

# Prevenção e Promoção de Saúde Mental no Trabalho

Profa. Dra. Sheila Giardini Murta  
Instituto de Psicologia  
Universidade de Brasília

# Por que falar de promoção e prevenção de saúde mental no trabalho?

- Alta prevalência de transtornos mentais



Custos para o servidor e sua família

Custos para a equipe e os processos de trabalho

Custos para o sistema de saúde/previdenciário

Há algo que possamos fazer para prevenir o adoecimento?

# Visão geral

1. História
2. Conceitos
3. Ações
4. Conclusões

# Tópico 1. História

- A área de pesquisa em prevenção e a promoção em saúde mental tem vivido grandes avanços [América do Norte].
- Temos, no Brasil, um alicerce promissor [políticas públicas + estudos iniciais].
- Ainda temos [sociedade + burocracia + políticos + universidade] muito a fazer.

# História da prevenção em saúde mental: de onde partimos...

- Algumas contribuições no exterior:
  - Maria Montessori (Medicina/Educação - Itália)
    - *Filme: Maria Montessori*
  - Sabina Spielrein (Psicanálise - Rússia)
    - *Filme: Jornada da Alma*
  - George Albee (Psicologia - EUA)
    - *Artigos científicos*

# História da prevenção em saúde mental: de onde partimos...

- Algumas contribuições no Brasil:
  - Edna Marturano (USP)
  - Zilda Del Prette e Almir Del Prette (UFSCar)
  - Maria Lucia Formigoni (EPM)

Ênfase em ambientes educacionais

# História da prevenção em saúde mental: onde temos chegado...

- Periódicos especializados:
  - Prevention Science
  - The Journal of Primary Prevention
- Sociedades:
  - Society for Prevention Research
  - European Society for Prevention Research

# História da prevenção em saúde mental: onde temos chegado...

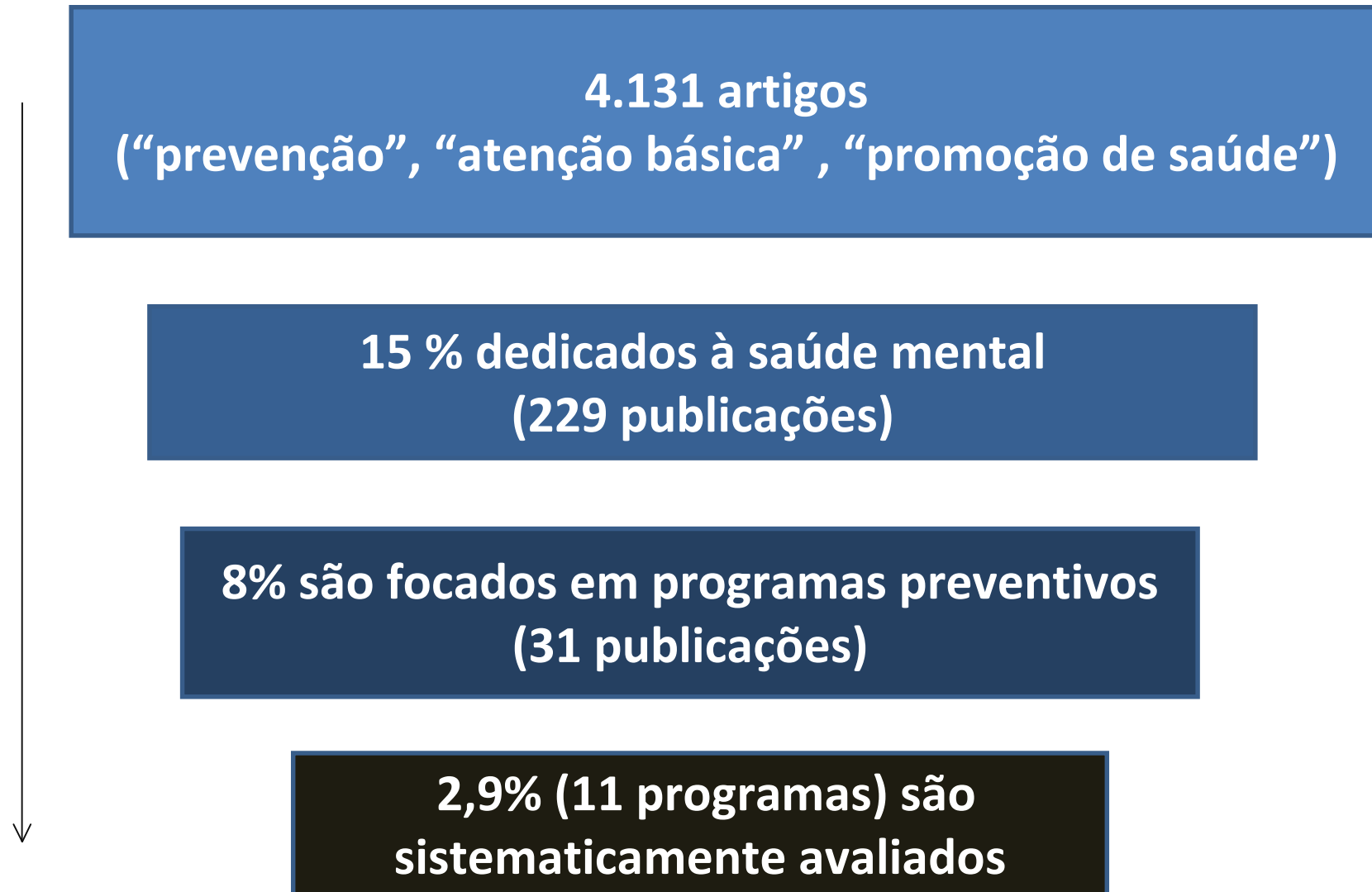
- Congressos da área:
  - SPR 20<sup>th</sup> Annual Meeting
  - 2nd European Society for Prevention Research Conference
- Formação especializada:
  - Mestrados (EUA/Canadá)
  - Doutorados (EUA/Canadá)
  - [PPGPsicc / Linha de pesquisa / UnB]



# História da prevenção em saúde mental: onde temos chegado...

- Relatório da IV Conferência Nacional de Saúde Mental – 2010
  - Há um clamor por **atenção básica e promoção de saúde mental** => agenda política.
- Política de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal – PASS / 2010.
  - Promoção de saúde [prevenção].

# História da prevenção em saúde mental: o cenário da pesquisa nacional (Abreu, 2012)



# História da prevenção em saúde mental: o cenário da pesquisa nacional (Abreu, 2012)

1. Identificar as dimensões do problema

2. Identificar fatores de risco e proteção

3. Implementar estudo piloto base teoria

4. Implementar estudo larga escala

5. Transformar tecnologia de pesquisa em serviços e políticas públicas

# História da prevenção em saúde mental: o cenário da pesquisa nacional (Abreu, 2012)

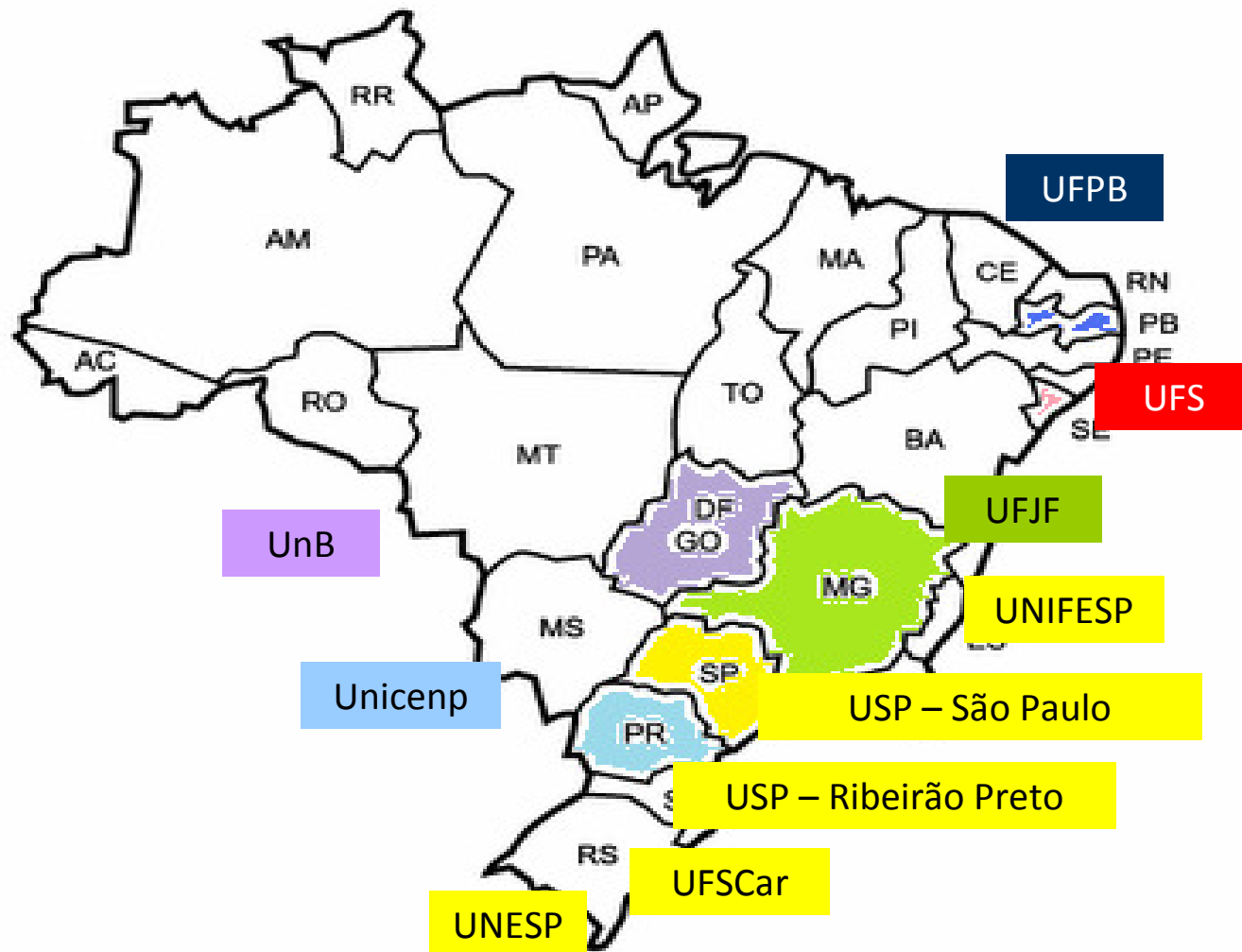
**42 intervenções apresentadas em 25 artigos**

**Crianças e adolescentes**

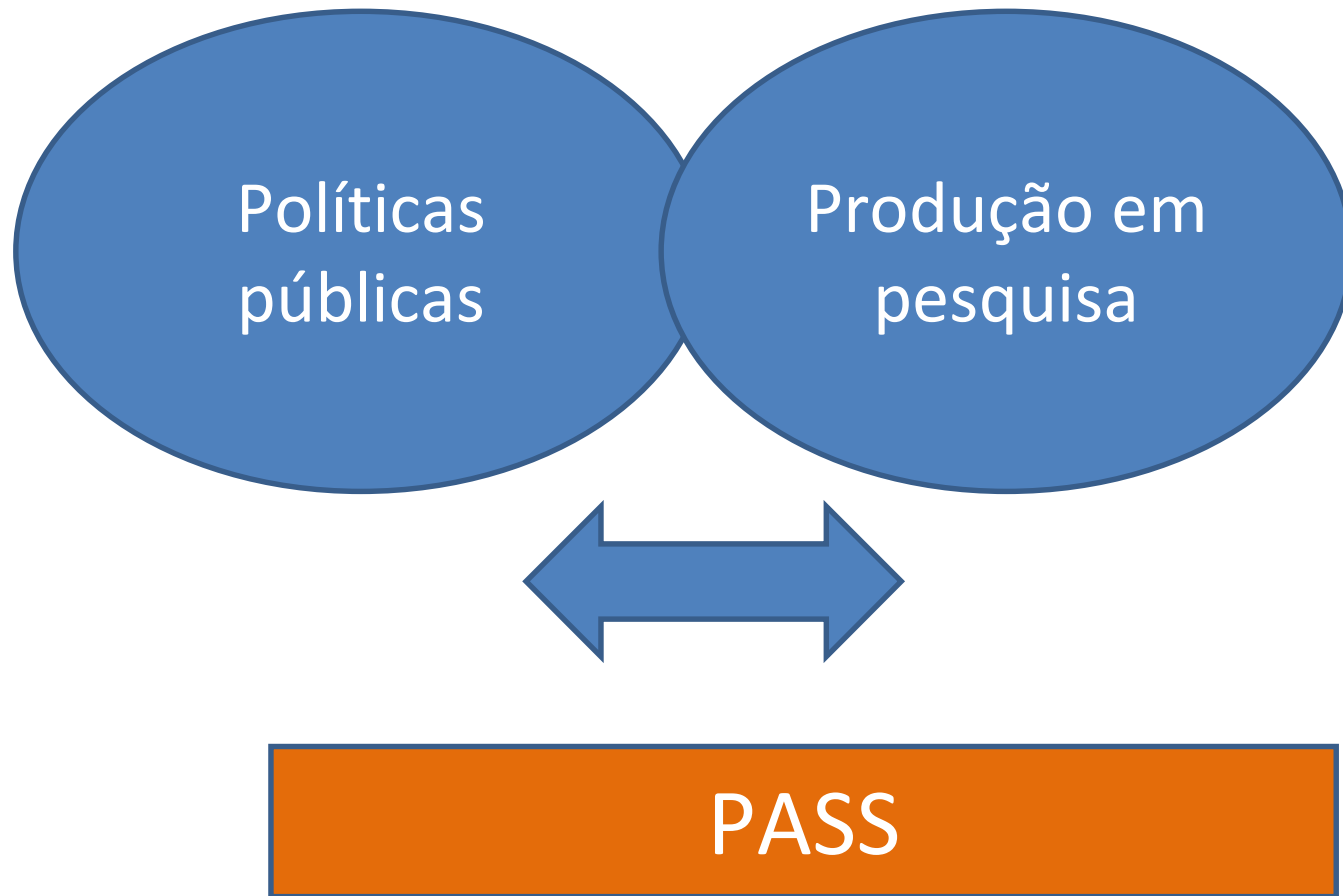
**Longa duração – promoção de competências sociais**

**88% não discutiram relação com políticas públicas**

# História da prevenção em saúde mental: o cenário da pesquisa nacional (Abreu, 2012)



# A história da prevenção em saúde mental que precisamos fazer



## Tópico 2. Conceitos

Prevenção e promoção de saúde são conceitos relacionados.

Prevenção e promoção de saúde fazem uso de ações comuns.

# Promoção de saúde

- “Ações que, voltadas para a **melhoria das condições e relações de trabalho**, favoreçam a ampliação do **conhecimento**, o desenvolvimento de **atitudes** e de **comportamentos** individuais e coletivos para a **proteção da saúde** no local de trabalho.”

MPOG (2010). Princípios, diretrizes e ações em saúde mental na Administração Pública Federal.



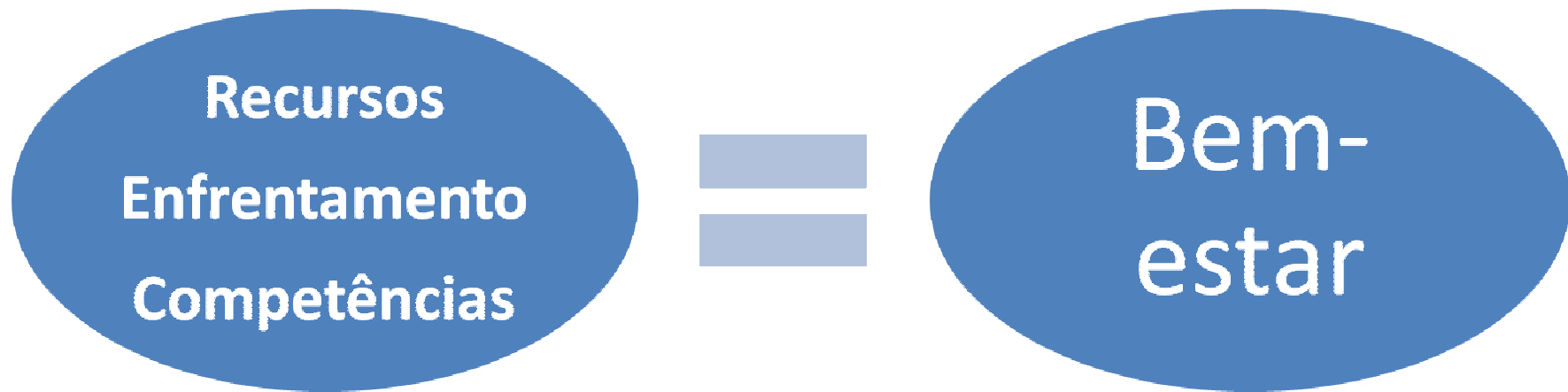
# Promoção de saúde e prevenção

- “Inclui-se na promoção de saúde a prevenção a agravos, entendida como a ação antecipada que objetiva evitar danos à saúde do servidor em decorrência de fatores comportamentais, do ambiente e/ou do processo de trabalho”

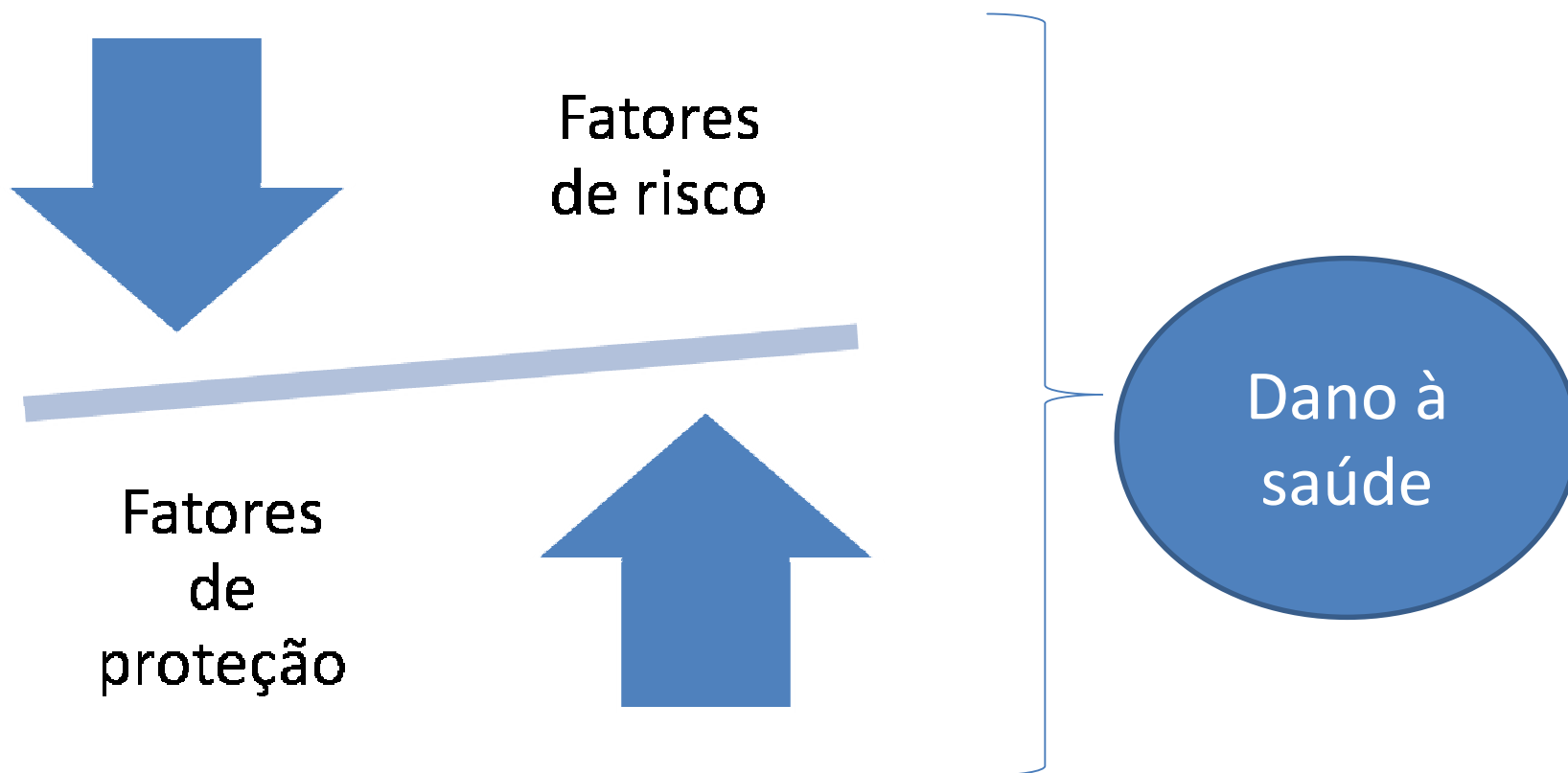
MPOG (2010). Princípios, diretrizes e ações em saúde mental na Administração Pública Federal.

# Promoção de saúde mental

- Promoção de bem-estar por meio do fortalecimento de...

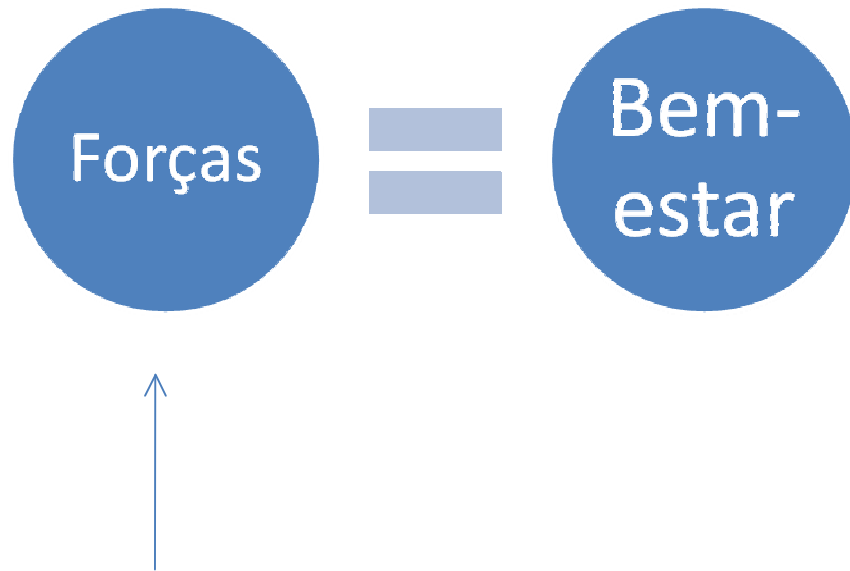


# Prevenção em saúde mental

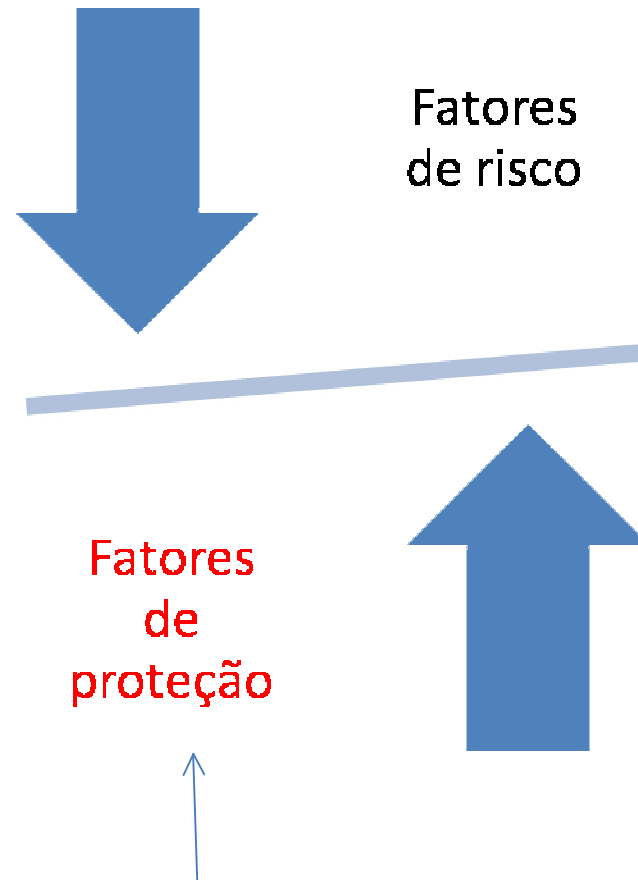


# Promoção e prevenção

Promoção de saúde



Prevenção em saúde



# Fatores de Risco à Saúde Mental

- Habilidades sociais pobres
- Baixa auto-estima
- Rejeição pelos pares
- Negligência e maus tratos pelos pais
- Abuso de drogas pelos pais
- Violência conjugal
- Doença psiquiátrica dos pais
- **Assédio moral no trabalho**
- Criminalidade na família
- Violência na comunidade
- Rede de apoio social restrita

# Fatores de Proteção à Saúde Mental

- Apego seguro com pelo menos um adulto
- Habilidades sociais
- Auto-conceito positivo
- Competência intelectual
- Vínculos de amizade
- Sucesso na vida escolar
- Práticas educativas parentais saudáveis
- **Satisfação no trabalho**
- Atividades físicas e esportivas
- Atividades culturais e lazer
- Acesso a serviços de saúde e educação

# Fatores de risco

# Fatores de proteção

Um fator de risco é fator de  
risco para diferentes  
problemas

Um fator de proteção é  
vacina para diferentes  
problemas

São interrelacionados!

# O que quero promover? Para prevenir o que?

Meta proximal:

Competências x, y e z



Meta distal:

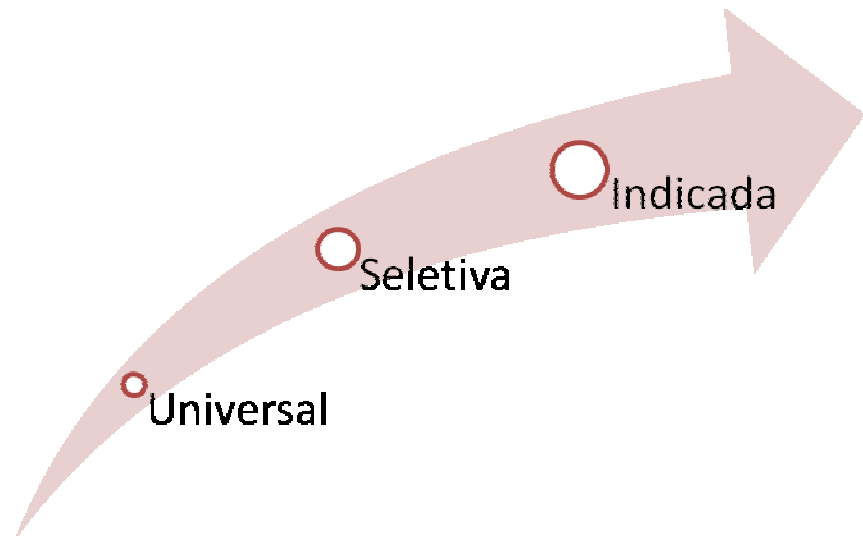
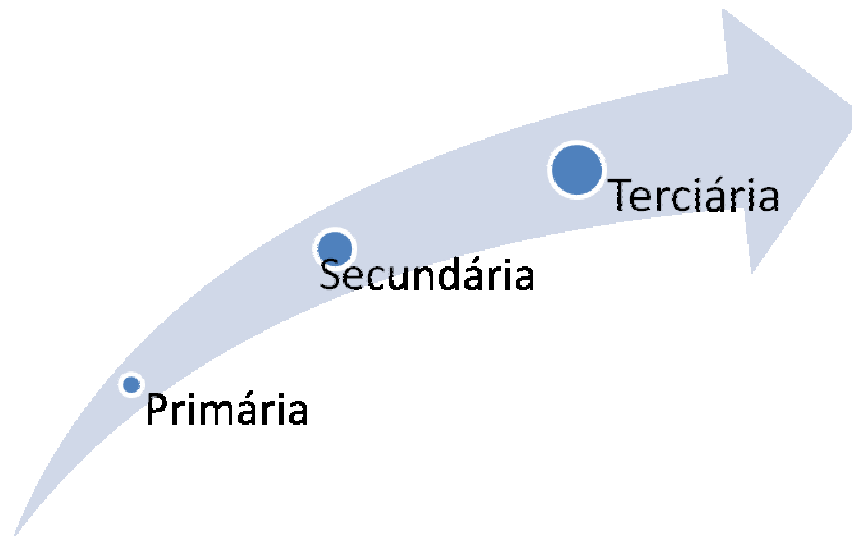
Prevenção à depressão,  
burnout, absenteísmo,  
presenteísmo...



# Níveis de prevenção

Referência: surgimento do dano

Referência: exposição ao risco



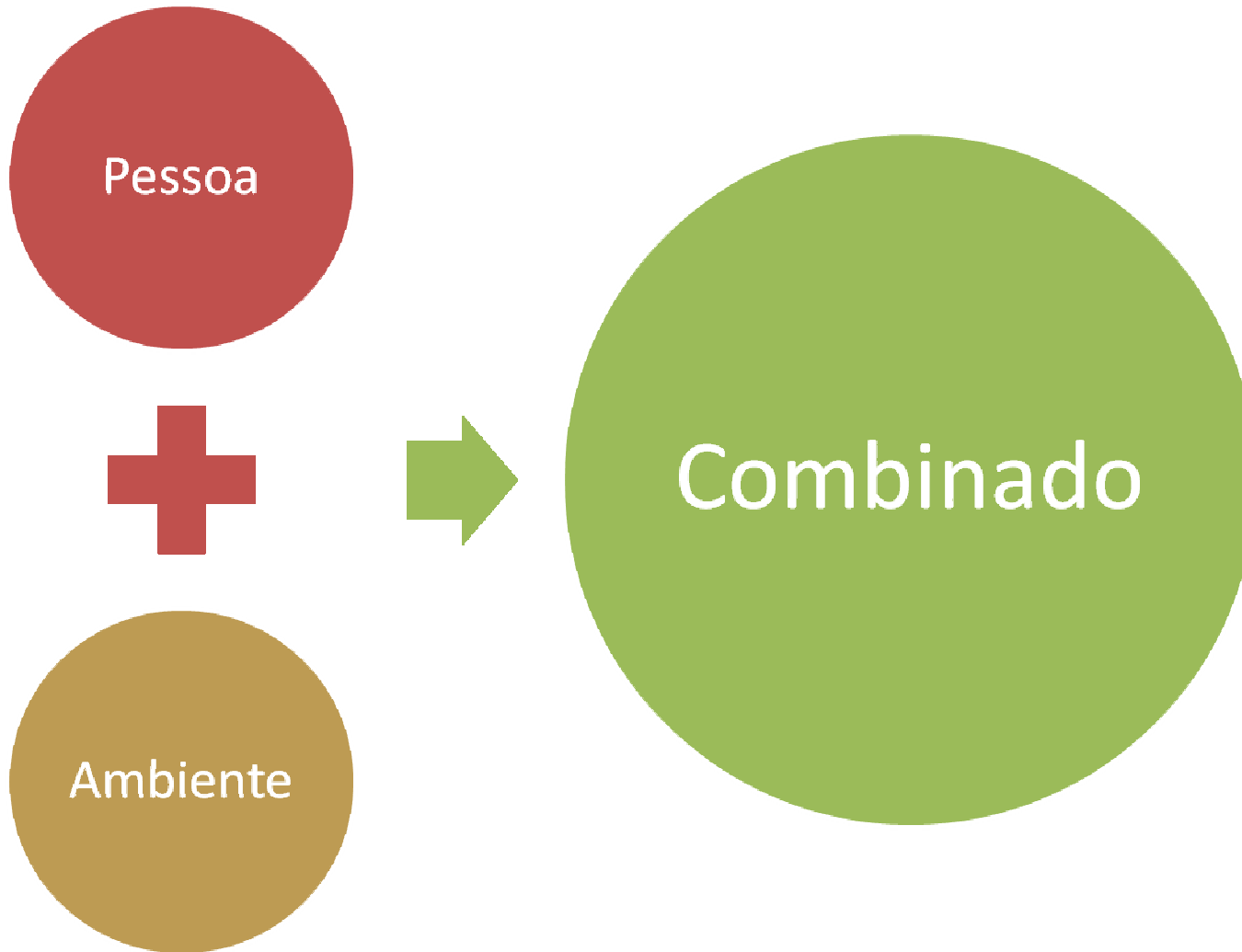
# Níveis de Prevenção



# Focos de prevenção



# Focos de prevenção



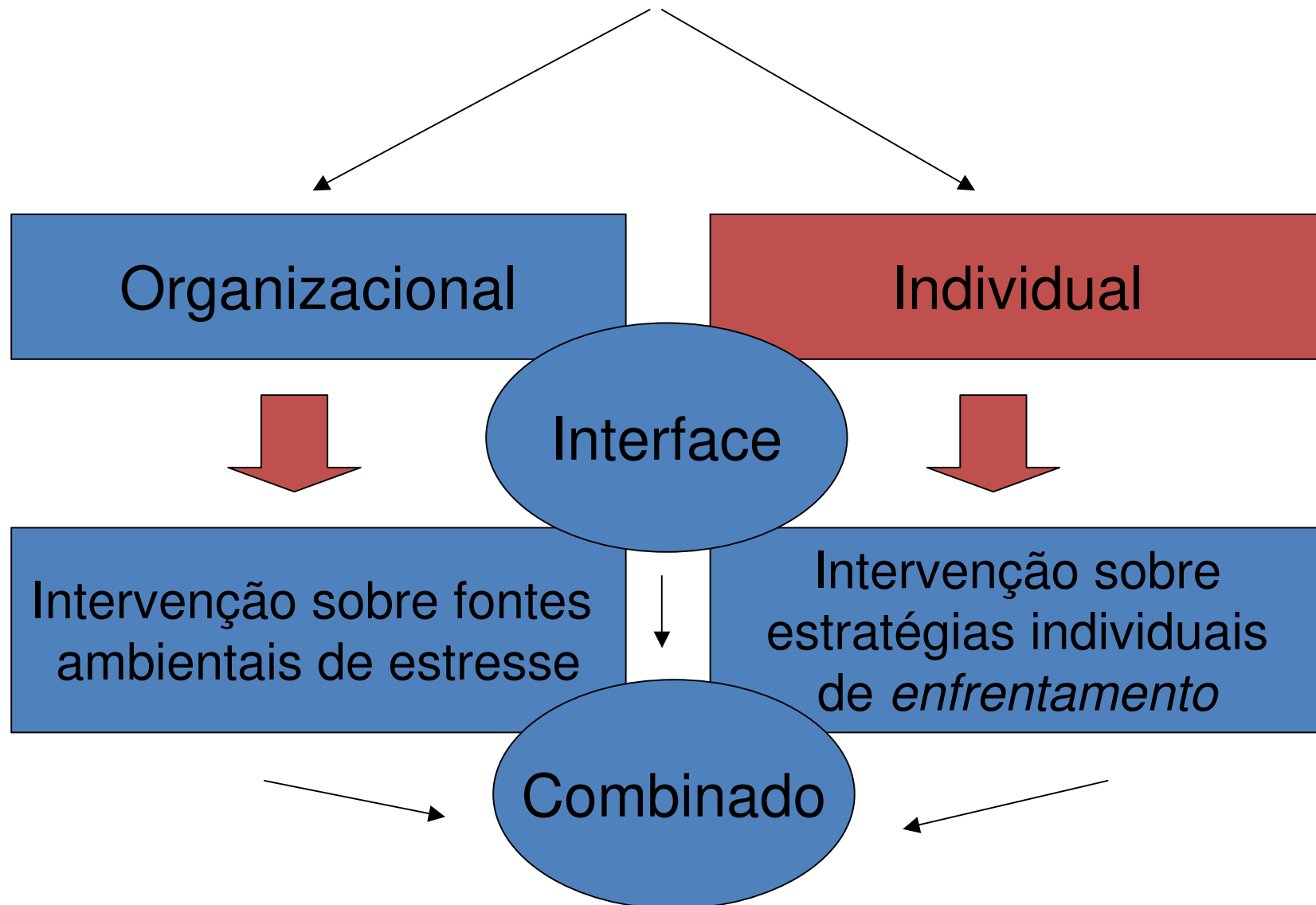
# Achados relevantes...

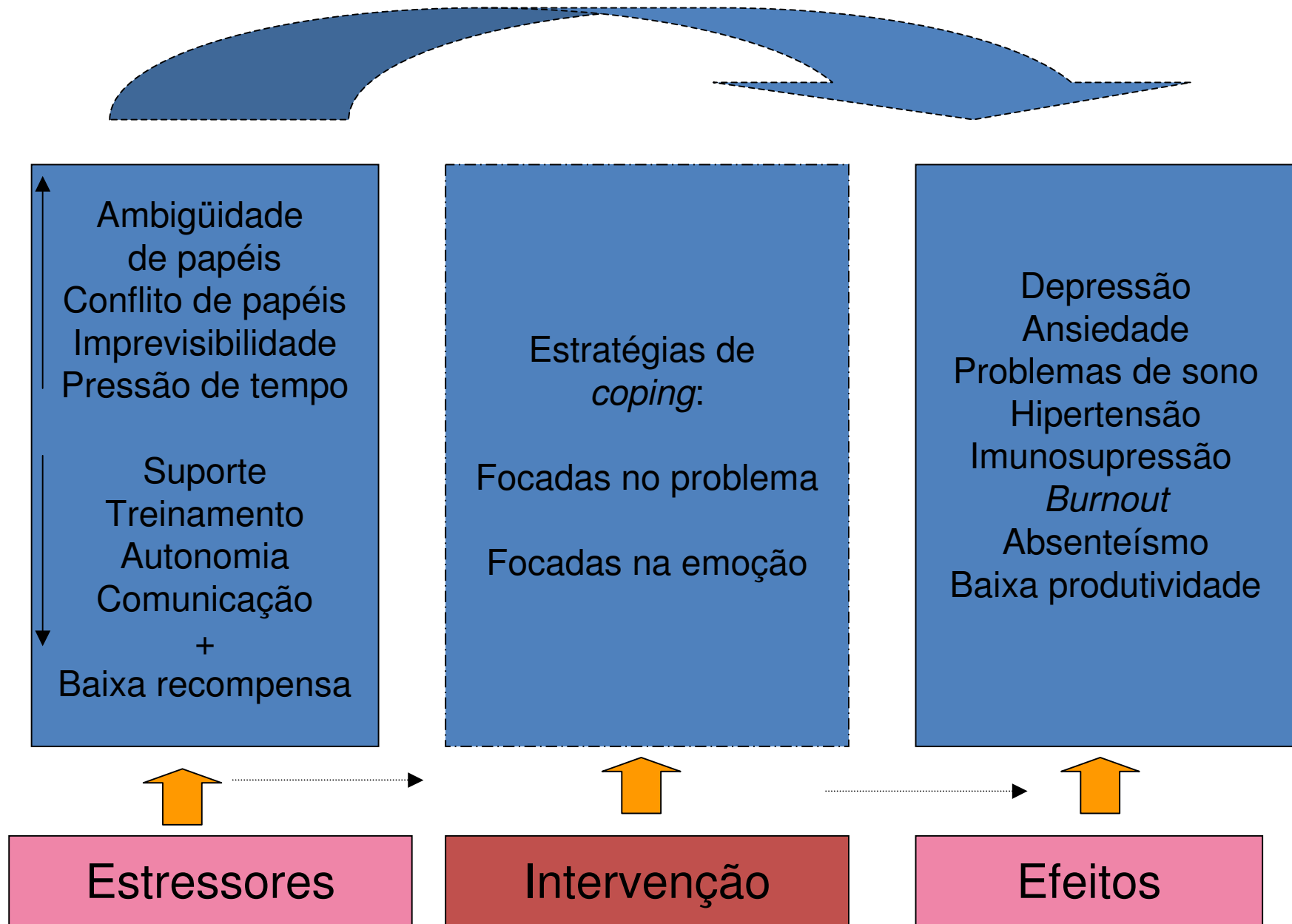
- Programas de prevenção em saúde mental são efetivos
- Intervenções multimodais são as mais adequadas
- Comportamentos de risco estão interrelacionais
- Intervenções preventivas ecológicas são mais adequadas do que individuais
- Intervenções preventivas devem ser implementadas com a participação ativa da comunidade
- Intervenções preventivas devem ser implementadas o mais cedo possível antes da cronificação de fatores de risco e agravamento dos sintomas

## Tópico 3. Ações

- Manejo de estresse ocupacional
- Educação para a aposentadoria
- Habilidades sociais

# Programas de Manejo de Estresse Ocupacional







# Revisão da Literatura: Programas de Manejo de Estresse Ocupacional Focados no Indivíduo

Características da Intervenção:

Cognitivo-comportamental, relaxamento ou conteúdo multimodal

Sessões semanais

Sessões de 60 a 90 minutos

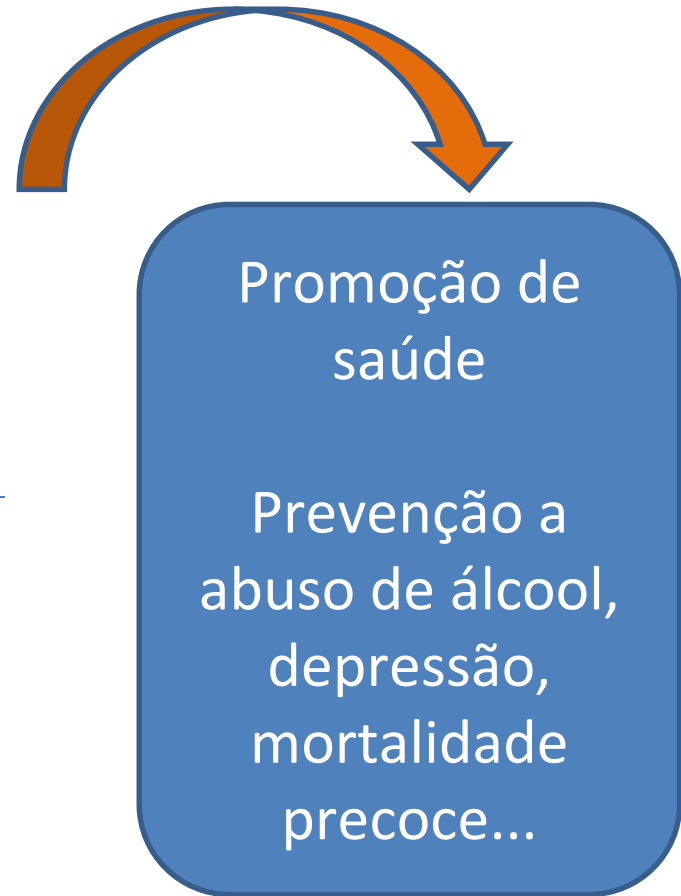
Duração total de 4 a 12 semanas

# Programas de manejo de estresse ocupacional

- **Conteúdo da Intervenção:**
  - Causas, fases e efeitos do estresse. Estágios de mudança
  - Auto-eficácia e *enfrentamento*
  - Manejo de tempo e relaxamento
  - Solução de problemas
  - Crenças irracionais e estresse. Reestruturação cognitiva
  - Escuta empática, expressão de afeto e relaxamento
  - Direito assertivo e assertividade
  - Manejo de raiva e relaxamento
  - Lidar com críticas

# Educação para a aposentadoria

- Saúde
- Finanças
- Relacionamentos
- Ocupação
- Espiritualidade
- Processo de mudança
- Projeto de vida



# Educação para a aposentadoria

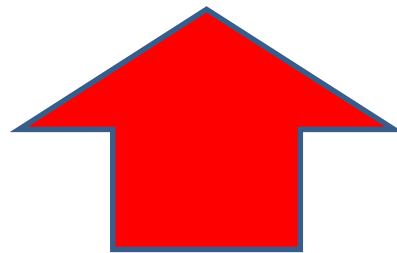
- Despertar consciência
- Despertar desejos
- Despertar intenções
- Favorecer planos de ação
- Favorecer o engajamento em ações de autocuidado

Desencadear e cultivar a mudança



# Competência social

- Funcionamento adaptativo socialmente embasado em um conjunto de habilidades interpessoais que promovem relacionamentos saudáveis e éticos.
- Competência social e saúde mental.



# Habilidades sociais e gerenciamento de conflitos

Autorregulação das emoções

Assertividade

Empatia

Tomada de decisão

Solução de problemas

# Autorregulação das emoções

As emoções , positivas e  
negativas,  
facilitam a sobrevivência da  
espécie.  
São mensageiras.  
São alertas internos.

Não há emoções certas ou erradas.  
Há modos de expressão construtivos e destrutivos!



# Assertividade: reconhecendo o próprio direito e o direito do outro

- HS de autoafirmação e defesa de direitos:
  - Discordar
  - Negar pedidos
  - Defender direitos
  - Pedir ao outro que mude o comportamento

Diferenças entre assertividade,  
passividade e  
agressividade

# Empatia

Prestar atenção aos sinais do outro:  
O que ele está dizendo?  
[ contexto + sinais não verbais + sinais verbais]



Adotar a perspectiva do outro, identificando seus sentimentos:  
Como seria vivenciar o que ele está vivenciando agora?  
Como seria “estar na pele dele/a?”



Demonstrar compreensão:  
Expressão facial + tom de voz + fala  
Fala: resumo, pergunta em sintonia , metáforas (é como se...)

# 4. Conclusão

Os ambientes de trabalho  
podem ser espaços de  
promoção de saúde.

O que precisamos para  
que isto de fato ocorra?

Que tarefas nos damos?

## 4. Conclusão

- Aprendizagem mútua
- Multidisciplinaridade
- Teorias motivação mudança
- Avaliação de necessidades
- Postura colaborativa
- Múltiplos meios
- Manejo de grupos
- Fortalecimento equipes

Obrigada!

[giardini@ub.br](mailto:giardini@ub.br)