



SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA:
CONSTRUINDO UM
AMBIENTE DE TRABALHO
SAUDÁVEL E SEGURO.

CARTILHA INFORMATIVA

saúde mental e qualidade de vida

O que é a ansiedade?

A ansiedade está relacionada a preocupação ou medo intenso de situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras. Embora seja uma reação natural do organismo, quando se torna excessiva, persistente e difícil de controlar, pode tornar-se um transtorno de ansiedade e gerar prejuízos ao funcionamento social, familiar ou no trabalho.

Você sabia?

- A ansiedade é o transtorno mais comum no mundo!
- Apenas 27% das pessoas recebem tratamento adequado.
- O Brasil apresenta uma das maiores prevalências do mundo!



Sinais de alerta

Você precisa estar atento(a) para os sinais do seu corpo, para isso, faça uma autoanálise dos seguintes sintomas:

- Preocupação excessiva e difícil de controlar
- Sensação constante de medo ou perigo iminente
- Irritabilidade
- Dificuldade de concentração
- Pensamentos negativos recorrentes
- Evitação de situações que geram ansiedade
- Inquietação ou sensação de estar constantemente “em alerta”
- Dificuldade para relaxar

Se você se identificou com alguns desses sintomas, busque ajuda profissional!

Dicas

- Busque evitar ou diminuir o consumo de bebidas alcoólicas e não utilize drogas ilegais, pois elas podem intensificar os sintomas de ansiedade.
- Pratique atividades físicas com regularidade, mesmo que seja algo simples, como uma caminhada curta.
- Tente manter horários mais estáveis para se alimentar e dormir e procure adotar uma alimentação equilibrada.



Algumas técnicas de relaxamento e atenção plena podem ajudar a reduzir os sintomas; A medicação pode ser eficaz, **desde que seja prescrita por profissional capacitado, como o psiquiatra.**

É um transtorno caracterizado por humor deprimido, perda de interesse ou prazer em atividades e redução da energia, que podem persistir por longos períodos. Diferentemente das oscilações emocionais comuns do dia a dia, a depressão envolve sintomas que permanecem na maior parte do dia, quase todos os dias, por pelo menos duas semanas, afetando o funcionamento social, familiar e profissional.



Sinais de alerta

- Sentir-se triste, irritável ou vazio
- Perda de prazer ou interesse em atividades antes prazerosas
- Baixa concentração
- Sentimentos de culpa excessiva ou baixa autoestima
- Desesperança em relação ao futuro
- Pensamentos sobre morte ou suicídio
- Sono interrompido
- Alterações no apetite ou no peso
- Sentir-se muito cansado ou com pouca energia

Você sabia?

- 4% da população mundial sofre de depressão
- É mais comum em mulheres do que em homens
- 10% das mulheres grávidas e das mulheres que acabaram de dar à luz sofrem de depressão
- Mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos, às vezes associado à depressão
- É uma das principais causas de incapacidade no mundo e afeta a qualidade de vida e o desempenho no trabalho e nos estudos

O que devo fazer?

- Continue as atividades físicas que você costumava gostar
- Aproxime-se de seus amigos e familiares
- Mantenha bons hábitos de alimentação e sono
- Evite ou reduza o consumo de álcool
- Fale sobre seus sentimentos com alguém em quem você confia
- Procure ajuda de um profissional, de preferência, um psicólogo ou psiquiatra



Qualidade de vida vai muito além de simplesmente não estar doente. Ela está ligada ao bem-estar físico, emocional e social, e também à forma como vivemos, nos relacionamos e participamos da sociedade.

Mas já parou para pensar: o que você tem feito no seu dia a dia para cuidar da sua saúde e do seu bem-estar? Pequenas escolhas e hábitos podem fazer grande diferença.

A qualidade de vida envolve a nossa capacidade de fazer boas escolhas, cuidar de nós mesmos e contribuir para um ambiente mais saudável para todos.

No contexto pessoal:

- Manter sono regular
- Alimentação equilibrada
- Atividades físicas semanais
- Momentos de lazer e descanso
- Gestão saudável do estresse

No contexto profissional:

- Estabelecer limites entre vida pessoal e trabalho
- Organizar agenda e prioridades
- Realizar pausas ao longo do dia
- Manter relações respeitadas com colegas
- Cultivar comunicação clara e assertiva

Benefícios:

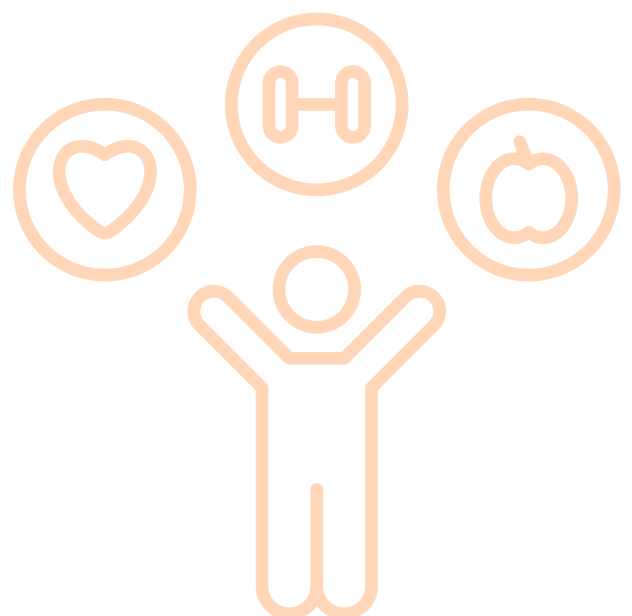
- Maior bem-estar emocional
- Melhor desempenho profissional
- Maior criatividade e engajamento
- Redução do absenteísmo e presenteísmo

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Pensar em qualidade de vida no trabalho é pensar sobre as condições em que as pessoas realizam suas atividades profissionais. Afinal, passamos grande parte do nosso tempo no trabalho.

Promover saúde no trabalho significa pensar em espaços e práticas que favoreçam o cuidado com as pessoas. Mas também envolve a participação de todos. **O que cada um de nós pode fazer para tornar o ambiente de trabalho mais saudável?**

A qualidade de vida resulta de um equilíbrio entre o estilo de vida responsável do indivíduo e a responsabilidade das instituições em garantir condições dignas de vida e trabalho.



Vamos falar sobre assédio?

O assédio moral ou sexual no ambiente de trabalho pode provocar impactos profundos e duradouros na saúde mental de quem o vivencia. Situações de humilhação, constrangimento, intimidação ou coerção geram medo constante e corroem a sensação de segurança no ambiente profissional. Com o tempo, esses episódios podem desencadear quadros de ansiedade, depressão, estresse crônico, dificuldade de concentração e até sintomas físicos, como insônia, fadiga e dores persistentes.

Mas o que é assédio?

O **assédio moral** acontece quando uma pessoa é exposta, de forma repetida e por um período prolongado, a situações humilhantes, constrangedoras ou desrespeitosas no ambiente de trabalho durante o exercício de suas atividades. Esse tipo de comportamento pode causar prejuízos à saúde física e emocional, além de afetar negativamente o clima do ambiente de trabalho e as relações entre as pessoas.

Já o **assédio sexual** é qualquer comportamento de natureza sexual que não é desejado pela pessoa e que possa constranger ou limitar sua liberdade. Esse tipo de situação pode ocorrer até mesmo em um único episódio isolado. Ou seja, não é necessário que o comportamento se repita para ser considerado assédio sexual. Um único ato já pode ser suficiente para ferir a dignidade, a honra e o respeito da vítima.

O que diz a lei?

O Código Civil cita no art. 186:

“Aquele que, por ação ou omissão voluntária, negligência ou imprudência, violar direito e causar dano a outrem, ainda que exclusivamente moral, comete ato ilícito.”

Recomendação nº 111 da OIT: Trata da prevenção e do combate à discriminação no emprego e nas relações profissionais.

Código Penal – Art. 216-A: Estabelece que o assédio sexual no ambiente de trabalho é crime previsto na legislação brasileira.

O que a vítima de Assédio Sexual ou Moral deve fazer?

- Comunicar a situação ao setor responsável, ao RH ou ao Canal de Denúncias da empresa;
- Anotar/registrar as situações de assédio sofridas com data, hora e local, e as testemunhas;
- Buscar ajuda dos colegas, das testemunhas ou pessoas que passaram pela mesma situação;
- Buscar orientação psicológica.

Precisa fazer uma denúncia?

Acesse o site da empresa, entre na área do colaborador e clique em “Denúncia de assédio”
starkservice.com.br



Quais são as atitudes que caracterizam o assédio moral?

- Ignorar ou fingir não perceber a presença do trabalhador, dirigindo-se apenas aos outros colegas.
- Gritar, tratar com grosseria ou falar de maneira desrespeitosa.
- Espalhar rumores ou comentários ofensivos sobre o colaborador.
- Desconsiderar ou minimizar problemas de saúde apresentados pelo trabalhador.
- Fazer críticas ou comentários sobre a vida pessoal da pessoa.
- Utilizar apelidos ofensivos ou que causem constrangimento.
- Aplicar punições humilhantes ou constrangedoras, como obrigar alguém a realizar atividades vexatórias.
- Publicar mensagens ofensivas ou depreciativas em grupos ou redes sociais.

Quais são as atitudes que caracterizam o assédio sexual?

- Fazer comentários ou insinuações de natureza sexual, de forma direta ou indireta.
- Utilizar gestos, mensagens ou falas com duplo sentido.
- Iniciar conversas sobre temas sexuais sem o consentimento da outra pessoa.
- Contar piadas ou usar expressões com conteúdo sexual.
- Tocar alguém sem que haja consentimento.
- Fazer convites insistentes ou inconvenientes.
- Solicitar ou pressionar alguém por favores de natureza sexual.



O que não é considerado assédio moral?

- Cobrança por resultados: Exigir cumprimento de tarefas, metas e avaliar o desempenho profissional faz parte da rotina de trabalho.
- Aumento temporário de trabalho: Períodos com maior volume de atividades ou necessidade de horas extras podem ocorrer conforme a demanda do serviço.
- Uso de ferramentas de controle: Recursos como ponto eletrônico são utilizados para registrar frequência e acompanhar a rotina de trabalho.
- Condições físicas do ambiente: Estruturas inadequadas no local de trabalho não caracterizam assédio moral.

“Somos responsáveis pelas condutas pessoais que causam impactos na vida profissional. A ética não é temporária, é linear.

Douglas Fabiano

Assédio moral interpessoal

Ocorre de maneira individual, direta e pessoal, com a finalidade de prejudicar ou eliminar o profissional na relação com a equipe;

Assédio moral institucional

Ocorre quando a própria organização incentiva ou tolera atos de assédio. Neste caso, a própria pessoa jurídica é também autora da agressão, uma vez que, por meio de seus administradores, utiliza-se de estratégias organizacionais desumanas para melhorar a produtividade, criando uma cultura institucional de humilhação e controle.

Assédio moral vertical

Ocorre entre pessoas de nível hierárquico diferentes, chefes e subordinados, e pode ser subdividido em duas espécies:

Descendentes: caracterizado pela pressão dos chefes em relação aos subordinados. Os superiores se aproveitam de sua condição de autoridade para pôr o colaborador em situações desconfortáveis;

Ascendente: Assédio praticado por subordinado ou grupo de subordinados contra o chefe. Consiste em causar constrangimento ao superior hierárquico por interesses diversos. Ações ou omissões para “boicotar” um novo gestor, por exemplo.

Assédio moral horizontal

Ocorre entre pessoas que pertencem ao mesmo nível de hierarquia. É um comportamento instigado pelo clima de competição exagerado entre colegas de trabalho. Conduta que se aproxima do *bullying*.

Assédio moral misto

Consiste na acumulação do assédio moral vertical e do horizontal. A pessoa é assediada por superiores hierárquicos e também por colegas de trabalho.

Cuidar da saúde mental é
responsabilidade de todos.
Pequenas atitudes constroem
um ambiente mais saudável,
seguro e respeitoso.



Referências:

Organização Mundial da Saúde - OMS. (2025). *Transtornos de ansiedade*.
Organização Mundial da Saúde - OMS. (2025). *Transtorno depressivo*.
Buss, P. M. (2000). *Promoção da saúde e qualidade de vida. Ciência & saúde coletiva*.
Tribunal Superior do Trabalho, & Conselho Superior da Justiça do Trabalho, (2022). *Por um ambiente de trabalho mais positivo: Campanha de prevenção ao assédio moral e sexual* [Cartilha].

Cartilha desenvolvida por:

Lucineide Freire CRP 05/65229
Thalyta Côrtes CRP 05/66974