



EM
QUADRINHOS

Nº 46

APRESENTA:



ISSN 2527-1091

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA!

seja mais PRESENTE

viva a vida com RESPEITO

tenha mais DIÁLOGOS

invista em AFETO

cuide da sua SAÚDE

busque AUTOCONHECIMENTO

dê-se mais TEMPO

viva com mais SENTIDO

diga não a VIOLÊNCIAS

diga não a PRECONCEITOS



#VEMPRAAUDEMENTAL

#TODOSTEMDIREITOASAUDEMENTAL

#PACTOPELASAUDEMENTAL

#TODOCUIDADOCONTA



janeirobranco.com.br



@janeirobranco

EXPEDIENTE

Série MPT em Quadrinhos

ISSN 2527-1091

Coordenação: Ministério Público do Trabalho no Estado do Espírito Santo

Gerência: Wendell Luís Táboas (MPT/ES)

Sinopse e Roteiro: Silvio Alencar

Ilustrações, Cor, Balões, Revisão

Ortográfica, Diagramação e

Editoração: DF Marketing Direto

Colaboraram: Dra. Adriane Reis de Araújo (MPT-PRT São Paulo/SP), dr. Leonardo Osório Mendonça (MPT-PRT Recife/PE), Ana Elisabete Alves Santos Santana (ASCOM - MPT/SE) e Tatiana Lima (ASCOM - MPT/RN)

Agradecimento: Leonardo Abrahão (Psicólogo, palestrante, escritor e idealizador da Campanha Janeiro Branco)

Apoio: Coordenadoria Nacional de Promoção de Igualdade de Oportunidades e Eliminação da Discriminação no Trabalho – COORDIGUALDADE.

Contato: quadrinhos@mpt.mp.br

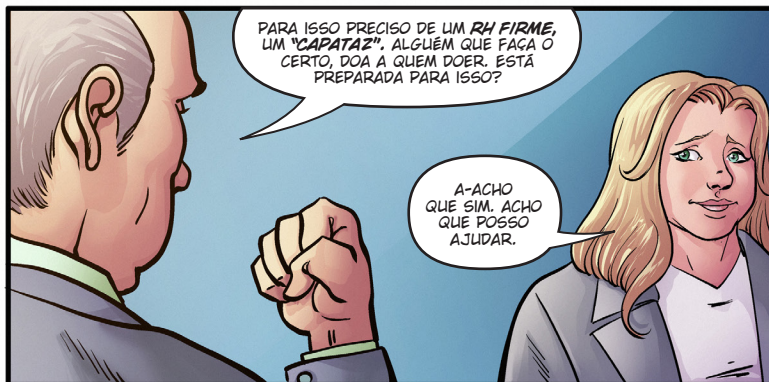
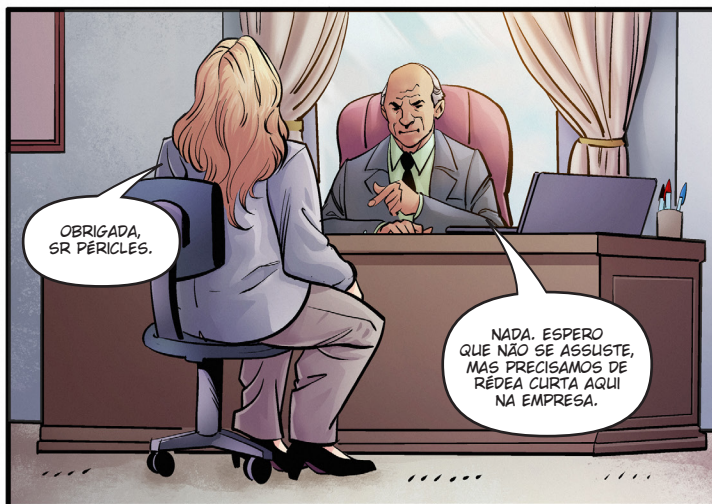
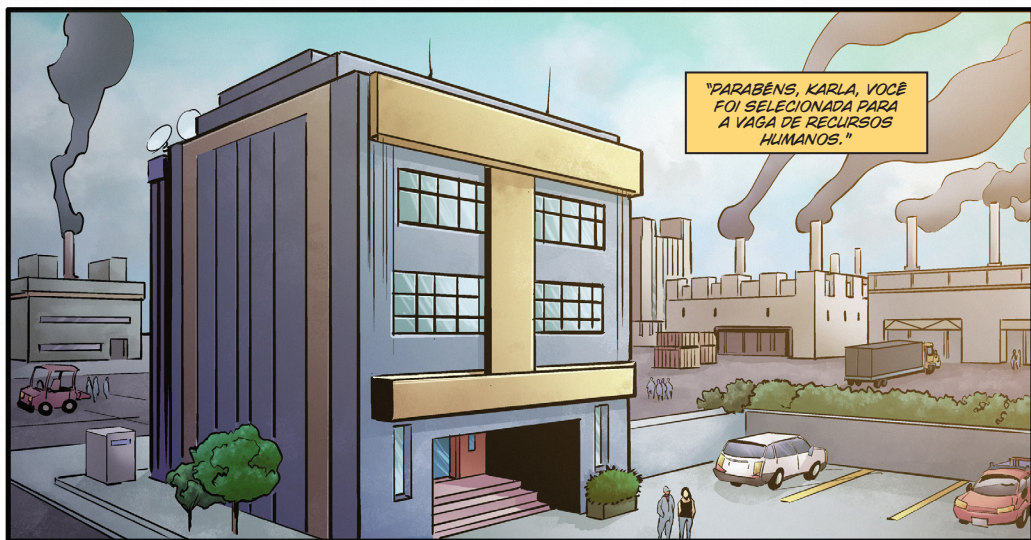
Website: www.quadrinhos.mpt.mp.br

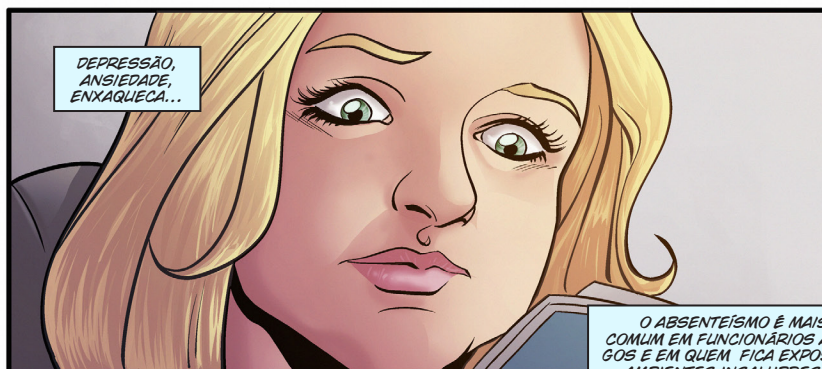
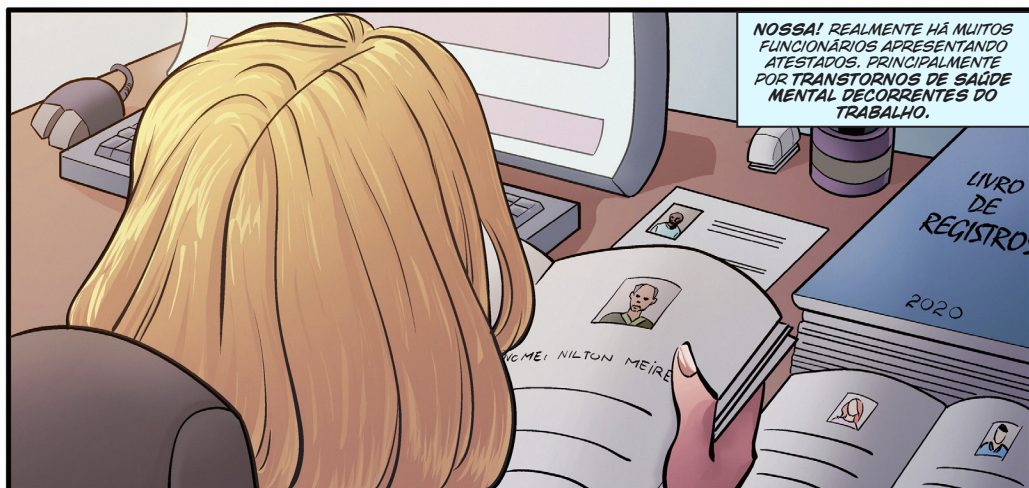
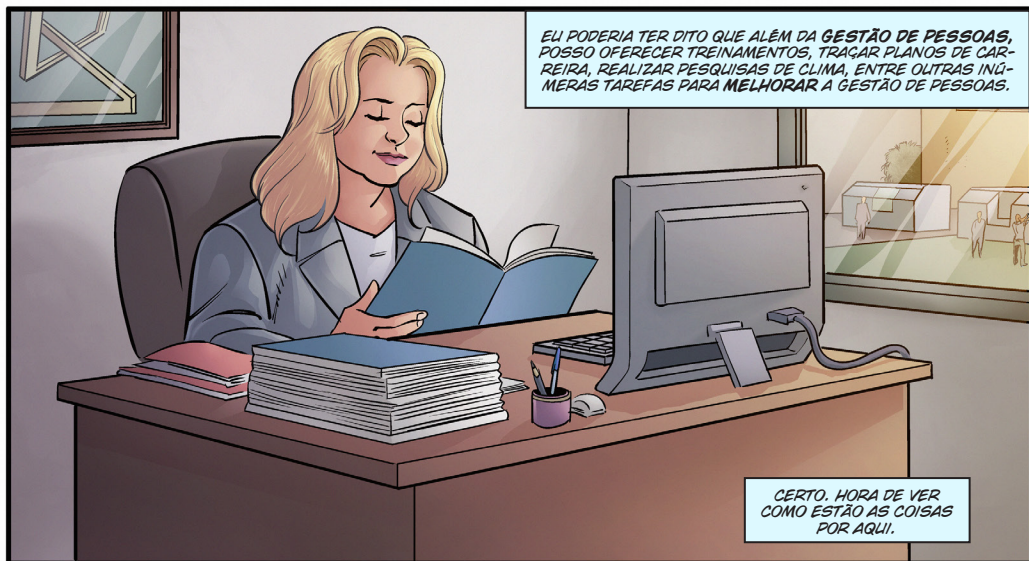
Facebook: www.facebook.com/MPT-em-Quadrinhos

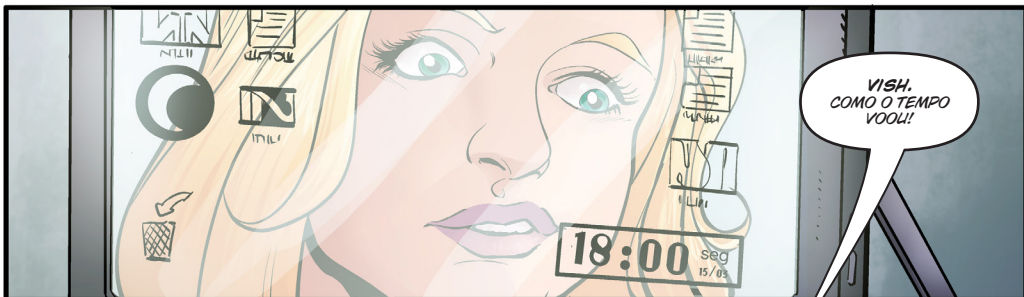
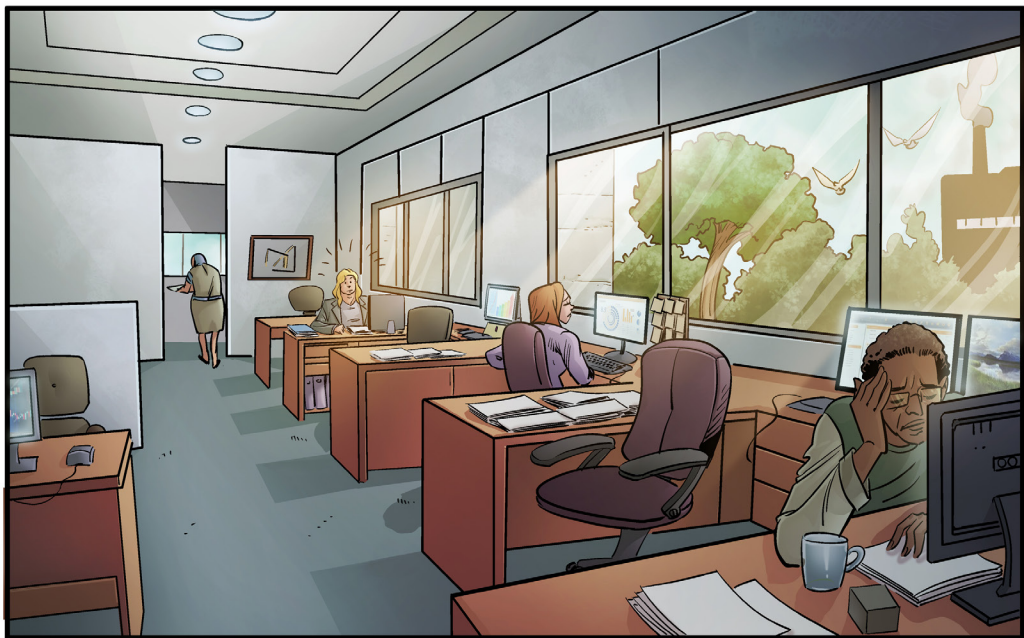
A série "MPT em Quadrinhos" teve início em junho de 2012 dentro do projeto "O MPT, a Sociedade e o Cidadão", vinculado à Coordenadoria Nacional de Estágio do MPT, coordenada, à época, pelas Dras. Guadalupe Louro Turos Couto (MPT/RJ) e Daniele Corrêa Santa Catarina (MPT/ES). Esta edição foi publicada na gestão do Procurador-Geral do Trabalho Dr. Alberto Bastos Balazeiro.

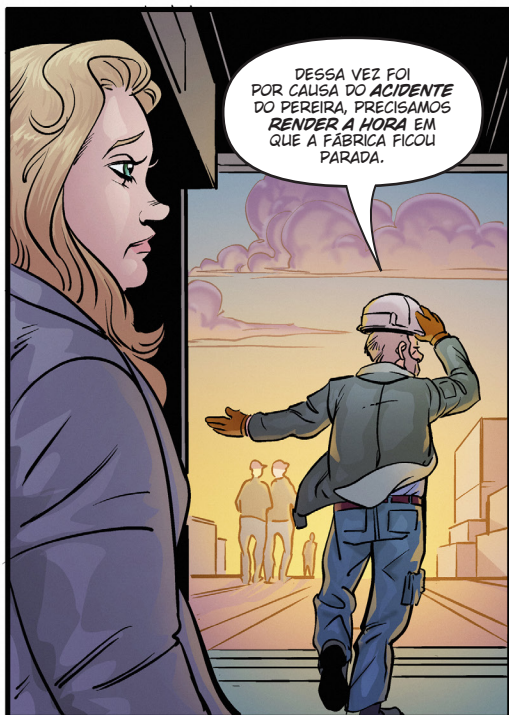
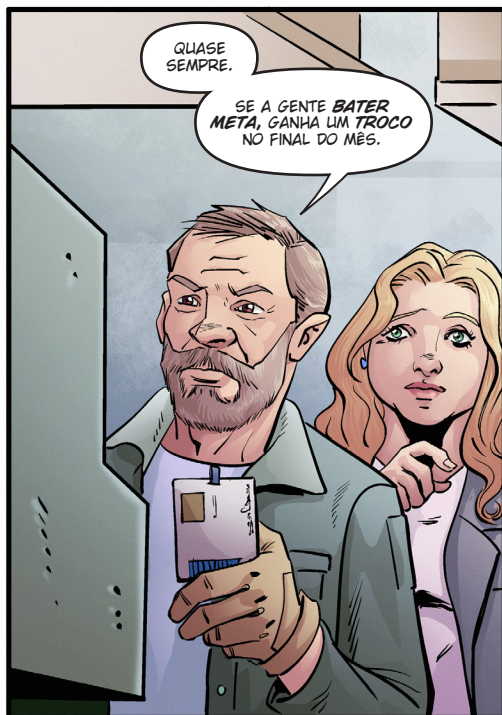
Esta obra poderá ser reproduzida ou utilizada mediante comunicação ao Ministério Público do Trabalho e citação da fonte.

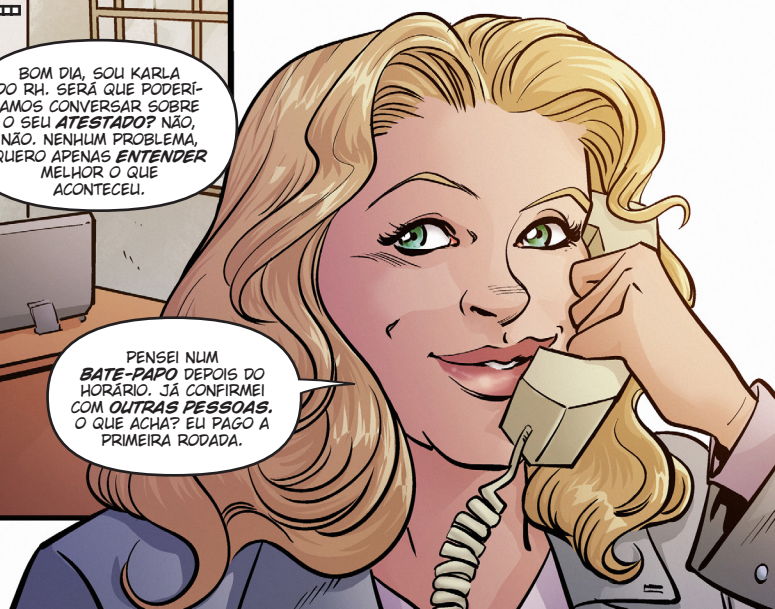
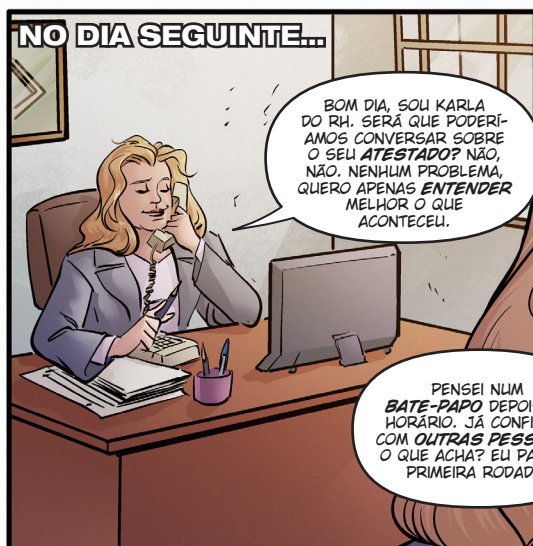
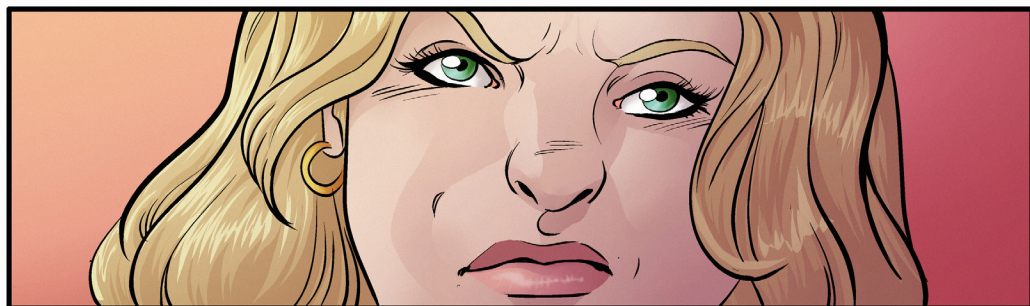
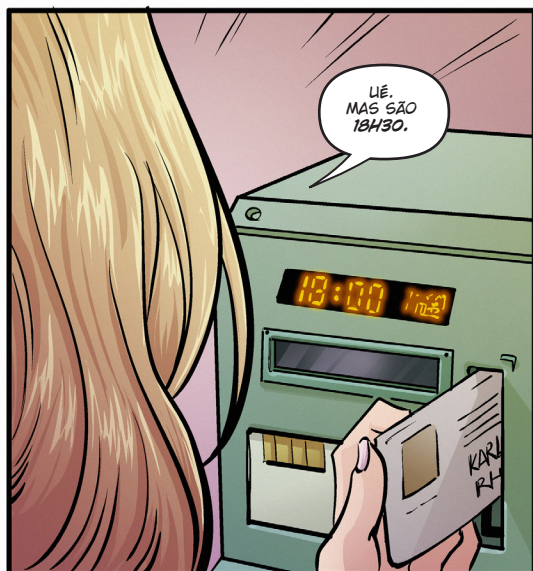
Vitória/ES - fevereiro/2021

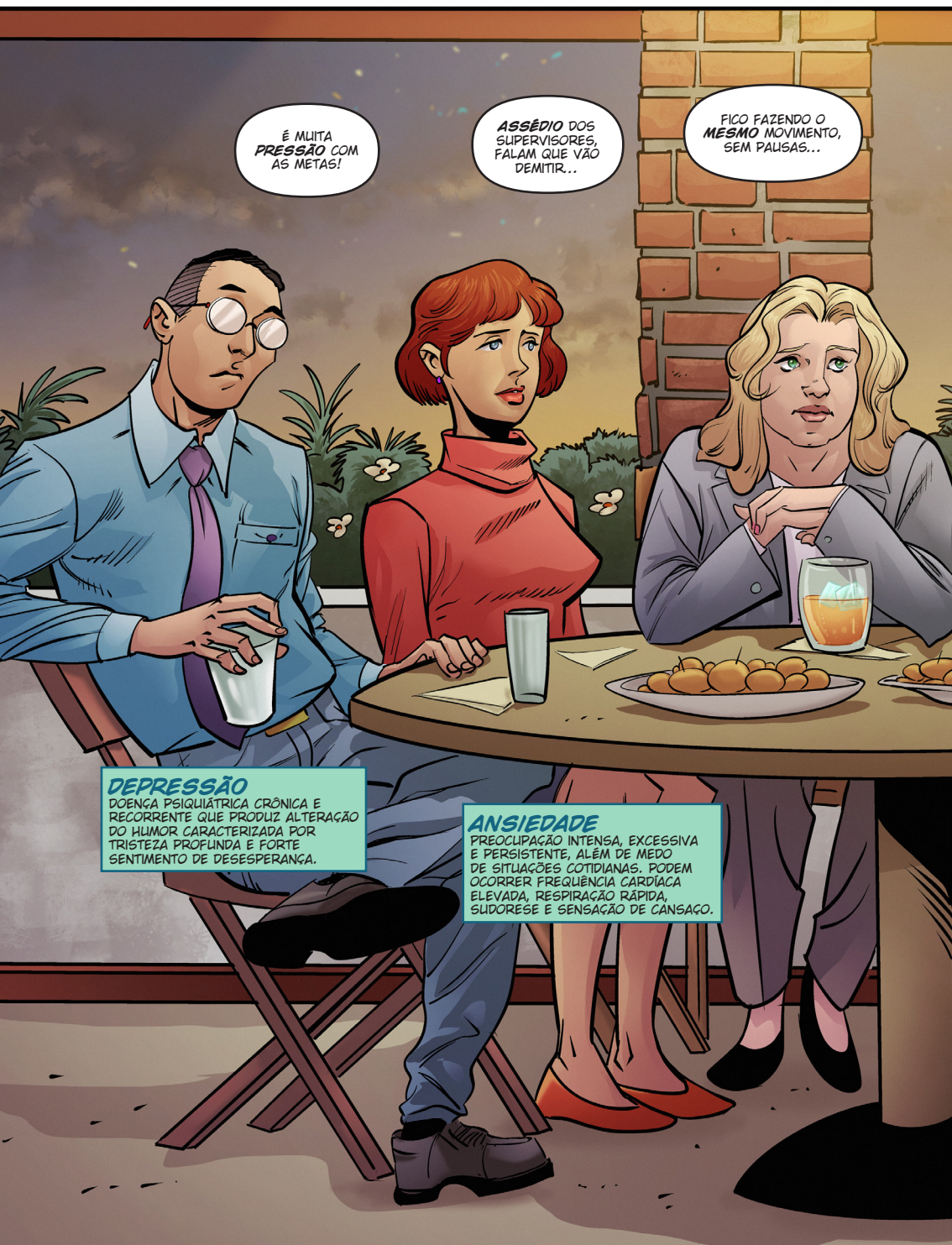












É MUITA
PRESSÃO COM
AS METAS!

ASSÉDIO DOS
SUPERVISORES,
FALAM QUE VÃO
DEMITIR...

FICO FAZENDO O
MESMO MOVIMENTO,
SEM PAUSAS...

DEPRESSÃO

DOENÇA PSIQUIÁTRICA CRÔNICA E RECORRENTE QUE PRODUZ ALTERAÇÃO DO HUMOR CARACTERIZADA POR TRISTEZA PROFUNDA E FORTE SENTIMENTO DE DESESPERANÇA.

ANSIEDADE

PREOCUPAÇÃO INTENSA, EXCESSIVA E PERSISTENTE, ALÉM DE MEDO DE SITUAÇÕES COTIDIANAS. PODEM OCORRER FREQUÊNCIA CARDÍACA ELEVADA, RESPIRAÇÃO RÁPIDA, SUDORESE E SENSÇÃO DE CANSAÇO.

OS EQUIPAMENTOS
SÃO **DESCONFORTÁVEIS**,
MINHA COLUNA...

O QUE DISSE?
O **BARULHO** DAS MÁQUINAS
ARREBENTARAM COM
ESSE MEU OLVIDO,
PODE REPETIR?

GRITARAM
MEIA HORA COMIGO
PORQUE...

EU SIMPLEMENTE
TRAVO, NÃO CONSIGO
FAZER MAIS NADA...

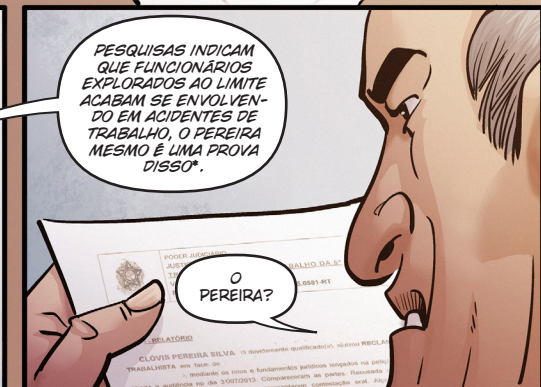
TIQUES NERVOSOS

AS CAUSAS DOS TIQUES NERVOSOS AINDA NÃO ESTÃO BEM ESTABELECIDAS, PORÉM NORMALMENTE ACONTECEM COMO CONSEQUÊNCIA DO CANSAÇO EXCESSIVO E FREQUENTE, ESTRESSE E TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

SÍNDROME DE BURNOUT

É UM DISTÚRBO EMOCIONAL COM SINTOMAS DE EXAUSTÃO EXTREMA, ESTRESSE E ESGOTAMENTO FÍSICO. A PRINCIPAL CAUSA DA DOENÇA É JUSTAMENTE O EXCESSO DE TRABALHO.

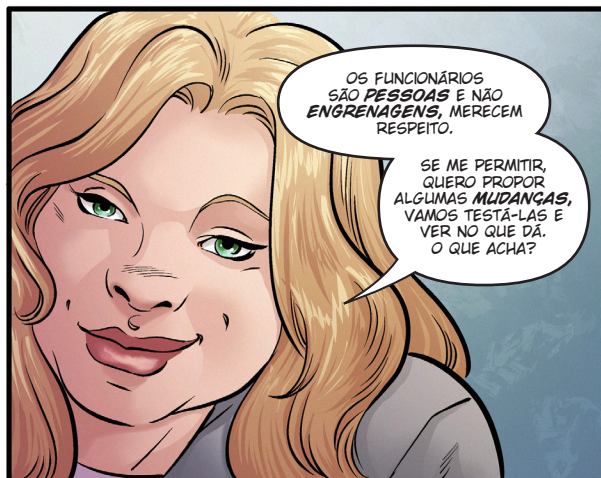
OBRIGADA
POR **COMPARTILHAR**,
PESSOAL.



ELE HAVIA TRABALHADO TRÊS TURNOS SEGUIDOS PARA TER O SELI "TROCO EXTRA" NO FINAL DO MÊS, E ACABOU CORTANDO A MÃO NA PRENSA.



NÃO SERIA MAIS BARATO E CORRETO CRIAR UM AMBIENTE EM QUE OS FUNCIONÁRIOS TRABALHASSEM MAIS FELIZES?*



* Pesquisa americana apontou que empregados felizes são 12% mais produtivos: <http://bit.ly/HQMPT47-1>

** <http://bit.ly/HQMPT47-2>

FORAM TRÊS MESES DE TRANSFORMAÇÃO E READAPTAÇÃO.

ENVOLVENDO PROFISSIONAIS DA ÁREA DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO NA BUSCA DE MELHORIAS DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO.

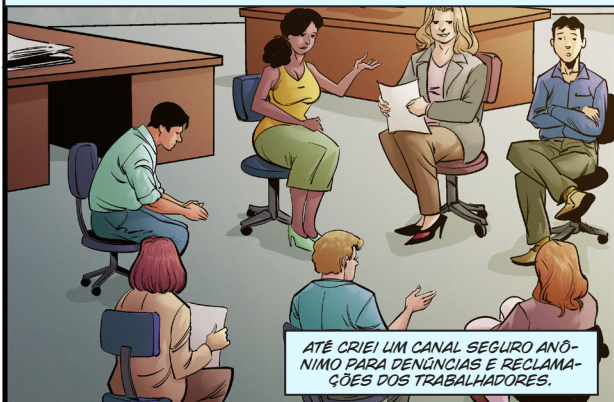
IMPLEMENTEI PALESTRAS COM OS FUNCIONÁRIOS, REVEZAMENTO DE FUNÇÕES E PAUSAS ENTRE PERÍODOS DE TRABALHO.



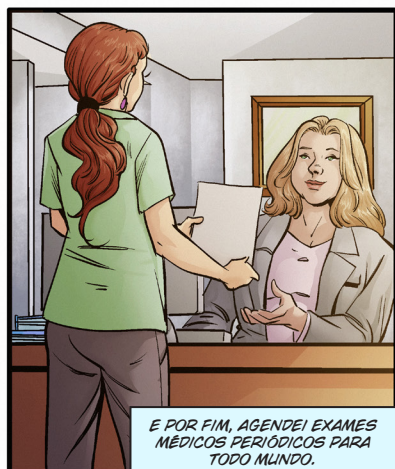
INAUGUREI UM ESPAÇO DE CAFÉ, DEI PALESTRA SOBRE SAÚDE E ORGANIZEI ATIVIDADES EXTRA-LABORAIS DE CAMINHADAS E PIQUENIQUES.



AGENDEI CONVERSAS EM GRUPOS FOCAIS PARA OUVIR OS FUNCIONÁRIOS E ENCAMINHEI QUEM PRECISAVA PARA ACONSELHAMENTO COM PSICÓLOGOS COMUNITÁRIOS.

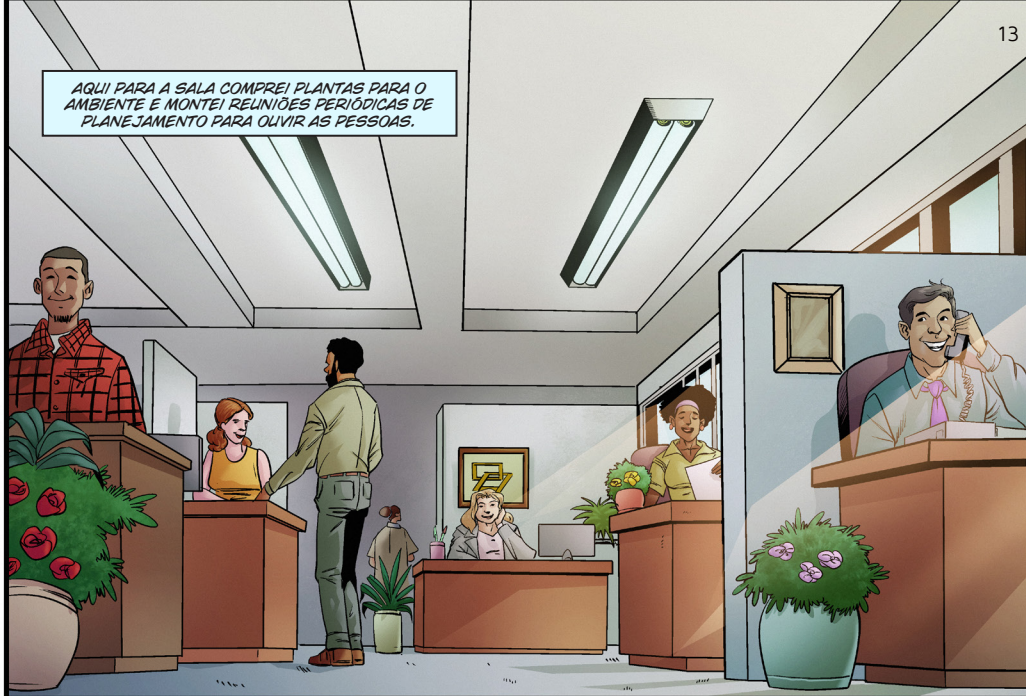


ATÉ CRIEI UM CANAL SEGURO ANÔNIMO PARA DENÚNCIAS E RECLAMAÇÕES DOS TRABALHADORES.

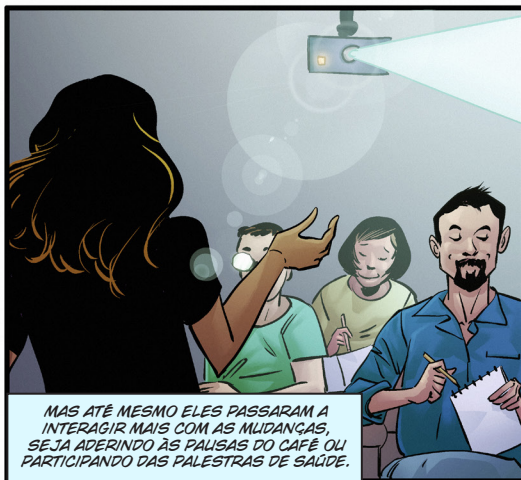
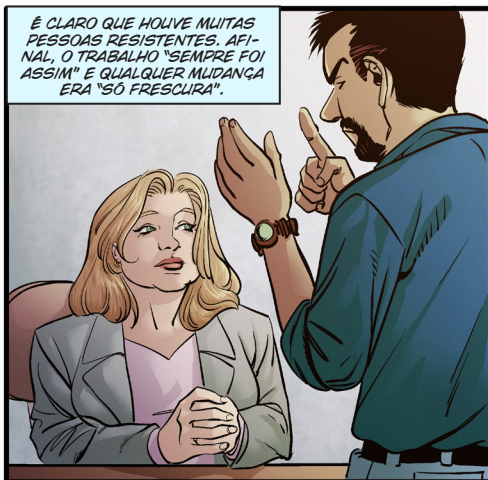


E POR FIM, AGENDEI EXAMES MÉDICOS PERIÓDICOS PARA TODO MUNDO.

AQUI PARA A SALA COMPREI PLANTAS PARA O AMBIENTE E MONTEI REUNIÕES PERIÓDICAS DE PLANEJAMENTO PARA OLIVIR AS PESSOAS.



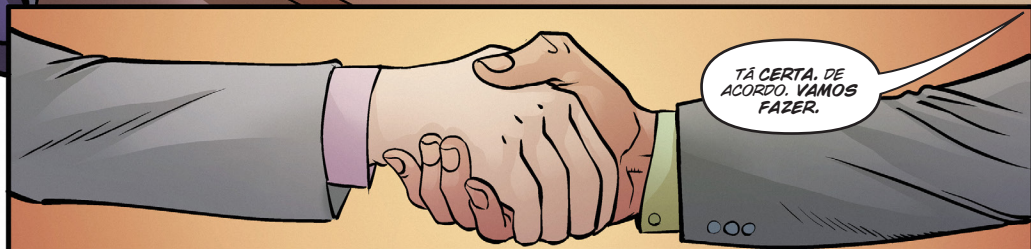
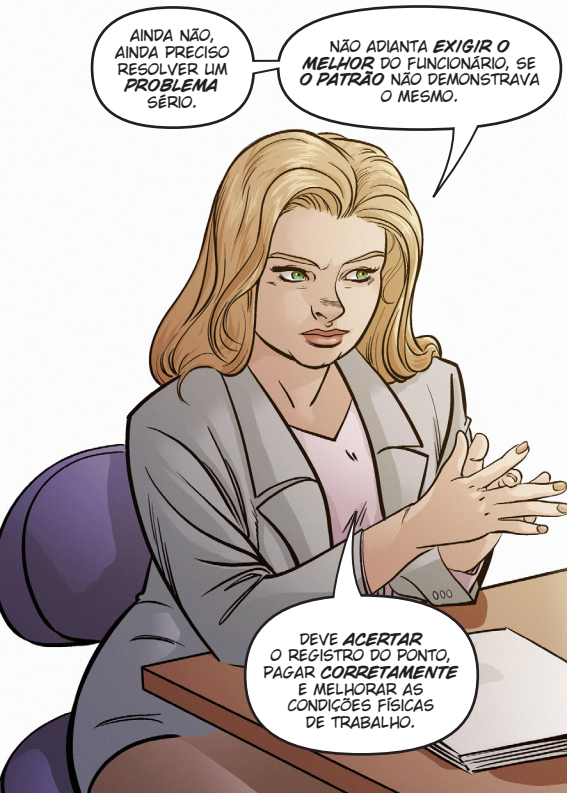
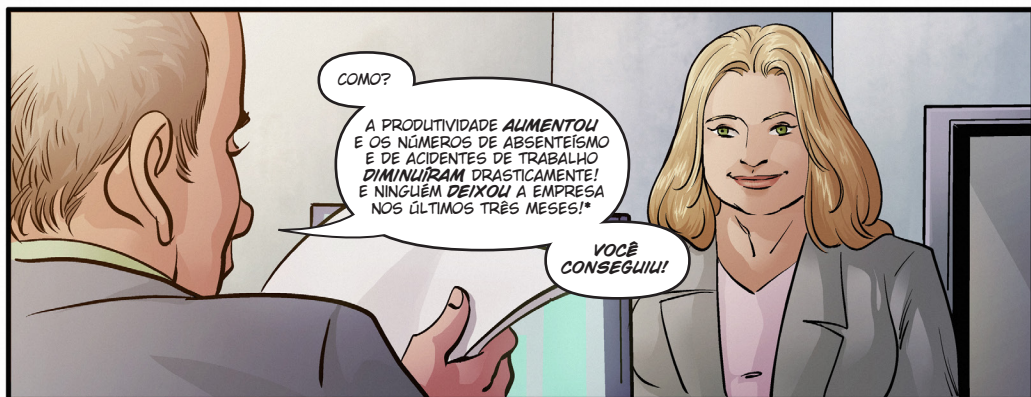
É CLARO QUE HOLIVE MUITAS PESSOAS RESISTENTES. AFINAL, O TRABALHO "SEMPRE FOI ASSIM" E QUALQUER MUDANÇA ERA "SÓ FRESCURA".



MAS ATÉ MESMO ELES PASSARAM A INTERAGIR MAIS COM AS MUDANÇAS, SEJA ADERINDO ÀS PAUSAS DO CAFÉ OU PARTICIPANDO DAS PALESTRAS DE SAÚDE.



AGORA, ERA OLIVIR O QUE O SENHOR PÉRICLES ACHA DAS MUDANÇAS.



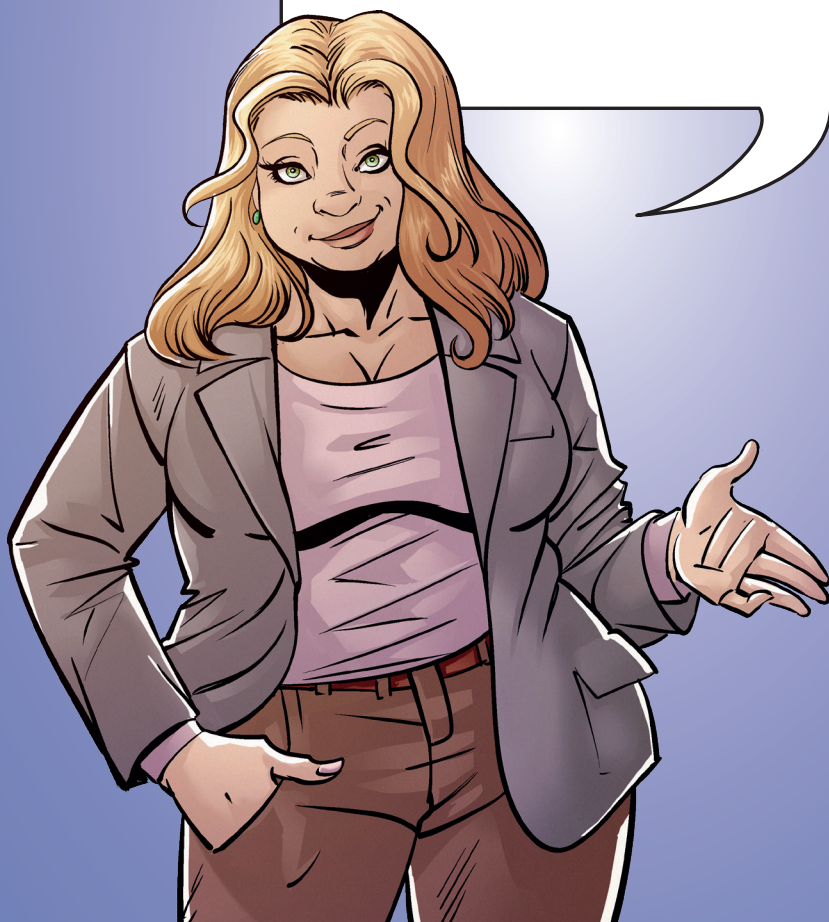
* <http://bit.ly/HQMPT47-3>

**<https://mpt.mp.br/pgt/servicos/servico-denuncie>

A campanha Janeiro Branco tem o objetivo de chamar a atenção da sociedade para as questões que envolvem a Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições.

Durante o mês de janeiro, são realizadas diversas ações de conscientização por todo país. Todos são convidados a participar!

Visite o site da campanha e veja como pode ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas: janeirobranco.com.br





www.quadrinhos.mpt.mp.br

Realização

