



# SAÚDE MENTAL E TRABALHO

**SAÚDE MENTAL E TRABALHO**

# O QUE É TRANSTORNO MENTAL RELACIONADO AO TRABALHO?

Todo caso de sofrimento emocional em suas diversas formas de manifestações tais como: choro fácil, tristeza, medo excessivo, agitação, irritação, nervosismo, ansiedade, taquicardia, sudorese, insegurança, entre outros sintomas e que tenham sua origem no ambiente de trabalho ou nas relações do trabalho.



Os transtornos mentais, englobam uma lista de diversas doenças que podem afetar o trabalhador, sendo muitas vezes difíceis de serem identificados e assim negligenciadas na correria do dia a dia do trabalho.

Dentre muitos podemos citar: transtornos mentais e comportamentais, alcoolismo, a tão em moda síndrome de Burnout, sintomas e sinais relativos à memória, à percepção, ao estado emocional e ao comportamento.



- BAIXO CONTROLE SOB O RITMO DE TRABALHO E COBRANÇA POR PRODUÇÃO E REALIZAÇÃO DE TAREFAS COMPLEXAS;
- RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS RUINS, TANTO VERTICAIS (COM OS CHEFES), QUANTO HORIZONTAIS (ENTRE OS PRÓPRIOS COLEGAS);
- VIOLÊNCIA NO TRABALHO COM SITUAÇÕES DE HUMILHAÇÃO, PERSEGUIÇÃO, AGRESSÕES FÍSICAS E VERBAIS;
- DESEQUILÍBRIO ENTRE ESFORÇO E RECOMPENSA;
- DEDICAÇÃO EXCESSIVA AO TRABALHO;
- EXPOSIÇÃO A PRODUTOS QUÍMICOS COMO METAIS PESADOS E SOLVENTES
- ESTRESSE NO TRABALHO DECORRENTE DA PRESSÃO POR CUMPRIR PRAZOS E METAS;
- COMPETITIVIDADE;
- ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO: A FORMA COMO SE ORDENAM AS TAREFAS NECESSÁRIAS AOS OBJETIVOS DO EMPREGADOR. IMPLICA A COORDENAÇÃO DAS TAREFAS, A DIVISÃO DO TRABALHO, A ORGANIZAÇÃO TEMPORAL DAS ATIVIDADES COMO RITMO, PAUSAS, TRABALHO EM TURNO, EQUIPES, PREMIAÇÃO, CONTROLE DO TRABALHO, ESTABELECIMENTO DE METAS.

## **-TRATAMENTO E REABILITAÇÃO**

**O TRATAMENTO PODE INCLUIR ACOMPANHAMENTO PSICOTERAPÊUTICO, USO DE MEDICAMENTOS, AFASTAMENTO DO TRABALHO E MUDANÇA DE POSTOS DE TRABALHO E/OU APOSENTADORIA POR INVALIDEZ, DEPENDENDO DO ESTÁGIO DO ADOECIMENTO.**



## **-PREVENÇÃO**

**A PRINCIPAL MEDIDA DE PREVENÇÃO É AFASTAR O TRABALHADOR DO AGENTE CAUSADOR DO TRANSTORNO MENTAL RELACIONADO AO TRABALHO. É NECESSÁRIO IDENTIFICAR O RISCO DE EXPOSIÇÃO APÓS AVALIAÇÃO DO AMBIENTE E ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO E INTRODUIR MUDANÇAS SIGNIFICATIVAS QUE SIRVAM DE PROTEÇÃO À SAÚDE DOS TRABALHADORES.**

## **-NOTIFICAÇÃO**

**OS CASOS DE TRANSTORNO MENTAL RELACIONADO AO TRABALHO DEVEM SER NOTIFICADOS:**

- AO SUS, NA FICHA DE NOTIFICAÇÃO DO SINAN (SISTEMA DE INFORMAÇÃO DE AGRAVOS DE NOTIFICAÇÃO)**
- À PREVIDÊNCIA SOCIAL, POR MEIO DA CAT (COMUNICAÇÃO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL)**

**Procure um serviço de saúde e avise ao profissional que seus sintomas podem estar relacionados ao trabalho!**



**Unidade de Gestão de Promoção da Saúde - Departamento de Vigilância em Saúde**

**Divisão de Vigilância em Saúde do Trabalhador**

**Centro de Referência em Saúde do Trabalhador**

**CEREST JUNDIAÍ**