



PRODUTO TÉCNICO TECNOLÓGICO

PROFSAÚDE

MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE DA FAMÍLIA

Vigilância em Saúde Mental

Transtornos mentais comuns em trabalhadoras e trabalhadores da Atenção Primária à Saúde :Cartilha para orientação da aplicação do fluxograma de vigilância e atenção à saúde mental.

Elizete Pereira Carlos

Egresso(o), do PROSAUDE/FIOCRUZ – RJ

Andreia Aparecida de Miranda Ramos

Docente do PROFSAUDE/FIOCRUZ - RJ)



SIGLAS

APS – Atenção Primária à Saúde

IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física Adaptado

JSS – *Job Stress Scale*

OMS – Organização Mundial da Saúde

PROFSAUDE – Programa de Mestrado Profissional em Saúde da Família

STT – Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora

SRQ – *Self Report Questionnaire*

TCC - Terapia Cognitivo-Comportamental

TMC – Transtornos Mentais Comuns

UFJF – Universidade Federal de Juiz de Fora

UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro





APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi desenvolvida com o objetivo de orientar sobre o fluxo de vigilância e atenção à saúde mental do trabalhador e da trabalhadora que atuam na APS do município de Leopoldina –MG.

O objetivo da cartilha é apresentar o fluxograma criado e como aplicá-lo na prática dos serviços da APS e de Vigilância Municipal em STT.





SOBRE O FLUXOGRAMA

O fluxograma é resultado da Dissertação de Mestrado do PROFSAUDE da UFJF, intitulada Prevalência de transtornos mentais em profissionais da atenção básica de um município mineiro.

A sua construção baseou-se numa ampla revisão bibliográfica sobre TMC, saúde mental do trabalhador e da trabalhadora, APS, no estudo sobre suspeição de TMC em trabalhadores e trabalhadoras da APS e do atual modelo de atenção à saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras em um município mineiro de pequeno porte.

Antes de apresentarmos o fluxograma proposto, vamos entender alguns conceitos importantes sobre TMC e adoecimento mental relacionado ao trabalho e como podemos identificar casos suspeitos deste tipo de adoecimento.





O QUE SÃO TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS?

Os transtornos mentais comuns (TMC) são um conjunto de sintomas não psicóticos que estão frequentemente relacionados com quadros subclínicos de ansiedade, depressão e stress.



São considerados "comuns" porque são muito prevalentes na população, mas podem ter impacto no humor e nos sentimentos, e os sintomas podem variar em gravidade e duração. (OMS, 2021)



O QUE SÃO TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS?

Os TMC são caracterizados por uma mistura de sintomas somáticos, ansiosos e depressivos, como:



- Sintomas depressivos
- Estados de ansiedade
- Irritabilidade
- Fadiga
- Insónia
- Dificuldade de memória e concentração
- Queixas somáticas



O QUE SÃO TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS?

Os TMC podem afetar a vida social e emocional da pessoa, e provocar sintomas desconfortáveis, como:

Palpitações, Suor frio, Tremores, Falta de ar,
Sensação de sufocamento.

Os TMC podem ser tratados com psicoterapia, medicamentos antidepressivos, TCC e tratamentos naturais.



O plano de tratamento será diferente para cada pessoa, dependendo das necessidades individuais e classificação entre depressão leve, moderada ou grave.



TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS RELACIONADOS AO TRABALHO MAIS FREQUENTES

Segundo a Lista das Doenças Relacionadas ao Trabalho do Brasil (Brasil, 2001), baseada na Classificação de Schilling, os TMC mais frequentes relacionados ao trabalho são:

- Episódios depressivos (F32)
- Transtorno de Estresse Pós-traumático (F43.1)
- Neurastenia – Síndrome da Fadiga (F48.0)
- Transtorno do Ciclo Vigília-Sono Devido a Fatores Orgânicos (F51.2)
- Transtorno Neurótico Especificado (F48.8)
- Sensação de Estar Acabado – Síndrome de *Burnout* (Z73.0)
- Alcoolismo (F10.2)





VAMOS VER COMO ESTÁ SUA SAÚDE MENTAL?

Para conhecer como está a saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras da APS e elaborar ações de vigilância e atenção, esta proposta utilizou um questionário composto por três blocos de perguntas que avaliarão aspectos importantes da saúde.

O **primeiro bloco** do questionário inclui perguntas sobre dados sociodemográficos, hábitos, comportamentos e morbidade (outras doenças existentes).

Essas informações ajudam a compreender fatores que podem influenciar ou determinar os processos de adoecimento mental que se diferenciam dos ocupacionais.

Nesta fase utiliza-se o IPAQ, sendo o mesmo validado em 12 países e 14 centros de pesquisa.

O IPAQ é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada.



VAMOS VER COMO ESTÁ SUA SAÚDE MENTAL?

O **segundo bloco** inclui o teste *Self Report Questionnaire* (SRQ-20) que permitirá identificar os casos suspeitos de TMC.

O SRQ-20 é uma escala, desenvolvida pela OMS para avaliar/rastrear/triar a presença de TMC.

É um instrumento de alta confiabilidade, utilizado internacionalmente, em especial para avaliação na APS.

É de fácil compreensão e aplicação.

Esta escala contém **20 perguntas**, relacionadas a problemas, sinais e sintomas que causam incômodo nos últimos 30 dias.

Cada pergunta deve ser respondida com **SIM** caso se aplique à pessoa ou **NÃO**, caso não se aplique.

Se o resultado for ≥ 7 (maior ou igual a sete respostas SIM) existe a suspeita de TMC.

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1- Você tem dores de cabeça frequentes?	SIM() NÃO()
2- Tem falta de apetite?	SIM() NÃO()
3- Dorme mal?	SIM() NÃO()
4- Assusta-se com facilidade?	SIM() NÃO()
5- Tem tremores nas mãos?	SIM() NÃO()
6- Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?	SIM() NÃO()
7- Tem má digestão?	SIM() NÃO()
8- Tem dificuldades de pensar com clareza?	SIM() NÃO()
9- Tem se sentido triste ultimamente?	SIM() NÃO()
10- Tem chorado mais do que de costume?	SIM() NÃO()
11- Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?	SIM() NÃO()
12- Tem dificuldades para tomar decisões?	SIM() NÃO()
13- Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é penoso, causa-lhe sofrimento?)	SIM() NÃO()
14- É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?	SIM() NÃO()
15- Tem perdido o interesse pelas coisas?	SIM() NÃO()
16- Você se sente uma pessoa inútil, sem préstimo?	SIM() NÃO()
17- Tem tido ideia de acabar com a vida?	SIM() NÃO()
18- Sente-se cansado(a) o tempo todo?	SIM() NÃO()
19- Você se cansa com facilidade?	SIM() NÃO()
20- Tem sensações desagradáveis no estômago?	SIM() NÃO()
21-Total de respostas SIM: (Preenchimento do avaliador)	
22. Este sujeito, de acordo com a pontuação acima, tem sofrimento mental leve: (Preenchimento do avaliador)	
1 [] Sim 2 [] Não	



VAMOS VER COMO ESTÁ SUA SAÚDE MENTAL?

O **terceiro bloco** do questionário avaliará aspectos do ambiente, condições e organização do trabalho.

É composto por perguntas da versão reduzida do questionário *Job Stress Scale* (JSS) contendo 17 questões: 5 para avaliar demanda, 6 para avaliar controle e outras 6 para apoio social.

Dentre as perguntas que avaliam a demanda, 4 referem-se a aspectos quantitativos, como tempo e velocidade para realização do trabalho, e uma pergunta avalia aspecto predominantemente qualitativo do processo de trabalho, relacionado ao conflito entre diferentes demandas.

Dentre as 6 questões referentes ao controle, 4 se referem ao uso e desenvolvimento de habilidades, e 2 à autoridade para tomada de decisão sobre o processo de trabalho. (ALVES *et al*, 2003)





VAMOS VER COMO ESTÁ SUA SAÚDE MENTAL?

Também compõe este terceiro bloco, perguntas adaptadas da Escala Perfil do Ambiente e Condições de Trabalho (NAHAS *et al*, 2009).

Essa escala possui 5 componentes principais, com 3 itens em cada componente e tem como base o modelo teórico do Pentágulo do bem-estar (NAHAS; BARROS; FRANICALACCI, 2000) e o instrumento derivado deste modelo que avalia o perfil do estilo de vida (NAHAS, 2006).

O tempo médio para responder a todo o questionário é de 30 minutos.

O anonimato de cada trabalhador e trabalhadora será mantido, com total confidencialidade das informações.





VAMOS VER COMO ESTÁ SUA SAÚDE MENTAL?

Agora que você conhece como serão identificados os aspectos sobre a saúde mental do trabalhador e da trabalhadora da APS, você poderá utilizar o fluxograma de atenção à saúde mental em seu município.





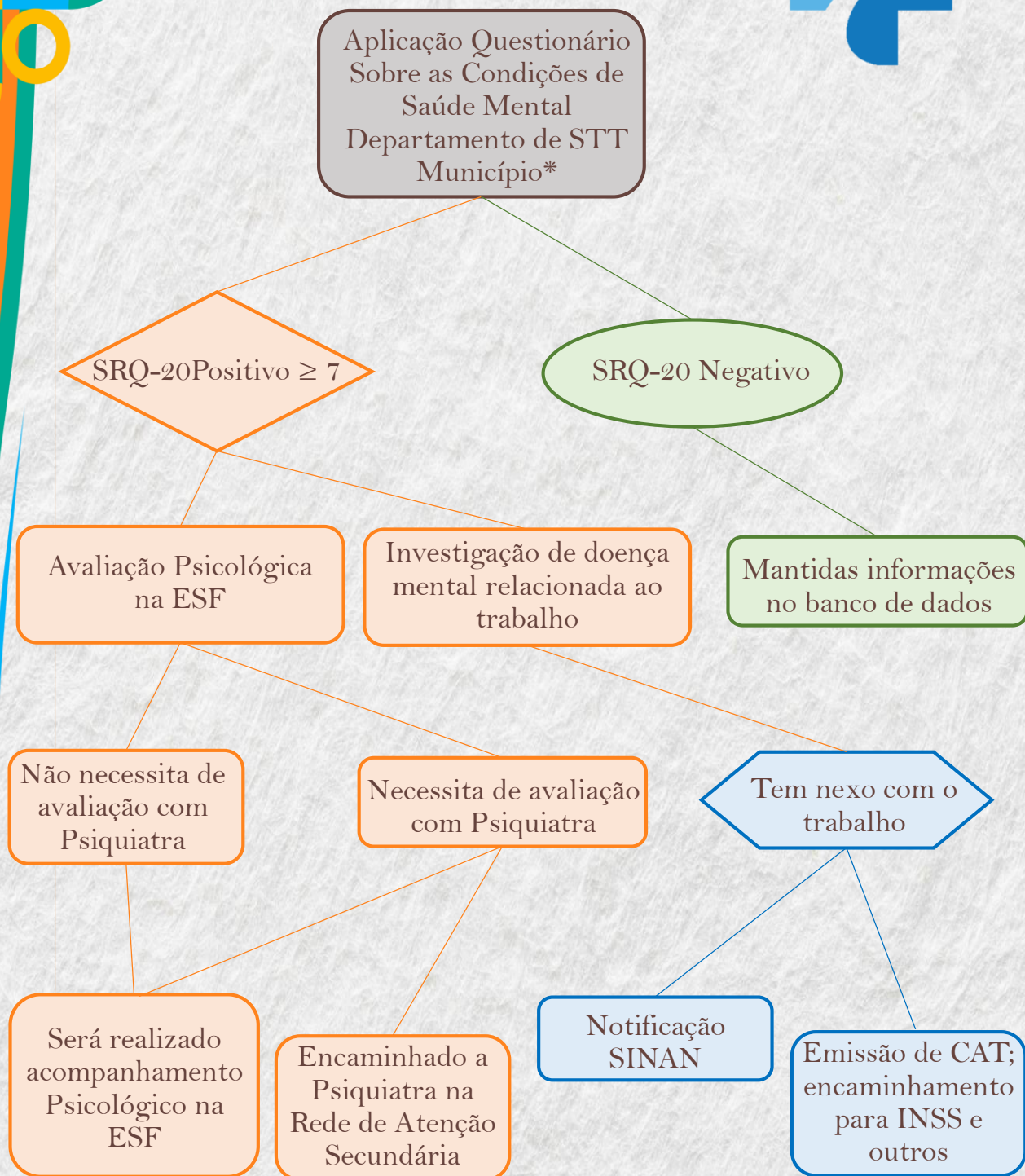
O FLUXOGRAMA

O fluxograma deverá ser aplicado anualmente, em todos os trabalhadores e trabalhadoras que atuam na APS do município, pela Enfermeira do Departamento de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora do Município.

Esta recomendação se justifica para que se construa um programa de identificação e acompanhamento acerca da saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras do município, propiciando que sejam criadas políticas de promoção, prevenção, atenção e reabilitação para aqueles identificados com adoecimento mental.



FLUXOGRAMA



* Caso o trabalhador não compareça à primeira avaliação será realizada uma busca ativa pela psicóloga que compõe a equipe multiprofissional do município que tem acesso a todas as equipes de ESF.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



ALVES, A. P. Prevalência de transtornos mentais comuns entre profissionais de saúde. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 64–69, 2015. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/8150>>. Acesso em: 17 jul. 2024.

Brasil. Ministério da Saúde. Organização Pan-americana da Saúde no Brasil. Doenças Relacionadas ao Trabalho: Manual de procedimentos para serviços de saúde. Brasília, DF, 2001. 580 p. Disponível em <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsmis/resource/pt/mis-3410>. Acesso em 20 de julho de 2023.

Organização Mundial da Saúde. Mental Health Atlas 2020. 2021. 136 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>. Acesso em 25 de agosto de 2024.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006. Disponível em: <https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IlduWnhVZnP7.pdf>. Acesso em: 15 maio 2023.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida dos indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>>. Acesso em: 08 abr. 2023.

NAHAS, M. V. *et al.* Reprodutibilidade de uma escala para avaliar a percepção dos trabalhadores quanto ao ambiente e às condições de trabalho. *Rev. Bras. Saúde Ocup.*, São Paulo, 34 (120): 179-183, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbso/a/8LLXpzhDnnBQnp5ZXknKfYM/>>. Acesso em: 15 maio 2023.

