

➤ Onde buscar ajuda?

Procurar ajuda profissional na rede de atenção à saúde mental pública e/ou privada.

➔ Serviços de Saúde

Unidades Básicas de Saúde (UBS)
Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

➔ Emergência

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - SAMU 192
Unidade de Pronto Atendimento
Ligue 188 - CVV
Centro de Valorização da Vida
Programa de Apoio à Vida ♥
(@pravidaufc)

➤ Você conhece as ações da Diaps?

São ações voltadas para promoção e prevenção da saúde mental dos servidores docentes e técnico-administrativos, atuando através dos projetos:

- Atendimento psicológico organizacional;
- Atendimento psicológico de curto prazo;
- Atendimento Social;
- Projeto de Mediação das Relações Interpessoais no Trabalho;
- Projeto de prevenção e acompanhamento dos servidores com problemas decorrentes do uso/abuso de álcool e outras drogas;
- Ações e projetos programa Mais Saúde no Trabalho.



Lembre-se:
Um diagnóstico não define quem se é!

Fale com a gente!

✉ diaps.progep@ufc.br
☎ 3366-7887
3366-7411

Escaneie o QR Code para nos enviar um e-mail.



Setembro Amarelo



Acolhendo a crise: guia para gestores e servidores

O que fazer?
Como agir?



Progep
criando
futuros.

PRÓ-REITORIA DE
GESTÃO DE PESSOAS



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ

▶ O que é e como identificar uma crise?

A palavra crise caracteriza um estado no qual uma decisão tem que ser tomada. Ela indica um momento de mudança e desequilíbrio temporário, mas quando cuidada e bem gerenciada pode levar a um crescimento.

Vivenciar uma crise é uma experiência “comum” e reflete a busca por equilíbrio entre nós mesmos e o ambiente ao nosso redor. A crise aparece de repente quando esse equilíbrio se rompe, gerada por um fracasso na resolução de problemas que costumamos utilizar, causando sentimentos de desorganização, desesperança, tristeza, confusão e/ou pânico.

Quando a resolução da crise se dá de forma adaptativa, surgem três oportunidades: a de dominar a situação atual, a de elaborar conflitos passados e a de apreender estratégias para o futuro.

A crise pode ser desencadeada por situações que desafiam nossa capacidade de manter esse equilíbrio, podendo ser uma desestabilização passageira ou duradoura.

Essas situações podem ser previsíveis, como a adolescência, o envelhecimento e a aposentadoria, ou imprevisíveis como uma doença, um acidente ou um conflito. Assim, o adoecimento é visto como uma resposta adaptativa do nosso corpo e mente a estímulos que afetam nosso equilíbrio físico e emocional.

▶ Quais situações no ambiente de trabalho podem contribuir para situações de crise?

- Carga excessiva de trabalho;
- Demandas e/ou metas excessivas;
- Jornadas de trabalho irregulares e/ou extenuantes;
- Acúmulo de tarefas;
- Autonomia limitada;
- Relações hostis;
- Assédio moral e sexual;
- Discriminação de gênero, raça e/ou orientação sexual;
- Tratamento desigual;
- Falta de reconhecimento e oportunidades de crescimento;
- Estigma em relação a saúde mental;
- Descumprimento de protocolos de segurança em trabalhos perigosos, entre outros.

Fatores estressores podem impactar a saúde mental dos trabalhadores.

▶ Quais os principais sinais de que está havendo uma crise?

- Mudanças de humor;
- Dificuldade de concentração nas tarefas;
- Aumento da frequência de erros e/ou acidentes;
- Irritabilidade;
- Isolamento social;
- Cansaço e/ou desânimo;
- Problemas de saúde física frequentes;
- Falta de motivação;
- Ganho ou perda de peso em um curto espaço de tempo;
- Alterações no padrão de sono;
- Consumo de álcool e/ou outras substâncias;
- Crises de choro;
- Crises de ansiedade.

Infelizmente, não é possível prever quando uma crise será desencadeada, já que o evento causador de desordem para uma pessoa pode não o ser para outra.

▶ Quais os efeitos sobre a atividade de trabalho?

- Altos níveis de estresse;
- Absenteísmo;
- Presenteísmo;
- Afastamentos (temporários ou definitivos);
- Insatisfação;
- Alta rotatividade no cargo/função;
- Problemas nas relações interpessoais;
- Desinteresse;
- Baixa produtividade;
- Ausências/atrasos injustificadas(os);
- Dificuldade de comunicação e de concluir tarefas;
- Surgimento de conflitos.

▶ Como posso ajudar um colega num momento de crise?

- Escuta ativa e acolhedora;
- Seja paciente e demonstre respeito pela dor/sofrimento do outro (jamais minimize ou menospreze os sentimentos do outro);
- Demonstre empatia e atenção plena;
- Valide o que a pessoa sente e diz e ofereça apoio/suporte: “Eu entendo que deve ser muito difícil...o que posso fazer para ajudá-lo?”;
- Mantenha a calma e ofereça um ambiente seguro;
- Se possível, leve a pessoa para um local mais tranquilo e reservado;
- Pergunte de forma clara: “Como posso te ajudar agora?”;
- Evite julgamentos e soluções apressadas.