



www.mpto.mp.br



PENSAR SAÚDE:

UM CONVITE A CUIDAR DE SI E DAS SUAS RELAÇÕES



LUCIANO CESAR CASAROTI Procurador-Geral de Justiça

JOSÉ DEMÓSTENES DE ABREU Subprocurador-Geral de Justiça

ABEL ANDRADE LEAL JÚNIOR Chefe de Gabinete da P.G.J.

CELSIMAR CUSTÓDIO SILVA Promotor de Justiça Assessor Especial da P.G.J.

MARCELO ULISSES SAMPAIO Promotor de Justiça Assessor Especial da P.G.J.

UILITON DA SILVA BORGES Diretor-Geral do MPTO

EQUIPE TÉCNICA

Francisco das Chagas dos Santos

Chefe do Departamento de Gestão de Pessoas e Folha de Pagamento

Candice Cristiane Barros S. Novaes AME - Enfermagem

Georges Oliva de Oliveira AME - Odontologia

João Bosco de Oliveira AME - Medicina

Lillian Pereira Barros Demétrio AME - Fisioterapia

Patricia Almeida Marques Fisioterapeuta

Juliano Correa da Silva AME - Psicologia

Neuracir Soares dos Santos TME - Enfermagem

Nilzete Maria Feitoza Silva Alves TME - Enfermagem

Laiane Cardoso Queiroz Encarregada de Área

Lunalva Soares da Silva Técnica em Higiene Dental

Prof. Dr. Carlos Mendes Rosa Organização

Ascom MPTO Ilustração, Editoração e Revisão

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO TOCANTINS
Quadra 202 Norte, Avenida LO 4, Conjunto 1, Lotes 5 e 6
Palmas - TO CEP: 77.006-218
Telefone: (63) 3216-7600

CAPS I

Telefone Institucional: (63) 3471-3947

Endereço: TO-126, s/nº, Vila Padre Césare Lelli - Setor Alto Bonito CEP:77.900-000

Coordenação Geral: Antonia Pereira da Silva Labre

E-mail: caps.tocantinopolis@hotmail.com

Fonte: Secretaria da Saúde do Estado do Tocantins, abril, 2020.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. Portal Aberta. Rede de Atenção Psicossocial no Sistema Único de Saúde (SUS). Disponível em: aberta.senad.gov.br. Acesso em: 03 set. 2020.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde Mental. Cadernos de Atenção Básica, n. 34. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: http://neca.org.br/associados/caderno_34.pdf. Acesso em: 12 out. 2020.

_____. Ministério da Saúde. Assédio moral: conhecer, prevenir, cuidar. Secretaria-Executiva. Subsecretaria de Assuntos Administrativos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/assedio_moral_conhecer_pevindir_cuidar.pdf. Acesso em: 10 nov. 2020.

CHAPMAN, Gary. As cinco linguagens do amor. São Paulo: Mundo Cristão, 2013.

DEJOURS, C. A loucura do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.

FOUCAULT, Michel. História da sexualidade: a vontade de saber. São Paulo: Paz & Terra, 2014.

JUNG, Karl Gustav. Tipos psicológicos. Petrópolis: Vozes, 2013.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT); PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). Secretaria de Políticas Especiais para as Mulheres. Trabalho e família: rumo a novas formas de conciliação com co-responsabilidade social. Brasília: OIT, 2009.

RANGÉ, B. P. (Org.) Psicoterapia comportamental e cognitiva de transtornos psiquiátricos. Campinas: Editorial Psy, 1995.

ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P.; SAUTER, S. Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Atlas, 2007.

SELIGMAN, M. E. P. O que você pode e o que não pode mudar. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

SIDHARTHA. Pensador. Disponível em: www.pensador.com/autor/siddhartha/. Acesso em: 18 nov. 2010.

WATTS, Alan. O significado da felicidade. Rio de Janeiro: Pensamento, 1990.

PALMAS

CAPS II

Telefone Institucional: (63) 3218-5247 / 3218-5421
Endereço: Qd. 804 Sul, Al. 09 Lt. 09 - Plano Diretor Sul CEP: 77. 023-012
Coordenação Geral: Geane Gardene (63) 98408-7592
E-mail: capspalmas02@gmail.com

CAPS AD III

Telefone Institucional: (63) 3218-5519 / 3218-5486
Endereço: Qd. 105 norte, Al. dos Jatobás nº 85 - Plano Diretor Norte CEP:
Coordenação Geral: Monia/Marcia
E-mail: capsad3palmas@gmail.com

PARAÍSO DO TOCANTINS

CAPS I

Telefone Institucional: (63) 3602-1395
Endereço: Rua São Raimundo Nonato nº441 ST : Oeste CEP:77600-000
Coordenação Geral: Lucimar Mota Alves (63) 98415-9202
E-mail: lucidanke@bol.com.br

PEQUIZEIRO

CAPS I

Telefone Institucional: (63) 3427-1320
Endereço: Av.: Brasil Esquina c/ Castro Alves S/N ST: Centro CEP:77730-000
Coordenação Geral: Luana
E-mail: capspequinosacasa@gmail.com

PORTO NACIONAL

CAPS II

Telefone Institucional: (63) 3363-1358 99297-6959
Endereço: Av. Tocantins, nº 3.262 - Jardim Umuarama CEP: 77.500-000
Coordenação Geral: Eunicelha
E-mail: capspn@brturbo.com.br

SÍTIO NOVO

CAPS I

Telefone Institucional: (63) 3446-1427 Secretária Saúde
Endereço: Rua Pará S/N Centro CEP:77940-000
Coordenação Geral: Iracema Alves Canabrava 98454-4448
E-mail: capscaminhodaesperanca@hotmail.com

TAGUATINGA

CAPS I

Telefone Institucional:(63) 99265-2090
Endereço: Av.: 12 S/N ST : Norte CEP:77320-000
Coordenação Geral: Romário Queiroz Dias
E-mail: Taguatinga@saude.to.gov.br
Rqdfarma89@outlook.com

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
SAÚDE MENTAL: Um percurso para além da doença	7
O RECONHECIMENTO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO	9
AS ESTRADAS PERIGOSAS DA ANSIEDADE E DO ESGOTAMENTO	13
AS RELAÇÕES NO TRABALHO: Estrada de realizações ou adoecimento	18
ASSÉDIO MORAL: Uma pedra no meio do caminho	23
CHEGANDO A ALGUM LUGAR: A melhora possível	29
ONDE BUSCAR AJUDA: A trajetória pode ser mais leve	35
REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NO SUS	39
RELAÇÃO DOS SERVIÇOS EM SAÚDE MENTAL NO TOCANTINS	43

INTRODUÇÃO

As emoções são sinalizadoras da condição interna, e como placas no percurso, se bem observadas, vão nos alertar sobre os perigos à frente e nos conduzir em segurança pelo trajeto a ser percorrido.

Convido você para um breve passeio, e nesse percurso quero lhe propor uma conversa sobre autoconhecimento e como temos nos relacionado com o nosso trabalho, no entanto, devo avisar que esse caminho poderá ser, como dizia Siddhartha "...uma jornada do inconsciente ao consciente que começa neste exato instante." Apenas um passo é necessário para começar esta viagem de quilometragem infinita rumo à liberdade de si mesmo. Venha, venha e mais uma vez, venha!

Para nós, seres humanos, o trabalho é um dos pilares que dá significado à vida e que sustenta a nossa humanidade. Tão ou mais importante do que a tarefa

COLINAS DO TOCANTINS

CAPS II

Telefone Institucional: (63) 3476-7012
Endereço: Av. Tocantins, nº 2.264 - St. Mansões CEP: 77760-000
Coordenação Geral: Denilson Jose Sacundin
E-mail: caps1colinaspingodeluz@hotmail.com

CAPS AD III

Telefone Institucional: (63) 3476-7085
Endereço: Setor: Rua das Flores nº331 ST: Rodoviário CEP: 77760-000
Coordenação Geral:
E-mail: capsad3colinasto@hotmail.com

DIANÓPOLIS

CAPS II

Telefone Institucional: (63) 3692-2105
Endereço: Praça Abílio Wolney nº56 - Centro CEP: 77.300-000
Coordenação Geral: Francisco Nilson
E-mail: capsdianopolis@hotmail.com

FORMOSO DO ARAGUAIA

CAPS I

Telefone Institucional: 98135-7580 3357-2443
Endereço: Rua 04 S/N ST: Centro CEP: 77470-000
Coordenação Geral: Teruco Higa
E-mail: formoso.araguaia@saude.gov.br

GURUPI

CAPS I

Telefone Institucional: (63) 3315-0031
Endereço: Rua JK entre Av. Alagoas e Rio Grande do Norte, nº 2.035 - Centro CEP: 77.400-000
Coordenação Geral: Ana Maria
E-mail: capsgurupi@gmail.com

CAPS AD III

Telefone Institucional: (63) 3312-6779
Endereço: (Delfino Brito Aguiar) Rua F Quadra PMGR - 3 Vila Pedrosa
Coordenação Geral: Aurelia
E-mail: capsadgurupi@hotmail.com

MIRACEMA DO TOCANTINS

CAPS I

Telefone Institucional: (63) 984544001
Endereço: Av. Tocantins, nº 1.668 - Centro CEP: 77.650-000
Coordenação Geral: Maria Suely B.Motes
E-mail: capsmiracema@gmail.com

RELAÇÃO DOS SERVIÇOS EM SAÚDE MENTAL NO TOCANTINS

ARAGUAÍNA

CAPS II

Telefone Institucional: Administrativo/RH 3411-2959 / Arquivo 3411-2967 / Serviço Social 3411-2964 / Enfermagem 3411-2958 / Farmácia 3411-2956
Endereço: Rua Castelo Branco, nº 40 – St. Rodoviário CEP: 77.818-020
Coordenação de RH: Welliton Bezerra
E-mail: caps.araguaina@hotmail.com
E-mail: capsaraguaina@gmail.com

CAPS I

Telefone Institucional: (63) 3411-2955
Endereço: Rua Deusarina Aires, Qd. 12 Lt. 04 – Loteamento Jardim Filadélfia
CEP: 77.813-390
Coordenação Geral: Dagma Luzia Carvalho Moraes (63) 98136-3292
E-mail: pedagoga_sou@hotmail.com

CAPS AD

Telefone Institucional: (63) 3412-6091
Endereço: Rua 12 de Outubro, – Centro CEP: 77.804-970
Coordenação Geral: Klaubher Feitosa 98132-6569
E-mail: klaubher_feitosa@hotmail.com

ARAGUATINS

CAPS I

Telefone Institucional: (63) 3474-1506
Endereço: Rua Bartolomeu Bueno da Silva, nº1820 ST – Centro CEP: 77950-000
Coordenação Geral: Conceição Maria de oliveira Sousa
E-mail: capsmentebrilhante@hotmail.com
Serviço de Residência Terapêutica - SRT (63) 99994-8291
Endereço: Rua Vicente Bernardino nº1.000 ST Centro CEP 77950-000
E-mail: capsmentebrilhante@hotmail.com

AUGUSTINÓPOLIS

CAPS AD

Telefone Institucional (63) 3456-1152
Endereço: Avenida Central nº754 Centro CEP: 77960-000
Coordenação Geral: Ivoneide (63) 9995-3683
E-mail: capsadaugustinopolis@hotmail.com

BURITI DO TOCANTINS

CAPS I

Telefone Institucional: (63) 3459-1330
Endereço: Rua Buritinópolis S/N ST: Buritinópolis CEP: 77995-000
Coordenação Geral: Aurinete Costa Gomes Martins (63) 98466-3675
E-mail: costagomesmartins41@hotmail.com

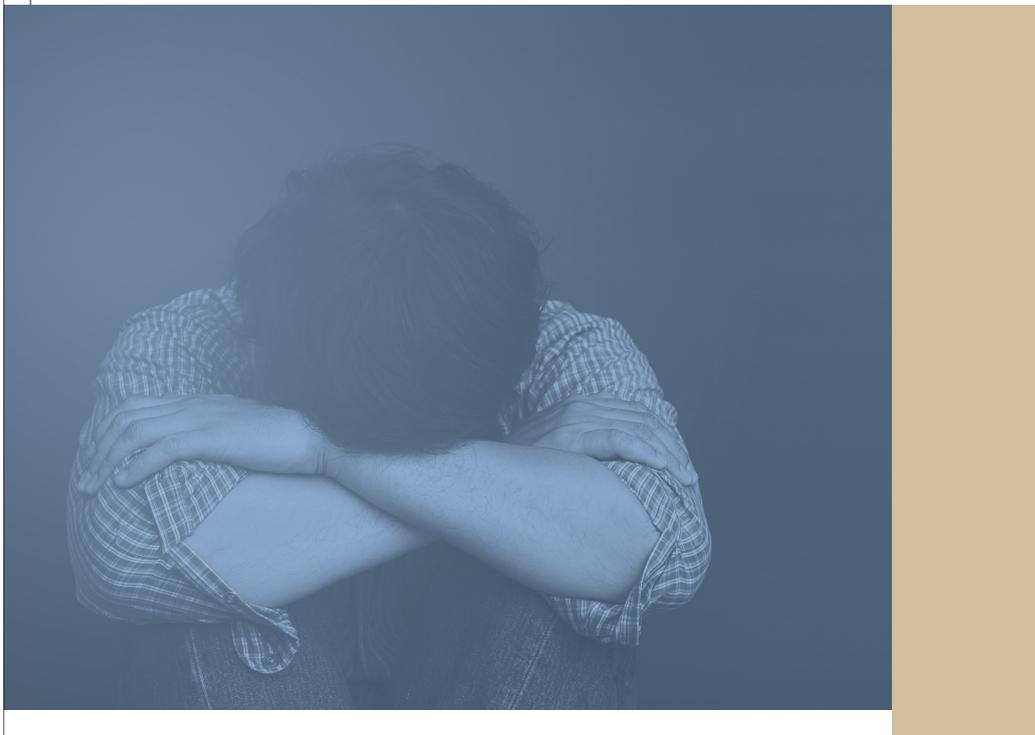
em si é o motor que a impulsiona todos os dias, o propósito, a motivação. Assim sendo, o trabalho pode ser uma fonte de prazer e crescimento ou uma poderosa ferramenta de sofrimento e adocimento.

Esses conceitos não são novos, há muito se tem falado sobre isso. Em 2018, nós da Área de Saúde do Ministério Público do Estado do Tocantins - MPTO, pensávamos sobre um tema para a IX Semana da Saúde com base nas demandas dos últimos três anos, e o aumento considerável de licenças médicas, relacionadas às doenças mentais, foi o sinalizador para criarmos o Projeto Você é Único.

Sentimos a necessidade de ampliar o conhecimento quanto à condição de saúde dos integrantes do órgão, através da realização de um diagnóstico situacional, identificando as fragilidades e entraves no processo de trabalho e assim desenvolver ações com base nesse diagnóstico, para sistematizar os processos de trabalho em saúde no MPTO.

Esta cartilha que você tem em mãos já é fruto desse trabalho, e tem por finalidade suscitar o diálogo sobre alguns temas relevantes, jogando luz sobre algumas estradas que poderão nos levar, com bom êxito, ao cumprimento da missão desta Instituição, juntos!!! Vamos lá?

“...uma jornada
do inconsciente ao
consciente que começa
neste exato instante.”



SAÚDE MENTAL: Um percurso para além da doença

Nesse tópico abordaremos as principais definições de Saúde Mental que podem te ajudar a compreender melhor como funciona essa questão e como ela pode se expressar em sua vida.

Saúde Mental é um conceito complexo que abarca diferentes dimensões da vida das pessoas. Recentemente, a Organização Mundial de Saúde ampliou o conceito de saúde para muito além da ausência de doença. E a saúde mental é ainda mais abrangente por incluir em seu conceito as dimensões física, psíquica, social, econômica e espiritual.

No atual quadro das subjetividades líquidas e moduladas pela lógica do capitalismo, ter saúde mental implica fazer uma boa gestão das demandas sociais e das expectativas individuais de modo a não se tornar escravo de exigências (internas ou externas) que diminuam a autoestima da pessoa e criem uma sensação de insuficiência e inadequação social.

O SRT são moradias inseridas na comunidade que visam a garantir às pessoas em situação de internação de longa permanência, em hospitais psiquiátricos ou Hospitais de Custódia e Tratamento Psiquiátrico (HCTP), a promoção de autonomia e o exercício de cidadania, buscando sua progressiva inclusão social.

O Programa de Volta pra Casa é um programa de inclusão social, instituído pela Lei 10.708/2003, que visa a contribuir e fortalecer os processos de desinstitucionalização. Provê mensalmente o auxílio reabilitação, de caráter indenizatório, para pessoas com transtorno mental egressas de internações de longa permanência (mais de dois anos ininterruptos).

Já o Programa de Desinstitucionalização é uma estratégia que busca intensificar os processos de desinstitucionalização dos usuários em situação de internação de longa permanência, a partir do financiamento de equipes multiprofissionais focadas exclusivamente nesses processos, nos territórios que estão situados.

7 - Reabilitação Psicossocial

O componente Estratégias de Reabilitação Psicossocial é constituído por iniciativas de trabalho e geração de renda, empreendimentos solidários e cooperativas sociais, buscando a inclusão e o exercício de direitos de cidadania de usuários e familiares da rede de atenção psicossocial, fortalecendo a construção de novos campos de negociação, formas de sociabilidade e projetos de vida.

3 - Atenção Residencial de Caráter Transitório

O Componente de Atenção Residencial de Caráter Transitório é constituído por dois pontos de atenção: as Unidades de Acolhimento (UA) e os Serviços de Atenção em Regime Residencial. As UA funcionam como residências temporárias, referenciados exclusivamente pelos CAPS e que oferecem, em ambiente residencial, cuidados contínuos à saúde, de pessoas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas por um período máximo de até seis meses. Há duas modalidades de Unidades de Acolhimento o adulto e infantojuvenil (entre doze e dezoito anos completos).

Já os Serviços de saúde de caráter residencial transitório, destinado a oferecer, por até nove meses, cuidados contínuos de saúde a adultos com necessidades clínicas estáveis decorrentes do uso de álcool e outras drogas. Esses serviços recebem demandas referenciadas pelos CAPS do território.

4 - Urgência e Emergência

O Componente de Atenção de Urgência e Emergência é constituído pelos pontos de atenção SAMU 192 e UPA 24 horas. A partir de acionamento telefônico (192) e regulação da demanda, o SAMU atende e/ou agencia o atendimento mediato ou imediato, articulando e favorecendo o acesso a outros pontos de atenção que se façam necessários na atenção hospitalar ou de seguimento longitudinal, como os CAPS e/ou UBS.

As UPAs realizam o acolhimento, a classificação de risco e a intervenção imediata nas situações e agravamentos que assim o requeiram, minimizando riscos e favorecendo seu manejo. Esse Ponto de Atenção articula-se a outros, garantindo a continuidade do cuidado, de acordo com a necessidade.

5 - Atenção Hospitalar

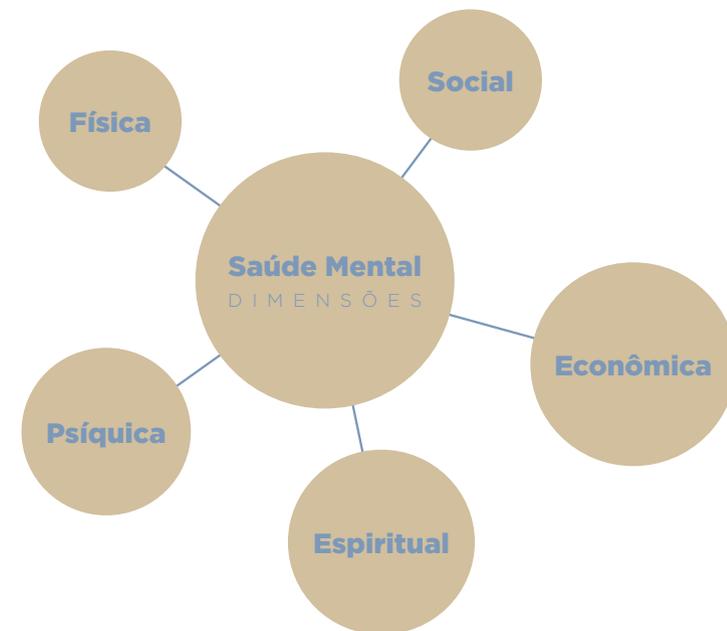
É um serviço que dispõe de leitos habilitados a oferecer suporte hospitalar em saúde mental nas enfermarias de clínica médica, pediátrica ou obstétrica em Hospital Geral. O acesso aos leitos nesses pontos de atenção deve ser regulado a partir de critérios clínicos, respeitados os arranjos locais de gestão como central de regulação ou por intermédio do CAPS de referência, provendo intervenções de curta ou curtíssima duração no restabelecimento de condições clínicas, ou na investigação de comorbidades responsáveis por agravamentos.

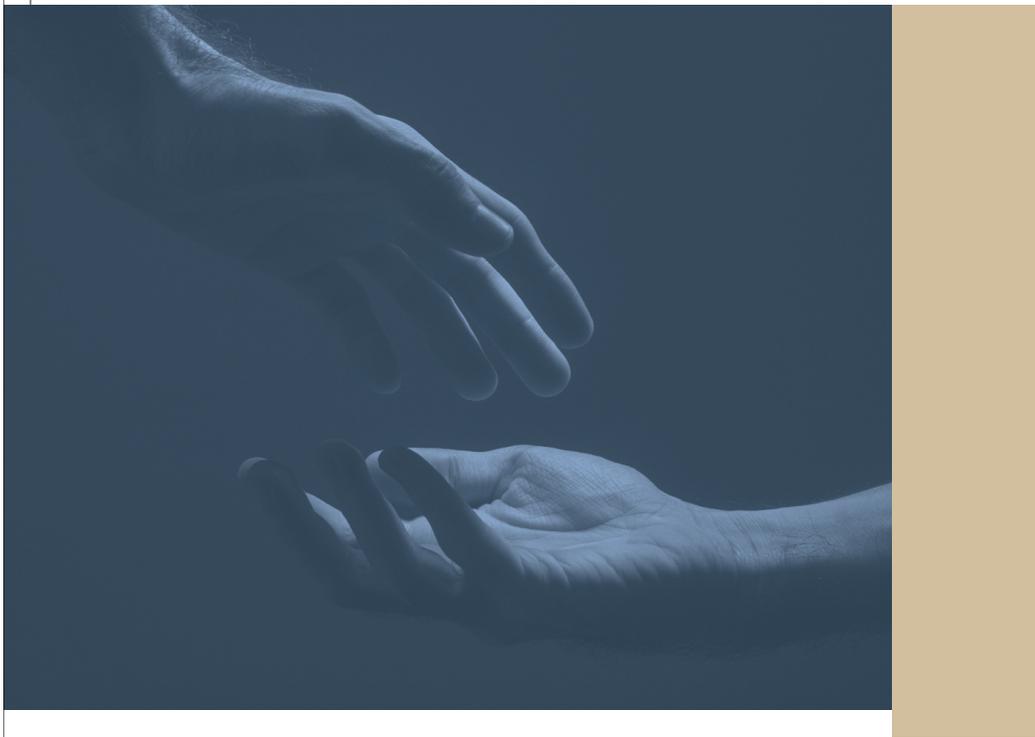
6 - Estratégia de Desinstitucionalização

O componente Estratégias de Desinstitucionalização é constituído por Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT), Programa de Volta para Casa (PVC) e Programa de Desinstitucionalização.

No final das contas, a saúde mental se configura como um percurso pessoal em direção a uma vida interessante e que valha a pena ser vivida. Esse percurso singular pode passar pela prática de exercícios físicos, pela adesão a um processo terapêutico, por diferentes vinculações religiosas, meditação e tantos outros processos simbólicos que enriquecem a vida.

É fundamental que cada um descubra o seu perfil e seu próprio caminho, recusando desejos e metas pré-formatadas pela sociedade, uma vez que cada indivíduo é único e deve caminhar em direção a sua autenticidade.





O RECONHECIMENTO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO

Primeiramente, é fundamental diferenciar as várias formas de mal-estar que experienciamos na sociedade atual, daquilo que costumamos classificar como sofrimento. O mal-estar foi definido como um conceito pelo psicanalista Sigmund Freud no início do século passado e fala de todas as nossas inquietações e insatisfações pelo fato de não podermos ter tudo o que queremos e por não atingirmos um estado completo de felicidade. Nesse sentido, todos nós sentimos algumas formas de mal-estar que são frutos da própria lógica da vida em sociedade.

Já o sofrimento psíquico foi definido pela psicanálise como uma forma mais grave de mal-estar. Algo que paralisa ou obstaculiza algum aspecto da existência do sujeito, podendo comprometer toda a sua vida. Existem muitas formas de sofrimento psíquico na atualidade, muitas delas categorizadas nos manuais de diagnóstico da psiquiatria. Ocorre que o sofrimento apresenta algumas características importantes que você precisa conhecer.



REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NO SUS

A RAPS é constituída por sete componentes. Cada um deles compreende um conjunto de ações e serviços que têm o propósito de atender às diferentes necessidades dos usuários e seus familiares, nos mais diversos territórios. Esses serviços são chamados de pontos de atenção.

1 - Atenção Básica em Saúde

O Componente da Atenção Básica é constituído pelas Unidades Básicas de Saúde, Consultórios na Rua e Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF).

2 - Atenção Psicossocial Especializada

O Componente da Atenção Psicossocial é constituído pelas diferentes modalidades de Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Há diversas modalidades de CAPS: I, II, III, álcool e drogas (AD) e infantojuvenil. Os CAPS III e CAPS AD III funcionam 24 horas.

a prática de uma atividade corporal que contribua para aliviar as tensões e desconfortos musculares, desenvolva e melhore a consciência corporal, reduza as tensões emocionais como estresse e ansiedade através de exercícios respiratórios, de alongamento e fortalecimento muscular e de relaxamento. Teve início no ano de 2016 e segue acontecendo semanalmente, de segunda a quinta-feira, com aulas de 45 minutos de duração, na sede da Procuradoria-Geral de Justiça, sendo aberto a todos os integrantes do órgão. As aulas tem duração de 45 minutos. A extensão do projeto para servidores do interior foi iniciada esse ano através de vídeos, e poderá acontecer em breve, também por videoconferência a partir do próximo ano.

* Projeto MP em Canto

Idealizado pela Assessoria de Cerimonial, o Projeto MP em Canto teve início em 2018, com a formação de grupo de coral constituído por integrantes do Ministério Público do Tocantins (MPTO), sob a regência da maestrina Valéria Mitt. Pensado para proporcionar momentos de bem-estar e incentivar a valorização dos talentos de membros e servidores da instituição, o grupo realiza ensaios semanais e já participou de várias apresentações dentro e fora da instituição. Para participar do projeto, é necessário fazer uma inscrição e passar por um processo seletivo com a regente do coral.

* Consulta com Psicólogo

Se você está sentindo que precisa da ajuda profissional de um psicólogo, procure o setor de saúde e agende um atendimento. O agendamento pode ser feito no serviço de Psicologia, localizado no setor de saúde, ou por meio do telefone (63) 3216-8859. Os atendimentos se destinam a membros e servidores com demandas de saúde mental não-emergencial e são realizados de acordo com o previsto no Código de Ética Profissional do Psicólogo (Resolução CFP nº 010/05), ressaltando-se o sigilo profissional e a guarda apropriada de informações pessoais.

O sofrimento é transmissível. Isso quer dizer que ele pode contagiar pessoas dentro de um círculo de relação. Ou seja, se alguém ao meu redor está sofrendo, eu posso me incomodar com isso e passar a apresentar também algum tipo de sofrimento. E posso comentar com uma terceira pessoa (que sequer conhece aquela primeira que estava em sofrimento) que eu não estou me sentindo bem porque fulano está sofrendo. Daí essa terceira pessoa pode se sentir mal porque eu estou sofrendo com o sofrimento do fulano.

O sofrimento se modifica na medida em que eu falo sobre ele. A maneira como eu lido com o meu sofrimento, os nomes que eu utilizo para tratá-lo, a perspectiva na qual eu encaixo o sofrimento em minha vida... Todas essas chamadas formas discursivas alteram a qualidade e intensidade do meu sofrimento. Por isso é tão importante falar sobre o que sentimos, de preferência para alguém que esteja disposto a nos escutar e nos ajudar.

Apesar de ser algo que dificulta a existência, **o sofrimento pode se apresentar como uma mola propulsora para que nós comecemos a promover mudanças nas nossas vidas.** Isso ocorre porque o sofrimento incomoda. E esse incômodo nos tira da nossa “zona de conforto” nos convidando (às vezes obrigando) a agir, a sairmos do lugar, nos convocando a fazer alguma coisa em relação a essa condição sofrida. Nas palavras do poeta Rubem Alves, “ostra feliz não faz pérola”. Isso quer dizer que enquanto a ostra está tranquila no mar nada irá acontecer, mas quando um grão de areia entra na sua carapaça e começa a lhe incomodar, ela se vê obrigada a produzir a madrepérola que irá envolver aquele grão de areia e se transformará na preciosa pérola que todos conhecemos. Às vezes, os sofrimentos da vida podem nos impulsionar a fazermos coisas incríveis.

Viajante que olha para os lados

Reconhecer a situação de sofrimento em si mesmo e nas pessoas ao seu redor pode ser decisivo na tomada de atitude em prol de uma melhora ou mesmo do acolhimento daqueles que necessitam. Por isso, este tópico se dedica a mostrar como perceber e até mesmo intervir nos casos em que você ou um colega, amigo ou parente esteja sofrendo.

Atualmente, jovens e adultos estão usando plataformas de mídia social para comunicar pensamentos ou intenções suicidas (KING, ARANGO & FOSTER, 2018). Portanto, se você viu alguma postagem que considera que possui um tom melancólico, triste ou um pedido de ajuda, não hesite em encaminhar este caso para um profissional de saúde mais próximo, para que ele possa avaliar e ver a melhor estratégia para abordar o autor da postagem.

Uma boa forma de reconhecer o sofrimento nas pessoas ao nosso redor é perceber alterações sensíveis de atitude, comportamento e/ou humor. Quando uma pessoa que é extrovertida e expansiva passa a se comportar de forma

tímida ou fechada, pode ser que haja algo além da simples mudança de atitude.

Do mesmo modo, pessoas em geral caladas e tranquilas quando se mostram muito eufóricas podem estar tentando esconder algum tipo de tristeza que as consome. Ainda assim, em alguns casos, elas não expressam seu sofrimento através de grandes mudanças de atitudes ou comportamentos. O melhor é sempre perguntar à pessoa como ela está se sentindo, mas não como uma atitude mecânica e retórica, e sim com verdadeiro interesse na condição existencial daquela pessoa.

Caso você queira ajudar a pessoa em sofrimento a melhorar a sua condição existencial, aqui vão algumas dicas que podem tornar o seu acolhimento mais efetivo:



Empatia – Conseguir se colocar no lugar da pessoa e perceber que na situação em que ela se encontra você talvez fizesse a mesma coisa ou, às vezes, poderia até reagir de forma pior.



Humildade – Toda situação é nova por isso não se aproxime da pessoa com receitas prontas de como viver a vida da melhor maneira, mesmo que essa receita tenha funcionado para você em outro momento.



Não julgue! Se você deseja verdadeiramente colaborar, abra mão de preconceitos e julgamentos prévios acerca da vida ou das atitudes da pessoa. Pois se você parte de premissas rígidas, nunca terá acesso à pessoa e poderá, inclusive, piorar a condição de sofrimento atual na qual ela se encontra.



Pena? Não! O sentimento de pena automaticamente coloca a pessoa em uma condição inferior à sua, alçando você a um patamar de superioridade (moral, intelectual, econômica, social). Essa situação acaba por criar um abismo entre vocês. Além de favorecer a assunção de uma posição salvacionista que, muitas vezes, não leva em conta a singularidade, os sentimentos e expectativas da pessoa a ser ajudada.



Legitimar o sofrimento da pessoa. Ou seja, reconhecer que a condição de sofrimento em que ela se encontra é legítima. Não significa aceitar que a pessoa não pode mudar a sua situação ou nada fazer por si mesma, mas compreender que todos nós sofremos e encaramos as dificuldades da vida de maneira diferente porque somos pessoas com histórias e trajetórias muito diversas. Esse reconhecimento evita que façamos comentários triviais como “isso que você está passando não é nada” ou “tem gente sofrendo muito mais do que você”.

* Projeto Vivências para o Desenvolvimento da Assertividade

A assertividade é a expressão de pensamentos, sentimentos, necessidades e opiniões de maneira positiva e não agressiva, sendo uma importante habilidade para a resolução de conflitos e a melhora da qualidade das relações interpessoais. Este projeto tem como foco a discussão, a compreensão e o desenvolvimento do comportamento assertivo por meio de técnicas vivenciais em grupos. As inscrições podem ser individuais ou em grupos já formados, com limite máximo de 12 pessoas por grupo, e são feitas no Serviço de Psicologia da Área da Saúde do MP. Cada reunião tem duração de aproximadamente uma hora e meia e frequência semanal, por um período que varia de dois a três meses.

* Projeto MP cuida de você

Este projeto tem como objetivo acompanhar e oferecer apoio emocional aos membros e servidores licenciados do trabalho para tratamentos de saúde, em afastamento por motivo de luto, em licença maternidade/adoção ou que tenham familiares com deficiências. O acompanhamento é feito pelo Serviço de Psicologia, preferencialmente por telefone ou correio eletrônico, a partir da entrada do requerimento de licença no Departamento de Gestão de Pessoas.

* Espaço Conviver

O Espaço Conviver foi pensado para oferecer local apropriado de descanso e convivência aos trabalhadores, especialmente àqueles que permanecem na PGJ no horário de almoço, de forma que possam conversar entre si, assistir ao noticiário na televisão, ler revistas, livros e jornais ou apenas descansar. Além disso, fora do horário de almoço, o local é utilizado por outros projetos da Área da Saúde e afins que exijam espaço amplo. O Espaço Conviver está localizado na Área da Saúde, no térreo da Procuradoria-Geral de Justiça.

* Vem de Bike

Com intuito de estimular hábitos e estilos de vida saudáveis, bem como promover a responsabilidade socioambiental, é composto por acompanhamento em saúde dos servidores que vão de bicicleta ao trabalho. Os participantes do programa realizam exames de saúde periódicos e obrigatórios, para avaliar o impacto individual do hábito de ir pedalando ao trabalho. Em termos estruturais, foi instalado no Anexo da Procuradoria, o bicicletário para até 10 bicicletas (com possibilidade de expansão), duchas para banho e armários individuais, para oferecer ao trabalhador as condições apropriadas para utilizar a bicicleta como meio de transporte. As inscrições são realizadas em formulário próprio no e-doc e devem ser encaminhados à Área da Saúde.

* Projeto Vivências Corporais

O projeto Vivências Corporais é um trabalho desenvolvido pelo serviço de fisioterapia do Ministério Público do Tocantins e foi idealizado para incentivar



ONDE BUSCAR AJUDA: A trajetória pode ser mais leve

Contamos com vários programas/projetos que têm como objetivo contribuir para o bem-estar, a qualidade de vida e a melhora da qualidade das relações interpessoais dos integrantes do Ministério Público. Todos estão convidados a conhecer e participar!!!

* Projeto Você é Único

Visa ampliar o conhecimento quanto à condição de saúde dos integrantes do órgão, através da realização de um diagnóstico situacional, identificando as fragilidades e entraves no processo de trabalho, bem como a programação de ações de uma maneira mais eficiente, evidenciando a importância de cada integrante para o órgão, o valor que cada um exprime consequentemente a necessidade de se cuidar e ser cuidado.



AS ESTRADAS PERIGOSAS DA ANSIEDADE E DO ESGOTAMENTO

Ao longo de milhões de anos, os seres vivos desenvolveram estratégias para enfrentar ameaças e garantir a sobrevivência. Todos os animais, ao se depararem com o risco de morte iminente, apresentam um estado de prontidão para a fuga ou para o ataque. Um macaco, por exemplo, ao visualizar uma onça por perto, precisa estar com a força, a atenção e a agilidade aumentadas para ter maior chance de sobreviver ao possível ataque do predador.

Para os humanos, as ameaças não são as mesmas que um macaco enfrenta na selva: dificilmente vamos nos deparar com uma onça faminta em nossa vida nas cidades. Nossas preocupações são com outras ameaças, típicas da nossa vida em sociedade, como fazer com que o salário dê para pagar todas as contas, quantos anos ainda temos para terminar de pagar o financiamento do carro, o trânsito ruim, relacionamentos abusivos no trabalho, dentre outras. Mas nosso organismo mantém aquela mesma reação de alerta e de preparação para enfrentarmos as durezas da vida, mesmo que dificilmente tais ameaças ofereçam risco de morte imediata.

RECONHEÇA OS SINTOMAS DA ANSIEDADE

RESPIRAÇÃO OFEGANTE, **CORAÇÃO ACELERADO**, CALAFRIOS, **TRANSPIRAÇÃO AUMENTADA**, ENRIJECIMENTO DOS MÚSCULOS, **BOCA SECA**, VISÃO PERIFÉRICA EMBAÇADA, **DIFICULDADE DE COMUNICAÇÃO**, ENJOO, **NÁUSEA**, VONTADE DE URINAR OU DE DEFECAR, **REDUÇÃO DA CAPACIDADE OU DO INTERESSE EM PRÁTICAS SEXUAIS**.

Em humanos, essa combinação de sintomas é chamada de ansiedade. Os sintomas mais marcantes são respiração ofegante, coração acelerado, calafrios, transpiração aumentada, enrijecimento dos músculos, boca seca, visão periférica embaçada, dificuldade de comunicação, enjoo, náusea, vontade de urinar ou de defecar, redução da capacidade ou do interesse em práticas sexuais. É importante lembrar que esses sintomas todos são uma reação natural do nosso organismo a eventos ameaçadores. A ansiedade, portanto, é parte natural das nossas vidas e é praticamente impossível viver sem ela.

Outras características humanas modificam bastante a nossa experiência com a ansiedade. Para nós, existe uma grande chance da ansiedade tomar forma e intensidade desproporcionais, pois somos capazes de realizar inúmeras associações e generalizações: quando passamos por uma experiência ruim, como por exemplo levar uma bronca do chefe, a tendência é que tudo o que estiver associado ao evento traumático provoque ansiedade, como o despertador de manhã indicando que é hora de se arrumar para trabalhar, a espera pelo ônibus para chegar no serviço, as vozes dos colegas de trabalho etc. Tudo passa a fazer parte de um grande conjunto de situações associadas ao trauma original, que neste exemplo é a bronca recebida do chefe.

Por sermos animais falantes e pensantes, existe uma outra característica típica da ansiedade humana: muitos pensamentos surgem como tentativas de explicar o que está acontecendo e de encontrar soluções. Porém, os pensamentos podem tomar rumos catastróficos, como imaginar que está prestes a desmaiar ou morrer, visualizar a si mesmo enlouquecendo e praticando coisas prejudiciais a si ou aos outros, supor que as pessoas estão nos julgando negativamente, dentre outros muito comuns em crises de ansiedade. E tais pensamentos podem prolongar muito o episódio de ansiedade, mesmo que o evento que o causou já tenha terminado há muitas horas. O pensamento, que é o nosso instrumento para organizar e planejar a vida, pode se tornar um problema quando ele passa a alimentar a ansiedade.

O que fazer para que a ansiedade seja menos desagradável e paralisante?

Antes de tudo, é importante saber que a ansiedade obedece a um ciclo bem conhecido pela ciência: assim que a ameaça é detectada, ocorre o aumento

não para de correr em pânico, como se fosse necessário conseguir alguma coisa além de si próprio". O que ele nos conta é que sempre que estamos em um lugar e fazendo alguma coisa, nossa cabeça está em outro lugar e pensando em outra coisa. Dessa maneira, nos afastamos de nós mesmos e dificilmente realizaremos alguma coisa de forma plena.

O grande líder da religião cristã também dá relevância a esse ponto quando fala "Reconcilia-te com teu inimigo enquanto estás no caminho com ele". Apesar da tradição religiosa remontar essa afirmativa de Jesus à necessidade do perdão, podemos pensar que meu maior inimigo, aquele que mais atrapalha a minha existência, sou eu mesmo. Nesse sentido, essa reconciliação passa, primeiramente, pela aproximação comigo mesmo. Pela aceitação das minhas imperfeições e a conseqüente valorização das minhas capacidades.

Podemos perceber que são muitos os caminhos que levam ao conhecimento mais aprofundado de si. De sorte que não há um roteiro pré-determinado. Precisamos ver o que funciona melhor para cada um de nós. Se pudermos deixar aqui, de maneira sucinta, algumas indicações práticas, diremos que o exercício da religiosidade, a meditação, a participação em grupos de reflexão, o hábito de prestar mais atenção às suas próprias atitudes e uma psicoterapia ou análise talvez sejam as ferramentas mais utilizadas e reconhecidas eficientes nessa longa e prazerosa jornada em direção a você mesmo. Vamos nos aventurar nessa viagem!?

* Gestos de serviço

Para essas pessoas, o que se faz conta mais do que qualquer palavra. Formas de expressão como: lavar a louça, consertar a fechadura, levar o lixo para fora, levar o carro para lavar, entre outros atos de serviço, demonstram à pessoa o quão importante ela é para você, e, principalmente que você faz de tudo para vê-la feliz e realizada.

* Toque físico

Beijos, abraços, mão nos ombros, relações sexuais, toque suaves pelo corpo, caminhar de mãos dadas, entre outros gestos, representam essa linguagem do amor. Mais do que saber que o amor existe, algumas pessoas têm a necessidade de sentir fisicamente esse amor.

É claro que tentar se enquadrar nessas diferentes caixinhas não restringe as infinitas vias do autoconhecimento. Outra possibilidade de percorrer esse percurso em direção a si mesmo passa pela necessária distinção entre papel, função e pessoa. Saber a diferença entre aquilo que verdadeiramente somos (enquanto pessoas) e as muitas ocupações, papéis, cargos e funções que exercemos durante a nossa vida cotidiana. Claro que sempre haverá uma inter-relação entre esses diferentes modos de ser, mas não podemos tomar a pessoa que somos, exclusivamente, pelas funções e papéis que ocupamos. Pois essa postura nos leva a dois riscos bastante sérios para a nossa saúde mental.

O primeiro é nos alienarmos da nossa condição humana e nos afastarmos da convivência prazerosa conosco mesmos, acreditando que podemos viver continuamente exercendo papéis sociais que (muitas vezes) são temporários. Nesses casos, quando os filhos saem de casa ou quando deixamos uma posição na empresa nos sentimos perdidos e vazios, pois temos a sensação de que nada nos resta.

A segunda questão problemática ocorre quando não vamos bem no desempenho de tais funções. Como em nossas cabeças a pessoa e a função são a mesma coisa, eu posso me sentir (pessoalmente) muito frustrado ou devastado caso venha a falhar no meu papel de pai ou mãe, ou mesmo em minha função profissional. Esquecendo-me de que possuo características valiosas e potenciais imensos que podem ser desenvolvidos em outros campos da vida.

O exercício do autoconhecimento passa por uma tentativa constante de, nas palavras de Buda (aquele que dizem ter atingido a plenitude), “ter presença em teu próprio ser”. Isso significa estar atento àquilo que realizamos e conscientes do que fazemos. Sejam coisas simples como comer ou caminhar (ou até mesmo respirar), até exercícios mais complexos como os diálogos relacionais.

O escritor Alan Watts refletiu sobre esse ponto e concluiu que “O sentido da vida é viver. Isso é tão claro, tão óbvio e tão simples. Mesmo assim, todo mundo

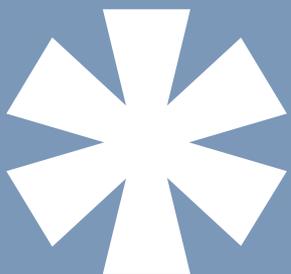
gradual da ansiedade, que chega ao limite máximo de preparação para a fuga ou o ataque que o nosso organismo consegue, seguido de uma queda rápida e acentuada dos sintomas. Se o evento causador da ansiedade não se prolongar ou se conseguirmos escapar dele, o tempo total de um episódio ansioso dura algo entre 10 e 25 minutos. Sabendo disso, a solução mais apropriada para uma crise de ansiedade que se iniciou é tolerar o mal-estar e esperar que o ciclo se complete.

É importante também saber que a ansiedade é uma reação natural do nosso organismo, não é algo que devemos ter medo ou vergonha. É uma preparação para enfrentarmos as adversidades da vida e, se for bem utilizada, pode ser um grande motivador de mudanças e aprimoramento em nós mesmos e no ambiente ao nosso redor. A ansiedade só se torna um transtorno quando ocorre com muita frequência e nos paralisa, em vez de servir como um alerta para o que acontece ao nosso redor.

Ciclo infundável de comportamentos disfuncionais - Muitas pessoas costumam fazer coisas durante a crise de ansiedade com intuito de diminuir a intensidade dos sintomas, distrair-se ou relaxar, tais como comer, fumar, beber, dormir, brigar com as pessoas ou chorar. São reações que aprendemos ao longo da vida e, em princípio, não são especialmente problemáticas. Mas acontece que, devido à nossa grande capacidade de associar e generalizar, somos levados a pensar que tais reações diminuíram a ansiedade, enquanto na verdade ela apenas seguiu o seu ciclo natural e foi embora. Com isso, tendemos a repetir tais ações quando estamos sob situações estressantes, nos levando a um ciclo infundável de comportamentos disfuncionais que não têm muito efeito sobre a ansiedade em si.

Experimentar ansiedade constantemente é profundamente desgastante. O organismo humano é extremamente sensível aos hormônios que desencadeiam a ansiedade e diversos órgãos podem ser danificados pelo excesso destes hormônios, tais como o estômago, a pele, o coração e os músculos e articulações. Além do desgaste físico, emocionalmente também ocorre a sensação de cansaço e esgotamento: como o ciclo da ansiedade inclui estar atento às possíveis ameaças, é como se nosso corpo e nossa mente não pudessem descansar, estando sempre vigilantes a qualquer mínimo sinal de problema. Com isso, outras funções podem ser muito prejudicadas, como o sono e o interesse sexual.

Para que seja possível aprender e aprimorar formas mais eficientes de lidar com a ansiedade, é necessário conhecer a si mesmo, seus pensamentos, sentimentos, as reações do seu corpo, os gatilhos que disparam a crise, as situações que são sentidas e interpretadas como ameaças. Além disso, é importante reavaliar as interpretações do que nos causam ansiedade, para que possamos compreender que às vezes as ameaças não são tão grandes quanto julgávamos ou que é possível fugir ou enfrentar as adversidades e melhorar o nosso ambiente, de forma que a ansiedade diminua ao ponto de sermos capazes de tolerá-la quando ela aparecer.



Outra causa de ansiedade relaciona-se com o desejo ilusório de controle das diversas situações da vida. Ficamos muito ansiosos porque desejamos antecipar todas as possibilidades e contextos que a vida irá nos proporcionar. Aqui, torna-se necessário flexibilizar, em parte, esse desejo onipotente e permitir que algumas coisas tomem o seu rumo sem que sejamos convocados a estar o tempo todo no controle dos processos e das pessoas.

Se necessário, busque ajuda profissional de um psicólogo e um psiquiatra: estudos mostram que a combinação de psicoterapia e medicação é a forma mais eficiente de enfrentar um possível transtorno de ansiedade. A medicação funciona como um alívio dos sintomas mais graves que podem nos paralisar, enquanto a psicoterapia é uma das maneiras mais eficientes de buscar o autoconhecimento e de aprendermos formas melhores de enfrentar as durezas da nossa vida em sociedade.

Conhecer a si mesmo pode ser uma estrada que se multiplica em várias, ou seja, muitas são as formas para que cada um se aproxime mais da verdade sobre o seu ser. Uma das maneiras possíveis é tentar se encaixar em alguns dos chamados tipos psicológicos descritos por esse campo do conhecimento tão vasto que é a psicologia.

Para dar um exemplo, o psicólogo suíço Carl Gustav Jung diferencia duas grandes classes ou tipos de pessoa. O ser introvertido se interessa muito pelo seu mundo interno; se apresenta mais introspectivo diante das circunstâncias, geralmente é muito retraído, esboçando traços de timidez em muitos casos, sendo assim, muito preocupado com suas próprias questões ligadas ao seu interior. E o sujeito extrovertido, que se preocupa com as questões relacionadas ao externo, é mais direcionado aos relacionamentos com as pessoas e as coisas. Ele se apresenta para a sociedade de uma forma diferente, dando a impressão de ser mais ligado, ativo e amigável com tudo aquilo que o cerca.

Já o psicólogo norte-americano Garry Chapman nos diferencia pela forma como nos relacionamos com as pessoas que gostamos. Ele classifica em cinco aquilo que chamou de diferentes linguagens do amor. Elas definem a maneira como expressamos ou recebemos afeto de outra pessoa. Essas cinco linguagens são:

* **Palavras de afirmação**

Nesse campo entram as sentenças expressas em elogios como “Você está linda”, ou “O jantar estava ótimo”. Há pessoas que utilizam este tipo de linguagem para expressar o seu amor por alguém e também aqueles que se sentem altamente valorizados quando escutam palavras de reconhecimento como estas.

* **Qualidade de tempo**

Diz respeito à dedicação de um tempo exclusivo, ainda que pequeno, àqueles que você mais ama e deseja ter por perto. As expressões ou dialetos podem ser: conversas de qualidade, passeios, assistir televisão juntos, ir ao cinema, marcar encontros com amigos mais próximos pelo menos uma vez por semana e assim por diante.

* **Presentes**

Para essas pessoas, o amor pode ser materializado. Aqui o que menos importa é o valor financeiro, pois o amor pode ser expresso por meio de uma flor ou uma joia, por exemplo. O fundamental é o valor simbólico do que é presenteado, uma vez que a pessoa que o recebe se sente imensamente grata, feliz e realizada quando percebe a importância e o significado que tem em sua vida.



CHEGANDO A ALGUM LUGAR: A melhora possível

Autoconhecimento

Segundo Sêneca, “Para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve”. O autoconhecimento é um processo contínuo de busca pelo aperfeiçoamento e pela melhor convivência consigo mesmo. Trata-se de entrar em contato com as suas diversas facetas (boas e ruins) e conseguir extrair daí aprendizados e novas formas de ser, agir e pensar.

Segundo o filósofo Michel Foucault, a recomendação grega conhece a ti mesmo (inscrita no Oráculo de Delphos) aparece, de maneira bastante clara, no quadro mais geral de um conjunto de normas de bem viver da sociedade grega antiga chamada epiméleia heautoú (cuidado de si).

De fato, esse preceito se inscreve como uma das formas, uma das consequências, uma espécie de aplicação concreta, precisa e particular, da regra mais geral: é preciso que te ocupes contigo mesmo, que não te esqueças de ti mesmo, que tenhas cuidado contigo mesmo. É neste âmbito, como que no limite deste cuidado, que aparece e se formula a regra “conhece a ti mesmo”.



AS RELAÇÕES NO TRABALHO: Estrada de realizações ou adoecimento

Cerca de um terço das horas do nosso dia passamos no ambiente de trabalho. É inegável que o ambiente laboral influencia muito na nossa saúde mental e qualidade de vida. Como já exposto anteriormente, um ambiente que tenha muitas condições aversivas é capaz de nos colocar em constante estado de ansiedade, podendo levar ao transtorno de ansiedade e a outras doenças físicas relacionadas. Assim, é de fundamental importância que o ambiente de trabalho seja o melhor e mais satisfatório possível.

Vários estudos em Psicologia do Trabalho ao longo das últimas décadas indicam quais são as condições ideais de trabalho para que o trabalhador possa ter a melhor qualidade de vida possível. Dentre essas condições, destacam-se:

- * **Autonomia de gerenciar suas próprias rotinas de trabalho e possibilidade de participar da elaboração das rotinas que devem ser seguidas**

Uma pessoa que participa da criação das regras que devem ser seguidas provavelmente se engajará mais e melhor no cumprimento dessas regras; é uma

pactuação, um acordo entre as necessidades da empresa e as necessidades dos trabalhadores, em que ambas as partes concordam em quais pontos podem ou não ceder.

É consideravelmente menos estressante seguir uma regra ou uma rotina pactuada e amplamente conhecida, provocando menos insatisfação no trabalhador. É importante lembrar que o empregador ou a chefia, por estarem em posição de tomada de decisão, precisam assumir como sua responsabilidade a abertura para a discussão de regras e rotinas da empresa. Trata-se de uma mudança que tem aspectos práticos, mas que em médio e longo prazo impacta em uma mudança de mentalidade e de cultura organizacional.

* **Comunicação clara e objetiva**

A comunicação é a principal forma de conhecer e compreender as necessidades, os pensamentos e os objetivos das pessoas. Uma pessoa tem bem mais probabilidade de cumprir ordens e tarefas se essas forem claras e se estiverem pautadas em objetivos satisfatórios e justos para todos. Uma regra ou rotina que deve ser seguida, sem que saibamos o porquê disso, se torna confusa e cansativa, provocando a sensação de estarmos sendo manipulados ou enganados. Assim, é de fundamental importância que a comunicação dentro do ambiente de trabalho seja muito transparente e objetiva, de todas as partes; é somente assim que o ambiente para a discussão será instalado e mantido. Tanto o empregador quanto os empregados têm responsabilidade por iniciar e manter a comunicação saudável, todos devem fazer sua parte.

Aqui cabe um acréscimo importante para todas as relações, mesmo aquelas que não são pautadas pelo ambiente laboral. Trata-se da necessidade de repactuação de acordos e laços sociais através do diálogo construtivo. Uma ferramenta valiosa não só na comunicação, mas também na manutenção dos vínculos sociais e laborais. E, talvez, as duas regras fundamentais de qualquer diálogo que se pretenda construtivo sejam: a participação ativa de mais de uma pessoa, ou seja, que os diversos atores envolvidos possam ter voz e serem verdadeiramente escutados (monólogo não é diálogo) e que todas as partes estejam sinceramente dispostas a perder (abrir mão de) alguma coisa. Jamais haverá diálogo quando uma ou todas as partes chegam com suas verdades prontas e imutáveis.

* **Valorização do trabalhador**

Sentir-se valorizado vai muito além da remuneração ou do ambiente físico de trabalho: é o reconhecimento do esforço, o elogio ao trabalho bem feito, a crítica feita de forma construtiva, o apoio à capacitação, o estímulo ao crescimento pessoal e profissional. Os efeitos da valorização do trabalhador são claros e imediatos: ele se sente motivado para trabalhar, apresentando melhor desempenho e rendimento.

traços paranoicos, projetando nos outros sua “sombra”, ou seja, aquilo que não conseguem aceitar em si mesmos;

4. Agem com desconfiança em relação às atitudes alheias e têm grande dificuldade para aceitar críticas;

5. Costumam ser hipersensíveis e exagerar o risco presente em diversas situações. Com isso, supervalorizam seu próprio trabalho e fortalecem sua autoestima;

6. Ambiciosos e invejosos, procuram constantemente aproveitar-se do trabalho alheio: apropriam-se das realizações de outros para montarem uma pseudoimagem de si próprios como verdadeiros “salvadores da pátria”.

Coibindo o assédio moral - como combater

Dispositivos de gestão compartilhada - O desafio institucional de evitar a violência no trabalho encontra-se em estabelecer ambientes que favoreçam o diálogo, a participação, a transparência, a ética, a valorização do trabalhador e o respeito à diversidade, objetivando a saúde dos trabalhadores.

Medidas preventivas:

- Criação de um clima social com uma atmosfera aberta e respeitosa, com tolerância à diversidade, em que a existência de frustração e o atrito são aceitos e administrados;
- Garantia de que os estilos de liderança e as práticas administrativas na organização são aplicados a todos os funcionários de forma igual, garantindo tratamento justo e com respeito, e que a sensibilidade para necessidades pessoais e vulnerabilidades é levada em conta;
- Garantia de que os gestores tenham acesso às ações educativas para administrar conflitos;
- Criação de ambientes profissionais com metas, regras e responsabilidades claras e nítidas;
- Criação e manutenção de cultura organizacional em que o assédio moral e os maus-tratos aos servidores não são tolerados.

Consequências

O assédio ou violência moral no trabalho costuma gerar patologias em suas vítimas, na medida em que faz com que elas acreditem ser exatamente o que seus agressores pensam, ou desejam, que sejam: desatentas, inseguras, incompetentes e frágeis. Em alguns casos, a vítima pode entrar em processo depressivo, prejudicando seu desempenho no trabalho e realizando a profecia induzida por seu algoz.

As mulheres são as maiores vítimas do assédio moral. Também são elas que mais procuram ajuda médica e psicológica.

Assédio Moral: conduta penalmente relevante

A honra, a imagem e a dignidade fazem parte dos direitos fundamentais garantidos na Constituição Federal de 1988(CF/88) (BRASIL,1988), e assim devem ser reparados quando violados. A CF/88, em seu artigo 1º, inciso III, preceitua como um dos fundamentos da República Federativa do Brasil a dignidade da pessoa humana. Outrossim, em seu art. 3º, inciso IV, prevê como objetivo fundamental promover o bem de todos, sem preconceito de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação.

Além da repercussão na esfera cível, que pode dar ensejo à indenização por danos morais, o assédio moral no serviço público é considerado pela jurisprudência como ato de improbidade administrativa, além de poder repercutir na esfera criminal, a depender do caso, podendo caracterizar crimes contra a honra, crime de racismo, lesão corporal, dentre outros. Importante destacar que está em trâmite no Senado Federal o Projeto de Lei nº 1521/2019, que objetiva tipificar a conduta de assédio moral e incluir no Código Penal Brasileiro o artigo 146-A. Este artigo prevê pena de detenção de um a dois anos e multa, além da pena correspondente a violência, a quem “ofender reiteradamente a dignidade de alguém causando-lhe dano ou sofrimento físico ou mental, no exercício de emprego, cargo ou função”.

Diferença entre conflitos e assédio

Nem todo conflito é assédio moral. Em ambientes baseados na participação dos trabalhadores, posicionamentos e opiniões divergentes entre trabalhadores e chefias são habituais.

CONFLITOS SAUDÁVEIS	ASSÉDIO MORAL
Regras e tarefas claras	Regras ambíguas
Relações em que há colaboração	Comportamento sem colaboração/Boicote
Objetivos comuns e compartilhados	Falta de previsão
Organização saudável	Relações interpessoais ambíguas
Conflitos e confrontos ocasionais	Ações sem ética e de longa duração
Estratégias abertas e francas	Estratégias equivocadas
Conflitos e discussões abertas	Ações encobertas e negação de conflitos
Comunicação sincera e honesta	Comunicação indireta e evasiva

Fonte - Cassitto, Faltonini, Gilioli et al. (2012, p 15).

Os agressores

1. São bem vistos por seus chefes devido à sua capacidade de tomar decisões difíceis e polêmicas;
2. Costumam ser admirados por sua eficiência e eficácia, apesar da arrogância com que tratam seus subordinados;
3. Comumente possuem traços narcisistas e destrutivos. Sentem-se inseguros quanto à sua competência profissional e podem exibir, por vezes,

* Relações de afeto positivas entre os trabalhadores e entre eles e a instituição

Trabalho também é lugar de fluxo afetivo, seja positivo ou negativo. Em ambientes com muita competitividade, pouca clareza dos interesses pessoais dos trabalhadores, excesso de desconfiança (tanto entre colegas, quanto da instituição para com o trabalhador) e outras situações de afeto negativo, é muito comum que os trabalhadores não estejam motivados e o rendimento seja apenas o necessário para cumprir as metas, levando ao deterioramento do clima organizacional.

O trabalho, na maioria das vezes, é uma condição inevitável, praticamente todo mundo precisa trabalhar para garantir o seu sustento. Portanto, quanto melhor for o convívio dentro da empresa, menor será a sensação de que a pessoa é obrigada a trabalhar contra a sua vontade. Iniciativas dos próprios trabalhadores podem ser muito úteis para a melhora das relações de trabalho, porém, é necessário empenho do empregador para que políticas e medidas sejam implementadas, de forma a encorajar o desenvolvimento de relações justas e afetuosas de trabalho.





ASSÉDIO MORAL: Uma pedra no meio do caminho

Violência invisível: Assédio Moral

Presente muitas vezes de forma imperceptível no ambiente de trabalho, o assédio moral é um tipo de violência que expõe as pessoas a situações ofensivas e humilhantes. De modo lento, porém progressivo, o assédio moral vai se traduzindo em sofrimento, dor e baixa produtividade.

É relevante notar que não se trata de um fenômeno recente, ao longo da história das relações de trabalho, sempre marcadas por uma grande assimetria de poder. Porém, em nossos dias, com o culto do sucesso profissional e o aumento da competição por cargos e vantagens, tal assédio apresenta-se com força redobrada. Por isso, devemos analisar as principais características deste fenômeno e propor formas de combatê-lo ou, ao menos, atenuá-lo.

O assédio moral costuma surgir com pouca intensidade. Porém, aos poucos vai se propagando e a vítima passa a ser alvo de um número crescente de humilhações disfarçadas e de brincadeiras de mau gosto. As vítimas

temem fazer denúncias formais, com medo de retaliações, como mudanças desvantajosas de função e local ou até a demissão. Além disso, denúncias podem tornar pública a humilhação pela qual passaram, aumentando seu sofrimento. Embora seus agressores tentem desqualificá-las, as vítimas não costumam ser indivíduos doentes ou frágeis. São pessoas que tomam, de forma consciente ou inconsciente, posições de enfrentamento, algumas vezes questionando privilégios ou situações injustas. Com isso, tornam-se os alvos das agressões. Isso ocorre justamente por não se deixarem dominar, por não se curvarem.

Por definição, o Aurélio traz por assédio moral - “Rebaixamento moral, vexame, afronta, ultraje. Ato ou efeito de humilhar (-se). Humilhar. Tornar humilde, oprimir, abater, referir-se com menosprezo, tratar desdenhosamente, com soberba, submeter, sujeitar(...)”

O Ministério da Saúde adota a definição de Heloni, para quem assédio moral pode ser definido como uma conduta abusiva, intencional, frequente e repetida, que ocorre no ambiente de trabalho e que visa diminuir, humilhar, vexar, constranger, desqualificar, e demolir psicologicamente um indivíduo ou grupo, degradando suas condições de trabalho, atingindo sua dignidade e colocando em risco sua integridade pessoal e profissional. (FREITAS; HELONI; BARRETO, 2008).

“Mobbing, assédio moral e terror psicológico no trabalho são sinônimos destinados a definir a violência pessoal, moral e psicológica no trabalho. O termo Mobbing foi empregado pela primeira vez pelo etimologista Heinz Leymann, ao definir o comportamento de certos animais que circundavam ameaçadoramente outro membro do grupo, provocando sua fuga por meio de um ataque” destaca Márcia Novaes Guedes, Juíza de Trabalho e membro do Instituto Bahiano de Direito do Trabalho.

A primeira tentativa de dar uma definição jurídica para o assédio moral partiu de uma comissão da União Europeia. No Brasil o debate teve como marco inicial a pesquisa feita pela médica do trabalho Margarida Barreto, defendida em maio de 2000, pela PUC-SP. Ela ouviu 2.072 trabalhadores de 97 empresas no Estado de São Paulo, dos quais 42% declararam ter sofrido humilhações no trabalho.

Apesar de algumas iniciativas por parte dos municípios, estados e União, na discussão do assunto, na formulação de projetos no sentido de aprovar leis que proíbam e punam a prática do assédio moral nas relações do trabalho, há muito ainda a conquistar. As denúncias ainda são uma das estratégias mais importantes nesse enfrentamento, e a Justiça Trabalhista, mesmo sem uma legislação específica, tem se baseado na Constituição Federal e na Consolidação das Leis do Trabalho para julgar os casos. Nos julgamentos, considera essenciais aspectos como a continuidade dos ataques e a determinação de desestabilizar emocionalmente a vítima, visando afastá-lo do trabalho.