

Saúde mental do trabalhador na universidade é assunto para CIPAs?

Filipe Rebelo Buchmann - Psicólogo

Marília Rita Ribeiro Zalaf - Assistente Social

Programa

ECOS



ESCUTA, CUIDADO E ORIENTAÇÃO EM SAÚDE MENTAL

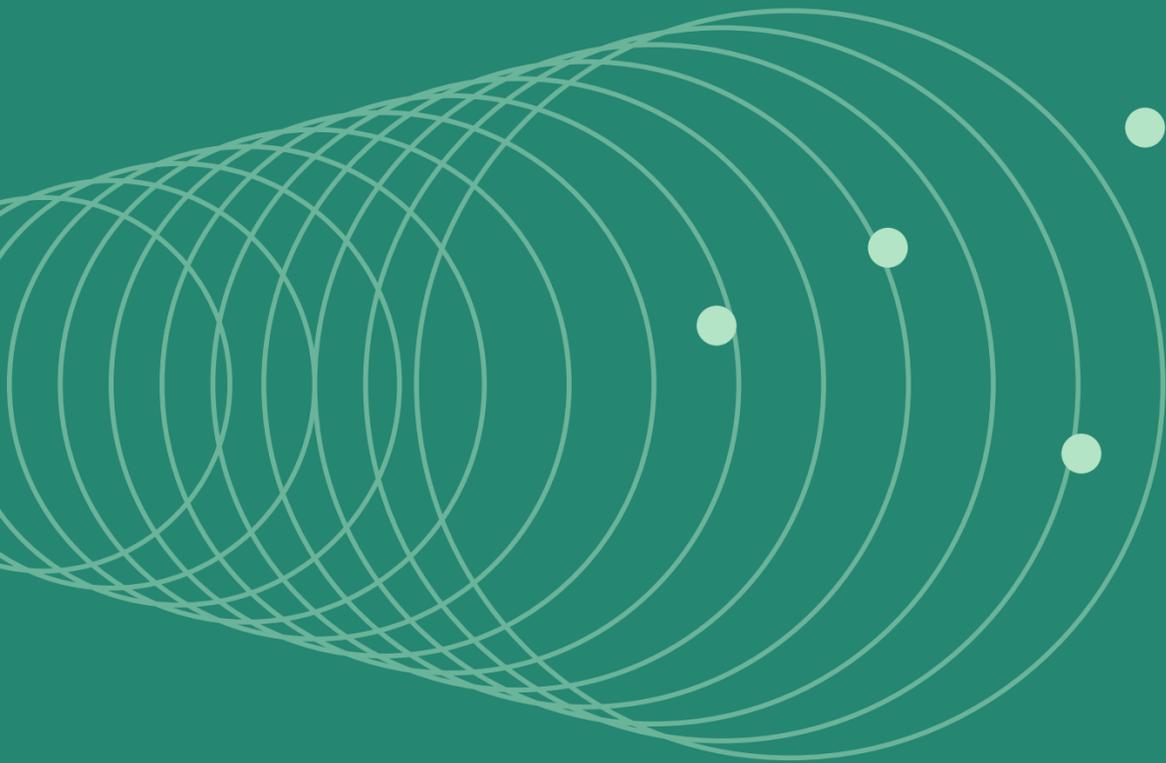
PRiP

Pró-Reitoria de Inclusão
e Pertencimento

PRiP

Pró-Reitoria de Inclusão
e Pertencimento

Criada em 05 de maio de 2022



Mudanças no perfil econômico e racial de alunes a partir da introdução das cotas produz necessidade de mudanças para evitar evasão e outros problemas.

Busca a articulação de políticas de diversidade e inclusão com políticas de pertencimento visando garantir permanência de alunes, funcionáries e docentes.

PRiP

Pró-Reitoria de Inclusão
e Pertencimento

A PRIP incorporou:

- Superintendência de Assistência Social (SAS)
 - **Inclusive o Acolhe USP;**
- Escritório de Saúde Mental (ESM)
- Escritório de Atividades Esportivas (EAE);
- USP Mulheres;
- Comissão de Direitos Humanos;
- USP Legal;
- USP Diversidade.

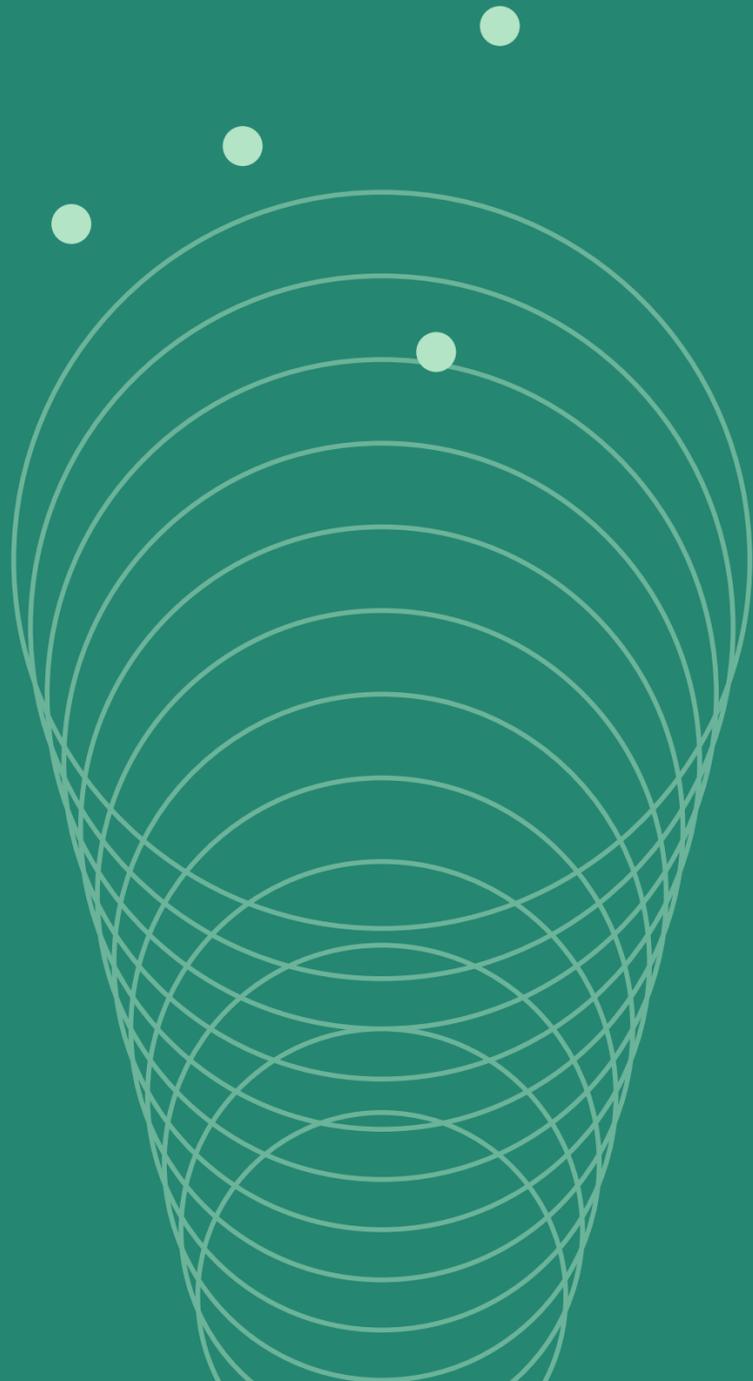


PRiP

Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento

A estrutura de gestão das políticas de inclusão e pertencimento está organizada em:

- I - Conselho de Inclusão e Pertencimento (CoIP);
- II- Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento (PRIP);
- III - Comissão de Inclusão e Pertencimento de cada Unidade/órgão (CIP)



PRiP

Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento

As Comissões de Inclusão e Pertencimento (CIP) podem ser formadas por alunes, funcionáries e docentes. Seus objetivos são:

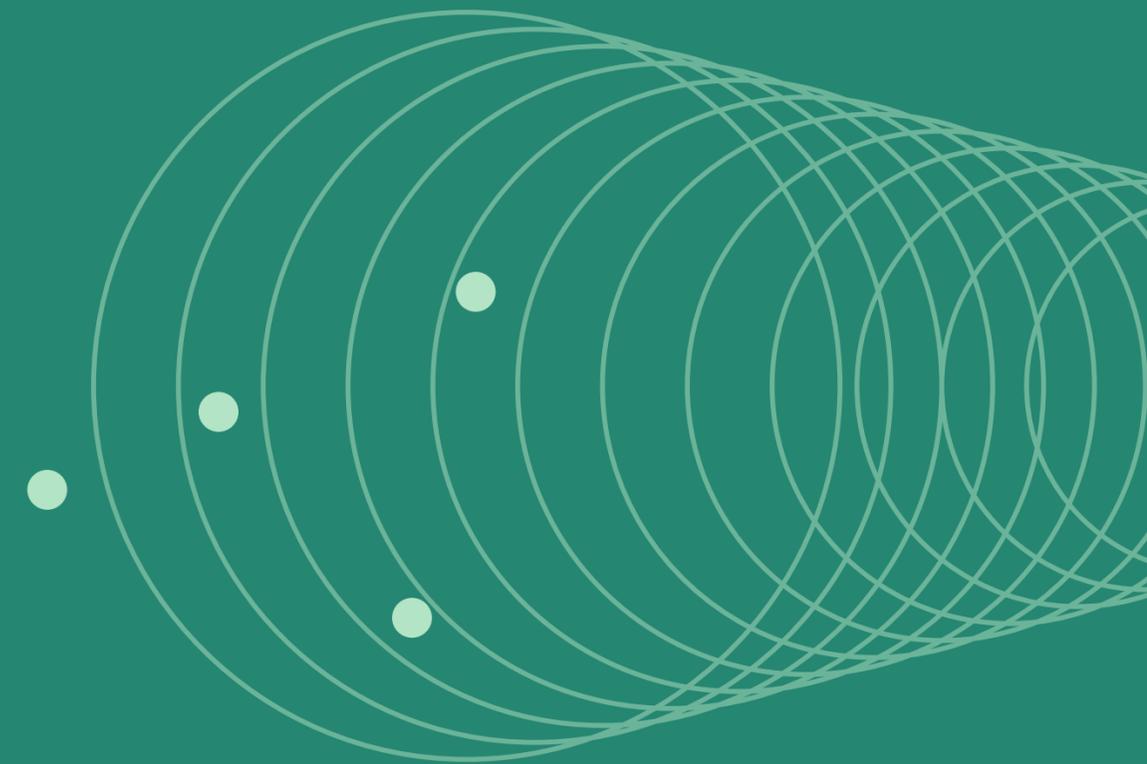
- Traçar diretrizes para as ações;
- Zelar pela execução das ações relacionadas a inclusão e pertencimento, diversidade e equidade;
- Prestar atendimento à comunidade acadêmica e ao público externo acerca de dúvidas, dificuldades, sugestões e críticas sobre iniciativas relacionadas à inclusão e pertencimento no âmbito da Unidade.

PRiP

Pró-Reitoria de Inclusão
e Pertencimento

A PRIP é formada por cinco diretorias:

- Vida no Campus
- Gênero, Relações Étnico-Raciais e Diversidades
- Saúde Mental e Bem-estar Social
- Direitos humanos e políticas de reparação, memória e justiça
- Formação e vida profissional







Diretoria de Saúde Mental e Bem-estar Social

Compromisso com:

- Valorização da saúde mental, diferenças sociais, culturais, de gênero e de raça, viabilizando pertencimento e participação;
- Reconhecimento da necessidade de cuidado do sofrimento sociopolítico advindo das políticas de submissão, humilhação e exploração;
- Cultura do cuidado com o outro: uma universidade cuidadora.

Mas...

o que é saúde?

- **Saúde:** A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”.
- **Saúde Mental:** De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades,



... e bem-estar?

- Bem-estar é a capacidade de uma pessoa suprir as suas necessidades e se satisfazer, de forma geral, com a vida.
- Bem-estar Social: Engloba tudo que incide de forma positiva na qualidade de vida: um trabalho digno, recursos econômicos para satisfazer as necessidades, um lar para viver, acesso à educação e a saúde, tempo para o lazer, etc.



Diagnóstico da Saúde Mental na USP

- Não há dados epidemiológicos ou programas de monitoramento de saúde mental na comunidade USP - foi enviado o Questionário PRIP;
- Não há política de enfrentamento do sofrimento mental;
- Ações fragmentadas;
- Patologização das expressões do sofrimento;
- Não há informações atualizadas para quem procura recursos de serviços de saúde mental.



Porém, no Brasil...

- No Brasil, 5,8% da população sofre com depressão, que afeta um total de 11,5 milhões de brasileiros. Segundo os dados da OMS, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina e o segundo com maior prevalência nas Américas, ficando atrás somente dos Estados Unidos.
- O Brasil é recordista mundial em prevalência de transtornos de ansiedade: 9,3% da população sofre com o problema. Ao todo, são 18,6 milhões de pessoas.



... sofremos

O sofrimento mental é uma experiência humana universal. Todos nós já experimentamos diferentes formas de sofrimento mental.

Todos já sentimos tristeza e ansiedade de forma mais leve e/ou passageira, o que faz parte da vida.

Os transtornos mentais se caracterizam principalmente por se prolongarem no tempo e comprometerem a qualidade de vida, exigindo muitas vezes ajuda de um especialista.



Objetivos da Diretoria de Saúde Mental

- Criar espaços para acolhimento do sofrimento mental;
- Dar visibilidade e fácil acesso aos serviços de saúde e saúde mental;
- Promover a saúde mental;
- Prevenir sofrimentos;
- Localizar espaços de conflito e tensão;
- Estimular interação e desenvolvimento de pesquisas na área da saúde mental;
- etc.





Programa

ECOS



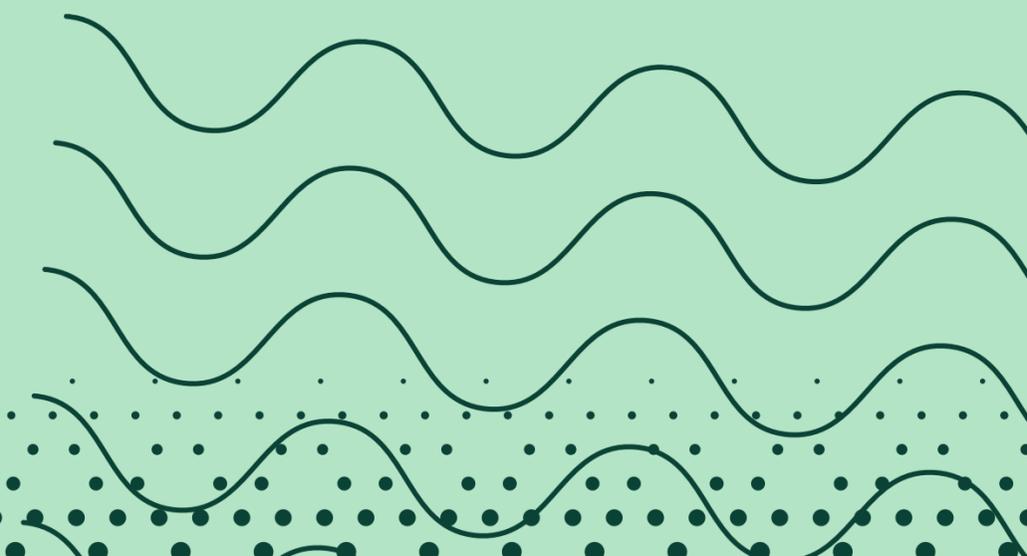
ESCUTA, CUIDADO E ORIENTAÇÃO EM SAÚDE MENTAL

Equipe

- 2 psicólogos, 3 assistentes sociais, 1 enfermeiro, 2 administrativas e 1 coordenador
- O coordenador é o Professor Ricardo Teixeira, sanitarista, da Faculdade de Medicina

Público-alvo

- Comunidade USP



Programa

ECOS



ESCUA, CUIDADO E ORIENTAÇÃO EM SAÚDE MENTAL

Primeiras ações

- Escutas individuais e apoios institucionais;
- Trilhares de redes: levantamento de iniciativas e serviços de saúde mental já existentes dentro e fora da USP e criação de catálogo;
- Produção de uma cartilha com orientações sobre como lidar com pessoas em sofrimento mental na universidade.



Descentralizando: o que as unidades podem fazer?

- Promover ambiente acolhedor;
- Incentivar a cooperação e atividades colaborativas;
- Reconhecer a contribuição de diferentes visões e experiências, valorizando a diversidade;
- Garantia de treinamento adequado e recolocação;





Descentralizando: o que as unidades podem fazer?

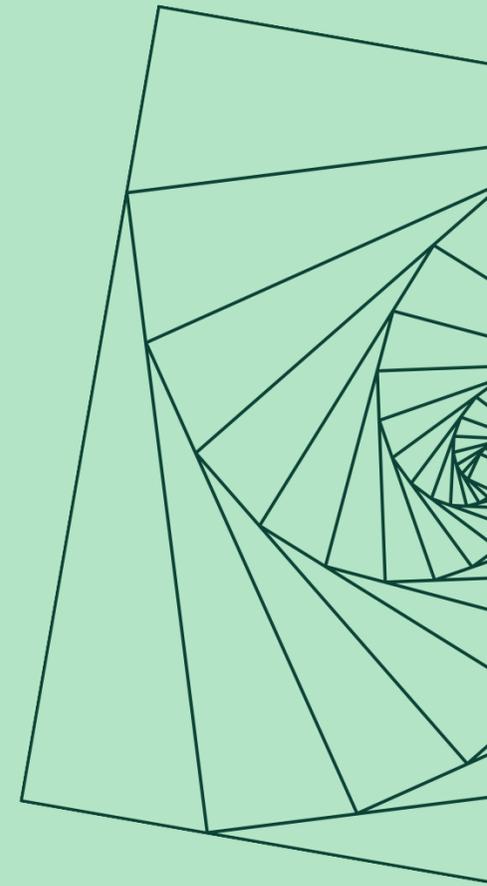
- Proteção adequada à segurança e à saúde;
- Promover perspectivas de carreira;
- Incentivo à participação em atividades culturais e esportivas de dentro e de fora da universidade;
- trabalhar em parceria com as Comissões de Inclusão e Pertencimento.

De que outras formas você acha que a sua unidade poderia impactar positivamente a saúde mental dos seus funcionários?



A(o) cipeira(o) observa e escuta

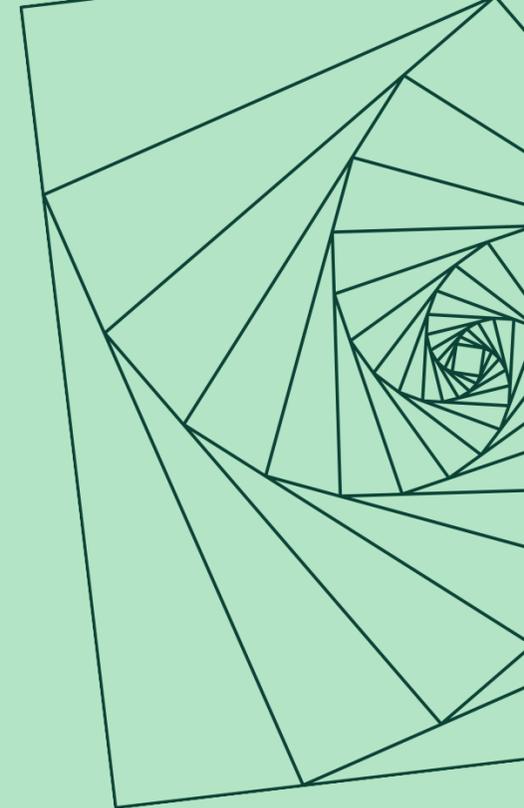
O olhar e a escuta atentas dos membros da CIPA aos seus colegas trabalhadores e os riscos de acidentes e adoecimentos a que estão sujeitos no trabalho podem ser muito úteis para a detecção de riscos e a prevenção de crises em saúde mental.



A(o)
cipeira(o)
observa e
escuta

Sinais físicos:

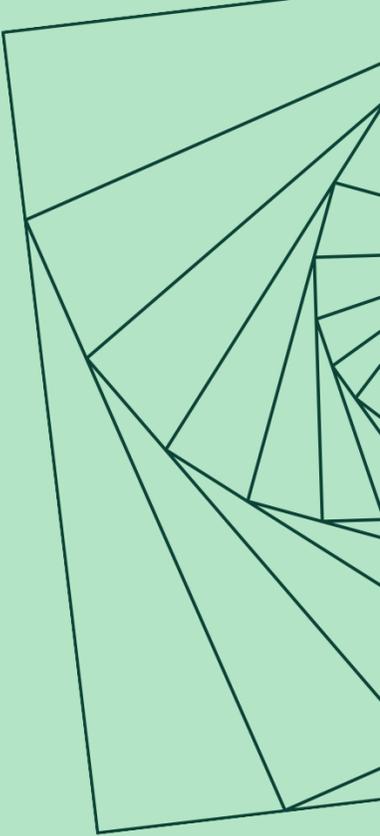
- Deterioração da higiene pessoal;
- Perda ou ganho extremo de peso;
- Manifestações de ansiedade excessiva ou pânico;
- Ocorrências frequentes de doenças, ferimentos ou marcas no corpo.



A(o)
cipeira(o)
observa e
escuta

Sinais comportamentais:

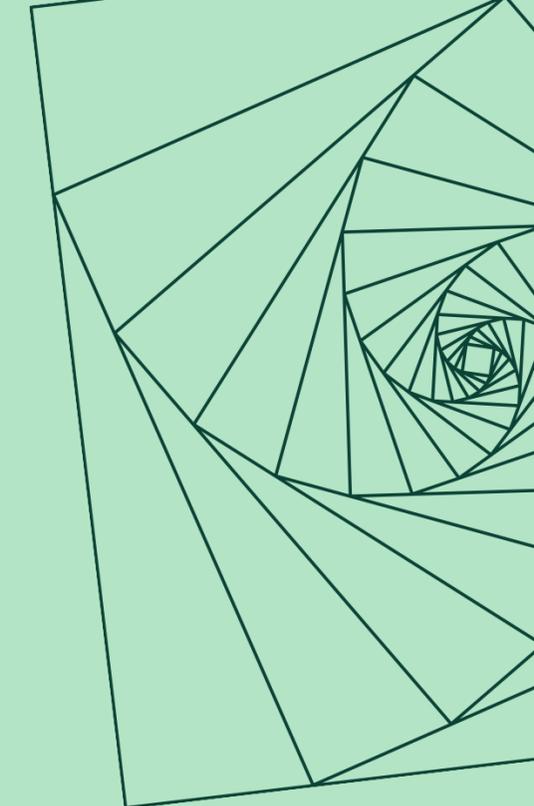
- Manifestações de raiva, impulsividade ou irritabilidade;
- Demonstrações de apatia;
- Choro frequente;
- Isolamento;
- Declarações indicadoras de sofrimento e expressões de desesperança;
- Relatos de pessoas próximas ao(à) trabalhador(a) sobre suas dificuldades pessoais.



A(o)
cipeira(o)
observa e
escuta

Sinais laborais:

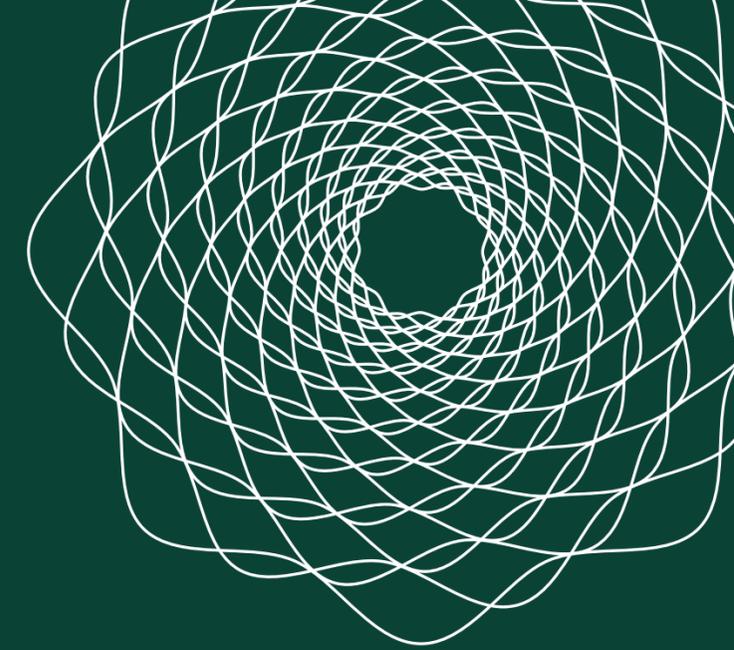
- Absenteísmo;
- Presenteísmo;
- Falta de pontualidade;
- Conflitos com colegas de trabalho;
- Redução na quantidade e qualidade da produção;
- Queda no comprometimento com o trabalho.





HOSPITAL UNIVERSITÁRIO

Como ajudar alguém em sofrimento mental?



- Mostrar-se disponível para conversar: ouça com atenção e empatia, respeitando também os silêncios;
- Comunicar-se de maneira acolhedora: expresse preocupação e demonstre cuidado, evitando julgamentos;
- Conhecer e informar a pessoa sobre os serviços aos quais ela pode recorrer.

Puxando papo...



A forma como se inicia uma conversa é fundamental. Uma boa estratégia é fazer perguntas e apontamentos abertos.

Exemplos:

- "Recentemente, percebi que você parece meio desanimado..."
- "Tenho notado sua ausência ultimamente"
- "Como as coisas estão indo para você?"
- "Como você está se sentindo?"
- "O que posso fazer para ajudá-lo?"

Orientando...



Do mesmo modo, perguntas mais diretas podem permitir uma melhor orientação quanto a encaminhamentos que se impõem.

Alguns exemplos:

- Você gostaria de conversar com alguém do serviço x?
- Quer ser atendido por um profissional do serviço y?
- Você quer conversar com alguém do setor z?

Sintomas de maior risco



Quando for necessário tomar uma decisão sobre possíveis encaminhamentos, devem ser considerados esses indicativos:

- A pessoa relata estar em perigo ou com ferimentos autoinfligidos;
- Pensamentos ou sentimentos sobre suicídio ou morte;
- Demonstrações de desesperança ou de desespero grave;
- Comportamento de risco para a própria pessoa e pessoas próximas a ela;
- Situação aparentemente perigosa para a pessoa.

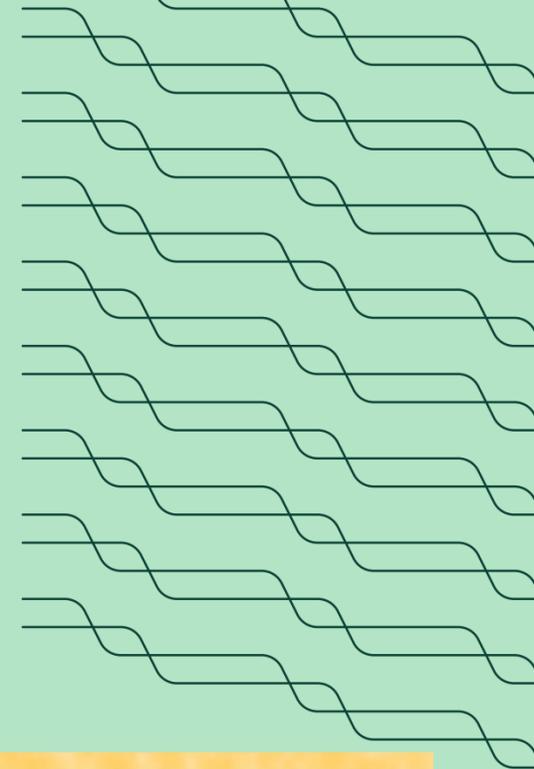
Sintomas de maior risco



- Em qualquer uma das situações anteriores, é necessário adotar uma ação imediata. Assim, a menos que o(a) funcionário(a) pressinta que sua própria segurança está em risco, deve-se permanecer com a pessoa em crise até que seja possível alguém acompanhá-la a um serviço de saúde mental adequado.



O básico da rede: para onde encaminhar



Pronto-socorro em hospital geral

Alterações clínicas como:

Tremores, alteração da pressão,
indisposição, febre, taquicardia,
respiração acelerada, fala pastosa,
tontura, náuseas, vômitos,
convulsão, desmaio etc.

Pronto-socorro psiquiátrico

Comportamentos de risco como:

- Pensamento ou desejo suicida e agressividade;
- Outros sintomas psiquiátricos como: agitação, desorientação, delírio, alucinação etc.

O básico da rede: para onde encaminhar

Ambulatórios de saúde mental

Quando a pessoa apresenta sintomas relacionados a um sofrimento mental, mas não precisa de auxílio imediato, é possível recorrer aos Centros de Atenção Psicossociais (CAPS), ou em sua versão Álcool e outra Drogas (CAPS AD)

Referências da Cidade Universitária

- Hospital Universitário;
- Pronto-socorro do Hospital da Lapa;
- CAPS e CAPS-AD Butantã;
- Pronto-socorro do Hospital das Clínicas.

De que outras formas
você acha que a CIPA
e seus membros
podem impactar
positivamente a
saúde mental da
unidade?

Ideias:

- Conhecer a rede (serviços, comissões, coletivos etc.) da sua unidade;
- Conhecer e buscar interlocução com a Comissão de Inclusão e Pertencimento da sua unidade;
- Buscar orientações no Programa ECOS quando sentirem necessidade.

Referências:

- Processo de Criação da Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento (PRIP)
- Diretrizes da Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento (PRIP) – Biênio 2022–23
- Direção de Saúde Mental e Bem-Estar Social – Plano de ação
- Site da PRIP (em construção): www.prip.usp.br
- Cartilha sobre saúde mental – Instituto Federal da Paraíba (2019)
- Guia boas práticas para promoção de bem-estar na universidade – Unicamp (2020)
- Suicídio. Saber, agir e prevenir – Ministério da Saúde e CVV

Programa

E C O S



ESCUTA, CUIDADO E ORIENTAÇÃO EM SAÚDE MENTAL

Endereço

Rua do Anfiteatro, 181 – Favo 38
(em frente à portaria do Bloco C
do CRUSP)

Horário de funcionamento

De segunda a sexta-feira,
das 8h às 17h.

Telefone

(11) 3091-8345

E-mail

ecos.prip@usp.br

Programa

E C O S



ESCUTA, CUIDADO E ORIENTAÇÃO EM SAÚDE MENTAL

Muito
obrigada!