



Programa Saúde do Servidor

Prefeitura de Itapeçerica da Serra

O que você
precisa
saber!



Apresentação

↳ O que é o Programa Saúde do Servidor?

A ideia do programa surgiu a partir do atendimento aos servidores públicos da Prefeitura de Itapeverica da Serra realizado pela equipe do setor de Divisão de Medicina Ocupacional, que com frequência eram encaminhados para resolver problemas com fins administrativos e jurídicos em decorrência de absenteísmos, licenças médicas, afastamentos prolongados, quedas no rendimento operativo, problemas de relacionamentos, acidentes e incidentes de trabalho, entre outros. Percebeu-se que além das questões administrativas e do impacto que este problema causava na economia e na gestão, era necessário considerar a importância de desenvolver um programa que pudesse oferecer apoio a esses servidores e ter um olhar ampliado para as causas desses problemas.

Durante dois anos de projeto piloto, foi observado que em grande parte das queixas, havia por trás uma grande demanda voltada para problemas relacionados ao consumo de álcool e outras drogas por parte dos servidores, bem como outros problemas emocionais e psiquiátricos. Em 2018 a Prefeitura de Itapeverica da Serra, publica o Decreto 2.713, de 28/05/18 que institui o “Programa Saúde do Servidor”, no âmbito da Secretaria de Administração sob a incumbência da Divisão de Medicina Ocupacional com o objetivo de acolher e oferecer assistência a esses servidores para programas de tratamento especializado e programas de prevenção e promoção de saúde.

Dessa forma, a equipe multidisciplinar do Programa, composta por membros das áreas Administrativa, Serviço Social, Psicologia, Enfermagem, Médicos, Educadores Físicos, Técnico em Segurança do Trabalho, entre outros, baseia-se em ações e estratégias que buscam não apenas tratar os trabalhadores, mas também estabelecer uma nova cultura de prevenção, de promoção de saúde e segurança, que beneficie a médio e longo prazo tanto o servidor como a prefeitura enquanto gestão pública.

Sabe-se que os benefícios de programas como esse vão além do ambiente do trabalho e refletem no ambiente da família, nos bairros e nas comunidades em geral (Bush & Autry, 2002)

“Nós somos o que fazemos. O que não se faz não existe. Portanto, só existimos nos dias em que fazemos. Nos dias em que não fazemos apenas duramos”

Padre Antônio Vieira

Índice

1. Saúde Mental e Trabalho	4
2. Quais os principais transtornos mentais no trabalho?	5
- Transtorno Depressivo	5
- Transtornos Ansiosos	5
- Transtorno por Uso de Substâncias	6
- Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)	7
- Síndrome de Burnout	8
3. Dicas para o servidor	9
4. Dicas para o gestor	10
5. O que pode ser feito?	11
Estratégias para gerenciar a Saúde Mental e Física	11
- Acompanhamento Psicológico	11
- Acompanhamento Psiquiátrico	11
- Acompanhamento Clínico	12
- Atividade Física	12
- Assistência Social	13
- Tratamento Psicossocial (CAPS – álcool e drogas)	14
- Comunidade Terapêutica – Programa Recomeço	14
- Grupos de Autoajuda	15
- Telefones Úteis	16
- Membros da Equipe – Programa Saúde do Servidor	16
6. Referências Bibliográficas	17

Saúde Mental e Trabalho

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2000), a Saúde Mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com sua comunidade. Entende-se que a Saúde Mental implica mais do que a ausência de doenças mentais.

Para muitas pessoas, o trabalho é uma parte importante da vida. É onde passamos a maior parte do tempo, onde obtemos a nossa renda e, frequentemente, aonde fazemos amigos. Ter um emprego gratificante e prazeroso, pode ser essencial para a saúde mental e bem-estar geral.

Uma boa saúde mental no trabalho e uma boa gestão andam de mãos dadas, e há fortes evidências de que locais de trabalho com altos níveis de bem-estar mental são mais produtivos.

Apesar do trabalho contribuir para uma boa saúde e produtividade, ele também pode contribuir para doenças. Enquanto algumas pessoas vão ter prazer pelo trabalho, para outras significa sofrimento.

Estatísticas apontam que uma a cada cinco pessoas no trabalho podem sofrer de algum problema de saúde mental. De acordo com o levantamento mais recente sobre o tema publicado pela Secretaria da Previdência, os episódios depressivos são a principal causa de pagamento de auxílio-doença não relacionados a acidente de trabalho (30,67%), seguidos de outros transtornos ansiosos (17,9%).

O Comitê Gestor do “Programa Trabalho Seguro da Justiça do Trabalho”, elenca entre as principais causas de surgimento ou intensificação de transtornos mentais no trabalho: a exposição ao assédio moral e sexual, jornadas exaustivas, atividades estressantes, eventos traumáticos, discriminação, perseguição da chefia e metas abusivas. No período da pandemia, foram acrescentados das mudanças decorrentes do tele trabalho, da sobrecarga de trabalho no setor da saúde e nos riscos diários de exposição daqueles que precisavam trabalhar presencialmente.

Investir na Saúde Mental do trabalhador é investir em melhorias das condições e da organização de trabalho. De acordo com a OMS, o ambiente de trabalho saudável é aquele em que empregados e gestores contribuem ativamente para a promoção e a proteção da saúde, da segurança e do bem-estar de todos. Isso inclui o oferecimento de suporte aos empregados, o envolvimento deles no processo de tomada de decisão, práticas organizacionais que promovam um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal e programas que reconheçam e recompensem a contribuição dos empregados.

Quais os principais Transtornos Mentais relacionados ao trabalho?

↳ Transtorno Depressivo

A depressão é um transtorno de humor que causa uma sensação persistente de tristeza e perda de interesse. Ela afeta diretamente como você se sente, pensa e se comporta, podendo levar a uma variedade de problemas emocionais e físicos. A pessoa acometida por este transtorno passa a ter dificuldades de realizar atividades normais do dia a dia, e em alguns casos, sentir que a vida não vale a pena.

Classificada como uma doença, ela pode ser desencadeada por uma série de fatores, como o contexto social ou um determinado evento. Uma pessoa com predisposição a desenvolver a doença, pode ter o trabalho como um fator responsável para seu aparecimento, após vivenciar situações como cargas exaustivas de trabalho, um ambiente estressante, ou um evento de estresse pós-traumático. A depressão é responsável por retirar do mercado de trabalho milhares de profissionais todos os anos.

↳ Transtornos ansiosos

A ansiedade é uma emoção comum e esperada, principalmente quando você se depara com algum problema, ou por exemplo, antes de realizar alguma prova ou tomar uma decisão importante. Os transtornos de ansiedade envolvem mais do que uma preocupação ou medo temporário. Para quem tem um transtorno de ansiedade, essa sensação não vai embora e pode piorar com o tempo. Os sintomas passam a interferir nas atividades diárias, como desempenho no trabalho e nos relacionamentos.

Há diversos tipos de transtornos de ansiedade, incluindo os transtornos de ansiedade generalizada, transtornos de pânico e transtornos relacionados à fobia.

Santan et al (2016), indicam os transtornos ansiosos como a segunda causa maior de afastamentos laborais. Ratificam que a ocorrência deste transtorno está ligada à ambientes de trabalho com pouco apoio social, excesso de trabalho, recompensas inadequadas ao esforço do trabalhador, comprometimento individual excessivo e más condições dos ambientes e dos processos de trabalho.

↳ Transtorno por uso de substâncias

A Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2008) revela que 20 a 25% dos acidentes de trabalho no mundo envolvem pessoas que estavam sob o efeito do álcool ou outras drogas. Dados do II Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (2012) evidenciam que 7,4 milhões de pessoas admitiram que o uso do álcool “gerou” efeito prejudicial no seu trabalho e 4,6 milhões afirmaram já terem perdido o emprego em virtude do consumo de bebida alcoólica.

Ao contrário do que muitos pensam, mesmo em pequenas quantidades, o álcool pode causar prejuízos no desempenho, qualidade e segurança no trabalho, pois tem potencial para gerar diminuição do julgamento e da crítica, prejuízo da percepção, memória e compreensão, sonolência, perda de equilíbrio, além de alterações de humor. Observa-se que os mais frequentes prejuízos, no ambiente de trabalho, em decorrência do uso/abuso do álcool são:

- Diminuição da produtividade;
- Absenteísmo;
- Repetidas licenças médicas;
- Violência (assédio moral, agressões);
- Aposentadoria precoce, até as situações que se caracterizam como acidentes de trabalho, incluindo o trajeto.

Segundo uma pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), os profissionais da saúde são o grupo mais afetado pelo uso de drogas no trabalho: 29% dos entrevistados admitiram consumir álcool, cigarro e ansiolíticos. O tipo de droga varia de acordo com a classe profissional, como mostra uma pesquisa do Instituto de Tecnologia para Trânsito Seguro, realizada entre os motoristas de veículos pesados, onde o consumo de cocaína é maior, e que 69,1% desses condutores perderam suas habilitações devido ao uso desse tipo de droga. Em seguida aparecem os opiáceos (19,1%), a maconha (7%) e anfetaminas (4,8%) (ANAMT, 2018).

A prevenção de abuso/dependência de álcool e outras drogas na empresa devem ter como foco o trabalhador, baseando-se em estratégias que visem à qualidade de vida, à preservação das relações interpessoais, à segurança e à produtividade.

↪ **Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)**

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), pode ser entendido como uma perturbação psíquica decorrente e condicionada a um evento fortemente ameaçador ao próprio indivíduo, ou nos casos em que esse é apenas a testemunha da ocorrência.

Quando relacionada ao trabalho, ela é classificada como acidente de trabalho, ou seja, aconteceu no local de trabalho, em horário de expediente, devido a um ato de agressão, sabotagem ou terrorismo praticado por terceiros ou mesmo por um colega de trabalho.

Os sintomas se apresentam como: revivescência do trauma, esquiva/entorpecimento emocional e hiperestimulação autonômica (irritabilidade, insônia, sobressalto excessivo, etc).

↳ Síndrome de burnout

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional é conceituada como resultado do estresse crônico provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. Se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso. É caracterizada por três dimensões: exaustão emocional, distanciamento afetivo e baixa realização profissional.

A exaustão emocional abrange sentimentos de desesperança, solidão, depressão, reiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição da empatia, sensação de baixa energia, fraqueza, preocupação, aumento da suscetibilidade para doenças, cefaléias, náuseas, tensão muscular, dor na lombar ou cervical, distúrbios do sono.

O distanciamento afetivo provoca a sensação de alienação em relação aos outros, sendo a presença desses muitas vezes desagradável e não desejada.

A baixa realização profissional pode ser descrita como uma sensação de que muito pouco tem sido alcançado e o que é realizado não tem valor (World Health Organization, 1998).



Dicas para o servidor:

- ☺ Participe de programas oferecidos pela gestão;
- ☺ Fale sobre seus sentimentos – falar sobre o que você sente não é sinal de fraqueza, faz parte de cuidar do seu bem-estar;
- ☺ Identifique alguém com quem você se sinta confortável e que o apoiará para conversar;
- ☺ Tenha mente aberta em relação às experiências dos colegas, respondendo com empatia. Ofereça apoio e incentive as pessoas a buscarem ajuda;
- ☺ Adote comportamentos que promovam menos estresse e mais saúde mental;
- ☺ Procure manter contato com pessoas. Caso não haja alguém no trabalho que você possa conversar, pratique seu autocuidado, mas procure estar em um grupo ou com amigos e familiares com quem possa manter amizades e relacionamentos;
- ☺ Faça refeições saudáveis e balanceadas;
- ☺ Faça exercícios regularmente;
- ☺ Durma 7 a 8 horas por noite;
- ☺ Participe de atividades que diminuam o estresse e promovam relaxamento como ioga, meditação, atenção plena ou tai-chi-chuan;
- ☺ Reserve tempo para refletir sobre experiências positivas e expresse felicidade e gratidão;
- ☺ Faça uma pausa: ofereça a si, um tempo para você (mesmo que seja 5 minutos) ou mesmo utilize suas férias e licenças das quais tem direito, e as use quando você achar que precisa;
- ☺ Faça algo que você gosta: concentre-se em algum hobby ou qualquer atividade que possa ajudá-lo a esquecer suas preocupações;
- ☺ Defina e trabalhe em direção às suas metas pessoais, do seu bem estar e do trabalho, e peça ajuda quando for necessário;
- ☺ Aceitem que você é: somos todos diferentes. Sentir-se bem consigo mesmo, aumenta sua confiança para aprender novas habilidades, visitar novos lugares e fazer novos amigos. Uma boa autoestima ajuda a você a enfrentar o estresse do dia a dia.
- ☺ Incentive seu gestor a oferecer educação em saúde mental e gerenciamento do estresse, e programas que atendam suas necessidades e interesses;



Dicas para o gestor:

- ☺ Disponibilizar ferramentas de autoavaliação de saúde mental para todos os funcionários;
- ☺ Realizar encaminhamentos para acompanhamento psicológico, psiquiátrico, clínico e outros, quando apropriado;
- ☺ Distribuir materiais como folhetos e videos sobre os sinais e sintomas de problemas de saúde mental e oportunidades de tratamento;
- ☺ Organizar palestras que abordem técnicas de gerenciamento de estresse, depressão, ansiedade, entre outros;
- ☺ Crie e mantenha espaços tranquilos e dedicados à atividades de relaxamento;
- ☺ Faça reuniões regulares com a equipe e também individuais e confidenciais;
- ☺ Acolha, ouça com atenção e não dê opiniões. Escutar é uma arte exigente!
- ☺ Se você precisar realizar uma mudança/transferência de cargo ou demissão, garanta que as decisões sejam comunicadas de forma eficaz e que as pessoas tenham máximo de tempo para digerir tais decisões, e que o suporte seja disponibilizado, tanto no trabalho, quando via suporte externo;
- ☺ Comprometa-se a revisar a maneira como você realiza seu trabalho e garanta que a cultura de trabalho diário seja o mais saudável possível;
- ☺ Disponibilize ferramentas de promoção de saúde mental, como exercícios de relaxamento, meditação, atenção plena e exercícios físicos a todos os funcionários;
- ☺ Incentive comportamentos saudáveis, como mudanças na alimentação e na atividade física.
- ☺ Reconheça suas vulnerabilidades! Pratique o autocuidado e busque ajuda quando achar necessário. O gestor faz parte da equipe e também precisa cuidar de sua saúde mental e física!



O que pode ser feito?

Estratégias para gerenciar a Saúde Mental e Física

Acompanhamento psicológico

O acompanhamento psicológico ao servidor, tem como objetivo acolher e identificar os problemas e causas do sofrimento psíquico, através de abordagens psicológicas específicas, que ofereçam suporte, escuta, promova o diálogo, orientação, e auxiliem o paciente na busca e promoção o seu próprio bem-estar emocional, nas relações interpessoais, no desenvolvimento de suas potencialidades e habilidades e na capacidade de decidir sobre novas situações nas diversas áreas da sua vida, desenvolvendo o melhor de si e aproveitando as adversidades para sua transformação e resiliência.

Os benefícios do acompanhamento psicológico focam na saúde integral do servidor, permitindo que ele possa organizar internamente suas emoções e conflitos, e retome sua atividade profissional mais motivado e focado.

Aonde encontrar ajuda psicológica?

- Psicólogos do Programa Saúde do Servidor da PMIS – Divisão de Medicina Ocupacional – Complexo da Prefeitura de IS
- Atenção Básica – Unidade Básica de Saúde
- Convênio

Acompanhamento psiquiátrico

Algumas emoções, sentimentos negativos e outras mudanças de humor constantes, podem exigir um auxílio medicamentoso. O Psiquiatra poderá avaliar, tratar, prevenir e reabilitar pacientes que apresentem transtornos mentais, sendo eles os mais comuns a depressão, ansiedade, transtorno bipolar, esquizofrenia, distúrbios do sono, dependência química. O objetivo é oferecer bem-estar, aliviando o sofrimento e trazendo mais saúde mental no dia a dia do indivíduo.

Aonde encontrar ajuda psiquiátrica?

- Atenção Básica – Unidade Básica de Saúde
- Convênio

↳ Acompanhamento clínico

Realizar o acompanhamento médico não deve acontecer apenas quando surge uma dor intensa ou acidente. Ela também deve ocorrer como forma de prevenir e diagnosticar doenças. Realizar visitas frequentes ao médico e solicitar um check-up é de extrema importância para a saúde, e podem fazer toda a diferença na qualidade de vida em todas as esferas, inclusive a profissional.

Aonde encontrar ajuda médica?

- Atenção Básica – Unidade Básica de Saúde
- Convênio

↳ Atividade física

Ter saúde é mais do que apenas não estar doente: é estar em um estado de completo bem-estar físico, mental e social. As atividades físicas proporcionam diversos benefícios para seus praticantes, conscientização e aumento da autoestima, melhora do sistema imunológico, redução da ansiedade e da depressão, restabelecimento da qualidade do sono e redução do risco de morte e de doenças provocadas pelo sedentarismo são alguns deles.

A prática de exercícios físicos também se reflete na vida profissional. Ela proporciona melhoria da concentração, ampliação da produtividade, aprimoramento da postura, aumento da energia, alívio da tensão, estímulo ao bom humor e, conseqüentemente, melhora no relacionamento interpessoal. Além disso, exercícios físicos favorecem o clima organizacional e aumentam a motivação dos colaboradores. É possível perceber a diminuição do absenteísmo por motivos de doença e de afastamentos mais longos, uma vez que realizar o acompanhamento periódico da saúde promove a prevenção e permite o diagnóstico precoce de enfermidades graves.

Aliviar a tensão e se divertir praticando exercícios físicos são formas de revigorar as energias. Por incrível que possa parecer, dedicar-se a um esporte faz com que a pessoa se sinta menos cansada. Corpo e mente são renovados, e a disposição para o trabalho e para os desafios se torna bem maior. Para o colaborador, os benefícios das atividades físicas são inúmeros, pois melhoram a saúde, a qualidade de vida, a estética e, na vida profissional, a produtividade.

Os resultados alcançados no trabalho, em relação à melhoria do humor e da capacidade de ter pensamentos rápidos e de resolver problemas, são ganhos que se refletem positivamente na carreira.

Os exercícios físicos também previnem a LER (Lesão por Esforço Repetitivo), melhoram a postura corporal e reduzem os níveis de estresse. Atualmente, a maioria das ocupações é realizada sentada, por muitas horas e em frente ao computador.

Uma vez que as atividades físicas melhoram o rendimento mental e aumentam a disposição de seus praticantes, os reflexos são diretamente percebidos na produtividade dos indivíduos, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional de suas vidas.

A saúde é o bem mais precioso do ser humano e preservá-la é o investimento mais importante que pode ser feito. Com o quadro de saúde em dia, os funcionários tornam-se mais engajados e motivados a conquistarem suas metas profissionais e pessoais.

Aonde posso praticar Atividade Física?

- Aulas de PILATES: **exclusiva** para servidores da PMIS com a Profa Vanessa Chagas:
 - 2 vezes por semana, após o expediente (verificar dias e horários na Divisão de Med. Ocupacional)
 - Local: Academia Municipal Marilu
- Secretaria de Esportes e Lazer

Assistência social

O serviço social auxiliar e orientar os servidores sobre informações e direitos e orientações de acesso à serviços que possam atender as suas necessidades sociais, de saúde e laborais, bem como intervir em questões relacionadas à pobreza, negligências, desigualdades, exclusão social, vulnerabilidades e riscos sociais, entre outros. Poderá utilizar meios como estudo social, abordagem individual ou familiar, visitas domiciliares, articulação com a Rede de Serviços e propor alternativas de resolução, que garantem os direitos do trabalhador. Assim, prefeitura e servidores ganham. A prefeitura por conhecer a raiz do problema e o servidor por obter melhores condições de saúde, motivação e desempenho.

Aonde encontrar ajuda do serviço social?

- Divisão de Medicina Ocupacional – Programa Saúde do Servidor – Complexo da Prefeitura de IS.
- Atenção Básica – Unidade Básica de Saúde

Tratamento psicossocial (CAPS – álcool e drogas)

O Centro de Atenção Psicossocial – Álcool e Drogas (CAPS-ad) é um serviço ambulatorial da prefeitura, especializado no tratamento da dependência de álcool, tabaco e outras drogas. Ele é composto por equipe multidisciplinar (psicólogos, equipe de enfermagem, terapeuta ocupacional, assistente social, psiquiatra, Prof. de educação física, entre outros) que acompanham seus usuários nas modalidades intensiva, semi-intensiva e não-intensiva, com abordagens grupais e individuais.

Aonde encontrar o CAPS-ad?

- O CAPS-ad está situado na Rua Araraquara, 208 – Embu Mirim
- Telefone: 11. 4666.8312 (fixo) e 11. 94207.5702

Comunidade terapêutica – Programa recomeço

O “Programa Recomeço: uma vida sem drogas”, é uma iniciativa do Governo do Estado de São Paulo que promove ações voltadas ao cuidado integral dos indivíduos com problemas relacionados ao uso indevido de substâncias psicoativas, incluindo seus familiares e comunidade. O Município de Itapeverica da Serra aderiu ao Programa Recomeço em 2014 e a porta de entrada para o Programa é o CAPS-ad, que após avaliação da equipe e realização dos protocolos, o paciente será encaminhado para a instituição parceira e credenciada pelo Governo, que no caso deste Município são duas: “Comunidade Terapêutica Conquista” que tem as unidades Masculina e Feminina, e a “Comunidade Terapêutica CRASA” de unidade apenas Masculina. Ambas as Comunidades atendem maiores de 18 anos. O Programa abrange uma internação (acolhimento) de 6 meses, podendo este ser prorrogado para mais 90 dias, caso necessário.

Como buscar auxílio para Acolhimento em CT?

- Porta de Entrada - O CAPS-ad está situado na Rua Araraquara, 208 – Embu Mirim - Tel: 11. 4666.8312 (fixo) e 11. 94207.5702
- Divisão de Medicina Ocupacional – Programa Saúde do Servidor – Complexo da Prefeitura de IS

↪ Grupos de autoajuda (Alcoólicos Anônimos / Narcóticos Anônimos)

São grupos, que podem ser descritos como um método de tratamento para o alcoolismo e dependência de outras drogas, no qual seus membros se ajudam mutuamente através do compartilhamento de experiências semelhantes sobre o seu sofrimento em decorrência do consumo de substâncias e sua recuperação.

Aonde encontrar os Grupos A.A. e N.A.?

O Município de Itapeçerica conta com os dois Grupos:

- A.A. (Alcoólicos Anônimos) – Rua Alagoas, 92 – Parque Paraíso – 11. 3315-0216
- N.A. (Narcóticos Anônimos) – R. Maj. Manoel Francisco de Moraes, 79 – Centro – 11. 3101-9626

Telefones úteis

Divisão de Medicina Ocupacional – Programa Saúde do Servidor - IS	11. 4668-9355 - 11. 94017-7511 (WhatsApp)
Autarquia de Saúde – IS	11. 4668-6020
Secretaria de Esportes e Lazer – IS	11. 4667-1148
Secretaria de Desenvolvimento Social	11. 4668-9309
Secretaria de Cultura – IS	11. 4775-2728
Secretaria de Administração – IS	11. 4668-9161
Secretaria de Assuntos Jurídicos – IS	11. 4668-9188
CAPS-ad Itapecerica da Serra – IS	11. 4666-8312 – 11. 94207-5702 (WhatsApp)
Alcoólicos Anônimos – IS	11. 3315-0216
Narcóticos Anônimos – IS	11. 3101-9626

MEMBROS EQUIPE SAÚDE DO SERVIDOR-PREFEITURA DE ITAPECERICA DA SERRA

Ana Queila Quintiliano – Terapeuta Ocupacional (Autarquia de Saúde)

Débora Duarte da Silva – Aux. Administrativo (Autarquia de Saúde)

Isabel Janaína Brugnago – Enfermeira (Secretaria de Administração)

Léia Santos de Sousa Ferreira - Psicóloga (Autarquia de Saúde)

Maria Cristina Gomes da Conceição – Assistente Administrativo (Secretaria de Administração)

Maria Regina Monteiro Papageorgiou - Assitente Social (Secretaria de Administração)

Michelle Cavalheiro – Aux. Administrativo (Secretaria de Administração)

Renata de Carvalho Cherubin Sousa – Chefe de Serviço (Secretaria de Administração)

Ronaldo Lopes da Paixão – Técnico em Segurança do Trabalho (Secretaria de Administração)

Rosa Maria Machado dos Santos Lorenzo – Assistente Administrativo (Secretaria de Administração)

Sidnéia Menezes dos Santos Jardim – Enfermeira (Autarquia de Saúde)

Tania Regina de Lima Ferreira – Assistente Social (Autarquia de Saúde)

Vanessa Cristina Chagas - Educadora Física (Secretaria de Esporte e Lazer)

Vanessa Stockler de Lima - Psicóloga (Secretaria de Administração)

Referências Bibliográficas

II Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (LENAD) – 2012. Ronaldo Laranjeira (Supervisão) [et al.], São Paulo: Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia para Políticas Públicas de Álcool e Outras Drogas (INPAD), UNIFESP. 2014

ANAMT (Associação Nacional de Medicina do Trabalho) -
<https://www.anamt.org.br/portal/2019/04/22/cocaina-e-a-droga-mais-usada-por-motoristas-de-veiculos-pesados/> Acesso em 08/08/2021

Bush DM, Atry JH 3rd. Substance abuse in the workplace: epidemiology, effects, and industry response. *Occup Med.* 2002 Jan-Mar;17(1):13-25, iii. PMID: 11726333.

Organização Internacional do Trabalho. Gestão das questões relacionadas com o álcool e drogas nos locais de trabalho. Genebra: OIT; 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental health in the workplace. Information sheet (Boletim de Informação). Maio de 2019. Disponível em https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Prevenção do Suicídio: um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Genebra: OMS, 2000.

PROGRAMA TRABALHO SEGURO – 19ª Jornada Catarinense de Saúde Ocupacional - Florianópolis (2016/2017) em:

<https://www.tst.jus.br/web/guest/-/sa%C3%BAde-mental-no-trabalho-a-constru%C3%A7%C3%A3o-do-trabalho-seguro%C2%A0depende-de-todos-n%C3%B3s>

Santana L.L.; Sarquis L.M.M; Brey C.; Miranda F.M.A.; Felli V.E.A. Absenteeism due to mental disorders in health professionals at a hospital in southern Brazil. *Ver Gaúcha Enferm.* 2016, 37(1): e53485

World Health Organization. - Guidelines for the primary prevention of mental, neurological and psychosocial disorders: Staff Burnout. In: Geneva Division of Mental Health World Health Organization, pp. 91-110, 1998