

## TRATAMENTO E REABILITAÇÃO

Acompanhamento psicológico e médico; afastamento do trabalho; mudança de posto, rotinas, processos de trabalho; mudança de emprego; e aposentadoria por invalidez, dependendo do estágio do adoecimento.

## COMO PREVENIR?

A medida mais eficiente e eficaz de prevenção é afastar o trabalhador do agente causador do transtorno mental relacionado ao trabalho. É preciso identificar o risco de exposição após avaliação do ambiente e organização do trabalho e introduzir mudanças significativas que sirvam de proteção à saúde dos trabalhadores.

## SUGESTÕES PARA CUIDAR BEM DA SAÚDE MENTAL

- Conviver em ambientes de trabalho saudáveis;
- Cultivar a tolerância e aceitação das pessoas;
- Vivenciar momentos de lazer e prazer;
- Evitar situações constantes de stress;
- Investir na formação pessoal e profissional;
- Trabalhar de forma integrada com outros profissionais;
- Participar da luta pela melhoria das condições de trabalho e valorização profissional.

## ONDE PROCURAR AJUDA?

- Unidade Básica de Saúde
- Estratégia Saúde da Família
- Pronto Socorro e Rede hospitalar
- Centro de Atenção Psicossocial
- Centro de Referência em Saúde do Trabalhador

## NOTIFICAÇÃO OBRIGATÓRIA

Os casos de Transtorno Mental Relacionado ao trabalho devem ser notificados:

- Ao SUS, na Ficha de Notificação do SINAN (Sistema de Informação de Agravos de Notificação);
- À Previdência Social, por meio da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho), se for trabalhador de carteira assinada.

### VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR - VISAT

#### CENTRO DE REFERÊNCIA ESTADUAL EM SAÚDE DO TRABALHADOR - CEREST

Tv. Timbiras, 1827 - Edifício Alliance  
Batista Campos - Belém (PA)  
(entre Serzedélo Corrêa e Dr. Moraes)

DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA  
EM SAÚDE AMBIENTAL  
E SAÚDE DO TRABALHADOR

SECRETARIA DE  
SAÚDE PÚBLICA



[www.saude.pa.gov.br](http://www.saude.pa.gov.br)

[f](#) [@](#) [v](#) /sespapara



# TRANSTORNO MENTAL RELACIONADO AO TRABALHO



OUVIDORIA  
**SESPA**

**(91) 3212-5000**  
[ouvidoria@sespa.pa.gov.br](mailto:ouvidoria@sespa.pa.gov.br)

ACCESSE



## VOCÊ JÁ TEVE ALGUNS DESSES SINAIS OU SINTOMAS PSÍQUICOS?

### Você sabia?

As condições dos ambientes e dos processos de trabalho das pessoas podem desencadear esse tipo de adoecimento?

### A depressão

Tem sido um dos principais motivos de afastamento do trabalho no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde.

## O QUE SÃO TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS AO TRABALHO?

São aqueles resultantes de situações que envolvem o processo ou a organização do trabalho, tais como a divisão das tarefas, as políticas de gerenciamento das pessoas, o assédio moral no trabalho e a estrutura hierárquica organizacional.

Também podem ser provenientes de fatores pontuais, tais como a exposição à determinados agentes tóxicos.

SECRETARIA DE  
SAÚDE PÚBLICA



SINAIS	SINTOMAS
 <b>FÍSICOS</b>	Fraqueza, dores abdominais, dores musculares, dores articulares, distúrbios do sono, distúrbios do apetite, entre outros;
 <b>EMOCIONAIS</b>	Irritabilidade, angústia, ansiedade, desânimo, tristeza, choro frequente, sentimentos de mal-estar indefinidos, entre outros
 <b>INTELECTUAIS</b>	Distúrbios de concentração, distúrbios de memória, dificuldades para tomar iniciativas ou decisões etc.
 <b>COMPORTAMENTAIS</b>	Modificação dos hábitos alimentares, comportamentos violentos e agressivos, isolamento social, dificuldade para cooperar, uso de álcool e outras drogas, entre outros;

## Quais os riscos para a saúde mental no trabalho?

- 
- Carga de trabalho excessiva;**
- 
- Ritmo de trabalho penoso;**
- 
- Pressão para cumprir prazos e metas;**
- 
- Relacionamentos interpessoais ruins;**
- 
- Comunicação ineficaz;**
- 
- Assédio Moral ou sexual;**
- 
- Falta de apoio por parte de chefias;**

### Também são riscos:

- Intoxicações;**
- Acidentes de trabalho;**
- Violência de terceiros;**
- Outras situações traumáticas relacionadas ao trabalho.**