



E PARA TER UMA BOA SAÚDE MENTAL?

Para manter uma boa saúde mental, é importante não se isolar, reforçar os laços familiares e de amizade, diversificar os interesses, manter-se intelectual e fisicamente ativo.

Trabalhar é fundamental, mas arrume tempo para **se divertir e relaxar**. Procure ser feliz no trabalho. Invista na sua profissão, atualize seus conhecimentos.

Alimente-se de forma saudável. Alimente também seu espírito. Leia livros, ouça música, veja filmes e programas.

Cuide-se. Ninguém é eterno. Mais saúde representa mais qualidade de vida.

Saiba lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida.

PROCURE AJUDA PROFISSIONAL

Para saber mais, acesse:

www.bit.ly/maissaudemental

Servidoras e Servidores

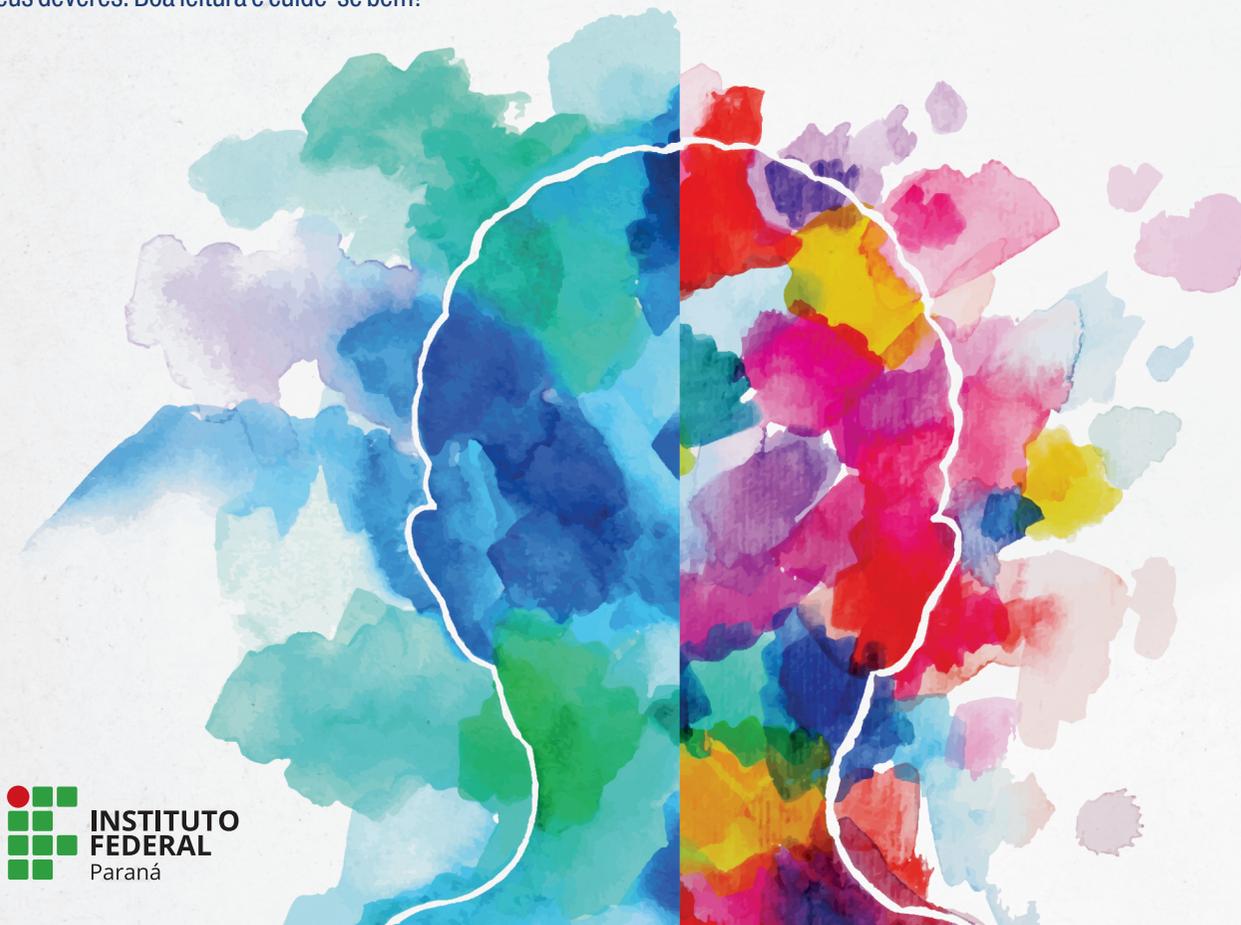
O presente material foi elaborado com base em algumas legislações e informações relativas ao cuidado com a saúde do servidor, **nosso maior patrimônio**.

A Atenção à Saúde do Servidor é composta por um conjunto de iniciativas que objetivam a **promoção e prevenção da saúde e saúde mental do servidor público federal**. Nesse sentido, este *folder* pretende abranger as orientações sobre a saúde mental no trabalho, considerando o contexto da Educação Profissional e Tecnológica.

Conhecer seus direitos é tão importante quanto conhecer seus deveres. Boa leitura e cuide-se bem!

SAÚDE MENTAL

no
TRABALHO





A Saúde Mental é uma parte integrante da saúde determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais. Não é simplesmente a ausência de doença mental e sim a manutenção de um estado de bem-estar mesmo diante das adversidades da vida.

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2001) define saúde mental como: "um estado de bem-estar, em que a pessoa realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições a sua comunidade".

O ambiente de trabalho e a forma como ele é organizado e gerido podem ter efeitos na saúde mental do trabalhador: o trabalho pode ser benéfico para a saúde mental, proporcionando um sentimento de inclusão social, estatuto de identidade e estruturando a ocupação do tempo. Em contrapartida, existem uma série de fatores (profissionais, sociais, familiares, pessoais e econômicos)

"...TRABALHAR NÃO É TÃO SÓ PRODUZIR:
TRABALHAR É AINDA VIVER JUNTO"

(DEJOURS, 2004)

O QUE É SOFRIMENTO MENTAL?

O termo "sofrimento mental" engloba um amplo espectro de condições que afetam a mente e pode provocar mudanças no comportamento, no pensamento e na emoção, assim como também alterações de atenção e de memória.

FATORES DE RISCO PARA O ADOECIMENTO MENTAL

- Rápidas mudanças sociais
- Condições de trabalho estressantes
- Discriminação de gênero
- Exclusão social
- Estilo de vida não saudável
- Violência e violação dos direitos humanos
- Outros

SINAIS DE ALERTA

- Sono ruim
- Aumento ou perda de peso
- Baixa energia
- Tristeza permanente
- Baixa tolerância
- Oscilações de humor
- Ansiedade aumentada
- Dificuldades
- Falta de apoio e medo do preconceito
- Negação do adoecimento

O QUE A GESTÃO PODE FAZER?

- Criar um programa ou projeto de atenção à saúde do servidor na instituição.
- Criar círculos de saúde para detectar e debater problemas e encontrar soluções com base na participação dos servidores.
- Definir ações em matéria de saúde mental integradas à Política de Saúde e Segurança no Trabalho na instituição.

ONDE BUSCAR AJUDA

- **Serviços de Saúde:** Unidades de Saúde da Família, Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).
- **Emergência:** SAMU 192, UPA, Pronto-Socorro e Hospitais
- Serviços disponíveis na rede de Saúde Mental no Brasil

PANORAMA DA POLÍTICA DE SAÚDE DO SERVIDOR PÚBLICO FEDERAL

- **Decreto nº 6.833**, de 29/04/09 - Criação do SIASS - Trata do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal;
- **Decreto nº 6.856**, de 25/05/09 - Dispõe sobre os exames médicos periódicos;
- **Portaria Normativa nº 03**, de 07/05/10 - Norma Operacional de Saúde do Servidor (NOSS) — Diretrizes gerais para implementação das ações de vigilância aos ambientes e processos de trabalho e promoção à saúde do servidor;
- **Portaria Normativa nº 03**, de 25/03/13 - Institui Diretrizes Gerais de Promoção da saúde do Servidor;
- **Portaria nº 1.261**, de 05/05/10 - Princípios, diretrizes e ações em saúde mental dos servidores;
- **Portaria nº 07**, de 26/10/16 - Diretrizes de promoção da alimentação adequada e saudável nos ambientes de trabalho;
- **Decreto nº 3.298**, de 20/12/99 - Atenção às pessoas com deficiência;
- **Manual SIASS** - Manual de Perícia Oficial em Saúde do