

Mente Curiosa

MUITO ALÉM DA TRISTEZA

Doenças emocionais também afetam o corpo, conheça os sinais

COMO PROMOVER o bem-estar emocional
NO AMBIENTE DE TRABALHO?

DEPRESSÃO: A DOENÇA DA ALMA

Esse transtorno paralisa a mente e se multiplica entre os jovens, mas é possível combatê-lo



Proteja-se e cuide de quem você ama!

A campanha Setembro Amarelo, realizada desde 2015 por meio de uma parceria entre a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP e o Conselho Federal de Medicina – CFM, visa conscientizar a população sobre o suicídio e como evitá-lo. Os dados do DataSUS preocupam: nos últimos 20 anos, os suicídios subiram de 7 mil para 14 mil, mais de um a cada hora, sem contar os casos não notificados. O número é superior à média mundial e maior do

que mortes por acidentes de moto ou por HIV no mesmo período.

Em um momento importante para a discussão e fortalecimento de ações que ajudem a prevenir o ato, a nova edição de Mente Curiosa se propõe a orientar como identificar sinais de alerta e como ajudar pessoas com risco de cometer suicídio.

Boa leitura,

Flávia Magalhães, editora

CAPA

PRODUÇÃO GRÁFICA Guilherme D'Avila

ILUSTRAÇÕES Stock Smart Start, Vik Y/Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



UM GRITO DE SOCORRO

Um ato suicida nunca vem sozinho. Veja como saber se alguém está pedindo por ajuda



MUITO ALÉM DA TRISTEZA

Cansaço, dores, tensão muscular e muitos outros sintomas físicos aterrorizam quem tem depressão



UM NÚMERO PREOCUPANTE

O suicídio é a segunda causa de morte entre jovens; o que os pais podem fazer para evitar o pior?



DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Doença atinge 25% das mães: como ajudar a gestante e a puérpera nessa situação?



CUIDADOS COM OS COLABORADORES

A saúde mental é um assunto que precisa ser debatido também no ambiente de trabalho

Um grito de socorro

Um ato suicida nunca vem sozinho. Veja como saber se alguém está pedindo por ajuda - ainda que silenciosamente

No dia 10 de setembro, o mundo celebra o Dia de Combate ao Suicídio. Nesta data, especialistas reforçam que ameaças ou atitudes suicidas podem ser uma maneira de pedir socorro. “Um comportamento que ameace a vida pode ser uma forma de comunicação, um grito, um pedido de ajuda. Essa seria uma atitude extrema que pode sinalizar um estado de depressão extrema”, alerta a neuropsicóloga Roselene Espírito Santo Wagner. Para ela, a falta de equilíbrio emocional, falta de autoconfiança, falta de segurança e extrema solidão vão criando pouco a pouco uma tensão interna que pode se transformar em medo, ou explosão de ira contra si ou contra outros.



O ESTOPIM PARA O CAOS

“O suicídio tende a ser multifatorial: predisposição genética somada a diversos fatores ambientais que precisam ser investigados caso a caso”, explica Filipe Colombini, psicólogo e fundador da Equipe AT. “A maioria das ocorrências acontece entre pessoas com distúrbios psiquiátricos, como depressão, transtorno bipolar, transtornos de personalidade”, continua. “Nestes casos, os familiares devem estar atentos e sensíveis a sinais, tais como: isolamento social, irritabilidade, pessimismo, apatia, sentimentos de culpa ou vergonha, mudanças de hábitos”, completa.

Roselene explica os sentimentos que podem levar às atitudes suicidas: “Uma tensão e insatisfação prolongada com a vida produzem um estado permanente de mau humor e total desvalorização com a

sua própria existência, uma frieza afetiva, que extingue pouco a pouco todo o interesse da pessoa pelo mundo exterior e pela vida”. Quanto mais fortes as tentativas de domínio e controle sobre seus sentimentos e emoções negativas, mais marcadas são as atitudes precedentes e, diante disso, o estado de depressão pode finalmente levar a pessoa à tentativa de suicídio. Manter essas questões em segredo é carregar consigo uma “bala de prata” para usar quando se acredita que não há mais motivos para viver. Por isso, a neuropsicóloga aponta: “Compartilhar tais momentos e pedir ajuda é o antídoto mais poderoso contra ideações, comportamento e tentativas de suicídio”.



HÁ MUITAS SAÍDAS!

Dificuldades financeiras, rejeições amorosas, término de relacionamentos, perda de um ente querido e doenças são alguns dos fatores de prevalência para morte por suicídio. Segundo a especialista, os obstáculos naturais da vida, as insatisfações dos desejos pessoais, sentimentos de insuficiência ou falta de importância ou pertença, mudanças e dificuldades de adaptação às novas fases da vida e novos ambientes, levam as pessoas a quadros de depressão e ansiedade, acarretando ideias, planejamento, comportamento e ações suicidas.

O desafio de pessoas com ideias suicidas é encontrar uma solução para os problemas da vida além da morte. Afinal, para elas, essa é a única saída possível. No entanto, “a vida é longa e dinâmica. Há muitas saídas para um mesmo problema. Se a pessoa não consegue enxergar uma solução, deve buscar ajuda profissional para ampliar sua visão e encontrar solução para as adversidades da vida”, orienta Roselene.

A vida está em constante movimento, e adaptações fazem parte do caminho para encerrarmos uma etapa e abrirmos novos ciclos. Quando não conseguir prospectar a saída de um momento negativo, procure ajuda. “Quando sentir que está perdendo o controle de si e da própria vida, que tem comportamentos disfuncionais, sentimento de derrota e falta de motivação, a solução é pedir socorro. Fale com um familiar, uma pessoa de confiança, um amigo, busque ajuda profissional. A vida é um bem pre-

cioso e se for ceifada, é retirada de nós toda possibilidade de recomeçar de outra e melhor forma”, aconselha Roselene.

“Em hipótese alguma a pessoa deve recorrer ao uso de álcool, tabaco e substâncias psicotrópicas na tentativa de fugir da realidade”

**Roselene Espírito Santo Wagner,
neuropsicóloga**



COMO AJUDAR UMA PESSOA COM PROBLEMAS?

Segundo Colombini, é importante que a família estabeleça uma rede de apoio intensiva para acompanhar de perto o paciente. O tratamento depende de uma avaliação criteriosa e sensível às demandas de cada pessoa: terapia dentro e fora do consultório, atendimento psiquiátrico, grupos de treinamento de habilidades, suporte por telefone, orientação e treinamento familiar, entre outros dispositivos clínicos. “Em alguns casos, a internação é indicada e precisa ser acompanhada pela equipe responsável pelo paciente, seguindo objetivos claros e mensuráveis”, destaca.

A melhor maneira de trabalhar a prevenção em relação ao suicídio é “quebrar” paradigmas e preconceitos sobre esse tema delicado, proporcionando es-

paços e oportunidades para se falar sobre o assunto por meio de dados de pesquisas atualmente realizadas.

“Dessa forma, as pessoas vão poder ser alertadas sobre os riscos e gatilhos que podem levar alguém a pensar sobre se suicidar”, diz ele. E a discussão, segundo o psicólogo, deve se estender para o ambiente escolar. “Quando lembramos que o suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens brasileiros, entendemos a importância de programas de orientação sobre o assunto nas escolas, para que adolescentes e crianças sejam estimulados a explicitar seus sentimentos e percebam que existem pessoas dispostas a ajudar. A audiência não-punitiva é fundamental”, conclui o psicólogo.

Toque aqui para
retornar ao índice



MUITO ALÉM da tristeza

Cansaço, dores no estômago, tensão muscular e muitos outros sintomas físicos aterrorizam a vida dos pacientes depressivos



Você já deve saber que a depressão provoca sentimentos de apatia, tristeza, desmotivação e perda de interesse em atividades que em momentos anteriores traziam prazer. Mas os sintomas do transtorno não se limitam apenas às mudanças emocionais: a depressão pode levar a uma série de problemas físicos, como dores corporais, queda de cabelo e até prisão de ventre. Entenda como essa doença afeta o organismo.

TAQUICARDIA

O termo refere-se a uma forma de arritmia cardíaca que indica as taxas de batimentos rápidos do coração, ou seja, maiores de 100 por minuto em pacientes adultos. A taquicardia pode ser uma resposta fisiológica normal ao estresse e à ansiedade. Porém, dependendo da situação e do estado do coração da pessoa, ela pode gerar um infarto, ameaçando a vida do indivíduo.

BRUXISMO

Um ranger de dentes durante o sono, de forma involuntária, é o que acontece quando a pessoa sofre de bruxismo. O problema, que afeta cerca de 15% da população, pode estar por trás de uma noite mal dormida. Desgaste e amolecimento dos dentes, problemas ósseos e na gengiva estão entre as consequências dos casos mais graves dessa disfunção. Não se sabe ao certo as circunstâncias do desenvolvimento do bruxismo, no entanto, ele pode estar diretamente ligado a fatores genéticos, situações de estresse, tensão, ansiedade ou problemas relacionados ao fechamento inadequado da boca. “A principal causa seria emocional, para o bruxismo noturno, estando conectado ao estresse e à fadiga física”, conta a dentista Alessandra Mazzoni.

Um fato interessante é que o ranger dos dentes também pode ocorrer quando a pessoa está acordada. “No bruxismo que acontece durante o dia, a pessoa está semiconsciente e ele é menos prejudicial. Geralmente está ligado a um tique que a pessoa tem, como ficar mexendo o maxilar enquanto está em frente ao computador”, explica Alessandra.

O distúrbio é difícil de diagnosticar, pois quando é detectado, geralmente já causou alguns estragos. “Desgaste no esmalte, microfissuras e dentes retos são sinais clínicos que o dentista pode perceber”, salienta a profissional. Uma dica importante para quem dorme acompanhado é pedir que a outra pessoa lhe observe durante

a noite, já que o principal sintoma do problema é o barulho que a pessoa faz com os dentes.

Assim que o bruxismo é detectado, o tratamento deve ser rapidamente iniciado para que as consequências não sejam agravadas. “Não se pode falar em ‘cura’ efetiva, pois a doença pode deixar de ocorrer por um tempo e se fazer novamente presente. O preferível é falar em termos de ‘administrar o problema’, minimizando-o a ponto de que não cause efeitos colaterais”, argumenta o especialista em ortodontia e ortopedia facial Gerson Köhler. As alternativas para cuidar da disfunção são muitas. “Não existe apenas um tipo de ‘tratamento padrão’. Muitas vezes, são necessárias terapias conjuntas, de atuação multiprofissional ou também chamadas de interdisciplinares”, completa Gerson.



ENXAQUECA

Caracterizada por fortes dores de cabeça de alta intensidade, a enxaqueca atinge cerca de 30 milhões de pessoas somente no Brasil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBC). A dor incessante é capaz de atrapalhar ou mesmo impedir as atividades do dia a dia, sendo perturbadora até mesmo na hora de dormir. As causas para o desenvolvimento do problema são variadas, podendo envolver estresse, noites maldormidas, luzes e sons intensos e até mesmo perfumes e outros odores muito fortes. Outros motivos também podem estar relacionados com a dor pulsante na cabeça. “A enxaqueca é consequência de algumas alterações nos seus neurotransmissores encefálicos, em consequência de ter herdado de um dos pais ou dos dois alguns genes anormais. Tal anormalidade fará com que a química do cérebro não seja igual a de pessoas que não têm enxaqueca, tornando o paciente mais sensível a alguns estímulos (alimentos, fase menstrual, perfumes, odores em geral, álcool, etc)”, explica o neurologista José Speciali.



ZUMBIDO NO OUVIDO

O problema caracterizado pela audição de um som constante ou que vai e vem, sem ter nenhuma relação de causa e efeito com o ambiente, atinge cerca de 278 milhões de pessoas no mundo, sendo que 28 milhões estão no Brasil, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). As causas do desenvolvimento do zumbido são variadas. “Toda situação de cansaço, noites mal dormidas, preocupação e dor crônica levam a uma maior percepção do zumbido, assim como em quadros de depressão, ansiedade e transtornos de humor, pois a alteração na autoregulação dos mediadores químicos cerebrais, responsáveis pela transmissão elétrica nas vias auditivas, causará uma maior excitabilidade na transmissão e consequente maior percepção cerebral do problema”, destaca a otorrinolaringologista Rita de Cássia Guimarães.

A boa notícia para quem sofre do distúrbio é que existe tratamento que minimizará os incômodos sons dentro do ouvido. “O zumbido pode ser tratado de várias maneiras. Controle das doenças clínicas, medicamentos, aparelhos auditivos para reabilitar as perdas de audição e treinamento para ativar os filtros sonoros direcionando para o estímulo do zumbido”, exemplifica a profissional.





PROBLEMAS DE PELE

Dermatologistas muitas vezes são os responsáveis por identificar problemas psicológicos em pacientes que apresentam manchas na pele, que nada mais são do que respostas do organismo ao estresse e a alterações psicossomáticas. O fenômeno, chamado de psicodermatose, é percebido em qualquer doença de pele, como vitiligo, acnes e manchas. A dermatite seborreica, que provoca vermelhidão e coceira, sobretudo no couro cabeludo, também pode surgir em detrimento da ansiedade ou do estresse, sintomas básicos da depressão. O mais indicado é procurar um dermatologista para que ele identifique primeiramente o problema dermatológico e, aí sim, indique o tratamento adequado para o problema emocional.

QUEDA DE CABELO

Inúmeros fatores tendem a estar relacionados a esse mal, podendo ser hereditário, por infecções, uso de pílulas e depressão. No último caso, foi comprovado por uma experiência realizada na Escola de Medicina Charité, em Berlim, na Alemanha, que o distúrbio está atribuído à queda de cabelos. O estudo feito com fêmeas de ratos expôs os animais a um estresse gerado por ultrassom na frequência de 300 hertz em intervalos de 15 segundos durante 24 horas. As ratas tiveram efeitos inibidores do crescimento dos pêlos e alteração das células que produzem o pêlo, entre outros problemas.

O INTESTINO TAMBÉM É AFETADO

O corpo precisa de nutrientes, minerais e vitaminas para que todos os sistemas funcionem em harmonia. Se o intestino não tiver esses nutrientes, o corpo não gera moléculas de energia, causando graves problemas: rins sobrecarregados, metabolismo lento, dentre outros. O intestino é um dos casos que mais requer cuidados, desde medidas simples como a busca por alimentos ricos em nutrientes, como também a prática de atividade física e o ato de evitar o uso de roupas muito apertadas, que podem gerar problemas na circulação sanguínea. O intestino reage de maneira a provocar problemas como a diarreia, por exemplo, em momentos de alta pressão e desgaste emocional, como adolescentes na época do vestibular. É válido lembrar que a serotonina, hormônio que regula o humor, está presente também no intestino e a sua ausência, em quadro depressivo, pode causar dores abdominais e nas costas, perda de libido e de ritmo cardíaco e até mesmo alterar a temperatura corporal.

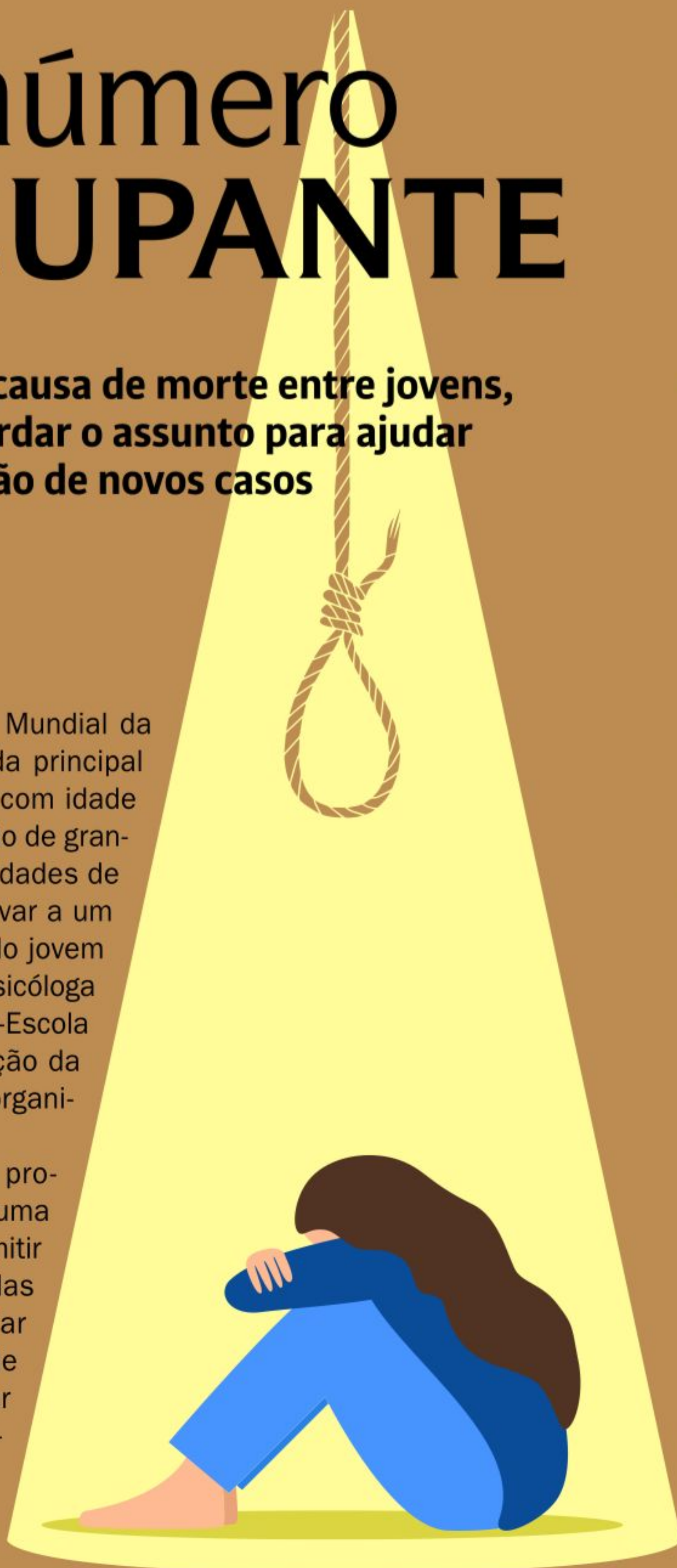


Um número PREOCUPANTE

**O suicídio é a segunda causa de morte entre jovens,
e os pais devem abordar o assunto para ajudar
na prevenção de novos casos**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens com idade entre 15 e 29 anos, um período de grande turbulência e mudanças. “As dificuldades de transição para a vida adulta podem levar a um sofrimento psíquico e ao isolamento do jovem da família e dos seus pares”, alerta a psicóloga Daniela Jungles, supervisora do Serviço-Escola de Psicologia do UniCuritiba – instituição da Ânima Educação, uma das principais organizações de ensino superior do país.

Para reverter as estatísticas, a professora garante: falar sobre suicídio é uma oportunidade para quebrar tabus e permitir que as pessoas se sintam encorajadas a pedir ajuda: “Precisamos, sim, falar sobre depressão e suicídio, mas não de qualquer jeito. Essa questão deve ser tratada com responsabilidade e conhecimento, sem banalização”, enfatiza.



GRUPOS DE RISCO

A imaturidade do sistema nervoso é o que torna os jovens extremamente impulsivos e vulneráveis. Em muitos casos, os adolescentes enxergam o suicídio com uma solução permanente para problemas que, na verdade, são apenas temporários. “Sem contar a pressão da modernidade que gera falta de autoconfiança, confusão de ideias e pressão para ter sucesso sempre. Para os jovens, toda essa pressão pode comprometer a sua saúde mental”, pontua Daniela.

Ao contrário do que muita gente imagina, perguntar diretamente se uma pessoa está pensando em suicídio não vai sugerir ou reforçar a ideia, e sim abrir uma porta para que ela possa expressar seu sofrimento. “Pessoas com ideação suicida ficam aliviadas com a possibilidade de compartilhar o fardo de tais pensamentos. Todos podem, um dia, se deparar com a grande angústia de uma pessoa com pensamentos suicidas. Para ajudá-la, nós precisamos ouvi-la sem julgamentos e orientar a busca de um suporte profissional”, esclarece a professora.

CAUSAS DO SUICÍDIO E FATORES DE PROTEÇÃO

Pesquisas em suicidologia mostram que mais de 90% das pessoas que cometeram suicídio sofriam de um ou mais problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, vícios ou esquizofrenia, mas o evento suicida, segundo Daniela, é um fenômeno muito mais complexo: “O suicídio envolve fatores psicológicos, sociais, biológicos, culturais e ambientais. A existência de um problema de saúde mental pode ser um dos fatores de risco, mas não um determinante”.

Uma das formas de proteção apontadas pelo Fórum Brasileiro de Suicidologia está, justamente, na conexão com familiares, comunidade, amigos e instituições sociais. Os cuidados com a saúde comportamental, autoestima e um senso de propósito ou significado de vida se somam à lista.

Outros fatores de prevenção são o desenvolvimento de habilidades para o enfrentamento dos problemas e a capacidade de se adaptar às mudanças e circunstâncias da vida, assim como crenças culturais, religiosas ou pessoais que desencorajam o suicídio.

“A ameaça de suicídio deve ser levada a sério e não pode ser vista como manipulação ou necessidade de chamar a atenção”

Daniela Jungles, psicóloga





AJUDA ESPECIALIZADA

Diante de uma pessoa em crise suicida ou com pensamentos suicidas, falar sobre o assunto é o primeiro passo. O segundo é indicar o auxílio de profissionais habilitados. O importante é saber que uma pessoa em crise suicida pode ser ajudada. A especialista revela que pensamentos suicidas são, muitas vezes, um estado mental temporário e, mesmo que uma pessoa esteja mal por bastante tempo, a crise suicida geralmente tem duração limitada. “Oferecer uma escuta atenta e apoio emocional a uma pessoa vulnerável pode, portanto, reduzir o risco de suicídio.”

Segundo Daniela, é um erro pensar que alguém com ideação suicida não dá indícios. “A ameaça de suicídio deve ser levada a sério e não pode ser vista como manipulação ou necessidade de chamar a atenção. A pessoa que faz isso está realmente sofrendo e precisa de ajuda. Ameaças de suicídio são pedidos de socorro”. Outro ponto de atenção são as ameaças repetidas ou que se estendem por um longo período. A repetição da mensagem pode dessensibilizar as pessoas ao redor para a importância e a gravidade da situação, o que é outro equívoco.



COMO FALAR COM AS CRIANÇAS?

Suicídio é um assunto repleto de tabus, medos e mitos, ainda mais quando envolve crianças. Pode ser assustador pensar que elas possam ter comportamentos suicidas, mas vale lembrar que até os 7 anos de idade elas guiam suas decisões no pré-lógico, quando “certezas” oscilam entre a fantasia e a realidade. Como poderiam acreditar que a morte é irreversível se crescem rodeadas por super-heróis que voam e ouvem que gatos têm sete vidas? Então, cabe às telas de proteção, aos itens de segurança e aos adultos protegê-las.

Poucas estatísticas mapeiam o comportamento suicida infantil, entretanto, segundo um relato da instituição Fiocruz, 58 crianças brasileiras vieram a óbito entre 2006 e 2017 dessa maneira. Já um estudo organizado pelo Ministério da Saúde mostra que, entre 2002 e 2012, houve um aumento de 40% no número de suicídios na faixa etária de 10 a 14 anos, o que representa que a cada 300 tentativas, uma é consumada.

AS MOTIVAÇÕES INFANTIS

Helen Mavichian, psicoterapeuta especializada em crianças e adolescentes e Mestre em Distúrbios do Desenvolvimento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie explica que, nessa fase da vida, o suicídio pode ser decorrente de questões como bullying, assédio sexual e moral, violências, traumas, estresse psicossocial e até implicações psiquiátricas. “Além disso, a fase que engloba o final da infância e o início da adolescência é repleta de mudanças internas e externas que impactam intensamente o controle físico e mental. São emoções oscilando à flor da pele o tempo todo e pouca experiência em manter o equilíbrio”, comenta.

Nesse contexto, podemos citar a intolerância à frustração, a limitada habilidade para resolver problemas, a ansiedade e a falta de estratégias adaptativas em situações de estresse, por exemplo, podem desencadear comportamentos suicidas. “Tudo isso junto e misturado é o que gera um ambiente hostil e adversidades que levam crianças a sentirem um fardo, o que resulta num enorme sofrimento psicológico. Por essas razões, o mito de que a pouca idade não acarreta em capacidade cognitiva para se matar também deve ser desconstruído”, alerta a psicóloga.

FIQUE ATENTO!

Helen indica alguns sinais de que a vida de uma criança pode estar em risco:



- ➔ cansaço extremo
- ➔ irritabilidade
- ➔ perda no interesse pelas atividades
- ➔ queda no rendimento escolar
- ➔ retardo no desenvolvimento
- ➔ pensamentos pessimistas
- ➔ desânimo
- ➔ alterações no apetite e no sono
- ➔ incontinência urinária noturna
- ➔ culpa excessiva
- ➔ baixa autoestima

Toque aqui para retornar ao índice



Depressão pós-parto



Doença atinge 25% das mães: como ajudar a gestante e a puérpera nessa situação?

Conforme um estudo da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), no Brasil, em cada quatro mulheres, mais de uma apresenta sintomas de depressão no período de 6 a 18 meses após o nascimento do bebê.

A depressão pós-parto nem sempre se inicia após a gestação. “Essa é uma doença multifatorial, que pode se manifestar na gestação ou até antes dela. Mulheres com quadro de depressão prévia ou que passam por dificuldades na gestação – de diversas naturezas – têm mais chance de desenvolver o problema e precisam de ajuda antes de ele se instalar”, alerta Mariana Rosario, ginecologista, obstetra e

mastologista, membro do corpo clínico do hospital Albert Einstein, em São Paulo (SP).

Segundo ela, as famílias e os obstetras devem ficar atentos ao comportamento das gestantes, que podem indicar a depressão. “A gestação, em geral, é um momento de alegria. Mas existem mulheres que sofrem com separações, privações financeiras, violência doméstica, doenças, luto e outras situações que causam a depressão. Existem, também, casos em que a depressão não tem um motivo palpável, mas está presente. Então, a mulher deve ser tratada durante a gravidez, para que o quadro não se agrave com o nascimento do bebê”, diz a médica.



COMO ELA SURGE?

Segundo dados do Ministério da Saúde, não existe uma única causa conhecida para depressão pós-parto. Ela pode estar associada a fatores físicos, emocionais, estilo e qualidade de vida, além de ter ligação, também, com histórico de outros problemas e transtornos mentais – além do enorme desequilíbrio de hormônios em decorrência do término da gravidez.

SINAIS E SINTOMAS

Os sintomas da depressão pós-parto materno são caracterizados como tristeza, apatia, desalento, insônia ou excesso de sono, alterações no apetite, sentimento de culpa, dificuldade de concentração, ansiedade, entre outros quadros tipicamente depressivos. As causas fisiológicas mais comuns do quadro depressivo pós-parto são as alterações hormonais bruscas que ocorrem com a mulher ou casos apenas emocionais. Pode haver ou não a rejeição ao bebê.

O avanço da doença pode criar um quadro chamado de psicose pós-parto, condição mais suscetível em mulheres com distúrbio bipolar. Os sintomas, que começam geralmente durante as três primeiras semanas do puerpério, incluem desconexão com os familiares e o bebê, confusão mental, mudanças de humor drásticas, alucinações e desejo de fazer mal a outras pessoas, a si mesma e ao bebê.



QUANDO E COMO TRATAR

É comum que as mulheres passem pelo Baby Blues, um sentimento melancólico no período pós-parto, que pode durar poucas semanas. Ele é diferente da depressão pós-parto e não precisa de medicação ou tratamento, porque apenas um desequilíbrio hormonal momentâneo, que o próprio organismo feminino conseguirá solucionar.

Porém, se o quadro evoluir para a depressão pós-parto, é necessário que a mulher passe por uma consulta com seu obstetra, que poderá encaminhá-la ao psiquiatra e psicólogo. A ideia é fazer um acompanhamento multidisciplinar, porque ela pode precisar de medicamentos e terapia. “A depressão pós-parto geralmente é ocasionada por problemas que a mulher carrega consigo. Medos gerados na gestação – como o do abandono, violência doméstica, de problemas financeiros, desemprego, entre outros -, dificuldades de relacionamento, quadros depressivos anteriores à gravidez, morte na família, entre outros aspectos, devem ser investigados, para que os profissionais tenham clara a origem do problema”, comenta Mariana.

O tratamento é o mesmo de uma depressão, envolvendo terapia e medicamentos, se necessário. “O suporte familiar é imprescindível, neste momento, porque a mulher é muito julgada e dificilmente consegue dar conta desses sentimentos, sozinha. Se ela tiver uma boa rede de apoio, certamente será mais fácil enfrentar esse difícil momento”, sugere a médica.



FATORES DE RISCO

O Ministério da Saúde pontuou uma série de fatores de risco que podem aumentar as chances de uma mulher desenvolver a depressão pós-parto:

- ➔ Histórico de depressão pós-parto anterior;
- ➔ Falta de apoio da família, parceiro e amigos;
- ➔ Estresse, problemas financeiros ou familiares;
- ➔ Falta de planejamento da gravidez;
- ➔ Limitações físicas anteriores, durante ou após o parto;
- ➔ Diagnóstico de depressão antes ou durante a gravidez;
- ➔ Transtorno bipolar;
- ➔ Histórico familiar de depressão ou outros transtornos mentais;
- ➔ História de desordem disfórica pré-menstrual (PMDD), que é a forma grave de tensão pré-menstrual (TPM), e
- ➔ Violência doméstica.

Toque aqui para
retornar ao índice



Cuidados com os colaboradores

A saúde mental é um assunto que precisa ser debatido também no ambiente de trabalho



ada vez mais a saúde mental vem sendo assunto dentro de empresas e startups. No mês voltado à saúde mental, a Vigilantes do Sono, healthtech que nasceu com o objetivo de combater a insônia, aponta que o cuidado é essencial para que colaboradores possam ter segurança no trabalho e performar de forma satisfatória. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo e o quinto mais depressivo.

Uma pesquisa do portal de recrutamento Empregos mostrou que uma em cada quatro empresas no Brasil afastou de um a cinco funcionários por questões relacionadas à saúde mental no último ano. Entre os principais problemas que afetam os colaboradores estão ansiedade, estresse, depressão e burnout, respectivamente.



OS MALES DO EXCESSO DE TRABALHO

Declarada como doença ocupacional pela OMS, a síndrome de Burnout afeta diversos trabalhadores brasileiros. É o que mostra a International Stress Management Association (ISMA-BR), que aponta que o Brasil é o 2º país do mundo com mais casos de Burnout no mundo. A doença atinge 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores, indica a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt).

Para Lucas Baraças, CEO da Vigilantes do Sono, as empresas e seus RHs devem estar atentos ao desempenho de seus colaboradores, bem como aos sinais que possam apontar um possível esgotamento. Segundo o executivo, cada vez mais soluções B2B (business to business, ou “de empresa para empresa”, em tradução livre) têm surgido no mercado, oferecendo a empresas possibilidades de proporcionar segurança e cuidado aos funcionários.

BENEFÍCIO AO TRABALHADOR

De acordo com um estudo conduzido pela Pearson em abril deste ano, com 1.001 brasileiros entre 16 e 74 anos, que mostrou que mais da metade dos trabalhadores brasileiros (61%) concordam que as empresas deveriam ampliar a cobertura do benefício do plano de saúde com serviços e atendimentos psicológicos. Já 71% dos entrevistados, pensam que as organizações deveriam oferecer serviços gratuitos de saúde mental aos empregados. Pensando na tendência de cuidados mentais, a Vigilantes do Sono anunciou a ampliação de sua frente de atuação e lançou novas linhas de cuidado para a saúde mental. A movimentação da startup vai justamente ao encontro da crescente demanda de empresas que buscam soluções para apoiar seu quadro de funcionários. De acordo com Baraças, o caminho para as linhas de cuidado foi natural. “Com a pandemia,



as pessoas passaram a ficar cada vez mais ansiosas e deprimidas, e os números corroboram isso. Com a TCC-digital, conseguimos, de maneira eficaz, oferecer o tratamento da insônia. Desta maneira, constatamos que também conseguiríamos ajudar pessoas que sofrem com depressão e ansiedade utilizando a TCC”, explica.

Com a implantação das novas linhas de cuidado, a Vigilantes do Sono passa a oferecer terapia digital para ansiedade e depressão, cuidado do sono em mulheres na menopausa e para aqueles que possuem um horário não tradicional de trabalho (noturno e/ou em turnos). “Como mercado, a saúde mental vem sendo cada vez mais explorada, aumentando as possibilidades de tratamento para

aqueles que enfrentam os distúrbios mais recorrentes. Hoje não só o consumidor final é o foco, mas também as empresas, uma vez que, oferecer programas e linhas de cuidado para saúde mental, pode ser um atrativo para melhorar produtividade, reduzir afastamentos e atrair e reter talentos”, destaca o CEO.



6 AÇÕES PARA PROMOVER O BEM-ESTAR EMOCIONAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Os desafios do mundo corporativo geram uma série de sentimentos aos colaboradores, como euforia, empolgação, estresse e, muitas vezes, ansiedade diante das dificuldades do dia a dia. Como resultado, o humor muda e as noites dão lugar à insônia. Desde o início da pandemia, a pressão imposta aos colaboradores, atrelada à sobrecarga de trabalho, têm aumentado os gatilhos para casos de esgotamento profissional e depressão. Com a campanha nacional de conscientização e prevenção ao suicídio, o Setembro Amarelo, separamos 7 dicas para promover o bem-estar emocional dos colaboradores no ambiente de trabalho.

1 Desenvolva lideranças compassivas Mais do que nunca, a saúde mental no ambiente de trabalho se tornou um assunto difundido entre os colaboradores, principalmente durante a pandemia, momento no qual os sentimentos de medo e incertezas tomaram conta da população. Diante desse cenário, a preocupação por desenvolver lideranças mais compassivas também ganhou espaço dentro das organizações. Afinal, este é um modelo de gestão de pessoas humanizado, pautado pela segurança psicológica, compaixão, empatia e respeito. O desenvolvimento de lideranças é fundamental para que as equipes se sintam mais seguras e conectadas em um ambiente acolhedor e saudável.

2 Ofereça apoio especializado em saúde mental

Segundo a OMS, problemas de saúde mental no trabalho são responsáveis por grande parte da perda de produtividade dos profissionais. As empresas já entenderam que priorizar a saúde mental dos funcionários não é custo, e sim investimento e uma das formas de atuar positivamente para isso é apostando em testes psicológicos. Investir em terapia, monitorar a saúde mental dos colaboradores por meio de instrumentos que avaliam desde clima organizacional, assim como apoiam a identificação de doenças ocupacionais como o burnout, é imprescindível. Além disso, esses instrumentos auxiliam a construção da gestão dos riscos psicossociais com intuito de promover segurança e saúde do trabalhador. Essas são algumas das iniciativas que podem e devem ser adotadas.



3 Incentive uma cultura de feedbacks e de avaliação de desempenho

Uma pesquisa realizada em 2021 pela Feedz, plataforma completa que aumenta o engajamento e desempenho de colaboradores, comprovou que 92% dos funcionários compreendem melhor o trabalho em empresas que realizam reuniões 1:1, tornando o feedback complementar a avaliação de desempenho. De acordo com o Gabriel Leite, CMO e co-fundador da Feedz, a avaliação é uma importante aliada do RH, principalmente no momento de ressaltar a atuação dos colaboradores em um feedback.

4 Crie ambientes seguros para os colaboradores se expressarem

A escuta e o compartilhamento de ideias são fundamentais para o desenvolvimento dos colaboradores e, para isso, eles precisam estar em ambientes confortáveis para expressarem suas opiniões, exporem suas visões e serem ouvidos pelas lideranças. Com um espaço saudável para a livre expressão, aumenta o engajamento e a motivação dos colaboradores, o que é benéfico para o funcionamento do negócio como um todo.



5 Ofereça um acompanhamento psicológico adequado

Segundo a pesquisa “Saúde Mental no Brasil”, realizada pela Vittude em parceria com a Opinion Box, 72% das mais de 2 mil pessoas entrevistadas escolheriam trabalhar em locais que cuidam da saúde mental de seus colaboradores. Dessa forma, um diferencial para atrair e reter talentos na empresa é oferecer auxílio psicológico para o bem-estar dos funcionários, além de medir a relação entre o colaborador e a segurança psicológica e nível de estresse/burnout do indivíduo.

6 Melhore a comunicação interna da empresa

Diversos conflitos e mal-estares entre os colaboradores podem ser facilmente resolvidos com uma boa ferramenta de comunicação interna, já que a má

comunicação acaba desmotivando o clima organizacional. A Progic, empresa de Comunicação Interna e plataforma líder em TV corporativa no Brasil, realizou o estudo “Comunicação Trends 2022”, que mostra que, para 53% das empresas, o principal desafio dos profissionais de RH e CI é manter os colaboradores cada vez mais engajados. E estar desengajado é um ótimo gatilho para acabar com o bem-estar emocional no trabalho. Portanto, além de realizar um conjunto de ações na organização, utilize a comunicação interna como verdadeira arma de relacionamento com os colaboradores, ou seja, mostre a eles a importância de ter os objetivos, missão e valores dos colaboradores estarem cada vez mais atrelado aos da empresa, fortificando a marca empregadora e a relação entre empresa e funcionário.



Mente Curiosa

Ano 6, Nº130 - 2022

Editora Flávia Magalhães | Redação Romano Paschoarelli
Design Roberta Lourenço, Eugênio Tonon, Guilherme D'Ávila

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito | **DIREÇÃO** Silvano Brasolotto Junior | **COMERCIAL** Marcelo Pelegia | **ENDEREÇOS** BAURU Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. **SÃO PAULO** Rua Major Quedinho, nº 111 - Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** ☎ (14) 98115-8093 De segunda à sexta, das 8h às 18h atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900 | Contatos Revista Malu: malu@astral.com.br / Instagram @revistamalu

alto astral
editora

©2022 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!

Toque na
matéria para
ver conteúdo
completo
no site



**PROPÓSITO DE VIDA É FUNDAMENTAL
NA CARREIRA, AFIRMA ESPECIALISTA**



**ROTINA SAUDÁVEL: 3 PASSOS PARA
ALCANÇÁ-LA AINDA ESSE ANO**



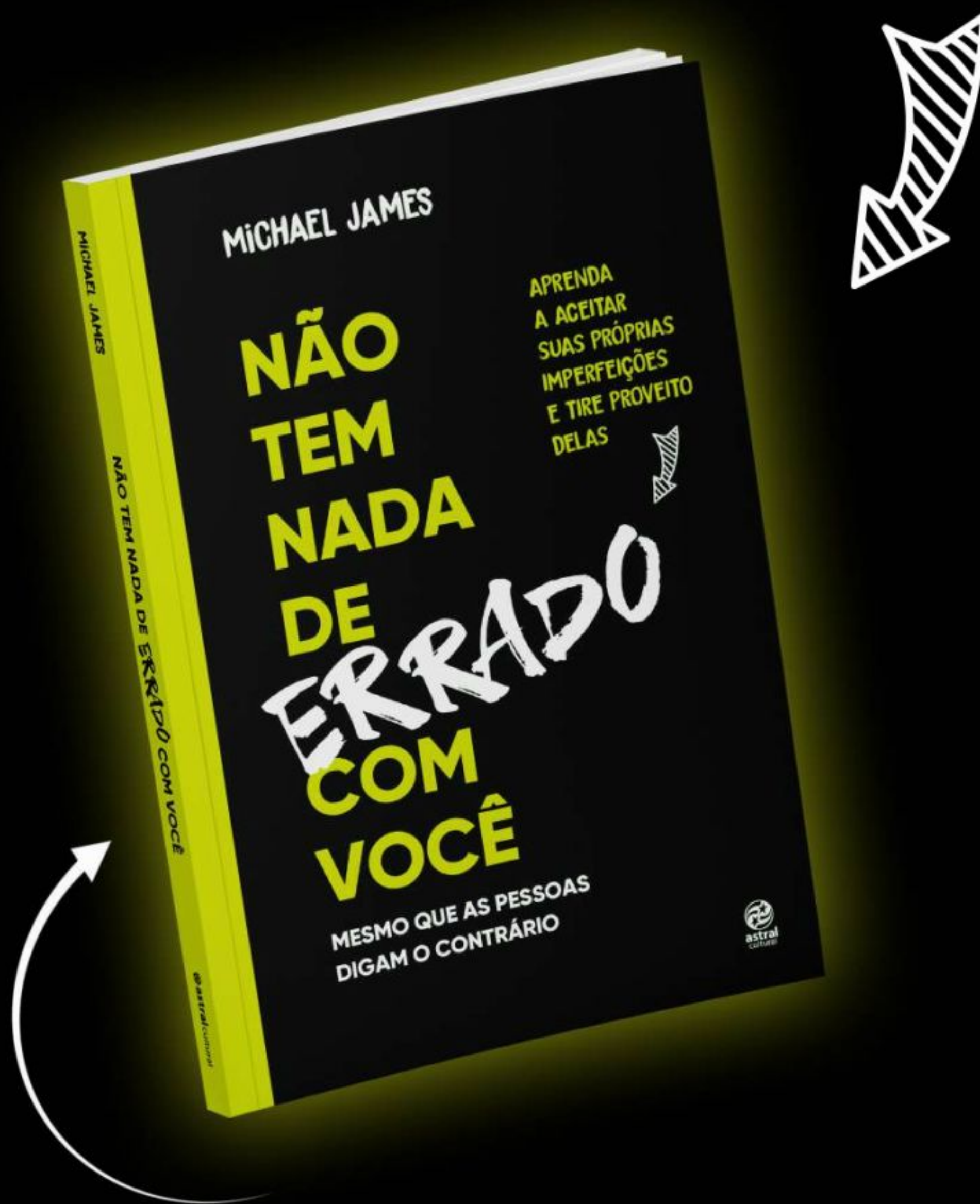
**DICAS PARA ORGANIZAR AS FINANÇAS
SEM PREJUDICAR A SAÚDE MENTAL**



**APRENDA A DIZER NÃO COM
ESSAS 5 DICAS**



Entenda definitivamente: você não precisa ser consertado. Você não precisa se curar ou se aperfeiçoar incansavelmente. Você — sim, quem você é hoje — já é o suficiente para enfrentar qualquer circunstância que a vida lhe imponha.



**CLIQUE NO EXEMPLAR
E GARANTA O SEU**