cada pessoa é única, dessa forma as síndromes exemplificadas anteriormente se manifestam de maneira diferente em cada caso. Se você acha que pode estar enfrentando um desses problemas, busque ajuda de um serviço ou profissional de saúde mental.

Serviços de saúde mental na PRF:



Burnout

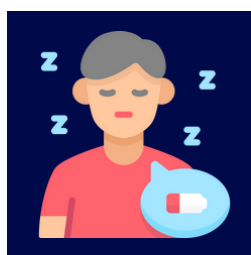


Importante destacar e falar sobre o esgotamento profissional, condição que vem ganhando atenção nos últimos anos.

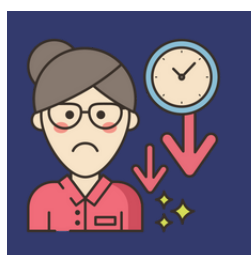
Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Caracteriza-se por três dimensões:

01. Sentimentos de esgotamento ou exaustão de energia;
02. Aumento da distância mental do trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo em relação ao trabalho;
03. Sensação de ineficácia e falta de realização.

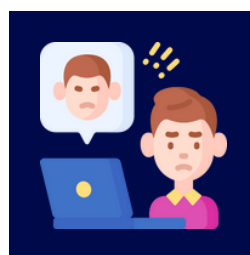
Burnout refere-se especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida.



**FADIGA E
CANSAÇO
CONSTANTES**



**DESINTERESSE
NAS ATIVIDADES
DO TRABALHO**



**IRRATIBILIDADE
COM COLEGAS DO
TRABALHO**



**REDUÇÃO DA
EFICIÊNCIA
LABORAL**

Outro fator que contribui para o aumento do burnout é a crescente invasão da vida pessoal pelo trabalho, exacerbada pelas tecnologias de comunicação que tornam os profissionais constantemente disponíveis. A ausência de limites claros entre a vida profissional e pessoal impede a recuperação adequada do estresse, resultando em um esgotamento progressivo.

No plano emocional, o burnout pode levar a sentimentos de desesperança, irritabilidade, e até depressão. O cinismo, ou a atitude negativa e distanciada em relação ao trabalho, é um sinal de que o indivíduo está perdendo o sentido de propósito naquilo que faz. Essa perda de propósito e o sentimento de ineficácia podem diminuir drasticamente a produtividade e aumentar a tendência ao isolamento social.

Prevenir e manejar o burnout exige uma abordagem multidimensional que envolva tanto o indivíduo quanto a organização. Para os indivíduos, é fundamental reconhecer os sinais precoces de burnout e buscar ajuda antes que a situação se agrave.

No entanto, a prevenção do burnout também requer mudanças estruturais nas organizações. Criar um ambiente de trabalho que valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, oferecer apoio psicológico, e garantir que os colaboradores tenham autonomia e controle sobre suas tarefas são medidas cruciais. Programas de bem-estar no local de trabalho, que incluem desde atividades físicas até sessões de mindfulness e workshops sobre gerenciamento de estresse, também podem ser eficazes na prevenção do burnout.

Estratégias para Promoção de Saúde Mental

A saúde mental é um componente vital do nosso bem-estar geral e impacta profundamente nossa qualidade de vida. Assim como cuidamos da nossa saúde física, é igualmente crucial investir na nossa saúde mental. A promoção da saúde mental não se restringe a tratar doenças mentais, mas engloba a criação de ambientes e estilos de vida que fortaleçam nossa resiliência emocional e nos ajudem a enfrentar os desafios da vida de forma saudável.

A boa notícia é que há uma crescente conscientização sobre a necessidade de cuidar da saúde mental e um movimento em direção à promoção proativa da mesma. Os ingredientes para uma boa saúde mental incluem: a conscientização e educação sobre o adoecimento mental, a redução do estigma, o fortalecimento da resiliência e o convívio social saudável.

Trilha da promoção da saúde mental no trabalho:

**Conscientização
e Educação**



Redução do Estigma

**Fortalecimento
da Resiliência**



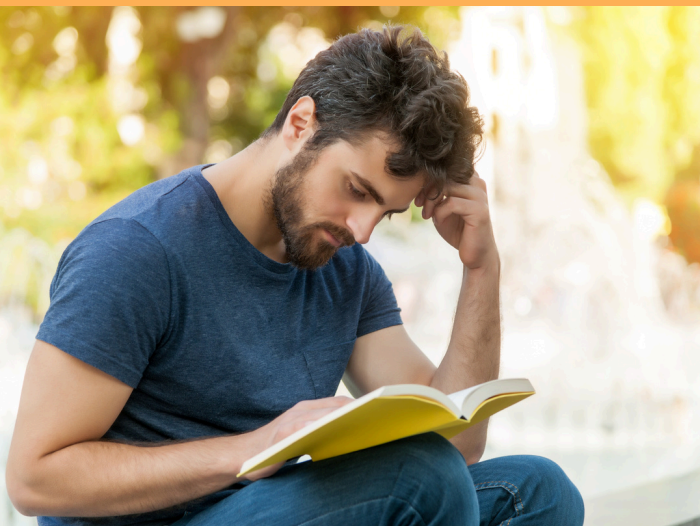
**Convívio social
saudável**

Quando se fala em doenças mentais, geralmente pensamos em tratamento recuperativo, pouco se fala em prevenção. Mas trabalhar preventivamente é muito mais vantajoso para o indivíduo e é essencial para lidar com a rotina frenética dos dias atuais. Alguns hábitos podem ajudar na promoção da saúde mental e prevenção do adoecimento.

- *Invista no autoconhecimento*
- *Pratique o autocuidado*
- *Perceba o que pode ser controlado por você ou não*
- *Busque aprender coisas novas*
- *Não abuse do álcool*
- *Respeite os seus limites*



- *Valorize o sono restaurador*
- *Faça pequenas pausas no dia*
- *Não faça uso de medicamentos sem orientações médicas*
- *Organize sua rotina*
- *Descanse e se distraia*



Gestão das Emoções



A gestão de emoções é uma excelente ferramenta para compreender e avaliar as próprias emoções, adotando comportamentos mais assertivos.

Algumas técnicas são:



Refletir sobre a concretude da emoção

Sempre que uma emoção surgir, pare por um momento e reflita:

- 1- *O que estou pensando agora é baseado em fatos?*
- 2- *Isso que está me incomodando está dentro do meu controle?*



Evitar situações

Refletir se a situação pode ser evitada e tomar a decisão de se esquivar dela pode ser uma ótima opção para melhorar o nosso bem-estar.



Mudar de ambiente ou mudar de posição

Mude de ambiente quando necessário. Quando mudamos de ambiente, ajudamos nossa mente a mudar o cenário e consequentemente a emoção envolvida nele.

Mude também de posição, movimente-se, alongue-se.



Mudar o foco da atenção

Muitas vezes pensamentos negativos ruminam na nossa mente e a única coisa que eles conseguem fazer é colocar mais tensão, alimentar o medo, contribuir para a nossa baixa autoestima e nos fazer perder o controle da realidade. Uma alternativa para evitar esses pensamentos é mudar o foco da atenção.



Eleger um horário do dia para as preocupações

Se você tem uma preocupação constante, uma ideia é estabelecer horário para ela, ou para elas.

Sempre que algumas preocupações aparecerem na sua “caixa de entrada” agende-as. Estabeleça um horário que você possa cuidar dela, um momento do dia em que você esteja calmo e relaxado. Pense numa hora que, com papel em mãos, você possa refletir e encontrar uma solução para esses problemas.

A gestão emocional é uma aprendizagem pessoal, portanto, o importante é você montar o seu conjunto de ferramentas personalizado. A melhor técnica é aquela que serve para você. Não é algo que se aprende de um dia para o outro. Assim como toda habilidade, ela precisa ser aperfeiçoada ao longo do tempo.



Respirar para relaxar corpo e mente

A respiração está intimamente ligada às nossas emoções. Se levarmos um susto, a respiração acelera. Se estamos com raiva, a respiração é alta. Ao trabalharmos conscientemente a respiração, conseguimos controlar as nossas emoções.

Existem casos em que o processo de psicoterapia pode auxiliar tanto na avaliação e interpretação das emoções quanto na quebra de respostas disfuncionais e, conseqüentemente, na adoção de melhores estratégias para a resolução de problemas.

ProVida
PRF

Segurança Psicológica no Trabalho



Você já ficou inseguro de questionar algo em uma reunião, por exemplo? Já teve receio de expor suas ideias e opiniões aos seus colegas ou ao seu chefe?

A forma como as pessoas se relacionam e a inteligência coletiva são fundamentais para construir equipes de alta performance. Cultivar um ambiente agradável, tranquilo e seguro para os servidores é essencial para melhorar os processos de trabalho e a produtividade.



A segurança psicológica é alcançada quando trabalhamos em um ambiente onde os servidores se sentem seguros para expressar suas ideias, cometer erros, assumir riscos e ser autênticos sem medo de retaliação.

A importância da segurança psicológica para a organização

Um ambiente com segurança psicológica contribui para que os servidores sejam mais criativos, autênticos e para uma convivência mais harmoniosa. Nesta atmosfera de segurança psicológicas as pessoas se sentem seguras para expressarem suas opiniões e sentirem-se pertencentes à organização.

4 aspectos da segurança psicológica no ambiente organizacional:

01**Se expressar**

Os servidores devem se sentir a vontade para questionar, falar sobre conflitos, expor suas ideias e fazer questionamentos.

02**Interagir**

Para que haja um bom clima entre todos é necessário que se sintam confortáveis para pedir ajuda, sugerir e receber sugestões de outros servidores.

03**Aprender**

Para que novas ideias sejam testadas, não pode existir o medo de errar, arriscar e aprender. Os erros também servem como aprendizado.

04**Pertencer**

Sentir-se parte de um grupo, sendo valorizado e apoiado, sem temer ser prejudicado ou rejeitado.

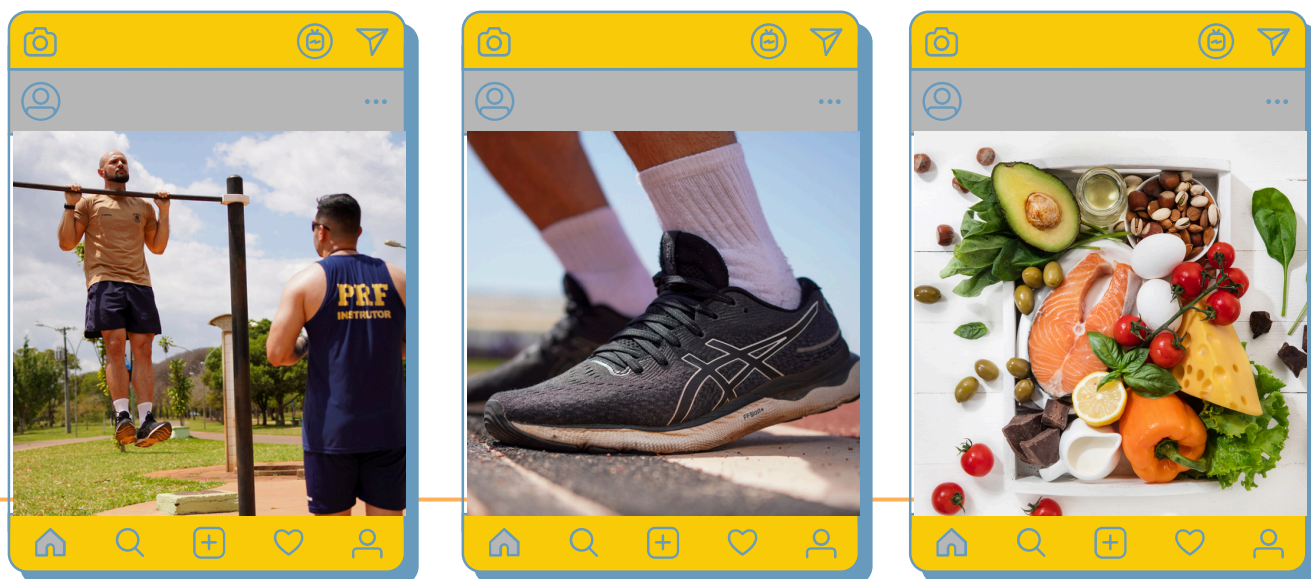
Atividade Física e Alimentação

A saúde humana é intrinsecamente influenciada por fatores diversos, sendo a atividade física e a alimentação pilares essenciais para a promoção do bem-estar. Embora tradicionalmente sejam consideradas separadamente, a inter-relação entre esses dois aspectos tem ganhado destaque nos últimos anos, impulsionando a necessidade de uma abordagem mais integrada na prática clínica.

A prática regular de atividade física é reconhecida como um componente crucial na prevenção e no tratamento de diversas condições de saúde. Além de contribuir para a manutenção do peso corporal saudável, a atividade física regular está associada à melhoria da saúde mental.

**Dados epidemiológicos sugerem que
pessoas moderadamente ativas
têm menores riscos de serem acometidas
por desordens mentais do que as sedentárias**





A manutenção de um estado saudável requer a adoção de um estilo de vida e hábitos nutricionais saudáveis. Essas práticas devem incluir a ingestão adequada de frutas e vegetais, o consumo regular de ácidos graxos ômega-3 e a restrição de ácidos graxos saturados. Além da prática de atividade física, é crucial garantir a ingestão apropriada de vitaminas, minerais e outros compostos bioativos por meio do consumo de frutas e vegetais. A relação entre o consumo desses alimentos e condições de envelhecimento mais favoráveis, juntamente com um menor risco de doenças crônicas, câncer, disfunção física e distúrbios mentais, tem sido evidenciada.

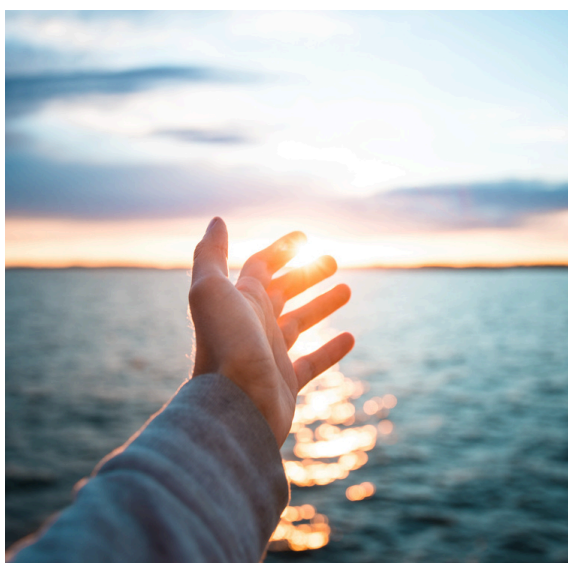
Contrastando com essas práticas benéficas, o consumo de bebidas açucaradas, alimentos refinados, frituras, carnes processadas, grãos refinados e uma elevada ingestão de gorduras e doces mostrou associação com um aumento do risco de depressão. Contudo, é importante destacar que o padrão alimentar é um elemento passível de modificação e representa um alvo terapêutico viável para melhorar a saúde mental.

Espiritualidade e Saúde Mental

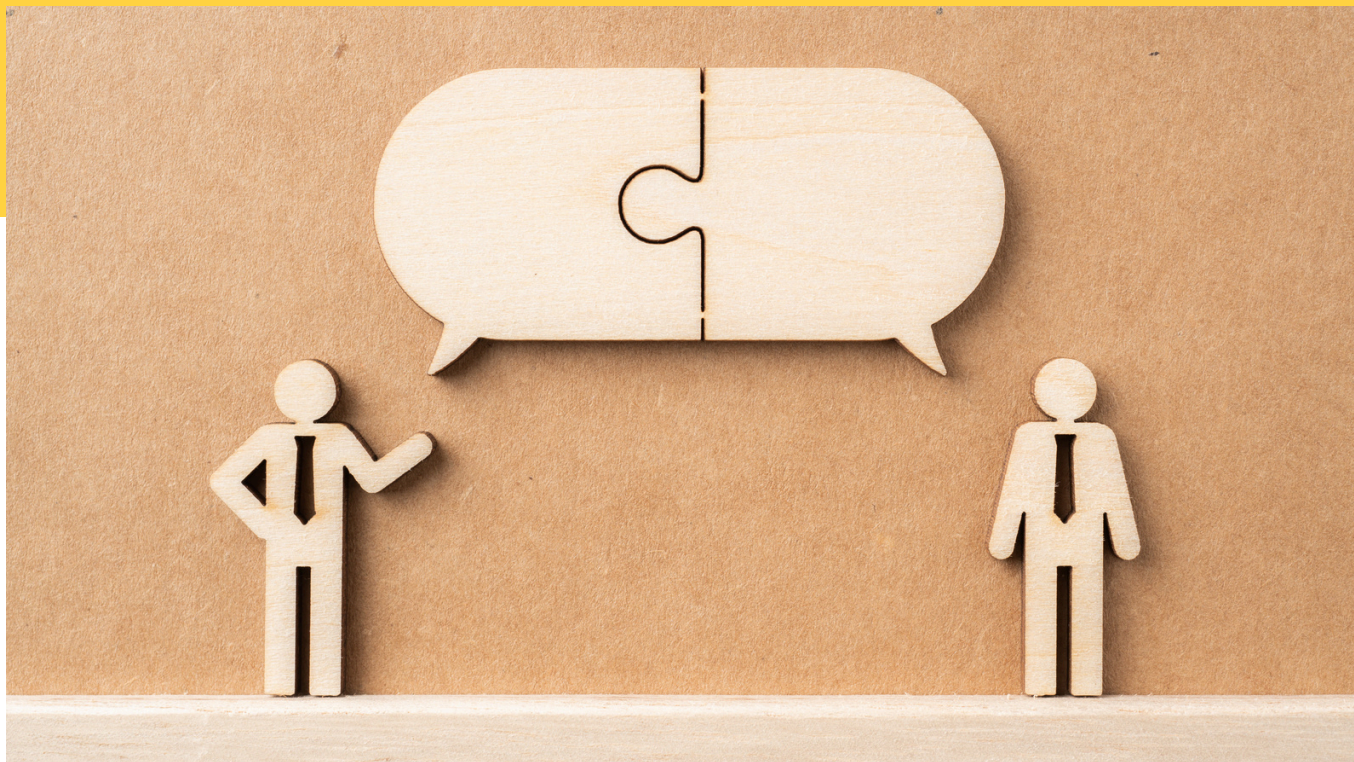
Em termos de saúde mental, a espiritualidade pode oferecer uma fonte de conforto, esperança e apoio emocional. A crença em um poder superior ou uma conexão com valores espirituais pode ajudar as pessoas a lidar com a depressão, a solidão e a perda. A espiritualidade também pode criar uma sensação de pertencimento a uma comunidade que compartilha valores e crenças semelhantes, o que pode ser fundamental para a saúde emocional.

Além disso, estudos têm sugerido que a espiritualidade pode ter um impacto positivo na saúde física. Algumas pesquisas indicam que a prática religiosa regular está associada a taxas mais baixas de doenças cardiovasculares, hipertensão e até mesmo maior longevidade. Embora os mecanismos exatos dessa relação ainda não sejam completamente compreendidos, acredita-se que o apoio social, a redução do estresse e a promoção de comportamentos saudáveis desempenhem um papel importante.

A espiritualidade desempenha um papel significativo na saúde, tanto mental quanto física, oferecendo suporte emocional, promovendo práticas de autocuidado e incentivando um estilo de vida saudável.



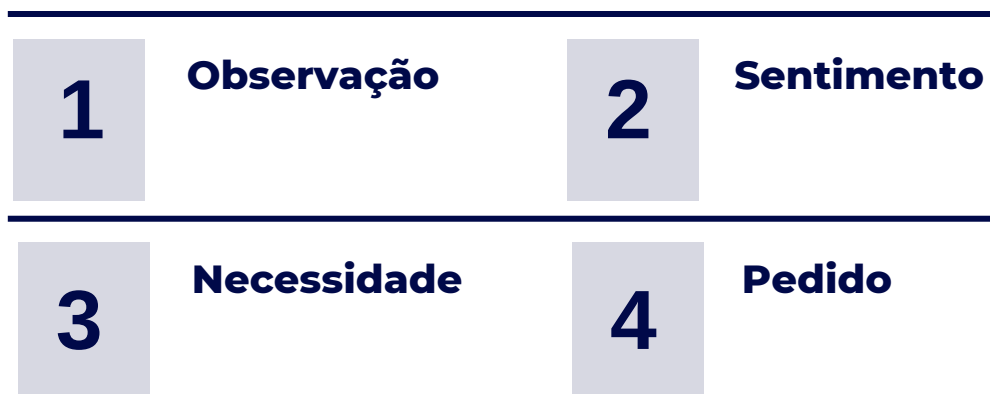
É importante notar que a experiência da espiritualidade é altamente individual. Portanto, é essencial respeitar a diversidade de crenças e práticas espirituais e reconhecer que a relação entre espiritualidade e saúde pode variar de pessoa para pessoa.



Comunicação Não Violenta

A Comunicação Não Violenta (CNV) é uma abordagem revolucionária para resolver conflitos e melhorar relacionamentos. Criada pelo psicólogo Marshall Rosenberg, a CNV oferece um caminho para uma comunicação mais eficaz, autêntica e compassiva. É uma ferramenta poderosa para transformar conflitos em oportunidades de crescimento pessoal e interpessoal.

A CNV é baseada em quatro componentes fundamentais:



A observação é o primeiro passo da CNV. Envolve a habilidade de descrever uma situação ou comportamento de maneira objetiva, sem emitir julgamentos, avaliações ou críticas. A ideia é focar nos fatos observáveis.

O segundo elemento da CNV é a expressão de sentimentos. Isso envolve identificar e comunicar os sentimentos que estão surgindo em resposta à situação ou à observação feita. É importante ser honesto e autêntico sobre como você se sente.

As necessidades são os anseios, valores e requisitos que estão por trás dos nossos sentimentos. É importante identificar quais necessidades não estão sendo atendidas na situação específica. Reconhecer e compartilhar essas necessidades ajuda a criar empatia e compreensão mútua.

O último elemento da CNV é a formulação de um pedido claro e específico. Isso envolve solicitar uma ação ou mudança que possa ajudar a atender às suas necessidades e resolver a situação de forma construtiva. Os pedidos na CNV são concretos e realizáveis.

A CNV enfatiza a importância de ouvir com empatia, reconhecendo os sentimentos e necessidades dos outros, assim como expressar seus próprios sentimentos e necessidades de maneira clara e não acusatória. Esses quatro elementos formam uma estrutura que facilita a resolução de conflitos, a construção de relacionamentos mais saudáveis e uma comunicação mais eficaz no geral.

A Importância do Sono na Saúde Mental

O sono desempenha várias funções extremamente importantes, especialmente aquelas ligadas à homeostase, ou seja, ao equilíbrio interno do organismo. A privação de sono aumenta lapsos de atenção, retarda a memória, diminui o desempenho cognitivo e intensifica o humor depressivo.



Regulação do humor



Equilíbrio hormonal



Consolidação memórias



Melhoria do aprendizado

É fundamental estabelecer rotinas saudáveis de sono, priorizar o descanso adequado e buscar ajuda médica se tiver dificuldades persistentes de sono.

Lembre-se de que cuidar de sua saúde mental é tão importante quanto cuidar de sua saúde física, e o sono desempenha um papel vital nesse processo.

Para mitigar os efeitos negativos do trabalho por turno no sono, os servidores podem considerar estratégias como criar um ambiente de sono propício, manter horários de sono regulares e que se adequem a rotina de turnos, evitar a exposição à luz intensa antes de dormir e buscar orientação médica quando enfrentam problemas graves de sono.

Veja mais estratégias na próxima página!

Hábitos saudáveis para melhorar a qualidade do sono e ter uma boa noite:

- ✓ Espere o sono chegar antes de ir para a cama. Deitar-se só quando estiver realmente com sono ajuda seu corpo a associar a cama ao descanso.
- ✓ Mantenha o quarto escuro e silencioso à noite. Um ambiente calmo e sem luz é o segredo para uma boa noite de sono.
- ✓ Ajuste a temperatura do quarto. Deixe o quarto confortável, nem muito quente nem muito frio, para ajudar seu corpo a relaxar.
- ✓ Se precisar levantar à noite, use luz suave. Opte por lâmpadas de luz amarela ou laranja, que não atrapalham o sono como as luzes brancas ou azuis.
- ✓ Cuidado com os remédios para dormir! Só use com orientação médica, especialmente conforme a idade avança, pois eles podem ter efeitos colaterais indesejados.
- ✓ Desconecte-se das telas antes de dormir. Evite TV, celular e computador pelo menos uma hora antes de deitar. Isso ajuda seu cérebro a se preparar para o sono.
- ✓ Pegue leve nas refeições à noite. Evite alimentos pesados e prefira algo mais leve próximo ao horário de dormir.
- ✓ Diga não ao cigarro. Fumar, além de todos os outros malefícios, também pode interferir no seu sono.

Valorização da Vida

A valorização da vida começa com a empatia e a compreensão. É fundamental reconhecer que, em momentos de desespero, a perspectiva de uma pessoa pode estar distorcida, e suas dores podem parecer insuportáveis. Isso torna ainda mais vital a criação de um ambiente de apoio onde as pessoas se sintam ouvidas, compreendidas e apoiadas em suas lutas emocionais.

A prevenção do suicídio é uma responsabilidade compartilhada por toda a sociedade. Aqui estão algumas maneiras de promover a valorização da vida e prevenir o suicídio.



Diálogo Aberto



Busca por apoio Profissional



Fortalecimento de redes de Apoio



Autoconhecimento para identificar os sinais de alerta



Redução do estigma



Lembre-se de que a valorização da vida não é apenas uma responsabilidade, mas também uma oportunidade.

Cada ato de compaixão, cada palavra de encorajamento e cada esforço para promover a saúde mental contribuem para criar um ambiente de trabalho onde as pessoas possam encontrar esperança e apoio quando mais precisam.



Como surgiu a Campanha do Setembro Amarelo?

Em 1994, um jovem americano chamado Mike Emme cometeu suicídio aos 17 anos de idade. Com uma personalidade agradável a todos, Mike era conhecido por suas habilidades mecânicas, tendo restaurado um Mustang 68 e o cromatizado de amarelo. Para os familiares e amigos, Mike não emitia sinais de que pretendia cometer suicídio e sua morte abalou a todos. Durante o funeral, os amigos resolveram realizar um ato: montaram uma cesta de cartões e fitas amarelas com a seguinte mensagem: “Se precisar, peça ajuda!” A partir daí diversos jovens começaram a utilizar estes cartões, solicitando ajuda e apoio emocional ao ponto desta ação tomar proporções inesperadas e se espalhar por todo o País. Logo o laço amarelo se tornou um símbolo. Em 2003 a Organização Mundial da Saúde (OMS) instituiu o Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio: 10 de Setembro.

O suicídio é a manifestação extrema do sofrimento humano, quando um indivíduo decide interromper a própria vida. Embora seja um tema delicado e muitas vezes evitado em conversas, é crucial que passemos a discuti-lo de forma aberta e consciente. Por quê? Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 700 mil suicídios foram registrados globalmente em 2019. Falar sobre o suicídio é o primeiro passo para quebrar o silêncio que perpetua o estigma e para promover a prevenção eficaz.

Diante desses números, não é banal conversarmos sobre suicídio, mas também sobre o que contrapõe esse tema, que é a valorização da vida. Parece óbvio que devemos acordar todos os dias, viver aquele dia, voltar para casa e dormir, afinal não nos esforçamos para ganhar essa vida. Um dia nascemos e, a partir daí, tivemos e temos de lidar com esse grande presente que nos foi dado: a vida. Quando compreendemos que nossa vida só é uma, que só temos uma chance para vivê-la e que precisamos cuidá-la, estamos valorizando a vida.

Criando uma Cultura de Saúde

A mudança de cultura organizacional em relação à saúde dos servidores é um processo fundamental e transformador que tem ganhado cada vez mais importância dentro das instituições públicas e privadas. Historicamente, a saúde dos servidores era frequentemente tratada como um assunto periférico, sendo abordada principalmente quando problemas de saúde já estavam instalados. O foco estava em tratar doenças, gerenciar licenças médicas e minimizar o impacto do absenteísmo.



A Política de Atenção à Saúde Integral dos servidores da Polícia Rodoviária Federal mostra o compromisso com a mudança de cultura em saúde do órgão

Assim, tradicionalmente a saúde dos servidores era vista de maneira reativa, na gestão de afastamentos. No entanto, nas últimas décadas, tem havido uma mudança significativa na forma como as organizações lidam com a saúde, adotando uma abordagem mais proativa, preventiva e integral.

Integrar esse ideal de mudança ao dia a dia e à rotina de trabalho é o que define a nossa cultura organizacional. É essa cultura que orienta como cuidamos uns dos outros, como lidamos com a sociedade e com parceiros, e é a base para nosso sucesso coletivo e individual. Saber o que nos move e transformar esses valores em ações concretas é a chave para alcançar a verdadeira transformação na saúde e bem-estar de todos.

A gestão dos programas de saúde nas organizações deve ser amplamente estratégica, incorporando uma compreensão profunda dos determinantes sociais de saúde que influenciam o bem-estar dos servidores. É essencial que esses programas estejam integrados entre si e que haja um enfoque especial na prevenção primária, que é a base para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

É crucial que haja uma atuação em rede que inclua também os cuidados secundários e terciários, garantindo um acompanhamento contínuo e abrangente da saúde dos servidores. Essa abordagem holística e interconectada permite que as organizações contribuam de maneira significativa para o bem-estar, ao mesmo tempo em que promovem um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Da prevenção primordial à prevenção terciária:

Prevenção primordial

Visa evitar o surgimento de fatores de risco na população, antes mesmo que se manifestem comportamentos ou condições de saúde prejudiciais.

Prevenção primária

Envolve ações para evitar o início de doenças, focando na redução dos fatores de risco.

Prevenção secundária

Consiste na detecção precoce de doenças para evitar a progressão e complicações.

Prevenção terciária

Foca na reabilitação e tratamento de doenças crônicas ou já instaladas para minimizar impactos e complicações.

A cultura de saúde pressupõe...

1- O envolvimento da liderança da organização, inclusive com a criação de políticas internas

2- Participação dos servidores

3- Envolvimento do ambiente psicossocial do trabalho

4- Abordagem dos problemas de saúde dos servidores

A mudança de cultura organizacional também se reflete na inclusão da saúde dos servidores como um elemento central da estratégia organizacional. Ao invés de ser vista como uma responsabilidade apenas dos departamentos de gestão de pessoas ou saúde ocupacional, a saúde passa a ser uma prioridade estratégica para toda a organização.

Essa mudança envolve o compromisso da liderança em promover a saúde dos servidores como parte integrante da missão e dos valores organizacionais. Líderes e gestores são capacitados para reconhecer a importância do bem-estar de suas equipes e incentivados a adotar práticas que promovam a saúde em suas rotinas diárias. Essa postura cria um ambiente de trabalho onde a saúde é valorizada e incentivada, permeando todas as áreas da organização.

PROGRAMAS QUE COMPÕEM A POLÍTICA DE ATENÇÃO À SAÚDE INTEGRAL:



ECOSISTEMA DE PROGRAMAS E SERVIÇOS EM SAÚDE MENTAL NA PRF



A Divisão de Saúde Integral e Atenção ao Servidor - DISAS disponibiliza aos servidores os seguintes serviços:

- Central de Acolhimento e Acompanhamento em Saúde - CAAS
- PróVida-PRF





A responsabilidade de cuidar uns dos outros é fundamental, e isso inclui oferecer suporte àqueles que enfrentam desafios internos. Nesse contexto, a CAAS nasceu como um serviço essencial, oferecendo um refúgio seguro, uma rede de apoio robusta e ferramentas valiosas para promover o crescimento pessoal. Além de cuidar dos indivíduos em situações de vulnerabilidade, a CAAS também foca na prevenção, ensinando habilidades importantes como resiliência, autocompaixão e gestão emocional.

A CAAS tem papel importante dentro de uma política de saúde organizacional voltada para o bem-estar dos trabalhadores. Mais do que apenas oferecer suporte básico à saúde física e mental, esse tipo de iniciativa é capaz de promover uma verdadeira transformação na cultura organizacional, colocando o servidor como o centro das atenções e promovendo um ambiente mais saudável e produtivo.

O programa tem como principais objetivos garantir que os servidores tenham acesso a cuidados integrais e preventivos, criando condições para que possam desenvolver suas atividades profissionais de maneira saudável e equilibrada.

A CAAS, através de rotinas de análise de dados, monitora todos os sistemas que, de alguma forma, possam indicar sofrimento mental do servidor. Assim, é possível agir de maneira ativa e precoce.

ProVida PRF



CAAS no Cuidado dos Servidores

INDICADORES:



Mais de 13mil
Atendimentos realizados



Todas as regionais atendidas



Mais de 5.000
servidores acolhidos

FATORES MAIS COMUNS DE ATENDIMENTO:



Luto



Ansiedade



Depressão



Incidentes críticos



Ideação suicida

*Dados de 2023



A CAAS participa ativamente nessa mudança de cultura.

É através dos serviços da CAAS que é possível monitorar e avaliar a saúde dos servidores, identificando os sinais e sintomas de sofrimento mental em estágios iniciais permitindo uma intervenção mais rápida e adequada, aumentando significativamente as chances de recuperação e reduzindo o impacto negativo.

O mapa estratégico é uma ferramenta de gestão que ajuda as organizações a visualizarem e comunicarem sua estratégia de forma clara e integrada.

O Mapa Estratégico 2023 - 2028 mostra 4 objetivos estratégicos nos quais a CAAS insere-se:

- ✓ **Fomentar o bem estar dos servidores**
- ✓ **Aprimorar a governança e a gestão por resultado**
- ✓ **Fortalecer a imagem e a transparência institucional**
- ✓ **Aprimorar a articulação e integração interinstitucional**



PróVida PRF

PROTEÇÃO,
VALORIZAÇÃO
E RECONHECIMENTO

O PróVida-PRF é um programa disponibilizado pela Divisão de Saúde Integral e Atenção ao Servidor - DISAS, que destina-se a contratar psicólogos e psiquiatras para atender PRF's e servidores administrativos.

BENEFÍCIOS:



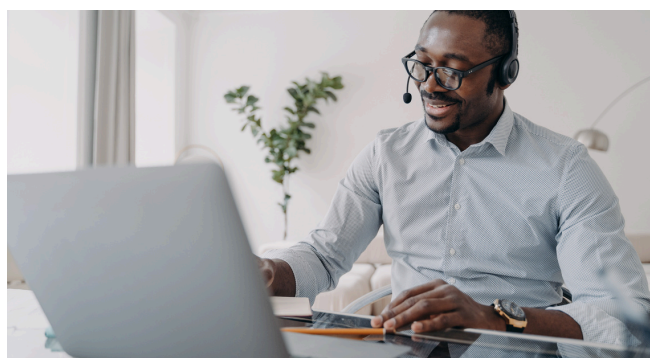
Autoconhecimento

A terapia ajuda a desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes para lidar com desafios emocionais, estressores e crises.



Ambiente seguro

A confidencialidade e a segurança são fundamentais para a criação de um ambiente terapêutico eficaz e compassivo.



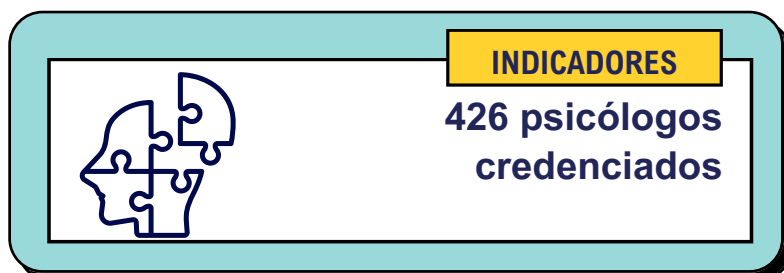
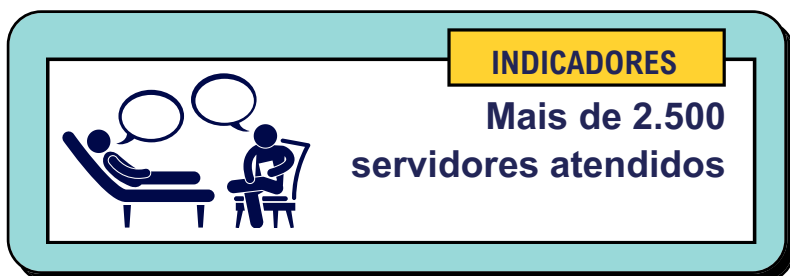
Praticidade

O PróVida-PRF disponibiliza 2 formatos de atendimento: virtual e presencial. Dessa maneira os servidores têm mais opções de escolha para melhor atendê-lo.

Programas estratégicos de saúde podem desempenhar um papel central na missão da PRF.



PróVida-PRF em Números:



*Dados de 2023

SAUDE.PRF.GOV.BR

A dificuldade na gestão dessa ampla gama de programas de saúde é grande e diante disso o uso de sistemas de tecnologia se faz necessário para alcançar melhores resultados. A importância desses sistemas pode ser vista em vários aspectos que beneficiam tanto núcleos regionais de saúde quanto os servidores.

Pensando no melhor para o servidor, a Divisão de Saúde Integral e Atenção ao Servidor iniciou a gestão de dados de saúde através do sistema próprio SaudePRF.

A gestão de dados em saúde é uma área fundamental e estratégica que abrange a coleta, o armazenamento, a análise, a interpretação e o uso de informações relacionadas à saúde dos servidores da PRF.

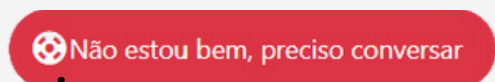
Esses dados são uma fonte valiosa de conhecimento que permite melhorar a qualidade do cuidado ofertado, a eficiência dos serviços de saúde e a tomada de decisões baseadas em evidências.

O uso do Saude.PRF permite a centralização e a padronização das informações de saúde dos servidores.



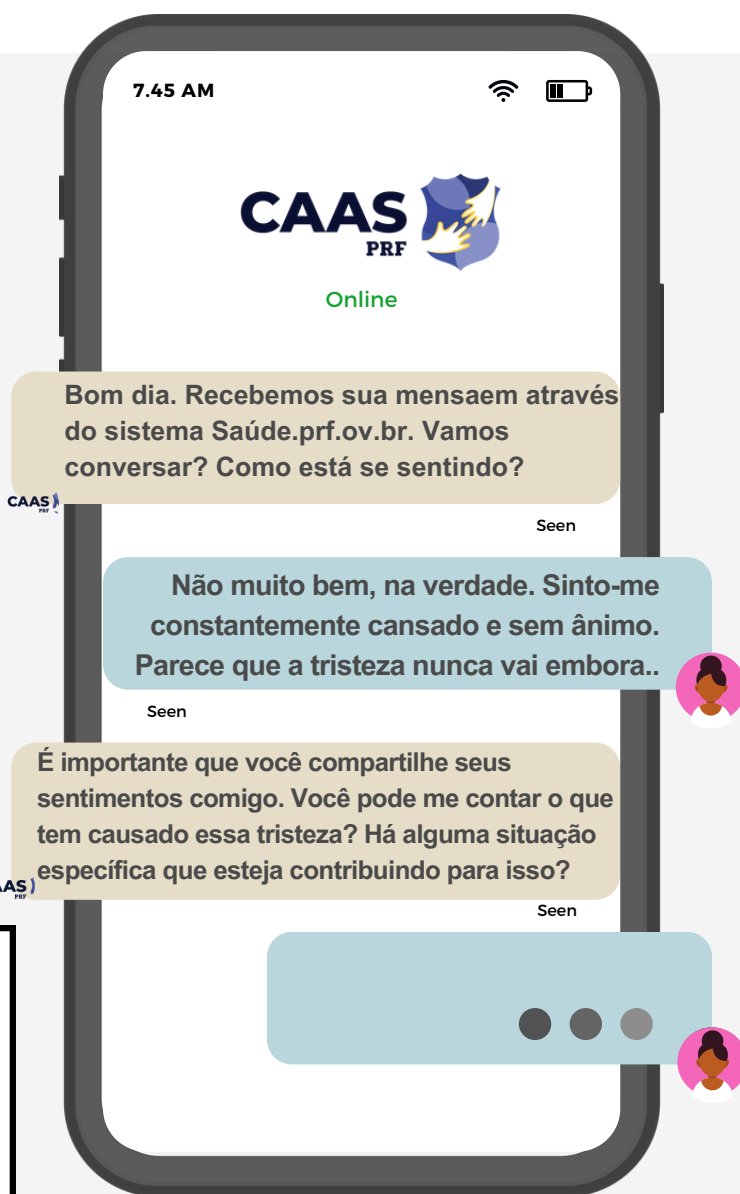
Sistema idealizado pela DISAS conta com funcionalidade que facilita a busca por ajuda



 Não estou bem, preciso conversar



Mais de 200 servidores já utilizaram a ferramenta e receberam rápido atendimento



Você não está sozinho(a), e sua saúde mental é uma prioridade que merece atenção. Em um mundo onde a comunicação está ao alcance das mãos, há recursos prontos para apoiá-lo(a).

Cuidados Continuados em Saúde Mental

O cuidado continuado em saúde é fundamental para evitar recidivas no adoecimento mental. É importante buscar estratégias para mitigar os fatores predisponentes.

Nesse sentido, buscar ampliar e fortalecer a rede de apoio torna-se fundamental à proteção do indivíduo.

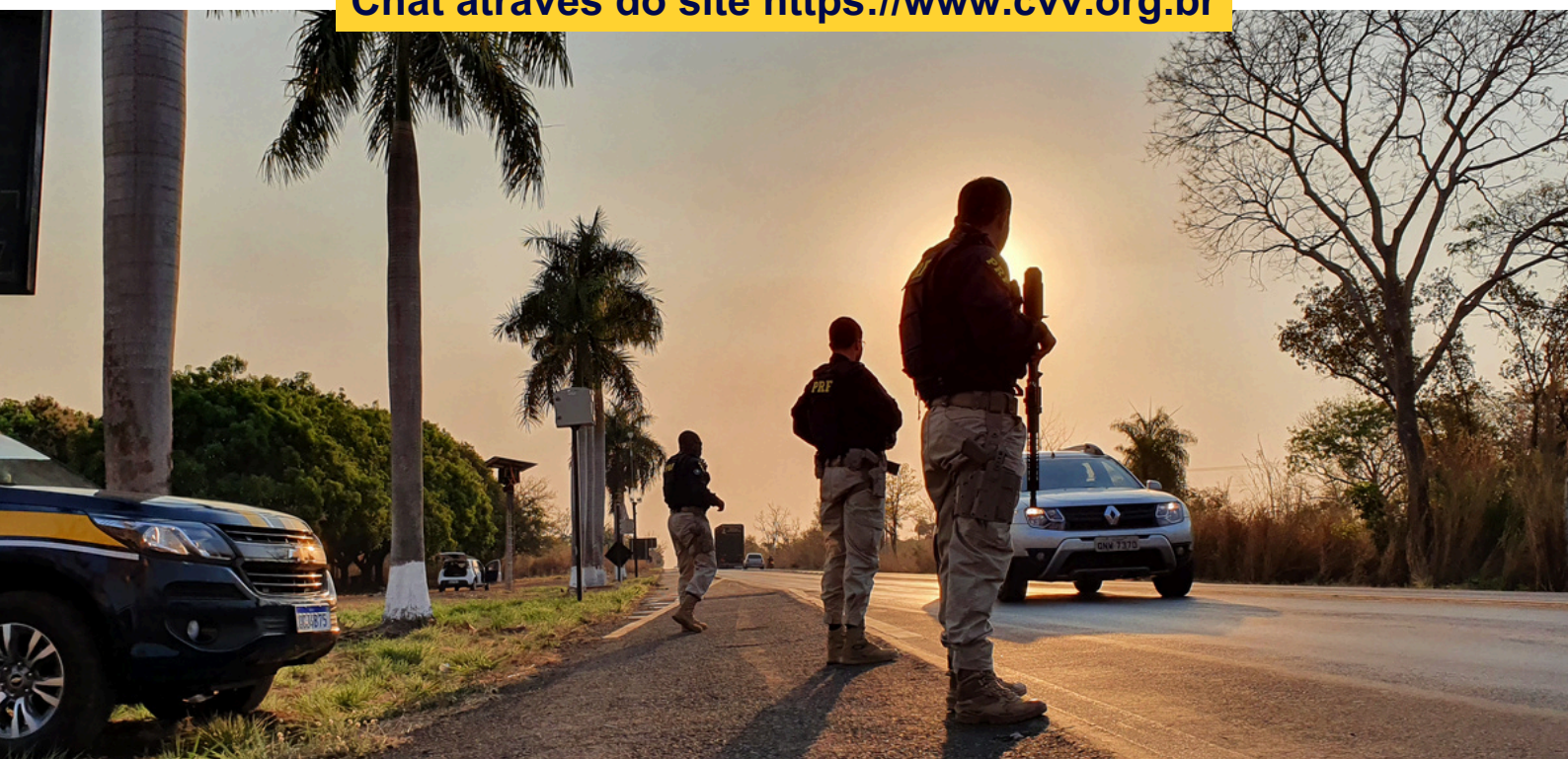
No Brasil, há serviços, disponibilizados pelo SUS ou organizações não governamentais, os quais auxiliam esse processo.

Centro de valorização da vida – CVV:

Trata-se de serviço de apoio emocional e prevenção do suicídio, o qual atende gratuitamente aqueles que querem e necessitam conversar, de modo sigiloso, por meio de telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.

Telefone 188 - Serviço funciona 24 horas

Chat através do site <https://www.cvv.org.br>



Esses cuidados são projetados para proporcionar suporte a longo prazo, promover a estabilidade e melhorar a qualidade de vida das pessoas com transtornos mentais ou emocionais. O foco está em fornecer suporte contínuo, promover a estabilidade e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Busque ajuda da CAAS através do botão “Não estou bem” disponível no sistema saudeprf.gov.br e também no sistema Frequência

 Não estou bem, preciso conversar



Frequente grupos que compartilhem experiências em comum:

- Grupos temáticos voltados ao problema sofrido
- Grupos de apoio
- Grupos religiosos



Abrace a oportunidade de buscar apoio, seja através de conversas com amigos, familiares ou profissionais de saúde mental. A ação coletiva começa com passos individuais. Faça da sua saúde mental uma prioridade e encoraje outros a fazerem o mesmo.



Ao concluir este livro, esperamos que você tenha adquirido uma compreensão mais profunda e abrangente da saúde mental em um contexto tão vital como um órgão público. A saúde mental é uma questão que permeia todas as esferas da sociedade, e sua importância dentro de organizações governamentais não pode ser subestimada.

Lembremos sempre que, por trás de cada política, decisão ou estratégia de um órgão público, existem indivíduos com histórias, desafios e necessidades únicas. Cada um merece ser ouvido, compreendido e apoiado em sua jornada em direção ao bem-estar mental.

Apesar dos desafios, a promoção da saúde mental é um objetivo alcançável. Ao trabalharmos juntos, podemos criar um futuro onde a saúde mental seja priorizada, compreendida e apoiada em cada nível de nossa sociedade.

Para efetivamente promover a saúde mental, é essencial que cada servidor seja protagonista nessa mudança de cultura. Eles devem se envolver ativamente na conscientização, na educação, no fornecimento de recursos e na implementação de políticas que apoiem a saúde mental no ambiente de trabalho. A mudança de cultura não acontece da noite para o dia, mas com esforço contínuo e um compromisso genuíno, é possível criar um ambiente mais saudável e acolhedor para todos.