

SAÚDE MENTAL E TRABALHO: BUSCANDO QUALIDADE DE VIDA.



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

FNSP
FUNDO NACIONAL DE
SEGURANÇA PÚBLICA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

FICHA TÉCNICA

GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Romeu Zema Neto

SECRETÁRIO DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA

Rogério Greco

SUBSECRETARIA DE GESTÃO ADMINISTRATIVA, LOGÍSTICA E TECNOLOGIA

Ana Luisa Silva Falcão

SUPERINTENDÊNCIA DE RECURSOS HUMANOS

Ana Louise de Freitas Pereira

DIRETORIA DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR

Vilene Eulálio de Magalhães

NÚCLEO DE ATENÇÃO BIOPSISSOCIAL

Rodrigo Padrini Monteiro

NÚCLEO DE SAÚDE OCUPACIONAL

Tonya Lara Lacerda Mendes Brandão

ASSESSORIA DE ENFRENTAMENTO E COMBATE AO ASSÉDIO MORAL

Vilma de Souza Leite

COMISSÃO DE ELABORAÇÃO E REVISÃO

Comissão de Elaboração da Cartilha

Danyelle Maria Pardim Santos

Fabiane Cristina Carvalho Xavier

Juliana Vieira da Silva

Patricia Regina Moraes Cruz

Rodrigo Padrini Monteiro

Rúbia Janaina da Silva Rodrigues

Edição e Revisão

Natália de Azevedo Costa

Raquel Aline Ramos Motta

Rodrigo Padrini Monteiro

Tonya Lara Mendes Brandão

Vilene Eulálio de Magalhães

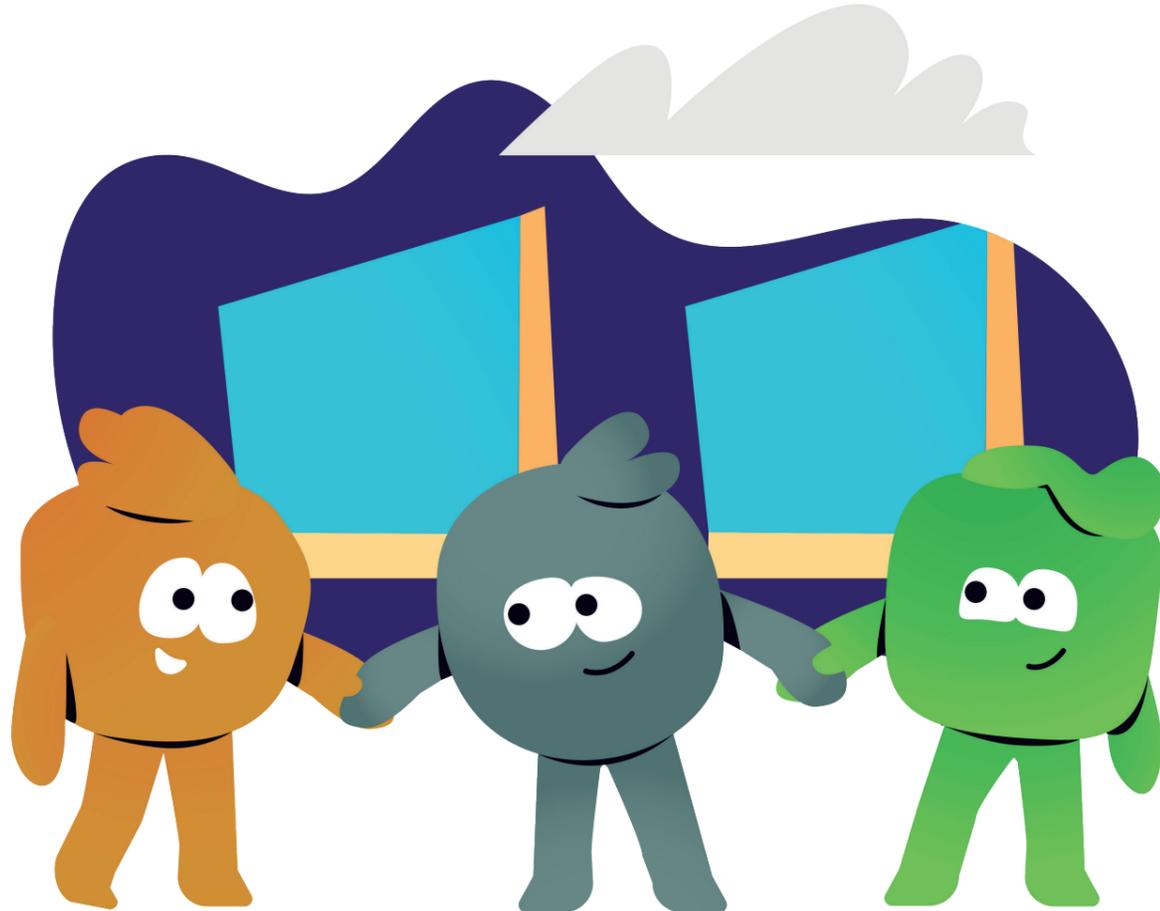
Vilma de Souza Leite

APRESENTAÇÃO



O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sábia e seriamente o presente.

Buda



A saúde mental está relacionada à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como harmoniza suas ideias e emoções. Quando se trata de adoecimento mental, sabe-se que pedir ajuda não ocorre naturalmente para todas as pessoas.

Quando encontramos desafios em nossa vida, é importante tentar superá-los e aprender lições no meio do caminho.

Por mais complicados e dolorosos que possam ser, os períodos de adversidade são necessários para o nosso crescimento pessoal. Além de tornar momentos difíceis menos penosos, o auxílio de terceiros pode enriquecer o nosso aprendizado com eles.

Ao admitir que precisa de ajuda, você está cuidando e favorecendo a preservação da sua saúde mental e de todas as pessoas que convivem e se importam com você!

Já parou para pensar sobre saúde mental? Alguma vez refletiu se os seus pensamentos, ideias e sentimentos estão em harmonia? Sabe a diferença entre saúde mental e transtorno mental?

Servidor(a), nesta cartilha, você encontrará o conceito de saúde mental, os principais tipos de adoecimentos, formas de tratamento, entre outras informações. Ao concluir a leitura, esperamos que você conheça o que é saúde mental, formas de prevenção e de acesso às políticas públicas e que seja capaz de saber reagir aos desafios, mudanças oriundas do cotidiano e como prevenir e evitar o processo de adoecimento mental. Certamente, as temáticas não se esgotam nesta cartilha e muitos debates serão promovidos pela Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor (DAS).



SUMÁRIO

1. Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor	7
2. Saúde Mental	10
3. Saúde Mental e Trabalho	11
4. Principais transtornos mentais e agravos à saúde relacionados ao trabalho	12
4.1 Depressão	13
4.2 Transtorno de ansiedade	14
4.3 Estresse e esgotamento profissional	15
4.4 Dependência química (álcool e outras drogas)	17
4.5 Esquizofrenia	19
4.6 Suicídio	20
5. Saúde mental: prevenção e políticas públicas	22
5.1 Políticas públicas	22
5.2 Prevenção e saúde mental	25
6. Dicas para manter uma boa saúde mental no trabalho	28
7. Dicas de práticas de autocuidado	30
8. Considerações finais	32
9. Referências bibliográficas	33

1. DIRETORIA DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR

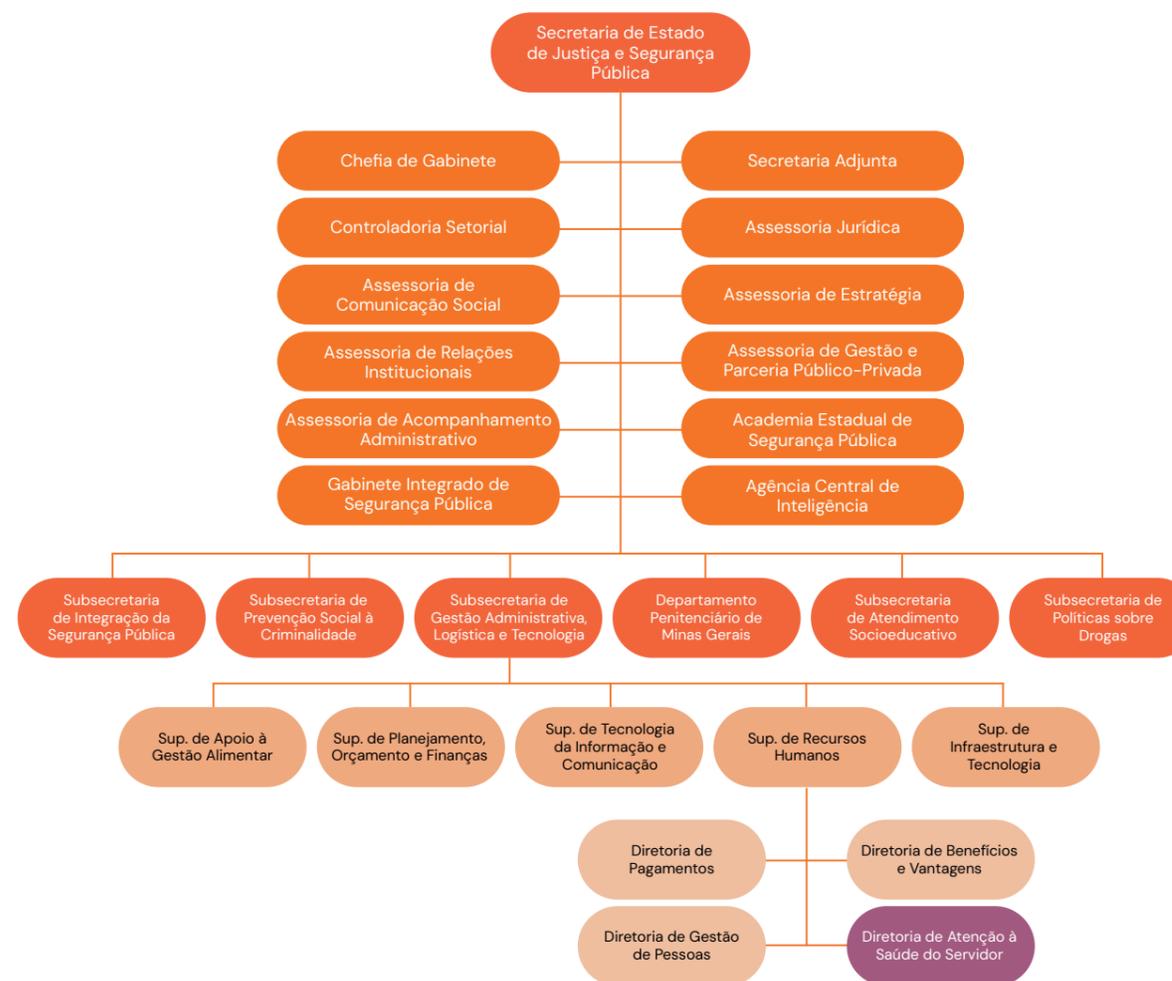
Você já ouviu falar sobre a Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor?

Vamos te contar um pouquinho sobre ela.

A DAS, como é comumente chamada, faz parte da Superintendência de Recursos Humanos (SRHU), que por sua vez está inserida na Subsecretaria de Gestão Administrativa, Logística e Tecnologia (SULOT), da Secretaria de Estado de Justiça e Segurança Pública de Minas Gerais (SEJUSP).

É muita coisa, né?

Por isso, desenhamos esse fluxograma:



Tudo o que é realizado na DAS está respaldado pelo art. 58, do **Decreto nº 48.659, de 29 de julho de 2023**. Lá também encontramos as atribuições de toda a SEJUSP.



“Art. 58 – A Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor tem como competência atender às demandas dos servidores da Sejusp, por meio da promoção, proteção, vigilância, prevenção e redução de agravos à saúde, com atribuições de:

I – atuar na assistência à saúde do servidor, buscando parcerias para ampliação da rede de cuidados e tratamentos;

II – desenvolver e monitorar projetos, intervenções e campanhas de promoção da saúde e qualidade de vida no trabalho;

III – acolher e orientar servidores envolvidos em eventos biopsicossociais, bem como seus familiares quando couber;

IV – acompanhar e auxiliar o planejamento e implementação das ações de segurança do trabalho e saúde ocupacional, em conjunto com a Seplag;

V – orientar os servidores ocupantes de vagas reservadas a pessoas com deficiência e as respectivas chefias no que se refere à avaliação pericial durante o período de estágio probatório;

VI – prevenir, enfrentar, atuar e realizar os procedimentos conciliatórios nas denúncias de assédio moral, conforme a legislação aplicável;

VII – atuar no processo de preparação para a aposentadoria para fomentar reflexões, planejamento pessoal, valorização e qualidade de vida para os servidores.

Parágrafo único – Subordinam-se hierarquicamente à Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor, os Centros Regionais de Atenção Psicossociais, que poderão ser definidos em ato normativo do Secretário, em observância à legislação aplicável.”

Mas a nossa história começa bem antes, quando, em 2006, se iniciou a atuação nos contextos de saúde e trabalho. Em 2019, a Diretoria passou a focar nos projetos e propostas de promoção, proteção, vigilância, prevenção e redução de agravos à saúde.

Em 2020, iniciaram-se as tratativas da proposta de saúde e qualidade de vida do servidor da SEJUSP com um projeto de Estado nomeado “Cuidar de Quem Cuida”, momento em que a DAS passou por uma expansão física e geográfica da sua estrutura, dando maior capilaridade às suas ações.

Neste processo de reestruturação, estabeleceu-se como Missão e Visão:

Missão: Promover ações de amparo à saúde física e mental, visando promover a qualidade de vida e combater o assédio moral na SEJUSP, centradas em princípios éticos e humanizados.

Visão: Ser reconhecida como um serviço de atenção à saúde do servidor da SEJUSP, comprometida com a valorização da vida e o bem-estar destes, sendo a mão estendida e o apoio àqueles que estão em sofrimento.

Atualmente, a DAS está estruturada em dois Núcleos e uma Assessoria:



Esses Núcleos e a Assessoria oferecem os seguintes serviços:

- Acompanhamento de servidores em ajustamento funcional;
- Acolhimento/acompanhamento biopsicossocial por demandas espontâneas ou indicações;
- Campanhas de saúde realizadas nas unidades prisionais, socioeducativas e administrativas;
- Diagnóstico e intervenção psicossocial nos contextos de trabalho;
- Orientações gerais sobre Licença para Tratamento de Saúde (LTS) de servidores efetivos e não efetivos;
- Orientações para abertura registro/comunicado de acidentes de trabalho (CAT);
- Emissão do Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP);
- Solicitações de juntas médicas;
- Orientação para formalização da reclamação de assédio moral;
- Execução das atividades atinentes da Comissão de Conciliação de Assédio Moral;
- Medidas preventivas e enfrentamento ao assédio moral;
- Grupos de discussão sobre temas de saúde e qualidade de vida no trabalho.

Sabemos que as situações de estresse devido à natureza do trabalho, a sobrecarga de atividades e a falta de pessoal, além de problemas emocionais, financeiros, familiares e de saúde causam tensões que influenciam diretamente na saúde mental e interferem no bem-estar e na efetividade da atuação dos servidores.

Diante disso, a DAS, que conta com profissionais de diferentes áreas da saúde, tem atuado no acolhimento e em medidas preventivas. Nos últimos anos, a DAS tem expandido seu campo de atuação, objetivando estar cada vez mais próxima dos servidores, para ser a mão estendida nos momentos de dificuldades que estes atravessam em suas vivências profissionais e também pessoais.

Se precisar de ajuda, fale com a DAS.

2. SAÚDE MENTAL

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” (OMS, 2020). Portanto, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais e diz, também, de uma capacidade para aceitar as exigências da vida, saber lidar com as boas e más experiências e buscar ajuda quando necessário.

Quando se pensa em saúde, é comum que as pessoas deem maior importância para questões físicas, mas é preciso lembrar que uma pessoa saudável precisa viver um estado de bem-estar também no aspecto mental e social.

A saúde mental está relacionada a como o indivíduo reage à rotina, aos imprevistos do cotidiano e como lida com suas ambições, desejos e emoções. Pode-se dizer que as pessoas mentalmente saudáveis (ainda que essa caracterização seja complexa e flexível) entendem que o ser humano é repleto de limites e imperfeições, conseguem enfrentar com equilíbrio as tristezas, frustrações, alegrias, satisfações etc. e se propõem a pedir ajuda quando possuem dificuldades em encarar tais situações presentes nos diferentes ciclos da vida.

É importante compreender que “ter saúde mental” não é algo estático, que você simplesmente alcança e não precisa se preocupar mais com esse assunto. Saúde mental é um processo em constante movimento e sempre influenciado pela imprevisibilidade da vida. O que nos cabe é aceitar esse movimento e tomar as atitudes necessárias e possíveis para compreender e agir sobre os diversos fatores que determinam e influenciam nosso bem-estar.



3. SAÚDE MENTAL E TRABALHO

O trabalho influencia de forma direta na esfera econômica, social e cultural de uma sociedade, pois é um elemento central da vida do homem moderno. A atividade laborativa apresenta-se como um elemento capaz de interferir ou até mesmo contribuir para a relação saúde-doença mental (Leão; Vasconcellos, 2015).



Como dissemos anteriormente, o termo “saúde mental” está relacionado a um estado de bem-estar no qual o sujeito realiza as suas capacidades sociais, biológicas e psicológicas, sendo um de seus determinantes a possibilidade de trabalhar, produzindo sentido para si mesmo e contribuindo de forma produtiva para a sociedade (OMS, 2013).

A relação saúde-trabalho-doença vem sendo cada vez mais estudada, em virtude da sua relevância para o homem e para a sociedade. O trabalho pode ser tanto um agente de promoção da saúde mental quanto de adoecimento e uma grande variedade de fatores influenciam nesse processo, sejam eles individuais ou coletivos, tais como: as características pessoais; as relações entre as dimensões pessoal e profissional; as condições e a organização do trabalho; as relações de poder na instituição; o reconhecimento; o sentido da atividade para o próprio indivíduo e o significado daquele trabalho para a sociedade, entre outros (Fernandes *et al.*, 2018).

Na segurança pública, é importante considerar que as atividades profissionais desempenhadas nos contextos de privação de liberdade, prisionais e socioeducativas são de natureza mais desgastante e estressantes, o que exige pensar em uma realidade que já traz em si certo grau de sofrimento, uma vez que as atividades profissionais que são desenvolvidas em ambiente de confinamento – e é possível incluir as unidades socioeducativas – como campo de trabalho, figuram entre as mais desgastantes e estressantes (Brasil, 2015).



4. PRINCIPAIS TRANSTORNOS MENTAIS E AGRAVOS À SAÚDE RELACIONADOS AO TRABALHO

Os transtornos mentais são responsáveis por uma redução significativa do potencial de oferta de trabalho, pois, na maioria dos casos, é recomendado pelo médico um afastamento, ainda que temporário, do local de trabalho. Além disso, podem resultar em exclusão social de milhares de pessoas.



Problemas de saúde mental, como depressão, transtornos de ansiedade, dependência química e estresse, são comuns, afetando indivíduos, suas famílias, a relação no trabalho e a sociedade como um todo. Além do impacto direto nos locais de trabalho, por meio do aumento do absenteísmo, redução significativa da produtividade e aumento de custos (WHO, 2005), há o risco de evolução do quadro de algumas doenças, podendo culminar na tentativa de autoextermínio (TAE) e suicídio.

Vários são os transtornos mentais que podem estar relacionadas ao trabalho e/ou podem causar impacto neste, a imagem a seguir destaca alguns deles:

- Alcoolismo e dependência química
- Transtorno de ansiedade
- Transtorno do pânico
- Depressão
- Esquizofrenia



4.1 DEPRESSÃO

A depressão é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017) como “Mal do Século”. Estima-se que aproximadamente 322 milhões de pessoas em todo o mundo apresentam depressão, sendo 11,5 milhões somente no Brasil, categorizando-se como um problema de saúde pública (OPAS/OMS, 2017). No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo e baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si.

A Organização Mundial de Saúde considera a depressão como um transtorno mental caracterizado por:

TRISTEZA PERSISTENTE

SENTIMENTOS DE INUTILIDADE

DESESPERANÇA

DESINTERESSE

CULPA

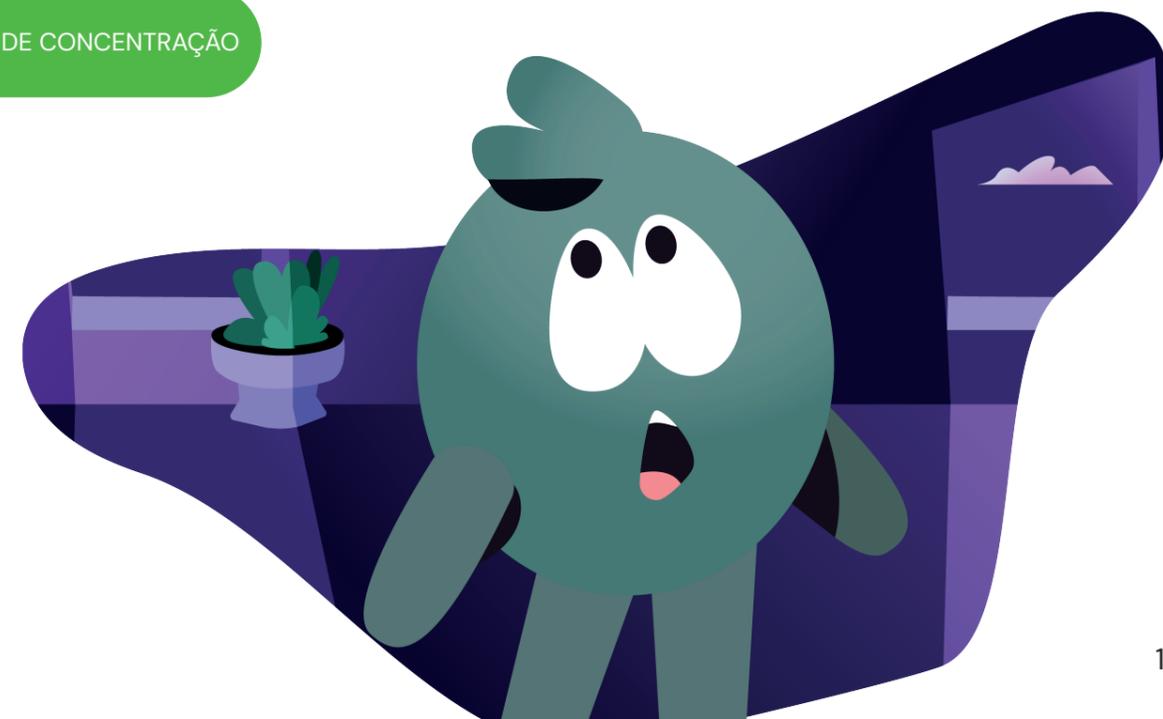
PENSAMENTOS SUICIDAS

ANSIEDADE

ALTERAÇÃO DE SONO E APETITE

AUTOMUTILAÇÃO

FALTA DE CONCENTRAÇÃO



4.2 TRANSTORNO DE ANSIEDADE

O Brasil é o país com a maior proporção de pessoas ansiosas no mundo: 9,3% da população, segundo estimativa da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023).

A ansiedade é uma emoção natural e funciona como um alerta para um “perigo futuro” (real ou imaginário). Em níveis saudáveis ela se torna bastante útil e funcional. Por exemplo, ao saber que você terá uma entrevista de emprego, é normal sentir ansiedade à medida que ela se aproxima. Essa ansiedade, então, vai funcionar como um sinal de que a entrevista está se aproximando e, com isso, indicar que é necessária uma preparação. Ou seja, aquele sentimento de ansiedade vai ter, em sua essência, uma funcionalidade que é te avisar, te motivar, alertar que algo importante precisa ser feito e que, portanto, algumas medidas precisam ser tomadas.

Entretanto, quando a ansiedade está fora do seu lugar de alerta, pode trazer desconforto e sofrimento, além de prejudicar os relacionamentos interpessoais e a realização de atividades básicas do dia a dia. Nesse caso, é necessário buscar estratégias que possibilitem um maior controle da ansiedade e a garantia de melhor qualidade de vida.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais/DSM-V (DSM-V, 2013), no que se refere ao transtorno de ansiedade generalizada, esta pode ser considerada como preocupação excessiva, devido a diversos eventos ou atividades. A intensidade, duração e frequência da ansiedade ou preocupação é claramente desproporcional à real probabilidade ou impacto do evento temido.

- | | | | |
|----|---------------------------|----|-----------------------------|
| 01 | INSEGURANÇA | 06 | TAQUICARDIA |
| 02 | MEDO DA REJEIÇÃO | 07 | ATAQUES DE PÂNICO |
| 03 | PENSAMENTOS CATASTRÓFICOS | 08 | ALTERAÇÕES NO SONO |
| 04 | DÚVIDAS PERSISTENTES | 09 | DIFICULDADE PARA SOCIALIZAR |
| 05 | DIFICULDADE PARA RESPIRAR | 10 | TENSÃO MUSCULAR |

4.3 ESTRESSE E ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

Segundo a Biblioteca Virtual de Saúde (2012), estresse é a reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais.



A reação ao estresse é uma atitude biológica e é, a princípio, uma resposta saudável do organismo, necessária para a adaptação às novas situações. Situações amedrontadoras e que se mostram como desafio exigem ação mobilizadora do ser humano. A reação ao estresse pode proporcionar um comportamento mais ativo, vigoroso e produtivo.

- | | | | |
|----|-------------------------|----|-------------------|
| 01 | MUDANÇA DE APETITE | 06 | CANSAÇO CONSTANTE |
| 02 | ALERGIAS DE PELE | 07 | QUEDA DE CABELO |
| 03 | TONTURAS | 08 | TENSÃO MUSCULAR |
| 04 | GASTRITE | 09 | IMUNIDADE BAIXA |
| 05 | DIFICULDADE PARA DORMIR | 10 | DOR DE CABEÇA |

No entanto, em excesso e/ou quando se prolonga, pode acarretar prejuízos. Sendo assim, se expor a toda essa pressão em um longo prazo pode ser prejudicial para a saúde física e mental. Por exemplo, no trabalho também falamos em **esgotamento profissional** causado pelo estresse, mais conhecido como **Síndrome de Burnout**.

A Síndrome de Burnout (SB) assume uma concepção multidimensional, cuja manifestação se caracteriza por esgotamento emocional, redução da realização pessoal no trabalho e despersonalização do profissional. Apresenta como sintomas mais comuns: exaustão, estresse e esgotamento físico.

A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais (Ministério da Saúde, 2023) que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, entre outros.

No contexto da saúde do trabalhador, surgem alguns estudos que evidenciam altos índices de suicídio e transtornos mentais em determinadas classes profissionais. Um exemplo é a incidência de depressão em profissionais de saúde, professores e policiais, associado ao alto índice de síndrome do esgotamento profissional (Almeida *et al.*, 2016).



4.4 DEPENDÊNCIA QUÍMICA (ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS)

As drogas estão presentes em todas as classes sociais e se configuram como um dos grandes problemas da atualidade, ameaçando os valores políticos, econômicos e sociais. Além disso, contribuem para o crescimento dos gastos com tratamento médico e internação hospitalar, elevando os índices de acidente de trânsito, de violência urbana e de mortes prematuras e trazendo enorme repercussão social e econômica para a sociedade (Medeiros *et al.*, 2013).



Em 2019, o Relatório Mundial sobre drogas (Padrão *et al.*, 2021) evidenciou que 35 milhões de pessoas, em todo o mundo, sofrem de transtornos por uso de substâncias psicoativas e precisam de tratamento. No Brasil, o uso de álcool e outras substâncias estão entre os principais fatores de risco para a morte e incapacidade (Padrão *et al.*, 2021).

Em 1964, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu que o uso abusivo de substâncias lícitas e ilícitas se caracteriza como uma dependência e não como um vício ou habituação. No Brasil, em 2021, o Sistema Único de Saúde (SUS) registrou 400,3 mil atendimentos a pessoas com transtornos mentais e comportamentais devido ao uso de drogas (incluindo o álcool). O número mostra um aumento de 12,4% em relação a 2020, ano com 356 mil registros (Ministério da Saúde, 2022).

As drogas recreativas são utilizadas como fonte de divertimento entre pessoas de todas idades. Em 2018, uma pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz, 2018) confirmou dados preocupantes: mais de 50% dos brasileiros, com idade entre 12 a 65 anos, declararam ter ingerido bebida alcoólica pelo menos uma vez na vida.

A MENTE DE UMA PESSOA COM DEPENDÊNCIA

DEPRESSÃO

ANSIEDADE

IMPOTÊNCIA

INQUIETAÇÃO

OBSESSÃO

IRRITABILIDADE

COMPULSÃO

PERDA DO VÍNCULO FAMILIAR

CÂNCER

ENFARTE

AGRESSIVIDADE

DESNUTRIÇÃO

DEPRESSÃO

IMPOTÊNCIA

DOENÇAS NO FÍGADO

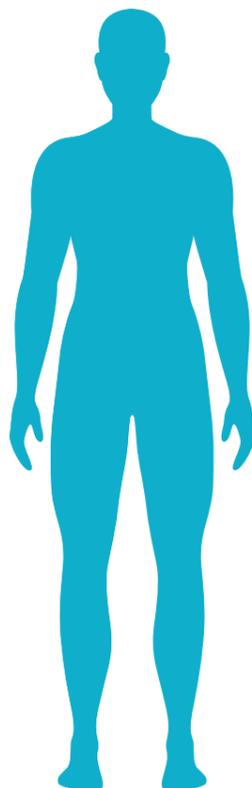
DOENÇAS NOS RINS

ESTERILIDADE

DEMÊNCIA

OS EFEITOS DAS DROGAS

As drogas podem causar muitos problemas de saúde em quem faz o uso delas. Veja alguns deles:



MENOR AUDIÇÃO

DOENÇAS NO PULMÃO

DOENÇAS NA GARGANTA

ANSIEDADE

MAIOR PROPENSÃO AO CONTÁGIO DE AIDS

MAIOR PROPENSÃO AO CONTÁGIO DE IST

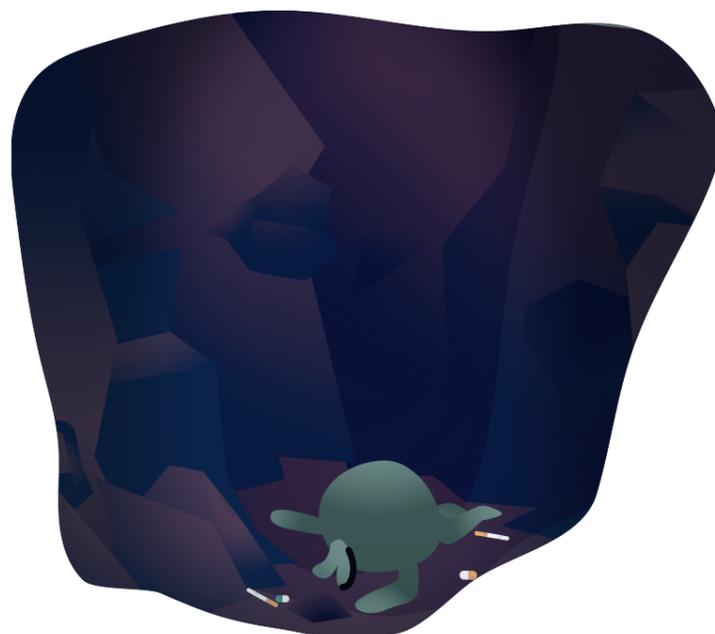
MAIOR PROPENSÃO AO CONTÁGIO DE HEPATITE

DELÍRIOS

PSICOSE

MORTE

O SUS garante o atendimento e acompanhamento para quem tem qualquer tipo de dependência química. A Atenção Primária à Saúde (APS) é a porta de entrada e tem papel fundamental na abordagem desses pacientes. A rede também conta com centros especializados nesse tipo de atendimento, como o Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Outras Drogas (CAPS-AD).



4.5 ESQUIZOFRENIA

A esquizofrenia é marcada por alterações significativas na percepção da realidade e, em muitos casos, por um declínio social e ocupacional, sendo portanto um desafio etiológico e terapêutico (Melo, 2023).



De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a esquizofrenia é um transtorno mental grave, que afeta cerca de 23 milhões de pessoas em todo o mundo.

Trata-se de uma psicopatologia complexa caracterizada por distorções de pensamento, autopercepção e realidade externa, incluindo eco, imposição, disseminação ou roubo do pensamento, com percepções delirantes de controle e influência, alucinações auditivas, distúrbios do pensamento e sintomas negativos (Pscheidt et al., 2022).

O QUE É?

É um transtorno mental grave e crônico que se enquadra no grupo das psicoses.

DIAGNÓSTICO

Não envolve exames e é eminentemente clínico, por meio de uma entrevista psiquiátrica.

INCIDÊNCIA

De 0,8% a 1,2% da população mundial, o que no Brasil significa cerca de 2 milhões de pessoas.

SINTOMAS

Se caracteriza pela perda do contato com a realidade, delírios, alucinações e falta de controle sobre os pensamentos. Primeiros sintomas começam a aparecer entre os 15 e 25 anos de idade e é mais comum em homens.

TRATAMENTO

Quanto mais precoce começar o tratamento com antipsicóticos, melhor. Geralmente é feito com uso de medicação contínua.

4.6 SUICÍDIO

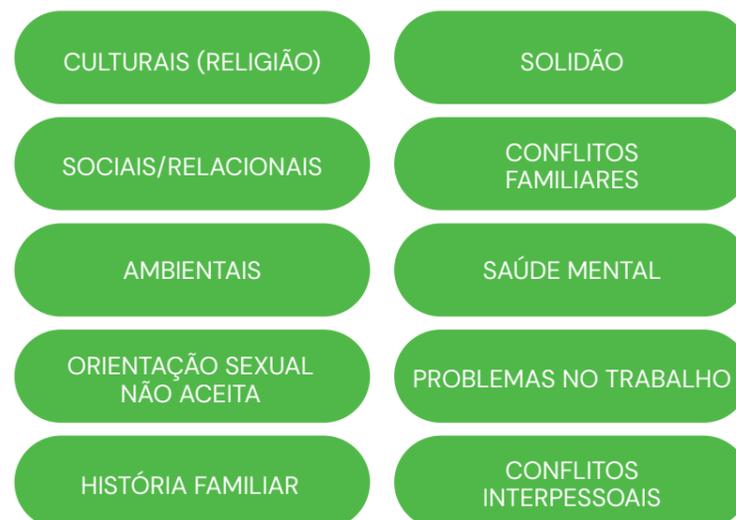
Segundo dados da OMS, mais de 700 mil pessoas morrem por ano devido ao suicídio, o que representa uma a cada 100 mortes registradas (OMS, 2019). A OMS destaca que os números associados ao suicídio aumentaram 60% nos últimos 45 anos, sendo este problema uma das três principais causas de morte entre a faixa etária de 15 a 44 anos (Unzueta, 2018).



A Classificação Internacional de Doenças (CID-10) define o suicídio como uma morte intencional devido a uma lesão autoinfligida. Embora não seja uma doença em si, o transtorno mental que não recebe atenção médica é um fator importante associado (OMS, 1992). Sabe-se que existe uma relação direta entre transtornos psiquiátricos, humor e comportamento suicida (Unzueta, 2018).

O suicídio é um fenômeno que resulta de uma variada e complexa rede de interação psicológica, biológica, genética, sociocultural e econômica.

ESTUDOS CONCLUÍRAM QUE HÁ INFLUÊNCIA DESTES FATORES NA ORIGEM DA IDEIAÇÃO SUICIDA:



Por outro lado, há também os fatores de proteção, ou seja, aqueles que reduzem o risco de suicídio.

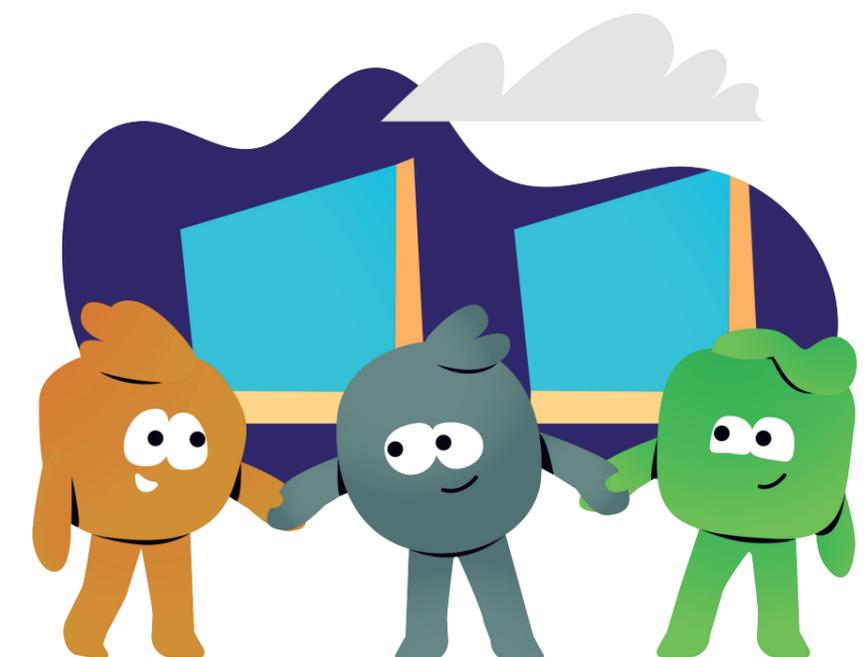
ENTRE ELES PODEMOS CITAR:

- 01 APOIO SOCIAL E FAMILIAR
- 02 GESTAÇÃO E PATERNIDADE
- 03 RELIGIOSIDADE, INDEPENDENTE DA AFILIAÇÃO RELIGIOSA
- 04 ESTILO DE VIDA: OS BONS HÁBITOS ALIMENTARES ASSOCIADOS AO NÃO ABUSO DE DROGAS OU ÁLCOOL PODEM SERVIR DE PROTEÇÃO AO INDIVÍDUO, ASSIM COMO A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
- 05 INTEGRAÇÃO SOCIAL COMO, POR EXEMPLO, ATRAVÉS DO TRABALHO E DO USO CONSTRUTIVO DO TEMPO DE LAZER

NUMA SITUAÇÃO DE RISCO, NUNCA DEIXE UM ATENDIMENTO PARA DEPOIS

CVV	BRIGADA MILITAR	SAMU	BOMBEIROS MILITARES
188	190	192	193

Se você apresenta sintomas de adoecimento, ideia de acabar com a própria vida, procure ajuda de um profissional. É fundamental procurar a orientação de um profissional, por exemplo, de um psicólogo, que saberá dizer o que você está enfrentando e te ajudará a construir caminhos para lidar com essas situações da vida. Fale com um profissional da DAS. Estamos aqui para ajudá-lo neste momento.

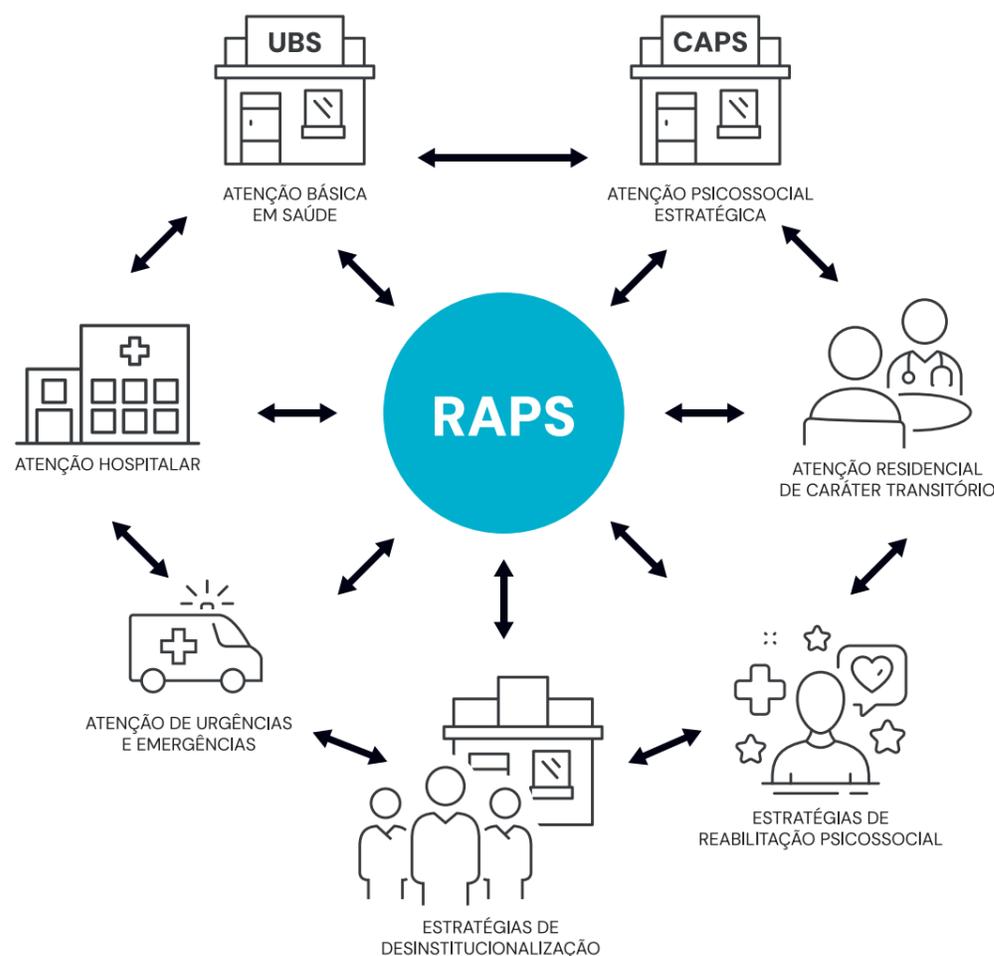


5. SAÚDE MENTAL: PREVENÇÃO E POLÍTICAS PÚBLICAS

5.1 POLÍTICAS PÚBLICAS

As políticas públicas de saúde mental seguem as diretrizes presentes na Lei da Reforma Psiquiátrica – Lei nº 10.216 de 2001 (Brasil, 2001), cujo foco são os direitos da pessoa com transtorno mental e o respeito à cidadania.

Seguindo esse padrão, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) foi criada com o objetivo de evitar o isolamento das pessoas com transtornos mentais, assegurando-lhes a liberdade e o contato com a comunidade. Destaca-se que ela é integrada ao Sistema Único de Saúde (SUS) e compõe-se pelos seguintes equipamentos:



• **Centro de Atenção Psicossocial/CAPS:** realiza acompanhamento clínico e reinserção social de pacientes com transtornos mentais graves e persistentes. É dividido nas seguintes modalidades:

- 1 – **CAPS I e II:** atendimento para pessoas com transtorno mental grave e persistente, independente da faixa etária, inclusive pelo uso de substâncias psicoativas;
- 2 – **CAPS I:** atende crianças e/ou adolescentes com transtorno mental, inclusive pelo uso de substâncias psicoativas;
- 3 – **CAPS AD – Álcool e Drogas:** unidade especializada em transtorno mental pelo uso de álcool e outras drogas;
- 4 – **CAPS III:** atendimento com até 5 vagas de acolhimento noturno e observação para pessoas com transtornos mentais graves e persistentes;
- 5 – **CAPS AD III – Álcool e Drogas:** atendimento com 8 a 12 vagas de acolhimento noturno e observação, com funcionamento 24 horas.

• **Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT):** são casas/moradias criadas com o intuito de acolher e cuidar de pacientes que se encontravam em internações psiquiátricas de longa permanência, negligenciados pelos familiares. Acolhem, também, pacientes com transtornos mentais que se encontram em situação de vulnerabilidade pessoal e social, como moradores de rua.

• **Unidades de Acolhimento (UA):** divididas em Unidade de Acolhimento Adulto (UAA) e Unidade de Acolhimento Infantojuvenil (UAI), possui atendimento 24 horas/dia, em ambiente residencial para pessoas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas, independente do sexo, que se encontram em situação de vulnerabilidade social e/ou familiar.

• **Urgência e Emergência (SAMU 192, Sala de estabilização, UPA 24h e Pronto-Socorro):** serviços destinados ao atendimento de urgência e emergência rápida, das pessoas com transtorno mental em momentos de crise forte.

• **Ambulatório Multiprofissional de Saúde Mental:** serviço composto por equipe multiprofissional, cuja atuação está destinada ao tratamento de pacientes que apresentam transtornos mentais mais prevalentes e com gravidade moderada, atendendo às necessidades de complexidade intermediária entre Atenção Básica e CAPS. Funciona nos ambulatórios gerais especializados, policlínicas e/ou ambulatórios de hospitais.

• **Comunidades Terapêuticas:** são instituições que oferecem cuidados contínuos em saúde, de caráter residencial transitório, para pacientes com necessidades clínicas estáveis em função do uso de substâncias psicoativas lícitas e ilícitas.

• **Enfermaria Especializada em Hospital Geral:** destinado ao tratamento de pacientes com quadro clínico agudo, cujas características são: incapacidade grave de autocuidado, risco de morte, prejuízos graves à saúde, risco de autoagressão ou heteroagressão, prejuízo moral ou patrimonial, além de agressão à ordem pública.

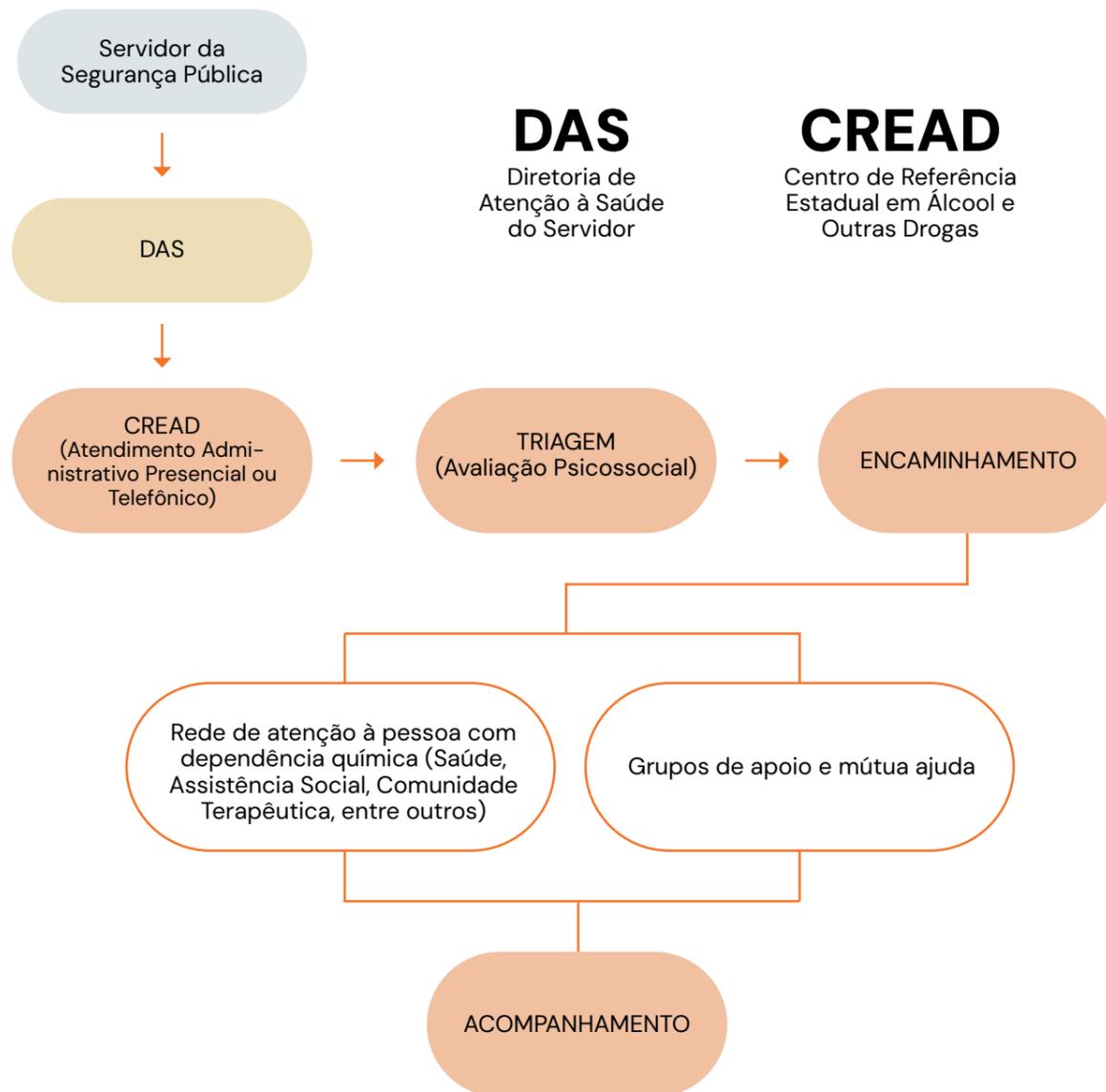
• **Hospital-Dia:** assistência intermediária entre internação e atendimento ambulatorial para a realização de procedimentos clínicos, cirúrgicos, diagnósticos e terapêuticos que demandam a permanência do paciente na unidade por um período máximo de 12 horas.

• **Centro de Valorização da Vida (CVV):** serviço gratuito de apoio emocional e prevenção de suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato. Os atendimentos são realizados pelo telefone 188, pessoalmente ou pelo site www.cvv.org.br, por chat e e-mail.

Temos também o Centro de Referência Estadual em Álcool e outras Drogas (Cread), coordenado pela Subsecretaria de Políticas sobre Drogas (Supod) da Sejusp, que presta atendimento ao público em uso abusivo de álcool e outras drogas e suas famílias.

Qualquer pessoa interessada nos atendimentos e/ou na oferta de apoio ou orientação oferecidos pelo Cread pode solicitar agendamento presencial no Hospital das Clínicas ou pelo e-mail creadmg@seguranca.mg.gov.br ou pelo telefone (31) 3273-6204. Por meio desses canais, a pessoa receberá informações e orientações sobre acesso e encaminhamento aos serviços.

FLUXO DE ATENDIMENTO DOS SERVIDORES DA SEJUSP E FAMILIARES



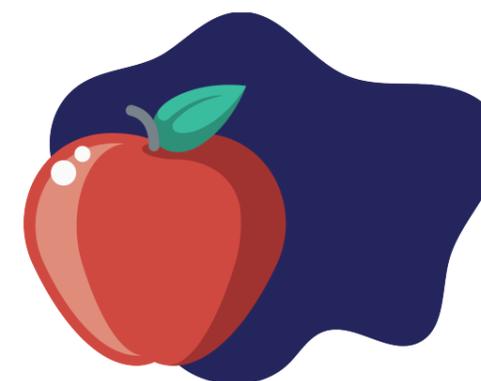
5.2 PREVENÇÃO E SAÚDE MENTAL

Prevenção, na área da saúde, são ações que estimulam as potencialidades das pessoas, buscando efetivar comportamentos saudáveis, principalmente em relação ao autocuidado.

Algumas dicas para manter a saúde mental e bem-estar emocional:

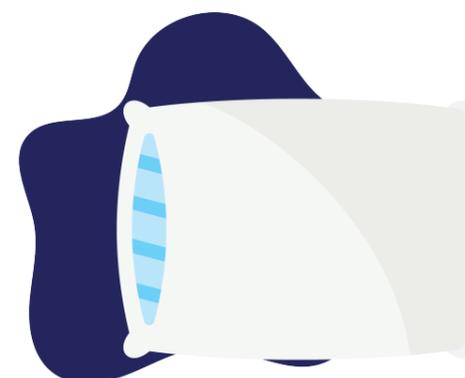
ALIMENTAÇÃO

Deve-se manter o consumo de alimentos variáveis e saudáveis.



SONO E REPOUSO

Dormir de forma adequada contribui para o equilíbrio emocional, metabólico e psíquico, além de proporcionar disposição para realizar atividades cotidianas. O uso de técnicas de relaxamento e meditação, manter uma dieta leve no período da noite, ter um ambiente adequado e criar uma rotina regular com horário fixo para dormir são algumas dicas para conseguir ter uma noite de sono adequada.



ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física de forma regular previne e trata doenças crônicas e contribui para o aumento do bem-estar físico e emocional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, no mínimo, 150 minutos de atividade física durante a semana.



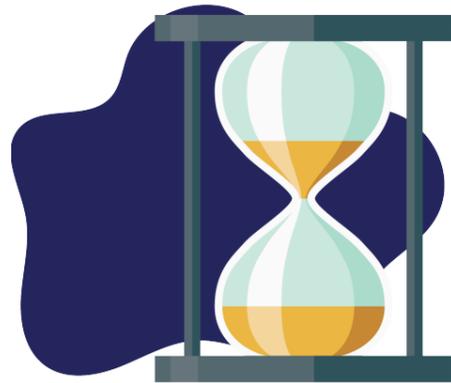
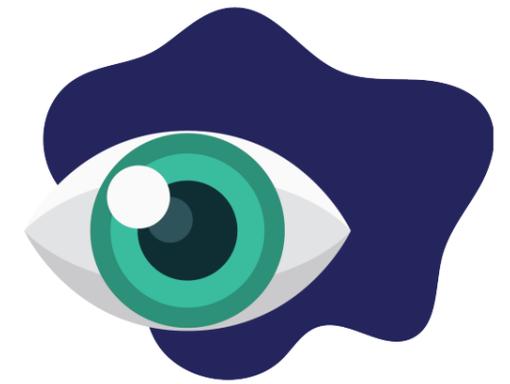
LAZER

Momentos de lazer contribuem para o controle do estresse e proporcionam o aumento na qualidade e expectativa de vida, fuga da rotina e novas experiências, interesses e habilidades.



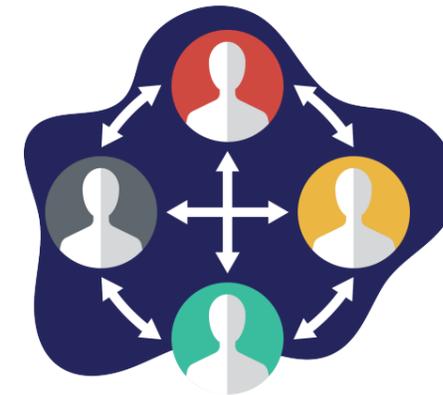
AUTOCONHECIMENTO

É um excelente exercício de empoderamento, pois a pessoa começa a reconhecer suas necessidades e, dessa forma, fazer escolhas saudáveis para se sentir melhor.



ORGANIZAÇÃO DO TEMPO

A organização da rotina diminui quadros de estresse, ansiedade e outras complicações psicológicas e, conseqüentemente, torna a pessoa mais eficiente, satisfeita e menos estressada.



REDE DE APOIO SOCIAL

Pessoas (familiares, amigos, colegas, etc.), organizações ou entidades que são referência e suporte para aqueles que necessitam. As relações criadas no decorrer da vida influenciam, diretamente, sobre a personalidade e desenvolvimento humano.

ESPIRITUALIDADE

Diferente de religiosidade, que é a prática religiosa baseada em rituais, tradições e na existência de uma autoridade externa com poder para indicar o que fazer, a espiritualidade tem foco no mundo espiritual e não nas coisas materiais ou físicas. Ela permite ao indivíduo identificar seus valores individuais, bem como das outras pessoas, com base na compaixão e na dedicação ao próximo, sem querer nada em troca.



PENSAMENTOS POSITIVOS

Um dos maiores perigos contra o nosso cérebro é ter pensamentos negativos. Mesmo nas situações mais difíceis, o fato de encontrar um significado positivo (ressignificar) dá uma maior plasticidade e, portanto, mais saúde para o cérebro.



RESILIÊNCIA

É a capacidade de se adaptar às situações diante de ameaças, tragédias e adversidades. Ser resiliente é importante para despertar a criatividade e a busca de soluções relacionadas às dificuldades da vida.

6. DICAS PARA MANTER UMA BOA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



TIRE FÉRIAS

Esse período não é somente uma obrigação do local de trabalho com você, é uma necessidade do corpo e sobretudo da mente. Nas férias temos a oportunidade de nos desligar das exigências do trabalho e promover momentos de descanso, relaxamento e diversão. Isso oxigena o cérebro e revigora a nossa mente.

NÃO LEVE PROBLEMAS DO TRABALHO PARA CASA

Deixe para pensar nas questões relativas ao trabalho enquanto está nele. Se sentir necessidade de falar sobre, busque um espaço de apoio, um amigo, alguém de sua confiança que possa escutar. Em casa, com familiares e amigos, foque em aproveitar o momento presente e não sobrecarregue sua mente.



BUSQUE MANTER BOAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS NO TRABALHO

Elas te ajudarão a lidar com as dificuldades e ainda trarão aprendizados e experiências novas para sua vida.

FOQUE NA QUALIDADE DA COMUNICAÇÃO

Comunique-se de forma clara, objetiva e respeitosa. Evite participar de fofocas, resolva mal-entendidos e cuide do seu tom de voz quando for comunicar algo.



APROVEITE HORÁRIO DE ALMOÇO E CAFÉ PARA RELAXAR E CONVERSAR SOBRE ASSUNTOS ALHEIOS AO TRABALHO

Pequenas pausas ajudam o cérebro a descarregar energia.



MANTENHA O AMBIENTE DE TRABALHO LIMPO E ORGANIZADO

O ambiente externo influencia e é influenciado pelo nosso mundo interno.

CONFIE NA SUA COMPETÊNCIA

Confie no seu potencial e busque novos conhecimentos para melhorar suas habilidades no trabalho, isso te dará maior segurança.



ENCONTRE UM SENTIDO PARA O SEU TRABALHO

Observe qual o impacto do seu trabalho na vida e no trabalho de outras pessoas. Perceba a importância do que você faz e os resultados que alcança. Isso te ajudará a encontrar prazer no que faz e te ajudará a lidar com momentos desafiantes.

7. DICAS DE PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

FAÇA TERAPIA

Uma pesquisa recente do Instituto Cactus revelou que apenas 5% dos brasileiros fazem terapia, mas 1 em cada 6 usa medicamentos para tratar problemas de saúde mental (Instituto Cactus, 2023).

O acompanhamento psicoterápico pode trazer benefícios em diversos aspectos, em que se destacam: promoção de autoconhecimento, desenvolvimento de inteligência emocional, alívio de tensões, melhora da atuação pessoal em relacionamento interpessoais, fator preventivo para transtornos mentais além de influenciar positivamente no tratamento de transtornos mentais já instalados.



PREVENÇÃO DO ESTRESSE PSICOLÓGICO

- Valorize o que foi realizado dentro de suas possibilidades e não em função daquilo que não conseguiu fazer, resolver ou realizar;
- Realize um plano com metas atingíveis e elabore o passo a passo para chegar ao resultado almejado;
- Busque sempre o lado positivo das situações;
- Trabalhe o otimismo.

FAÇA MEDITAÇÃO

A técnica de meditação apresenta muitos efeitos benéficos para saúde mental e física do ser humano, e cada vez mais tem sido comprovada a sua capacidade de eficiência em uma série de funções como, por exemplo, no controle da ansiedade, atenção, doenças cardíacas, controle do peso, melhora da autoconfiança, entre outros benefícios associados à sua prática.



DANÇA TERAPIA

A dança promove a manutenção, recuperação e melhoria das condições de saúde. Como método terapêutico, ajuda no equilíbrio entre o corpo e a mente, integração e socialização das pessoas. Além disso, a dança traz uma sensação de alegria e felicidade, fazendo um bem enorme para a alma.



ARTETERAPIA

Método terapêutico que utiliza recursos simbólicos que projetam a autopercepção e internalidade. Com as técnicas utilizadas, a arte torna-se instrumento de prevenção e promoção da saúde em diferentes contextos sociais.

MUSICOTERAPIA

Forma de distração e regulação emocional que minimiza o estresse e a ansiedade, proporcionando bem-estar, motivação, felicidade, esperança, criatividade, além de regular o sono.



8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É impossível esgotar o assunto sobre saúde mental em uma única cartilha, mas o escopo maior de todo esse empenho em reunir as informações atualizadas, para os servidores da SEJUSP, é ressaltar a importância de que todos se sintam orientados e capazes de identificar e proporcionar apoio ao indivíduo que sofre. Como estamos inseridos em um ambiente de segurança, é fundamental que mais ações voltadas à promoção da saúde possam ser desenvolvidas, pois, quanto maior o número de servidores que possam compreender um pouco sobre a saúde mental, mais fácil será incorporar em suas práticas cotidianas atitudes revestidas de iniciativas que resultem em melhor qualidade de vida.

A prevenção de agravos e a promoção da saúde devem ser vistas como ações determinantes para uma boa qualidade de vida do servidor. Para isso, se faz necessária a adesão de hábitos saudáveis, bem como “abrir mão” de certos preconceitos/tabus que norteiam algumas ações que influenciam positivamente na saúde do servidor, entre elas o acompanhamento psicológico e psiquiátrico, a empatia e o respeito pelo outro em relação às dificuldades e limitações apresentadas.

Diante disso, viu-se a necessidade de se propor ações que possam contribuir para a qualidade de vida desse profissional, levando-se em consideração os aspectos biopsicossociais do indivíduo. Dessa forma, os servidores estarão fisicamente e mentalmente saudáveis para o convívio familiar, social e em seu ambiente de trabalho. Destacam-se, ainda, as diversas formas de prevenção/promoção de saúde e a constituição da rede de apoio, a fim de elucidarmos estratégias de tratamento e prevenção de novos adoecimentos.

Lembrando que a Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor/DAS – SEJUSP possui núcleos de atendimento com foco na promoção e prevenção de agravos inerentes à saúde. Para receber o acompanhamento da DAS, você poderá fazer contato através de uma das formas de acesso listadas abaixo:

DIRETORIA DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR

Centro de Atenção Biopsicossocial – DAS

- **Belo Horizonte – Edifício Minas:** Rodovia Papa João Paulo II, 4143 – Serra Verde. (31) 3915–5879
Avenida Afonso Pena, 984 – Centro. (31) 2129–9603 e (31) 3214–2150.
- **Uberaba** – Rua A, 55 – Bairro Fabrício.
- **Uberlândia** – Rua Dr Luiz Antônio Waack, 1662 – Bairro Umuarama. (34) 3229–3652.
- **Patos de Minas** – Rua Joaquim das Chagas, 1451 – Bairro Várzea.
- **Montes Claros** – Avenida Major Alexandre Rodrigues, 301 – Bairro Ibituruna. (38) 3212–1573.
- **Juiz de Fora** – Rua Tenente Guimarães, 535 – Bairro Nova Era. (32) 3223–1690.
- **Ipatinga** – Avenida Londrina, 1.175 – Bairro Veneza

Para atendimento, o servidor deve entrar em contato por meio do e-mail saudedoservidor@seguranca.mg.gov.br e informar o nome completo, o MASP, a unidade de exercício e os seus contatos (telefone e e-mail). Um profissional do Núcleo de Atenção Biopsicossocial agendará um horário para o acolhimento.

O servidor também pode fazer contato através do Whatsapp: (31) 98370–5716.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, LA; MEDEIROS, IDS; BARROS AG DE; *et al.* Fatores geradores da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde. **Revista Online de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v.8, n.3, p.4623–4628, jul/set., 2016. Disponível em: < http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/3469/pdf_1>.

AHMAD, A.; MAZLAN, N.H. **Stress and depression:** a comparison study between men and women inmates in Peninsular Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science*, v.4, n.2, p.153–160, 2014.

BO, Denis Eduardo Bertini; ROCHA, Eduardo de Melo Carvalho. **A comorbidade entre cefaleia crônica e depressão tratada com toxina botulínica:** revisão da literatura. *BrJP*, v.5, n.2, 2022. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/brjp/a/jhSmBRtqJKDryrMJsNLCtr/?lang=en>>. Acesso em: 9 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da Justiça. Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária. **Plano Nacional de Política Criminal e Penitenciária.** Brasília, 2015. Disponível em: < <https://www.conjur.com.br/dl/plano-nacional-politica-criminal.pdf>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS).** Disponível em: < www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental/rede-de-atencao-psicossocial-raps>. Acesso em: 8 fev. 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Residências terapêuticas: o que são, para que servem.** Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: < <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/120.pdf>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Atendimento a pessoas com transtornos mentais por uso de álcool e drogas aumenta 12,4% no SUS. 2022.** Disponível em: < <https://aps.saude.gov.br/noticia/15936>>.

CAMPOS, E. A. DE; CAVALIERI, F. E. DE S. **Significados do alcoolismo em uma reunião feminina de Alcoólicos Anônimos na cidade de São Paulo,** SP, Brasil. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 26, n. Interface (Botucatu), 2022. Disponível em: <https://interface.org.br/publicacoes/significados-do-alcoolismo-em-uma-reuniao-feminina-de-alcoolicos-anonimos-na-cidade-de-sao-paulo-sp-brasil/#:~:text=O%20alcoolismo%20est%C3%A1%20ligado%20%C3%A0s,espa%C3%A7o%20de%20g%C3%AAnero%2C%20moral%20e>>. Acesso em: 9 fev. 2023.

CARIAS, A. R.; GRANATO, T. M. M. **O Sofrimento Emocional de Filhos de Alcoolistas: Uma Compreensão Psicanalítica Winnicottiana.** *Psicologia: Ciência e Profissão*. v.41, 2021. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pcp/a/NkcvJ97kSW8NH8RT7rgSQKt/?lang=pt>>. Acesso em: 9 fev. 2023.

Home | APA DSM–5. Developed by © 2012 American Psychiatric Association. Disponível em < <http://www.dsm5.org/>>. Acesso em: 10 julho 2023.

CASTILLO, Ana Regina G. L. *et al.* Transtorno de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria Online**, v.22, n.2, 2000. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2023.

CVV, **Centro de Valorização da Vida**. Disponível em: <<https://www.cvv.org.br>>. Acesso em 9 fev. 2023.

Clínica Hospitalar Recanto. **Delírio: o que é, sintomas, tipos, causas e tratamento**. 2023. Disponível em: <<https://www.gruporecanto.com.br/blog/delirio/>>.

CONSTANTINO, P.; ASSIS, S. G.; PINTO, L. W. O impacto da prisão na saúde mental dos presos do estado do Rio de Janeiro, Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 7, p. 2089–2100, jul. 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/Ndb37V3vPt5wWBKPsVvfb7k/?format=pdf&lang=pt>>.

DEVOTTO, Rita Pimenta de; OLIVEIRA, Daiane Santos de; OLIVEIRA, Manoela Ziebell; Freitas, et al. **Guia de Bem-estar no Trabalho em Tempos de Pandemia para Profissionais em Home Office**. Porto Alegre: PUCRS/ Rio de Janeiro: PUC-Rio/ Porto Alegre: UFCSPA. Trabalho gráfico: Paula Oviedo Ferreira. Disponível em: <https://www.pucrs.br/coronavirus-provz/wp-content/uploads/sites/270/2020/06/2020_06_02-coronavirus-cartilhas-psicovida-bem-estar_no_trabalho_em_tempos_de_pandemia.pdf>.

FERREIRA, Ana Beatriz Oliveira, et al. **Promoção do autocuidado em saúde mental: Cartilha informativa**. Universidade Federal do Piauí – UFPI. Teresina, 2022. Disponível em: <https://ufpi.br/arquivos_download/arquivos/2022/Cartilha_Autocuidado_-_Prof_Marcia_29082022-1_220914_175241.pdf>.

FIRST, Michael B. **Tratamento das doenças mentais**. Manual MDS. 2022. Disponível em <<https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-cuidados-com-a-sa%C3%BAde-mental/tratamento-das-doen%C3%A7as-mentais>>.

GONZALEZ, Antonio Martinez. **Plano de ações na promoção e prevenção de transtornos em saúde mental na atenção primária à saúde**. Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família. Universidade Federal de Minas Gerais. Contagem, 2015. Disponível em: <nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4979.pdf>. Acesso em: 9 fev.2023.

LEÃO, L. H. C, VASCONCELLOS L. C. F. Cadeias produtivas e a vigilância em saúde, trabalho e ambiente. **Rev. Saúde Sociedade**, vol. 24, n.4, p.1232–1243, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902015136460>>.

LIMONGI, A. C. **Medidas simples e práticas para combater esse inimigo- stress**. SOS-64, no 01991,1997.

MARBACK, Roberta Ferrari; PELISOLI, Cátula. Terapia cognitivo-comportamental no manejo da desesperança e pensamentos suicidas. **Rev. Bras. Ter. Cogn.** Rio de Janeiro, v.10, n.2, p.122–129, dez. 2014. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v10n2/v10n2a08.pdf>>. Acesso em: 3 fev. 2023.

MEDEIROS, K. T. et al. Representações sociais do uso e abuso de drogas entre familiares de usuários. **Psicologia em Estudo**, v. 18, n. 2, p. 269–279, Maringá, abr-jun. 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/MGGG5R3MMmszKjgn8D5NqH/?format=pdf&lang=pt>>.

MELO, A. H. F.; FREITAS, F. Esquizofrenia, modelo biomédico e a cobertura da mídia. **Saúde em Debate**, v. 47, n. 136, p. 96–109, jan. 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/zwwyCkhSqzZcNR-5p7jpiX5f/?format=pdf&lang=pt>>.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; CONSTANTINO, Patrícia. **Deserdados sociais: condições de vida e saúde dos presos do estado do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2015. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/livro/deserdados-sociais-condicoes-de-vida-e-saude-dos-presos-do-estado-do-rio-de-janeiro>>.

MOURA, Simone Vivian de. Os impactos do trabalho sobre a Saúde Mental do Policial Militar. **Revista de Psicologia: Saúde Mental e Segurança Pública**, v. 4, n.8. Polícia Militar de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <<https://revista.policiamilitar.mg.gov.br/index.php/psicologia/article/view/793>>.

NUNES, Alexandre Moraes. Suicídio em Portugal: um retrato do país. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Rio de Janeiro, v.67, n.1, p.25–33, Mar. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S004720852018000100025&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 03 fev. 2023.

OLIVEIRA, D. V. DE. et al. Sintomas depressivos em idosos da atenção básica à saúde de um município do noroeste paranaense – estudo transversal. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 30, n.1., 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X202230010017>>. Acesso 9 fev. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Sixty-Sixth World Health Assembly. Draft comprehensive mental health action plan 2013–2020**. Disponível em: <https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_10Rev1-en.pdf>. Acesso 9 fev. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Suicide worldwide in 2019**. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>>. Acesso em 11 set. 2023.

PADRÃO, M. R. A. DE V. et al. Educação entre pares: protagonismo juvenil na abordagem preventiva de álcool e outras drogas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 7. Julho 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.07322021>>. Acesso 9 fev. 2023.

PAPARELLI, R.; SATO, L.; OLIVEIRA, F. DE. A saúde mental relacionada ao trabalho e os desafios aos profissionais da saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v.36, n.123, p.118–127. **Rev. Bras. Saúde Ocup.**, Jan. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0303-76572011000100011>>. Acesso 9 fev. 2023.

PREVIVA. **Saúde mental: uma abordagem voltada para a prevenção**. Disponível em: <<https://www.pre-viva.com.br/novosite/saude-mental-prevencao/>>. Acesso em: 9 fev. 2023.

PSCHEIDT, S. L. et al. Doenças cardiovasculares e uso de antipsicóticos na esquizofrenia: uma revisão. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.71, n.3, p. 253–272, jul. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000376>>. Acesso em 8 fev. 2023.

RIBEIRO, Nilva Maria et al. Análise da tendência temporal do suicídio e de sistemas de informações em saúde em relação às tentativas de suicídio. **Texto Contexto Enferm**. Florianópolis, v. 27, n. 2, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/CyLcKWmF5HMKLH3ZcQZ9Zyj/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 03 fev. 2023.

SÃO PAULO, Prefeitura Municipal de. Secretaria Municipal de Saúde. Departamento de Atenção Básica. Área técnica de Saúde Mental. **Protocolo de Saúde Mental Unidade de Acolhimento (UA)**; 1ª ed. Janeiro de 2021. Disponível em: [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/Protocolo%20Saude%20Mental%20Unidade%20de%20Acolhimento%20\(UA\).pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/Protocolo%20Saude%20Mental%20Unidade%20de%20Acolhimento%20(UA).pdf)>. Acesso em: 03 fev. 2023.

VALADARES, Jacqueline. **Saúde Mental na segurança pública: quem protege também precisa de cuidados**. Disponível em: <<https://www.tamoiosnews.com.br/noticias/cidades/a-saude-mental-na-seguranca-publica-quem-protege-tambem-precisa-de-cuidados/>>. Acesso em: 6 mar. 2023.

ZAMIGNANI, Denis Roberto; BANACO, Roberto Alves. **Alternativas não aversivas para tratamento de problemas de ansiedade**. Londrina: Atualidade Acadêmica, 2001.



PROCURE A
DAS
OU LIGUE

(31) 98370-5716 

Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor (DAS):
(31) 2129-9603 ou (31) 3214-2150 ou (31) 3915-5879

E-mail: saudedoservidor@seguranca.mg.gov.br

