



# III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

## Prevenção em saúde mental e condições para o exercício de competências

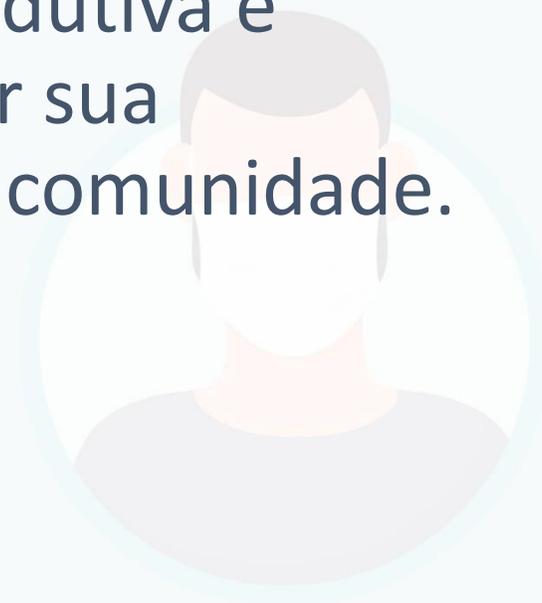


Psicólogo Fábio Pereira Angelim  
Chefe da Seção de Assistência Psicossocial

“



**Saúde mental** refere-se a uma condição de bem estar na qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estressores da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade. (OMS)





# III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

Mudança nas condições de Bem-Estar das pessoas durante a Pandemia



Emotional  
Highs

### Heróica

- Adaptação ao trabalho remoto
- Ações de cuidado
- “Músicas nas janelas”
- Profissionais de saúde como heróis

## Honeymoon

Community Cohesion

### Lua de mel

- Desempenho acima da média- STJ
- Poucos casos de COVID-19
- Adesão ao protocolos sanitários
- Apoio Social alto – coesão dos grupos

### Pós-Imunização

Trabalho Presencial e remoto  
Convivência com a COVID-19  
Poucos casos Graves e Óbitos

## Reconstruction

A New Beginning

## Pre-Disaster

Warning Threat

## Impact

### Pré-Desastre

- Medo da COVID- 19
- Relatos de outros países
- Insegurança quanto ao tratamento
- Informações desconstruídas

## Disillusionment

- Aumento do casos de COVID-19
- Primeiros óbitos
- Desesperança
- Conflitos sobre adesão a protocolos de saúde
- Distanciamento nas redes sociais de apoio

Inventory

Setback

Working Through Grief  
Coming to Terms

### Eventos gatilho

Falecimentos de colegas,  
parentes, amigos

Trigger Event

### Retorno ao trabalho presencial

- Medo
- Ansiedade
- Desamparo
- Redes sociais menos coesas

Anniversary Reactions

Up to One Year After Anniversary

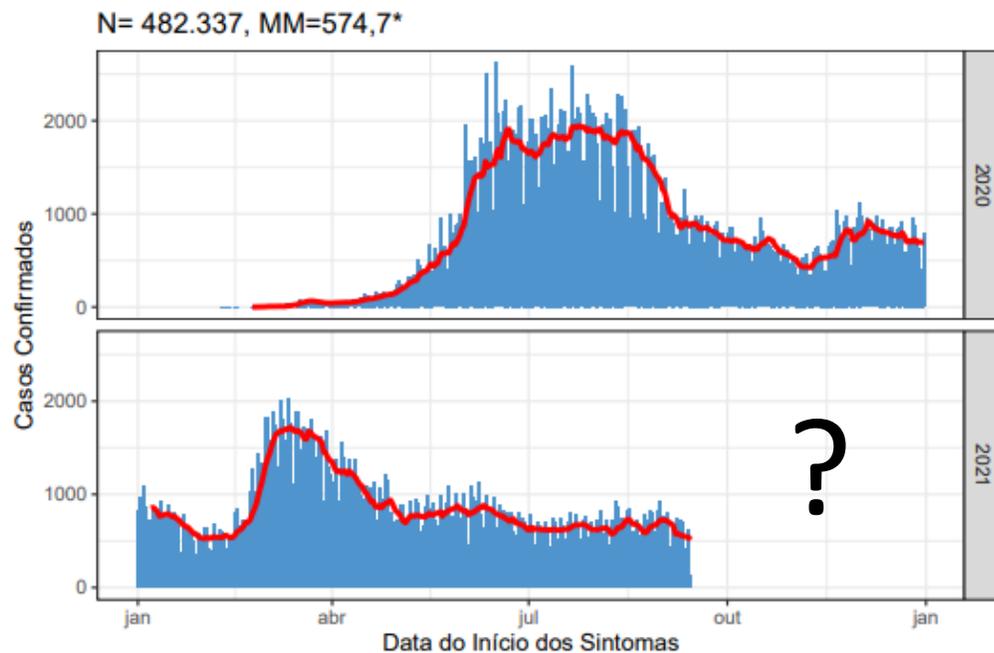
Emotional  
Lows





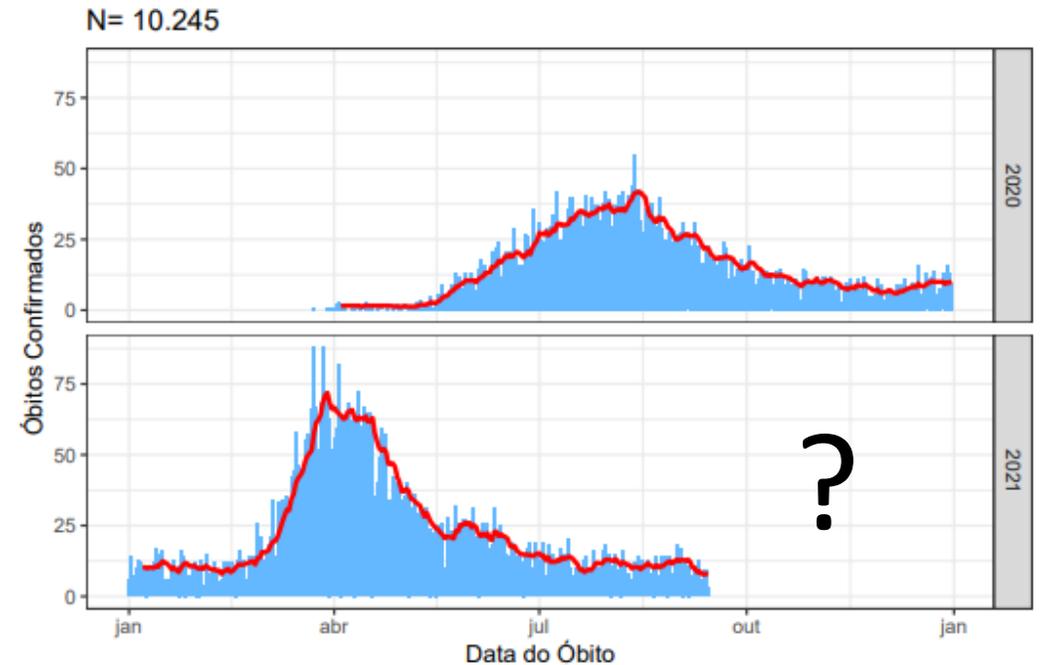
# III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

Convivendo com a pandemia e suas fases:



PAINEL COVID-19 17h de 15/09/2021. Sujeitos à alteração após investigação epidemiológica. \*08/09/2021

**Figura 4:** Média móvel dos casos confirmados no Distrito Federal, 15 de setembro de 2021



PAINEL COVID-19 17h de 15/09/2021 Sujeitos à alteração após investigação epidemiológica

**Figura 5:** Média móvel dos óbitos confirmados no Distrito Federal, 15 de setembro de 2021



## III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

### Nova Fase da Pandemia

- Flexibilização das medidas de prevenção da COVID-19
- Retomada gradativa do trabalho presencial
- Retoma gradativa da presencialidade nas escolas
- Mais oportunidades de socialização presencial
- Imunização da população



## Esforço coletivo e pessoal

	Medidas de distanciamento social e prevenção	Informação e apoio psicológico	Investigação epidemiológica	Tratamento/ Vacina
Comunitário	Trabalho remoto	Informações na Intranet	Orientações para gestores	Vacinação
	Distanciamento social	Informações por e-mail	Listas de contactantes no trabalho	
		Rodas de Conversa, Atendimentos em grupos		
Pessoal	Uso de máscaras	Informação para prevenção	<b>Percepção de sintomas de COVID-19</b>	Tele-consultas com médicos da SIS
	Lavar as mãos, uso de álcool gel	Rastreamento e tratamento de populações de risco	Avaliação com os médicos da SIS	Acompanhamento dos servidores com COVID-19
		Apoio psicológico e psiquiátrico	Orientações para gestores	Acompanhamento de pessoas internadas



## III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

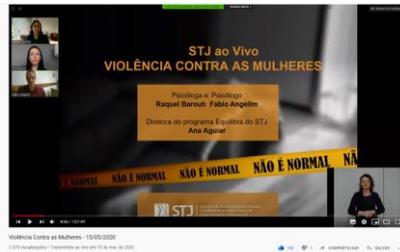
### Contextos de risco aumentado para transtornos mentais

1. Distanciamento social
2. Mulheres – eterna jornada na família/ em casa/ trabalho/ escola/cuidados
3. Diagnóstico de COVID-19
4. Diagnóstico de COVID-19 em familiares, colegas de trabalho
5. Diminuição do acesso à assistência médica e outros serviços de saúde
6. Vivência de luto
7. Aumento do uso de álcool e/ou outras drogas
8. Histórico de transtorno mental



# III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

## Como prevenir com o desgaste psicológico durante a pandemia de COVID-19



Equipe de referência (Comissão de Operações em Emergências em Saúde)  
Médicos, enfermeiras, psicólogo, dentista  
Treinamento da equipe de saúde

Equipe de especialistas

Busca ativa casos graves de desgaste psicológico  
Estratégias de rastreamento – uso de escalas

Equipe de resgate psicológico

Atendimentos em grupo  
Rodas de Conversa,  
Grupos de relaxamento,  
Atendimento em grupo em situações de luto

Equipe de Assistência psicológica

Gestores

1. Orientação para gestores, Incentivo ao cuidado em equipe
2. E-mail informativos, Fact Sheets
3. Saude.mental@stj.jus.br

Apoio Comunitário



# III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

## Busca Ativa das pessoas com fatores de risco

		Rastreamento
Grupos de risco prioritários	Método de Rastreamento	Psicologicamente desgastados
Pacientes COVID-19	Entrevista estruturada, PHQ-4, registros de prontuário	22%
Profissionais de saúde	Escalas de autoavaliação PHQ-4, PCL-C	26%
Alto risco de suicídio	Avaliação com psicólogos, PHQ-4 e registros de prontuário	65%
Mulheres em risco de violência	Avaliação com psicólogos, PHQ-4 e registros de prontuário	57,14%
Mulheres puérperas	Entrevista estruturada prontuário medico e EPDS	28%
Mulheres com filhos em idade escolar. Entre março e outubro de 2020	Avaliação com psicólogos, PHQ-4 e registros de prontuário	52,6%
Histórico de Transtornos mentais severos	Avaliação com psicólogos, PHQ-4 e registros de prontuário	54%
Luto no trabalho	Atendimento em grupo, triagem com PHQ-4 por e-mail	24%
Rastreamento na população geral	Avaliação com psicólogos, PHQ-4 , Escala de estresse no trabalho, Medo COVID	17%



## III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

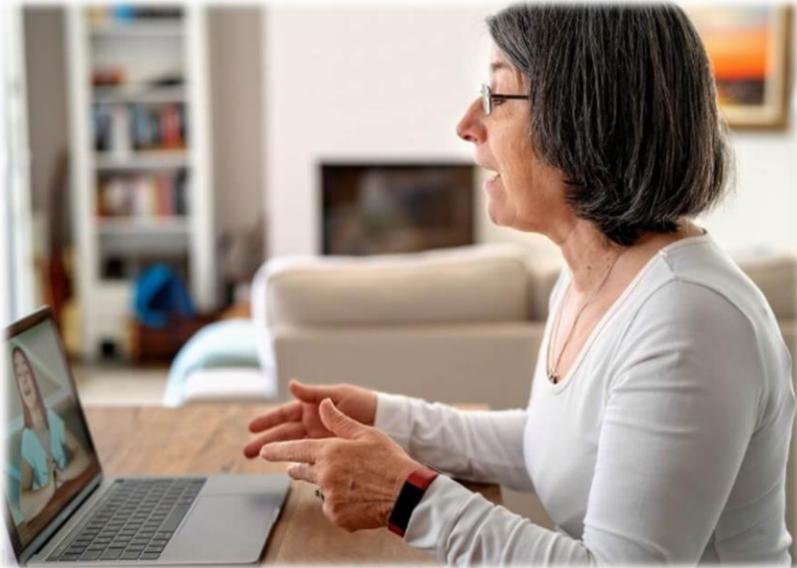
A importância da prevenção em saúde mental

- Número de dias de licença no STJ em 2020
  - Aumento de 39% em relação ao número de dias de licenças por Transtornos Ansiosos, especialmente por Transtorno de Adaptação
  - Diminuição geral de 9% no total de dias de licenças médicas em 2020
- Atendimento no início do desgaste psicológico oferece melhor prognóstico para todos os transtornos mentais
- A resiliência pode ser melhorada com condições para a pessoa superar os desgastes psicológicos.



## III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

É importante conversar sobre o desempenho quando o colega está psicologicamente desgastado?



- **É importante conversar sobre o desempenho!**
- Oportunidade para **contextualizar um baixo ou alto desempenho.**
- Problemas de desempenho no trabalho **podem ser um sinal de desgaste psicológico aumentado.**
- Evitar falar sobre o desempenho, em situações de sofrimento psicológico, pode ensejar uma condição de **naturalização do baixo desempenho**



## III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

# A importância de formalizar o adoecimento dos servidores

- Avaliação da equipe de saúde
  - 1) O chefe pode orientar para a avaliação médica
    - Deve ser realizada por um médico e/ou equipe de saúde.
      - Licença médica, restrição, orientação médica
  - 2) Informações embasam as ações de prevenção e assistência
    - 2.1) A postergação das avaliações médicas podem levar a quadros mais graves.
  - 3) Ainda estamos na pandemia COVID-19



## III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

# Vulnerabilidades dos Gestores

- Vulnerabilidade dos gestores
  - Organização do trabalho de Gestão (ferramentas, rotinas, metas)
  - Com quem o gestor conversa sobre a organização do trabalho em equipe?
    - Outros gestores? Com o superior hierárquico?
      - Desgaste na organização do trabalho de equipes
      - Desgaste dos membros das equipes
      - Desgastes com os eventos estressores da Pandemia COVID-19



## III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

Desgaste dos gestores pelo  
cuidado com os  
colaboradores





## III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

- Como cuidar das pessoas em trabalho remoto/presencial?
  - Como avaliar os riscos de adoecimento e desgaste psicológico?
  - Impactos do Distanciamento social
    - Medo COVID-19 (sintomas de ansiedade relacionado à pandemia)
  - Colaboradores com histórico de transtornos mentais
  - Desenvolvimento de protocolos de rastreamento/busca ativa, por equipe de saúde mental



# III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

Instrumento de busca ativa/ rastreamento com servidores em teletrabalho e trabalho remoto

- Recurso para os gestores cuidarem dos servidores.
- Mobiliza para mais uma reflexão sobre a importância dos cuidados nas equipes
- Oportuniza uma avaliação de cada pessoa
- Oportuniza o encaminhamento para os especialistas
- Oferece informações para elaborar ações de prevenção e tratamento mais precisas



STJ | Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

## SAÚDE MENTAL NO STJ: QUALIFICANDO NOSSAS AÇÕES DE CUIDADO

Seção 1 de 11

### Saúde Mental no STJ: qualificando nossas ações de cuidado

Prezado(a) servidor(a),

A Secretaria de Serviços Integrados da Saúde (SIS) convida você para participar de uma breve avaliação sobre o seu desgaste psicológico neste momento da pandemia. Este instrumento estará disponível de 18 a 25 de junho de 2021 e seu preenchimento dura em média 8 minutos.

O desgaste psicológico neste período de pandemia da COVID-19 tem sido cumulativo e está relacionado a múltiplos contextos estressores (medo da COVID-19, lutos, distanciamento social, mudanças das nossas rotinas, entre outros). A fim de oferecer assistência psicológica a quem precisa, bem como desenvolver estratégias de prevenção eficazes nesse contexto, precisamos compreender como a comunidade do Superior Tribunal de Justiça (STJ) tem enfrentado este momento da pandemia.

Esclarecemos que suas informações individuais serão tratadas de forma sigilosa e o acesso ficará restrito aos psicólogos da SIS. Dados globais sobre a saúde dos servidores do STJ poderão ser usados para desenvolver ações institucionais de prevenção e promoção de saúde mental, permanecendo o sigilo quanto a identificação de cada participante. Para tanto, solicitamos a informação sobre a matrícula dos servidores a fim de identificar e oferecer ajuda aos que precisarem.

Agradecemos por reservar um tempo para cuidar da sua saúde e participar de uma ação de cuidado comunitário. Continuaremos juntos ao longo de todo o processo! Para quaisquer dúvidas, entre em contato conosco por meio de nosso e-mail: [saude.mental@stj.jus.br](mailto:saude.mental@stj.jus.br)

Ao clicar em "PRÓXIMA" abaixo você concorda em participar da avaliação de saúde mental oferecida a todos(as) os servidores(as) do STJ.



# III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

## Principais dimensões avaliadas

1. Apoio social e estresse no trabalho
2. Medo COVID-19 (ansiedade relacionada à pandemia)
3. Sintomas de ansiedade e depressão
4. Uso/abuso de álcool
5. Contexto de luto na pandemia



STJ | Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

### SAÚDE MENTAL NO STJ: QUALIFICANDO NOSSAS AÇÕES DE CUIDADO

Seção 1 de 11

#### Saúde Mental no STJ: qualificando nossas ações de cuidado

Prezado(a) servidor(a),

A Secretaria de Serviços Integrados da Saúde (SIS) convida você para participar de uma breve avaliação sobre o seu desgaste psicológico neste momento da pandemia. Este instrumento estará disponível de 18 a 25 de junho de 2021 e seu preenchimento dura em média 8 minutos.

O desgaste psicológico neste período de pandemia da COVID-19 tem sido cumulativo e está relacionado a múltiplos contextos estressores (medo da COVID-19, lutos, distanciamento social, mudanças das nossas rotinas, entre outros). A fim de oferecer assistência psicológica a quem precisa, bem como desenvolver estratégias de prevenção eficazes nesse contexto, precisamos compreender como a comunidade do Superior Tribunal de Justiça (STJ) tem enfrentado este momento da pandemia.

Esclarecemos que suas informações individuais serão tratadas de forma sigilosa e o acesso ficará restrito aos psicólogos da SIS. Dados globais sobre a saúde dos servidores do STJ poderão ser usados para desenvolver ações institucionais de prevenção e promoção de saúde mental, permanecendo o sigilo quanto a identificação de cada participante. Para tanto, solicitamos a informação sobre a matrícula dos servidores a fim de identificar e oferecer ajuda aos que precisarem.

Agradecemos por reservar um tempo para cuidar da sua saúde e participar de uma ação de cuidado comunitário. Continuaremos juntos ao longo de todo o processo! Para quaisquer dúvidas, entre em contato conosco por meio de nosso e-mail: [saude.mental@stj.jus.br](mailto:saude.mental@stj.jus.br)

Ao clicar em "PRÓXIMA" abaixo você concorda em participar da avaliação de saúde mental oferecida a todos(as) os servidores(as) do STJ.



## III Fórum Aprimore: Mudanças e Reflexões

### Continuidade das Ações de Prevenção em saúde mental:

- Gestores trabalhando juntos com o Serviço de Saúde
  - Desempenho (gestores)
  - Avaliações de saúde (medicos e equipe de saúde)
- Adaptação das ações promoção de saúde mental nas próximas fases da pandemia