

SÉRIE **SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO
PSICOSSOCIAL EM DESASTRES**

CUIDADOS A TRABALHADORES

FEVEREIRO DE 2026



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



O presente documento apresenta recomendações emergenciais sobre estratégias de promoção de saúde mental e atenção psicossocial a trabalhadores e gestores atuantes na fase de resposta do desastre.

Trabalhadores que atuam na fase de resposta do desastre atendem a demandas emergenciais de pessoas e suas comunidades, estando expostos a diferentes estressores agudos. Portanto, é importante organizar os processos de trabalho para favorecer o bem-estar, a saúde mental, além do crescimento profissional e pessoal, protegendo os trabalhadores de sofrimentos que podem ser evitados.

Nesse contexto, são diretrizes básicas:

- Propor ações abrangentes, que integrem os níveis organizacional, interpessoal e individual, na oferta de cuidados a trabalhadores;
- Garantir a participação das equipes de saúde no planejamento das ações em curto, médio e longo prazo;
- Adotar comunicação institucional cuidadosa, direta, consistente e atualizada, contribuindo para a saúde dos trabalhadores e

a efetividade da resposta do desastre;

- Promover ambientes de trabalho que possibilitem a escuta, o apoio e o reconhecimento das contribuições dos trabalhadores, com destaque ao papel dos gestores nesse processo, buscando fortalecer habilidades individuais e coletivas de enfrentamento às adversidades na resposta do desastre.

O papel dos gestores e dos mecanismos de resposta do desastre está relacionado ao bem-estar dos trabalhadores e das equipes. Nesse sentido, destaca-se a importância do compromisso organizacional para a formulação de estratégias amplas de apoio aos profissionais, sobretudo porque frente às múltiplas demandas oriundas do evento crítico e às necessidades da população afetada, corre-se o risco de negligenciar o cuidado aos trabalhadores envolvidos nas ações de resposta. Recomenda-se atenção a aspectos como planejamento, organização da carga horária e dos turnos de trabalho, bem como treinamento adequado para saber atuar na fase de resposta.

- Definir claramente objetivos, processos de trabalho e ações a serem realizadas pelos trabalhadores e instituições em campo, conforme a necessidade e a duração do evento;
- Estabelecer fluxos de comunicação e orientação sobre condições e cuidados com segurança, transporte e acesso no território;
- Organizar condições de trabalho para mitigar estressores e fatores de risco, ajustando-as sempre que necessário, visto que mudanças constantes são inerentes ao trabalho em desastres.

PLANEJAMENTO

- Identificar as ações de cuidado aos trabalhadores, considerando os diversos subgrupos que podem estar expostos a riscos de formas diferentes (ex.: aspectos de gênero, raça, etnia);

CARGA HORÁRIA E TURNOS DE TRABALHO

- Pré-definir as horas de trabalho individual e incentivar o trabalho em equipe, assegurando que a carga horária não ultrapasse o limite estipulado (se o

trabalho exigir continuidade para além da carga horária máxima, realizar revezamento de equipes e trocas de escala);

- Organizar a carga horária das equipes para propiciar períodos regulares de descanso;
- Prever rodízios entre atividades de alto e baixo impacto, considerando tanto trabalhadores quanto turnos de trabalho, além da atuação conjunta de trabalhadores com maior e menor experiência;
- Organizar espaços para descompressão, em que os trabalhadores possam se alimentar e relaxar entre e durante os turnos de trabalho.experiência

TREINAMENTO

- Capacitar gestores sobre sinais de sofrimento psicossocial, bem como estratégias para acolhimento

e encaminhamento de trabalhadores;

- Capacitar trabalhadores sobre saúde mental em desastres, perdas e lutos, estratégias de enfrentamento, ferramentas de autocuidado e cuidado coletivo, incluindo também a disponibilização de materiais informativos e psicoeducativos sobre esses temas.

REDES DE APOIO E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

As manifestações emocionais, comportamentais e relacionais na fase de resposta do desastre podem variar amplamente, de forma que não é possível formular uma proposta de cuidado única que seja eficaz a todos os trabalhadores e a todas as equipes. Deve-se analisar as particularidades de cada demanda, buscando soluções apropriadas. Algumas diretrizes gerais podem balizar esse processo:

- Disponibilizar ações ou serviços de atenção psicossocial específicos para trabalhadores e equipes, bem como dispositivos do SUS e outros recursos no território para atender a essas demandas de forma efetiva;

- Estimular o contato dos trabalhadores com a rede socioafetiva, favorecendo que as interações e a participação em datas significativas sejam parte da rotina deles, ainda que na fase de resposta;

- Promover reuniões de equipe, supervisões ou outros espaços em que os trabalhadores se sintam seguros para compartilhar dificuldades de manejo e questões éticas;

- Considerar que manifestações emocionais, comportamentais e relacionais ou demandas psicossociais tendem a variar conforme aspectos demográficos (ex.: se o trabalhador ou membros da rede socioafetiva foram

diretamente afetados pelo desastre), faixa etária, gênero, etnia, raça, profissão, etc.;

- Observar sinais de sofrimento psíquico agudo e/ou crônico (ex.: abuso de álcool e outras drogas, auto ou heteroagressão, ideação ou comportamento suicida), fazendo o encaminhamento devido;

- Realizar avaliação sistemática e manter ativas as estratégias de apoio/cuidado ao final da fase de resposta.

É fundamental assegurar atenção psicossocial também aos gestores, que estão expostos a estressores similares aos da equipe.

CUIDAR DE SÍ PRÓPRIO **ENQUANTO CUIDA DE** **OUTRAS PESSOAS**

Apesar da importância do compromisso organizacional para a formulação de estratégias amplas de apoio aos trabalhadores, deve-se considerar também ações para cuidado em nível interpessoal e individual. Dessa forma, mesmo frente a todos os desafios da fase de resposta, é fundamental que os trabalhadores tenham em mente as suas próprias vulnerabilidades e demandas, ao mesmo tempo em que atendem às pessoas e comunidades atingidas.

Nesse sentido, recomenda-se:

- Buscar manter uma rotina, ainda que atuando na fase de resposta (horários regulares para acordar e dormir, cuidados com alimentação e hidratação, prática de atividade física);
- Conhecer os próprios limites e respeitá-los (ex.: fazer uma pausa quando

estiver cansado), bem como respeitar os limites dos colegas de equipe;

- Observar sinais de estresse, além de mudanças em reações e atitudes em si próprio e nos outros;
- Atentar-se ao consumo de álcool, cigarro, medicamentos e café, evitando utilizá-los como forma de elaborar emoções, permanecer alerta ou relaxar;
- Procurar fortalecer conexões interpessoais com colegas de equipe e membros da rede socioafetiva, por meio do compartilhamento de experiências e sentimentos, solicitando e oferecendo suporte emocional.

*É fundamental
que os
trabalhadores
tenham em
mente as
suas próprias
vulnerabilidades
e demandas*

Sinais de **alerta** para buscar ajuda!



**PROBLEMAS COM
O SONO**



**ALTERAÇÕES
NO APETITE**



**DESCONFORTO
GASTROINTESTINAL**



**VARIAÇÕES
DE HUMOR**



**IRRITABILIDADE
AUMENTADA**



**SENTIMENTO DE NÃO
SER COMPREENDIDO**



**DIFICULDADE DE
CONCENTRAÇÃO**



**RUMINAÇÃO OU
PENSAMENTOS
INTRUSIVOS**



**AUMENTO NO
CONSUMO
(QUANTIDADE
OU FREQUÊNCIA)
DE SUBSTÂNCIAS
PSICOATIVAS***

*Álcool, cigarro, medicamentos
psicofarmacológicos, etc.

Em conjunto, essas ações abrangentes de cuidado em nível organizacional, interpessoal e individual podem promover bem-estar, saúde mental, crescimento profissional e pessoal dos trabalhadores na fase de resposta. Também se espera que elas propiciem alívio a emoções negativas e permitam o desenvolvimento favorável de indivíduos e coletivos, mesmo frente a situações adversas.

OUTROS TÍTULOS DA SÉRIE SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL EM DESASTRES



E MAIS: **SÉRIE DE VÍDEOS
EMERGÊNCIAS EM FOCO**

ACESSE EM:
BIT.LY/SAUDEMENTALDESASTRES

SÉRIE **SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL EM DESASTRES**

VOLUME 5 | 1ª ED. | FEVEREIRO DE 2026

ORGANIZAÇÃO

Adriana Silveira Cogo, Ana Cecília Weintraub, Beatriz Schmidt, Bernardo Dolabella Melo, Camila Pinheiro Medeiros, Carolyne César de Lima, Débora da Silva Noal, Elaine dos Reis Alves, Fernanda Serpeloni, Guillerme Chervenski Figueira, Lara Gonçalves Coelho, Layla Raquel Silva Gomes, Luciene de Aguiar Dias, Maria da Graça Hoefel, Nádia Duarte Marini, Regina Silva Furtado, Sara da Silva Meneses, Sérgio Rossi Ribeiro

COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO

Gabriel Galli (DEMSP/SVSA/MS)

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Erick Andrade (DEMSP/SVSA/MS)



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

