

# SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Laboratório de Saúde Coletiva e o Serviço de Enfermagem, Médico e Odontológico (UESB)

## TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS E SAÚDE NO TRABALHO

Estudos têm apontado um aumento do número de novos casos de transtornos mentais. São várias as causas para esse crescimento e incluem fatores como uso excessivo redes sociais que culmina em menor interação social presencial, impactos da pandemia de COVID-19, que trouxe isolamento social, insegurança econômica e medo, além de mudanças na rotina diária. Ademais, estresse, sedentarismo, sono prejudicado, longas jornadas de trabalho sem pausas adequadas podem atuar como gatilhos ou fatores agravantes. Esses problemas de ordem psíquica podem influenciar diretamente a qualidade de vida e impactar na saúde do trabalhador.



### TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS: CONCEITOS E CARACTERÍSTICAS

Dentre as morbidades psíquicas encontradas na população adulta encontra-se os Transtornos Mentais Comuns (TMC). Não obstante ser caracterizado por quadros de comprometimento psíquicos menos graves, do tipo não psicóticos, os TMC são mais frequentes quando comparado aos transtornos psíquicos graves. Devido a sua elevada prevalência na população geral (20,0%-30,0%), os TMC são considerados problemas de saúde pública, comumente nomeados transtornos psiquiátricos menores (GOLDBERG, 1994).

São sinais e sintomas de TMC: Fadiga – esquecimento – irritabilidade - dificuldades de concentração - queixas somáticas sentimentos de inutilidade.

### TRABALHO COMO FATOR DE RISCO PARA TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS

O trabalho pode ser visto como algo prazeroso, como lugar de realização social e fonte de obtenção para recursos e bens. Entretanto, alguns ambientes expõem os trabalhadores a diferentes tipos de riscos (físicos, químicos, biológicos, ergonômicos, acidentais), tornando o espaço insalubre. Além disso, altas pressões e cobranças pode fazer com que os colaboradores se sintam isolados, desvalorizados, explorados, aumentando o risco de adoecimento mental.

Ademais, locais de trabalho onde há problemas no relacionamento interpessoal, conflitos constantes, assédio moral, violência em suas diferentes formas, podem impactar no emocional do colaborador. Por isso, é importante que as empresas promovam ambientes saudáveis, acolhedores e harmônicos para o bem-estar de todos.

## TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS NO AMBIENTE DE TRABALHO: COMO IDENTIFICAR?

Identificar transtornos mentais comuns no ambiente de trabalho pode ser importante para promover um espaço mais saudável para todos. Algumas dicas incluem ficar atento a sinais como mudanças no comportamento, queda no desempenho, isolamento, aumento do absenteísmo ou sinais de ansiedade e estresse excessivos.

## TRATAMENTO PARA TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS

O tratamento para transtornos mentais comuns, como depressão e ansiedade, geralmente envolve uma combinação de psicoterapia, uso de medicamentos e mudanças no estilo de vida. O acompanhamento com psicólogos e psiquiatras não deve ser estigmatizado, pois pode ajudar a pessoa a desenvolver habilidades de enfrentamento, identificar padrões de pensamento negativos e modificar comportamentos.

O uso de medicamentos também não deve ser visto como algo negativo. Os antidepressivos e ansiolíticos, quando devidamente prescritos e orientados por profissionais, alivia sintomas como tristeza, ansiedade e insônia. Além disso, a adoção de hábitos saudáveis, como atividade física regular, alimentação equilibrada e sono adequado, também desempenha um papel importante na recuperação.



## AÇÕES PARA CUIDADO EM SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Algumas ações eficazes incluem promover uma cultura de respeito e apoio, onde os colaboradores se sintam seguros para falar sobre suas dificuldades. É importante oferecer programas de bem-estar, como palestras, grupos terapêuticos, rodas de conversa, além de incentivar pausas regulares e momentos de descanso.

Disponibilizar acesso a apoio psicológico ou orientações profissionais também faz toda a diferença. Além disso, reduzir a carga de trabalho excessiva, estabelecer limites claros e promover um ambiente de trabalho equilibrado ajudam a prevenir o estresse e a ansiedade.

## UESB EM AÇÃO PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E BEM ESTAR NO TRABALHO

Preocupados com a saúde mental dos colaboradores da universidade, a Assessoria de Gestão de Pessoas (AGP), por meio do Núcleo de Atenção Integral à Saúde (NAIS), do Serviço de Enfermagem, Médico e Odontológico (SEEMO), e do Núcleo de Saúde e Bem-Estar (NUSBE), têm desenvolvido várias ações para promoção da saúde e bem-estar no trabalho nos três campi.

Dentre essas ações tem sido disponibilizado para nossos colaboradores atendimento psicológico. Para aqueles que tenham interesse no serviço, em Jequié os agendamentos ocorrem através do e-mail [spsicologiajq@uesb.edu.br](mailto:spsicologiajq@uesb.edu.br); por sua vez, em Vitória da Conquista, é possível agendar pelo e-mail [nais@uesb.edu.br](mailto:nais@uesb.edu.br) (NAIS), já em Itapetinga, o endereço eletrônico é [epah@uesb.edu.br](mailto:epah@uesb.edu.br) (EPAH).



OS TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS, FREQUENTEMENTE MINIMIZADOS NO AMBIENTE DE TRABALHO, CONTRIBUEM PARA A PERPETUAÇÃO DE UM CICLO DE NEGLIGÊNCIA À SAÚDE MENTAL E DIFICULTAM A BUSCA POR UM AMBIENTE DE TRABALHO MAIS SAUDÁVEL E INCLUSIVO

### Expediente

**Autores(as):** Bárbara Santos Ribeiro e Paula Leite Oliveira.  
**Edição:** Jaqueline Barreto e Alessandro Anjos Inácio  
**Contato:** [nais@uesb.edu.br](mailto:nais@uesb.edu.br)



**AGP**  
Assessoria Especial de  
Gestão de Pessoas

**NAIS**  
Núcleo de Atenção  
Integral ao Servidor

**SEEMO**  
Serviço de Enfermagem,  
Médico e Odontológico

### Referências

- FERREIRA, Maira Leon et al. Servidores públicos no contexto universitário: saúde mental, uso de álcool e qualidade de vida. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, v. 22, n. 1, p. 1840-1847, 2022.
- GOLDBERG, D. A bio-social model for common mental disorders. Acta Psychiatr Scand Suppl., v.385, p.66-70, 1994.
- GOLDBERG, D.; HUXLEY, P. Common mental disorders: a bio-social model. London: Tavistock, 1992.