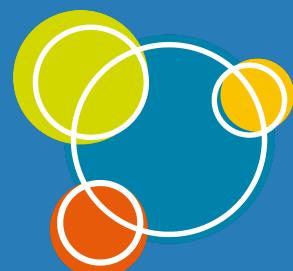


Organizador(a): Dra. Maikisilene P. Baldan Mansur

SAÚDE MENTAL E TRABALHO



IASES

Instituto de Atendimento
Socioeducativo do Espírito Santo

Vitória

2025

Apresentação

Apostila de Formação para Servidores do Instituto de Atendimento Socioeducativo do Espírito Santo – IASES.

Elaborado por: Maikisilene P. Baldan Mansur - Psicóloga Clínica CRP 16/2078 – Há 18 anos atuando como psicóloga no contexto clínico e social - Doutoranda em Psicologia – MBA em Reabilitação Neuropsicológica e Desenvolvimento Cognitivo – Abordagem Teórica Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), psicóloga premiada em 2025 no Congresso International ISMA com melhor projeto na categoria integrando trabalho e família – CEO da Clínica Multivie e Laboratório Multivie.

A presente apostila foi elaborada com base em estudos científicos de Harvard, Stanford, Oxford, USP, UFES e outras universidades de referência.



Saúde Mental no Trabalho

1. Introdução à Saúde Mental no Trabalho

A saúde mental no ambiente laboral é um dos pilares fundamentais da produtividade, da ética e da sustentabilidade institucional.

Estudos da Harvard T.H. Chan School of Public Health (2022) demonstram que ambientes que valorizam o bem-estar emocional reduzem em até 32% o índice de absenteísmo e aumentam a produtividade em cerca de 20%.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) define saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas próprias capacidades, emoções, poder para lidar e recuperar-se do estres do cotidiano, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade.

No contexto do serviço público e socioeducativo, esse tema ganha complexidade adicional, pois envolve o manejo de emoções intensas, contato com vulnerabilidades sociais e dilemas éticos constantes.

A psicologia organizacional positiva (Seligman, 2018; Harvard) enfatiza que o foco não deve ser apenas a ausência de sofrimento, mas o fortalecimento de competências emocionais, senso de propósito e coesão de equipe.

Reflexões e Perguntas de Autoconhecimento

- Quais aspectos do meu ambiente de trabalho mais influenciam meu bem-estar emocional positivamente e negativamente atualmente?
_____.
- O que eu poderia mudar em meu pensamento e comportamento para transformar o trabalho em um espaço de mais propósito e satisfação?
_____.

2. Relacionamento Interpessoal e Gestão de Conflitos

As relações interpessoais positivas no ambiente de trabalho são fatores protetivos para saúde mental e promoção de bem-estar psicológico organizacional.

Relações interpessoais positivas ou saudáveis são construídas e caracterizadas por: RESPEITO, apoio, colaboração, crescimento e desenvolvimento mútuo, autorresponsabilidade, comunicação eficaz e assertiva, empatia, confiança e segurança.

Relações interpessoais negativas são construídas e caracterizadas por: DESRESPEITO, falta de comunicação eficaz, falta de apoio, falta de empatia, falta de validação, dependência e conflitos não resolvidos.

Segundo pesquisa da Stanford Graduate School of Business (2019), a qualidade das conexões sociais no trabalho tem impacto direto na motivação, engajamento e satisfação.

A gestão de conflitos, por sua vez, requer escuta ativa, empatia e comunicação não violenta (Rosenberg, 2003), práticas que reduzem tensões e favorecem ambientes de cooperação. Para servidores do sistema socioeducativo, lidar com situações de alta tensão exige habilidades socioemocionais bem estruturadas.

Reflexões e Perguntas de Autoconhecimento

• Eu tenho contribuído para relações interpessoais positivas no ambiente de trabalho? O que devo aprimorar em minha escuta, apoio e empatia para fortalecer meus vínculos profissionais?

• Como costumo reagir diante de conflitos no trabalho, com diálogo (importante sempre falar como eu me sinto diante do ocorrido), silêncio, atacando ou focando na busca por solução (recomendado)?

3. Prevenção e Gerenciamento do Estresse e da Ansiedade

O estresse laboral é uma resposta adaptativa do organismo diante de pressões ou ameaças. Contudo, sua cronicidade pode desencadear quadros de ansiedade generalizada, burnout e somatizações físicas.

Resiliência e gestão do Estresse

Conceito: Habilidade de se recuperar após experiências difíceis, transformando dor em aprendizado.

Como desenvolver: aceitar o que não se controla, praticar gratidão, reformular pensamentos automáticos negativos.

Pesquisas de Yale (2020) e Oxford (2021) reforçam a importância das práticas de regulação emocional, como mindfulness, respiração consciente e pausas programadas durante a jornada.

O autocuidado com a saúde mental deve ser compreendido como um ato ético e institucional: cuidar de si é também cuidar da qualidade do serviço prestado.

Técnicas simples, como: psicoterapia semanal, pausas conscientes (recomenda-se intervalos de 5 a 10 minutos), limites de jornada e rituais de desconexão digital, reduzem o impacto psicofisiológico do estresse.

Reflexões e Perguntas de Autoconhecimento

- Quais sinais o meu corpo e mente me dão quando o estresse começa a ultrapassar o limite saudável?
-

- Quais pequenas práticas diárias eu posso incluir na rotina para reduzir a sobrecarga, fadiga e cuidar da minha saúde mental?
-

4. Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional

Em um mundo de alta competitividade e velocidade, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional tornou-se um dos maiores desafios da atualidade. A busca por resultados, competitividade, somada às exigências emocionais e cognitivas do trabalho, pode facilmente levar ao esgotamento e ao estresse.

Nesse contexto, a Psicologia possui estratégias de autoconhecimento e autorregulação que permitam ao profissional refletir sobre os pilares para conquistar equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Uma dessas ferramentas é a Roda da Vida, instrumento visual que auxilia na reflexão sobre o grau de satisfação e equilíbrio nas principais áreas da vida.

Anexo roda da vida.

O profissional preenche cada área com nota de 2 a 10, representando o nível de satisfação atual. O resultado cria uma figura circular que mostra onde há equilíbrio e onde há lacunas.

A Psicologia e o papel do autogerenciamento

O autogerenciamento é uma competência emocional essencial. Ele envolve:

- Autoconhecimento: reconhecer suas necessidades, limites e valores.
- Autocuidado: planejar pausas, sono adequado, alimentação equilibrada e momentos de prazer.
- Autorregulação emocional: identificar gatilhos de estresse e adotar estratégias de enfrentamento saudáveis.
- Planejamento realista: definir metas profissionais sem ignorar as demandas pessoais.

Profissionais emocionalmente equilibrados tendem a ter posturas leves e potencializadoras para com os colegas de trabalho, ser mais produtivos, criativos e colaborativos, além de apresentarem menor risco de adoecimento psíquico.

O verdadeiro sucesso acontece quando o trabalho é fonte de crescimento e não de esgotamento.

Reflexões e Perguntas de Autoconhecimento

- Tenho conseguido ser um profissional com posturas potencializadoras, construtivas, positiva e leve para com meus colegas no ambiente de trabalho? Se não, o que EU tenho que melhorar?
-

- Quais estratégias posso adotar para proteger meu tempo pessoal e manter energia para o que realmente importa?
-

5. Apoio entre Colegas em Situações de Crise

O suporte social também é um fator protetivo contra o adoecimento mental. Harvard Medical School (2022) aponta que relações de apoio reduzem em até 50% o risco de depressão.

No contexto socioeducativo, promover uma cultura de solidariedade, apoio e escuta ativa entre colegas é essencial para a coesão institucional e colaboração efetiva em prol da proteção à saúde integral.

No ambiente de trabalho, convivemos diariamente com pessoas que, assim como nós, enfrentam desafios, pressões e momentos de instabilidade emocional. Nem sempre esses momentos são visíveis e muitas vezes, a mudança no comportamento de um colega não tem relação direta conosco, mas sim com o que ele está vivendo em sua vida pessoal, familiar ou mesmo em seu próprio processo interno.

É natural que, diante de uma reação diferente, um silêncio prolongado ou uma expressão mais fechada, surja a dúvida: “Será que eu fiz algo?”

Porém, é importante lembrar: nem tudo o que o outro manifesta é um reflexo de nós. Essa compreensão é um sinal de maturidade emocional, pois reconhece que cada pessoa carrega suas próprias vivências, dores e preocupações, muitas das quais não são compartilhadas.

Em situações de crise ou vulnerabilidade, a presença acolhedora de um colega pode fazer grande diferença. Isso não significa invadir o espaço do outro, mas oferecer empatia, escuta e respeito. Às vezes, um simples “Como você está?” ou um gesto de cuidado e apoio já é suficiente para que a pessoa se sinta vista e especial.

Desenvolver essa sensibilidade no ambiente de trabalho ajuda a criar laços de confiança e cooperação, reduzindo conflitos desnecessários e fortalecendo o senso de equipe.

Quando olhamos para o outro sem julgamento, entendendo que o comportamento é uma expressão momentânea e não uma definição permanente, abrimos espaço para relações mais humanas, leves e saudáveis.

Lembre-se:

“A forma como o outro age com você nem sempre fala sobre você, muitas vezes fala sobre o que ele está enfrentando dentro de si.”

Cultivar essa consciência é uma maneira de cuidar não apenas do outro, mas também de si mesmo, preservando sua tranquilidade emocional e contribuindo para um ambiente de trabalho mais empático, solidário e equilibrado.

Reflexões e Perguntas de Autoconhecimento

- Quando um colega demonstra mudança no humor ou no comportamento, qual costuma o meu pensamento e minha reação?
-

- O que posso fazer, dentro do meu papel, para fortalecer uma cultura de apoio e solidariedade na equipe?
-

6. Corpo e Emoções: A Fisiologia do Estresse

O estresse é uma reação natural do corpo e da mente para lidar com desafios, é como um “alarme interno” que nos prepara para agir.

Mas, quando esse alarme fica ligado por muito tempo, o corpo e as emoções começam a se desgastar.

Imagine que o seu corpo é uma grande empresa e o cérebro é o diretor geral.

Quando algo acontece, uma reunião difícil, um conflito com um adolescente ou colega de trabalho, uma sobrecarga de tarefas, o “diretor” entende que há uma emergência.

Ele então aciona um “departamento de segurança interna” formado por três setores principais:

- O hipotálamo, que dá o alerta e libera o sinal de perigo.
- A hipófise, que repassa a mensagem para o resto do corpo.
- As glândulas adrenais, que liberam os “funcionários de emergência”: adrenalina e cortisol.

Essas substâncias colocam o corpo em estado de atenção: o coração bate mais rápido, a respiração acelera e o corpo fica pronto para reagir é a famosa resposta de “luta ou fuga”.

O problema é quando o diretor não decreta o descanso e o esse sistema fica ligado o tempo todo. Assim, o estresse que era uma resposta protetora passa a se tornar um fator de desgaste físico e emocional: surgem cansaço, irritação, ansiedade, dores, alterações no sono e até desmotivação.

Corpo e emoção andam juntos. O corpo sente o que a mente pensa. O estresse em si não é o inimigo, ele é uma resposta de sobrevivência. O que faz mal é quando o corpo não volta ao equilíbrio depois de viver um momento difícil.

Por isso, é necessário autocuidado após viver momentos de estresse e alerta.

Atitudes simples que ajudam restabelecer o equilíbrio interno após viver momentos de estresse e alerta:

- Respirar conscientemente em momentos de tensão e inúmeras vezes ao longo do dia a dia (ativa o sistema parassimpático que favorece o relaxamento e reduz a produção de cortisol o hormônio do estresse) – “cheire uma flor e sopre uma vela”.

- Psicoterapia ou conversar com pessoas de confiança sobre o que está sentindo.
- Fazer pausas curtas durante o dia.
- Estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal.
- Celebrar pequenas conquistas, inclusive as suas.
- Contato com a natureza.
- Atividade física, beber água, boa alimentação e sono reparador.

Reflexões e Perguntas de Autoconhecimento

- Que sinais físicos eu percebo quando estou sob tensão prolongada?
-

- Como posso favorecer meu equilíbrio emocional?
-

7. Tecnologia e Saúde Mental

O uso excessivo de telas e redes sociais está relacionado a sintomas de ansiedade, insônia e isolamento social. Estudos da Harvard Business Review (2021) sugerem que a “higiene digital”, pausas regulares, limites de notificações e foco no contato presencial é crucial para preservar a atenção e o equilíbrio emocional.

Reflexões e Perguntas de Autoconhecimento

- De que forma o uso de telas e redes sociais tem afetado minha concentração e qualidade de descanso?
-

- Quais limites digitais eu poderia estabelecer para preservar minha saúde emocional?
-

8. Saúde Mental e Serviço Público: Desafios Institucionais

Pesquisas da Fundação Getulio Vargas (FGV, 2022) mostram que a ausência de políticas de apoio psicológico institucional é um dos principais fatores de burnout entre os servidores.

A construção de uma cultura de saúde mental depende de lideranças empáticas, políticas de prevenção e espaços de escuta coletiva. Instituições que implementam programas estruturados de bem-estar têm até 2,5 vezes mais engajamento entre seus servidores.

Reflexões e Perguntas de Autoconhecimento

Quais atitudes individuais posso adotar para construir um ambiente de trabalho mais empático e saudável?

Quais pequenas atitudes coletivas podemos adotar para construir um ambiente mais saudável emocionalmente?

Fechamento

Cuidar da saúde emocional é um ato de coragem e responsabilidade.

A saúde mental no trabalho não é apenas um benefício individual é um compromisso coletivo e ético.

Lembre-se: “Quando um servidor escolhe cuidar de si, ele ilumina seu caminho e ilumina o caminho de todos ao redor” Maikisilene Baldan Mansur.

Rede de apoio e cuidados com a Saúde Mental.

- **Urgência** – Centro de Valorização da Vida (CVV) – telefone: 188 - atendimento 24h em todo Brasil, gratuito, sigiloso.
- UNIDADES DE SAÚDE e CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (SUS).
- REDE ABRAÇO - Telefone geral: 0800 028 1028.
- CAAD – Vitória - telefone: 27 3636-6200 - Treze de maio, 47 - Centro, Vitória - ES.
- PLANOS DE SAÚDE - A resolução Normativa RN 465/2021 da ANS define que planos de saúde devem cobrir atendimento psiquiátrico e psicológicos semanal.
- DEDUÇÃO NO IMPOSTO DE RENDA DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO e MÉDICO PSIQUIATRA - requisitos: psicólogo CRP ativo e comprovante fiscal.

Referências Bibliográficas

- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2022). Workplace Mental Health and Well-being Report.
- Seligman, M. (2018). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Harvard University Press.
- Rosenberg, M. (2003). Nonviolent Communication: A Language of Life. PuddleDancer Press.
- Yale Center for Emotional Intelligence. (2020). Managing Stress and Emotions in the Workplace.
- Oxford Mindfulness Centre. (2021). The Science of Mindfulness at Work.
- Stanford Graduate School of Business. (2019). Social Connection and Employee Well-being.
- Harvard Kennedy School. (2020). Relational Intelligence and Public Leadership.
- Davidson, R. (2020). The Emotional Life of Your Brain. University of Wisconsin–Madison.
- Harvard Business Review. (2020-2021). Digital Well-being and Organizational Health Series.
- Fundação Getulio Vargas. (2022). Saúde mental e trabalho no serviço público brasileiro.
- World Health Organization (2021). Mental Health in the Workplace.

Anexo

Roda da Vida



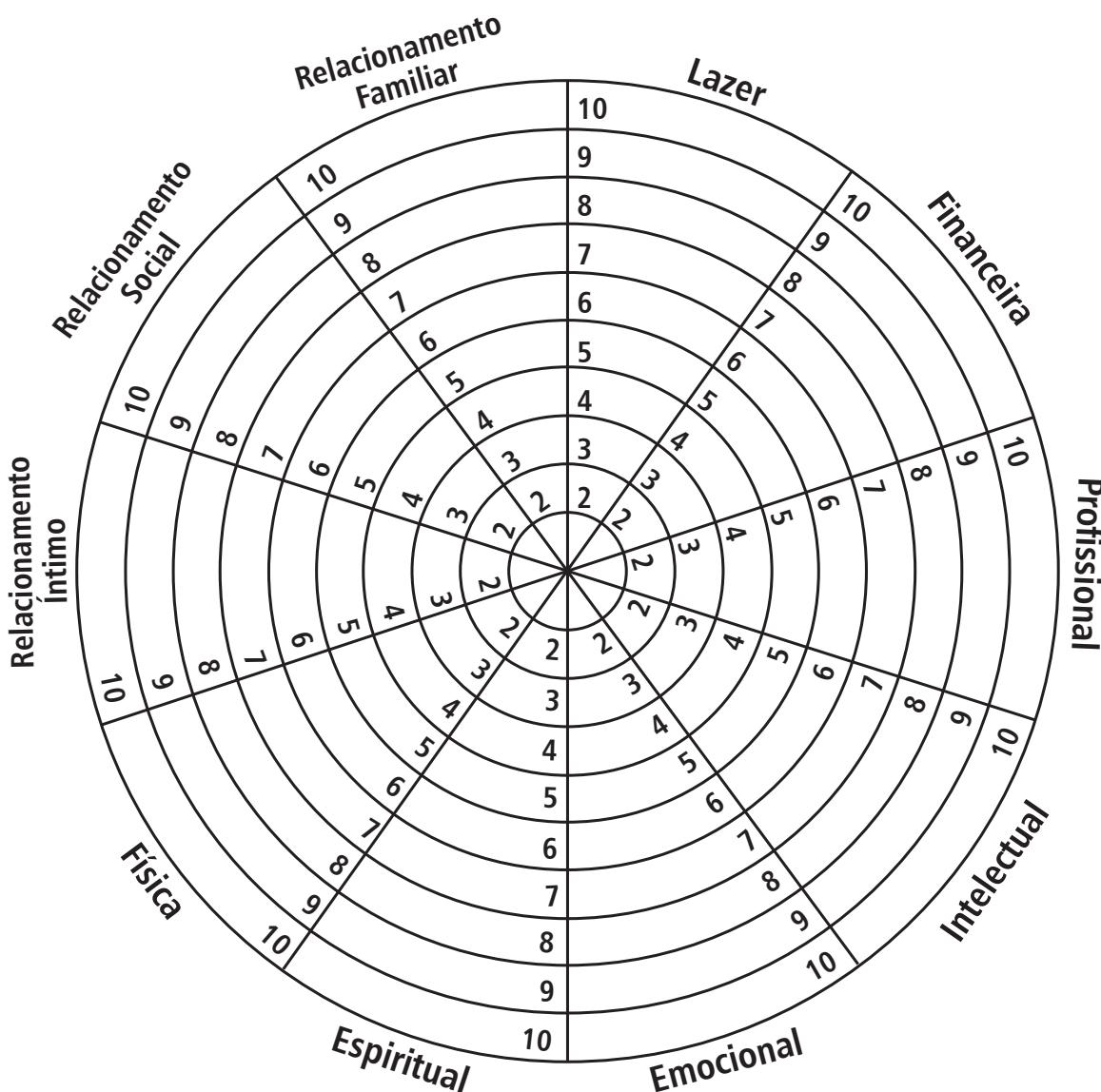
RODA DA VIDA

Reflexão e Escrita para Transformação Pessoal

Reserve um momento tranquilo. Respire fundo. Com papel e caneta (ou um caderno especial), reflita com profundidade sobre cada pilar da sua vida.

Permita-se ser honesto(a) e gentil consigo. Depois da reflexão, escolha uma ação simples para cada área e escreva como você pode colocá-la em prática nos seus dias.

Pegue uma caneta ou lápis colorido. Atribua uma nota de 0 (totalmente insatisfeito) a 10 (totalmente satisfeito) e pinte o número correspondente em cada linha da roda.



Para melhor compreensão e planejamento, registre a cor usada e a data de cada preenchimento da Roda da Vida. A cada 6 meses, refaça o processo e compare com os registros anteriores para observar sua evolução.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

1. RELACIONAMENTO FAMILIAR

Para refletir:

- Tenho mantido vínculos saudáveis com aqueles que me são importantes para minha vida?
- Tenho conseguido colocar limites quando necessário?

Responda:

O que posso fazer para fortalecer o vínculo familiar com quem me importa?

Que tipo de relação familiar desejo construir (ou reconstruir) daqui em diante?

2. LAZER / DIVERSÃO

Para refletir:

- Quando foi a última vez que você riu de verdade?
- Quem ou o que tem o poder de te fazer sorrir, mesmo nos dias difíceis?
- Tenho buscado esses momentos para minha vida?
- O que me faz sentir leve e em paz?

Responda:

Quais atividades simples me trazem alegria?

Como posso criar espaço para mais leveza na minha rotina?

3. FINANCEIRA/FINANÇAS

Para refletir:

- Tenho clareza sobre minha situação financeira?
- Tenho uma lista com suas despesas?
- Que pequenas ações posso tomar para melhorar minha relação com o dinheiro?

Responda:

O que o dinheiro representa para mim?

Qual pequena mudança posso fazer para viver com mais tranquilidade financeira?

4. PROFISSIONAL

Para refletir:

- Sinto orgulho das escolhas que tenho feito nessa área?
- O que me falta para sentir mais realização?

Responda:

Qual pequena atitude posso tomar para me sentir mais alinhado ao que amo?

5. EMOCIONAL

Para refletir:

- Sinto que posso ser eu mesmo(a) nos meus vínculos?
- Estou nutrindo os relacionamentos e comportamentos que realmente importam e me fazem bem?

Responda:

Quem são as pessoas que me fazem bem?

Quais são os lugares que me fazem bem?

O que posso fazer para construir ou fortalecer relações importantes?

6. DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

Para refletir:

- Tenho dedicado tempo para crescimento pessoal?
- Há algum talento, sonho ou habilidade que estou ignorando?
- O que eu posso ou gostaria de aprender nos próximos meses?

Responda:

O que posso fazer ainda este mês para me sentir mais realizado?

7. ESPIRITUALIDADE / CONEXÃO

Para refletir:

- O que me dá sentido nos dias difíceis?
- Me sinto conectado(a) com algo maior ou comigo mesmo?
- Tenho vivido alinhado aos meus valores?

Responda:

Qual valor eu gostaria de honrar mais?

Como posso me reconectar comigo ou com algo que me inspire?

8. FÍSICA/SAÚDE

Para refletir:

- Tenho respeitado os sinais do meu corpo?
- Como está minha relação com o descanso?
- Que nota dou para meu nível de vitalidade?

Responda:

Qual hábito de autocuidado posso resgatar ou iniciar?

9. RELACIONAMENTO SOCIAL/PROpósito/CONTRIBUIÇÃO

Para refletir:

- Como eu estou contribuindo para um mundo melhor?
- Meu trabalho está alinhado com minha essência?

Responda:

Como posso usar meus dons para impactar o mundo ao meu redor?

10. RELACIONAMENTO ÍNTIMO / AMOROSO

Esse pilar se refere à relação afetiva, conjugal ou ao desejo de partilhar a vida com alguém.

Mesmo quem não está em um relacionamento atualmente pode refletir sobre o quanto está aberto ao amor e à troca genuína.

Para refletir:

- Me sinto seguro(a), valorizado(a) e respeitado(a) na relação íntima que vivo (ou desejo viver)?
- Tenho expressado minhas emoções e necessidades com autenticidade?
- Tenho cuidado de mim dentro da relação?

Responda:

Que tipo de relação amorosa me faz bem e me nutre emocionalmente?

FECHAMENTO:

Responda

Qual área da minha vida mais precisa de atenção neste momento?

Qual está com menor pontuação?

Qual será meu primeiro passo real para essa mudança?

Que frase posso repetir para me lembrar do meu valor, da minha capacidade e da minha responsabilidade por uma vida mais leve?

Exemplo de frase: "Eu me permito crescer com leveza, no meu ritmo, com amor e autocuidado."



Clínica Multivie:

27 99775-7655

@maikisilen

@clinica.multivie

Material produzido por: Maikisilene Baldan Mansur, psicóloga clínica, doutoranda em Psicologia, com MBA em Reabilitação Neuropsicológica e Desenvolvimento Cognitivo. Atua com abordagem em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e é referência no cuidado de pessoas em situação de estresse, ansiedade, depressão, insônia, irritabilidade, adoecimento e declínio cognitivo.

Formato: presencial ou online | Palestras (até 1h30) | Workshops (2h a 4h)

Material complementar: slides, dinâmicas, e-books, certificado de participação (opcional)

Por que contratar Maikisilene Baldan Mansur? Porque você estará investindo em conhecimento, cuidado e impacto emocional positivo. Seu público sairá acolhido, mobilizado e mais preparado para lidar com os desafios da vida com equilíbrio e saúde mental.



<https://iases.es.gov.br/>
@iasesoficial

Espírito Santo, novembro de 2025.