

GUIA LIDERANÇA

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

# Setembro Amarelo

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?



raízen | Bem-Estar



Olá! Bem-vindo(a) ao **Guia do Setembro Amarelo: "Como Você Está se Sentindo Hoje?"**! Neste guia te convidamos a refletir sobre nossas emoções e a apoiar aqueles que podem estar passando por dificuldades.

**É fundamental que a liderança compreenda a importância da saúde mental da equipe**, pois isso não apenas impacta positivamente o ambiente de trabalho, mas também contribui para o bem-estar de cada colaborador. **Líderes atentos às questões de saúde mental promovem um ambiente de trabalho mais saudável, produtivo e solidário.**

Além disso, **neste guia exploraremos a relevância do Setembro Amarelo**, mês especial dedicado à conscientização sobre a saúde mental **e como lidar com quatro emoções fundamentais: raiva, tristeza, alegria e medo**. Também, você encontrará informações sobre as ferramentas disponibilizadas pela Raízen para ajudar todos a cuidarem de seu bem-estar emocional.

**Aproveite a leitura!**



# 1. O impacto da saúde mental no Brasil e na Raízen

A saúde mental no trabalho é definida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como “um estado de bem-estar em que o indivíduo está ciente de suas próprias habilidades, pode enfrentar as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir com a sua comunidade”.

Na Raízen, trabalhamos o conceito de bem-estar integral no qual o emocional, físico, financeiro e social se integram e impactam no estilo de vida e comportamento, com objetivo de gerar reflexões e empoderar o colaborador para uma vida com mais qualidade e produtividade sustentável.

Entre o período pré-pandêmico e o primeiro trimestre de 2022, registrou-se no país um aumento de 41% nos diagnósticos de depressão, de acordo com pesquisa da COVITEL - Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia.

A OMS (Organização Mundial da Saúde), por sua vez, apontou recentemente incremento de 25% na prevalência de transtornos de ansiedade e depressão no mundo e igualmente no Brasil. Importante ressaltar que antes da pandemia, o Brasil já era o país com a maior incidência de depressão na América Latina, além de ser o primeiro no ranking mundial de TAG, o Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Uma pesquisa realizada pela OMS (Organização Mundial da Saúde) estimou que os transtornos depressivos e de ansiedade custam 1 trilhão de dólares à economia global a cada ano em perda de produtividade.

Na Raízen é parte do exame admissional e periódico, de acordo com critérios técnicos e legais, a aplicação de uma avaliação psicossocial que busca identificar colaboradores que apresentem quadro sugestivo de psicopatologia e ou predisposição para desenvolvimento de doença mental.

A ferramenta é aplicada de forma eletrônica nos exames admissionais, periódicos, retorno ao trabalho motivado por psicopatologia e quando há indícios de sofrimento mental. O resultado é analisado pelo Médico do Trabalho que, mediante o resultado, indica e direciona ou não para tratamento com especialista no plano de saúde.



## 2. Conhecendo e entendendo as emoções

Emoções são como nossas reações a coisas que acontecem em nossas vidas. Elas estão conosco desde quando nascemos e aparecem em muitos momentos diferentes.

Às vezes, as pessoas falam mais sobre emoções boas, como estar feliz, e menos sobre as emoções que não são tão confortáveis, como estar triste, com raiva ou com medo. Mas todas essas emoções são normais e fazem parte do ser humano. É importante reconhecê-las, porque isso ajuda a cuidar da nossa saúde mental.

Quando você pergunta a alguém "Como você está se sentindo hoje?", isso mostra que você se importa com a pessoa. Isso pode abrir a porta para conversas importantes e ajudar os outros a compartilhar como estão se sentindo.

---

### A raiva

A raiva é um sentimento comum que todos nós experimentamos de vez em quando. Ela acontece quando nos sentimos frustrados, ameaçados ou tratados de maneira injusta. Pode variar de uma leve irritação a uma forte raiva.

#### Como lidar com a raiva

- **Autoconhecimento:** entender o que faz você ficar com raiva é o primeiro passo. Pergunte-se por que está se sentindo assim.
- **Respiração profunda:** respirar profundamente ajuda a se acalmar quando está com raiva.
- **Comunicação:** é importante falar sobre sua raiva de forma respeitosa e honesta em vez de guardar para si.
- **Buscar ajuda:** se a raiva está causando muitos problemas em sua vida, falar com um(a) psicólogo(a) ou profissional de saúde pode ser útil.



## A tristeza

A tristeza é um sentimento que todos nós sentimos em algum momento. Pode variar de um sentimento leve de tristeza a uma tristeza mais profunda. É normal sentir tristeza e não é algo que você deve evitar a todo custo.

### Como lidar com a tristeza

- **Aceitação:** é importante entender que a tristeza é uma emoção temporária. É ok se permitir sentir e lidar com essa emoção.
- **Autocuidado:** cuidar de si mesmo, praticando exercícios, meditando e dormindo o suficiente pode ajudar a melhorar o seu estado emocional.
- **Conversar com alguém:** falar sobre seus sentimentos com amigos e familiares pode ser reconfortante. Às vezes, apenas compartilhar o que você está passando pode ajudar a aliviar a tristeza.
- **Buscar ajuda profissional:** se a tristeza continuar por muito tempo ou se tornar muito difícil de lidar, procurar ajuda de um(a) psicólogo(a) ou psiquiatra é uma opção importante.

---

## A alegria

A alegria é uma emoção que nos faz sentir bem e é importante para nos sentirmos emocionalmente equilibrados. Ela nos faz sentir satisfeitos, motivados e nos conecta com outras pessoas. Essa emoção é essencial na vida e nos ajuda a equilibrar as emoções negativas.

### Como ter momentos mais alegres

- **Praticar a gratidão:** reconhecer as coisas pelas quais somos gratos pode nos fazer sentir mais alegres..
- **Passar tempo com amigos e família:** estar com pessoas que nos fazem sentir bem é uma ótima maneira de experimentar alegria.
- **Fazer o que você ama:** seja pintar, ler, dançar ou qualquer outra coisa que você goste, fazer o que ama pode trazer momentos de alegria.



## O medo

O medo é uma emoção que aparece quando achamos que algo nos ameaça. Ele pode nos fazer sentir ansiosos, preocupados o tempo todo ou até mesmo entrar em pânico. É importante saber que o medo é algo normal que nos ajuda a nos proteger.

### Como lidar com o medo

- **Enfrente aos poucos:** encarar aos poucos o que você tem medo pode ajudar a ficar menos ansioso.
- **Buscar ajuda profissional:** se o medo está atrapalhando sua vida, procurar ajuda de um(a) psicólogo(a) ou psiquiatra é uma opção importante.



# 3 ■ Apoando seu time

## Passo 1 | Quebre o silêncio

A saúde mental no mundo corporativo tem sido um desafio, em alguns momentos ignorado e até escondido, deixando de ser discutida com a frequência que deveria. O cenário atual no Brasil e na Raízen é preocupante e nos provoca para trazer o tema para nossa rotina, além de nos sensibilizar para olhar o sofrimento psíquico com a lente do outro.

Segundo pesquisa de 2019 da Mental Health América, 55% dos colaboradores afirmaram que tinham medo de tirar um dia de folga em prol da saúde mental e quase 70% preferiram não falar sobre esse assunto com os seus líderes.

Se um problema pode ser mencionado, ele tem chances de ser manejado. Quando você reserva um tempo para conhecer o impacto desses números, e menciona sobre ele em sua equipe, você inicia a quebra do silêncio e ajuda a reduzir estigmas relacionados aos transtornos mentais.

---

## Passo 2 | Comece ouvindo

**“Ouvir com atenção, falar com intenção e ver com precisão”**

Ouvir pode ser uma das maneiras mais poderosas de apoiar alguém que enfrenta desafios de saúde mental e na redução de estigmas.

Oferecer sua escuta ajuda a diminuir estigmas sobre os transtornos mentais, além de diminuir chances de medo de julgamento e, conseqüentemente, aumenta a busca por ajuda e tratamento.



## Passo 3 | Busque estar atento a esses sinais de alerta\*

- Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso);
- Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
- Apagões e esquecimentos frequentes;
- Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho) que geram isolamento social;
- Automutilação;
- Mudanças drásticas no humor e personalidade (irritabilidade; angústia; tristeza);
- Preocupações intensas ou medos que atrapalham as atividades diárias.

*\*O diagnóstico é um processo complexo e deve ser realizado apenas por um médico.*

Quando perceber os sinais de alerta, é importante chamar esse(a) colaborador(a) para uma conversa individual em ambiente virtual ou físico, de maneira acolhedora. Durante a conversa pergunte como ele está se sentindo e se há algo que você possa fazer para ajudar.

Caso não se sinta à vontade para abordar o(a) colaborador(a) sozinho, procure apoio da nossa equipe de saúde.

*exigir, encaminhe a pessoa ao nosso time de saúde Raizen. Se alguém estiver em perigo iminente, busque ajuda de emergência imediatamente acionando o PAE ou nosso time de saúde.*

## Passo 4 | Fale mais sobre o tema em reuniões com seus pares e com seus diretos

Já faz um tempo que estamos vivendo a era da inquietude e o imediatismo tomou conta das empresas, da comunicação e do cotidiano das pessoas. Esse modo acelerado de viver pode afetar a saúde mental e interferir na qualidade de vida, por isso é tão importante trazer a discussão à tona e falar sobre as diferentes formas de encontrar algum equilíbrio nesse cenário.

O líder pode ser reflexo para incentivar que os seus colaboradores cumpram seus horários de trabalho, pausas necessárias, evitem reuniões desnecessárias e organizem melhor suas agendas, com horários que possibilitem o descanso entre reuniões e maior produtividade/foco. Outro ponto que pode ser priorizado é o cumprimento de seu período de férias, com agendamento prévio e alinhado.

Levando em consideração o estigma que persiste nos ambientes de trabalho e a preocupação quanto a perderem seus empregos ou oportunidades se buscarem por ajuda, os líderes exercem uma influência enorme e estão em posição de promover uma cultura onde a obtenção de ajuda é um sinal de força, tão rotineiro quanto receber cuidados médicos para qualquer outra condição de saúde.

Do ponto de vista da produtividade sustentável, o acesso dos colaboradores ao tratamento é recompensado pelo aumento da produtividade e redução do presenteísmo.

---

## Passo 5 | Acolha as emoções

Acolher nossas emoções significa reconhecê-las, identificá-las e aprender a lidar com nossas reações diante delas. Para apoiar você e seu time nessa jornada, criamos um Planner Digital das Emoções. Este recurso valioso proporciona um espaço dedicado para o autocuidado, uma oportunidade para você e sua equipe iniciarem conversas significativas com suas emoções, entendendo-as melhor. [Clique aqui](#) e acesse o Planner.

Além disso, incentivamos que você ouça e compartilhe com sua equipe nosso podcast especial sobre esse tema crucial e nos ajude a promover a conscientização sobre a saúde emocional. [Clique aqui](#) para escutar.



# 4 ■ O que não fazer

- **Desistir de ajudar:** às vezes podemos ter a impressão de que a pessoa não quer se ajudar ou não quer melhorar. Lembre-se que quadros de transtornos mentais representam uma doença e um dos sinais é não ter energia para buscar apoio;
- **Dar “chacoalhões morais”** na tentativa de impulsionar a melhora;
- **Comparar:** fazer comparações com pessoas que estão passando por outras situações difíceis. “Fulano sim tem razão para estar triste, mas você porque está triste?”;
- **Infantilizar:** não infantilizar a pessoa e/ou a tratar como se fosse incapaz.



# 5 Suporte oferecido pela Raízen para seus colaboradores

A Raízen se preocupa com o bem-estar emocional de seus colaboradores e oferece uma série de recursos de suporte para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental. Conhecer os benefícios e/ou saber direcioná-lo ao colaborador(a) é uma maneira eficaz de engajar no tratamento e na busca de reduzir o sofrimento psíquico. Aqui estão os recursos disponíveis:

## Gympass

O Gympass oferece mais do que apenas atividade física. Seus benefícios incluem acesso a diversos aplicativos de saúde mental, como o Meditopia, disponível até mesmo no plano gratuito. Alguns planos pagos oferecem aplicativos com sessões de psicoterapia. Você pode fazer a sua adesão em [gympass.com.br](https://gympass.com.br) ou pelo aplicativo Gympass para IOS ou Android. Além disso, o Gympass conta com inúmeros aplicativos de parceiros focados em bem-estar. Confira alguns deles:

### Meditação e sono



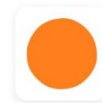
Wellness Coach



Lojong



Sleep Cycle



Headspace



Meditopia



Calm



ZenApp



Vigilantes do Sono

### Terapia e saúde mental



Guia da Alma



iFeel



Cingulo



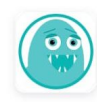
Vittude



HIT Terapias Holísticas



Psicologia Viva



Rootd



## PAE (Programa de Apoio ao Empregado)

O PAE é um programa que oferece aconselhamento e até 6 sessões de terapia gratuita com psicólogos. O atendimento é sigiloso, confidencial e disponível 24 horas.

Este benefício é elegível para todos os colaboradores e seus dependentes. Para obter assistência, ligue para o telefone 0800 550 66 89.

---

## Hapvida

Com o benefício da Hapvida, você pode se teleconsultar com um psicólogo, mediante encaminhamento médico, além de um psiquiatra, se necessário. Para mais informações, acesse o site [hapvida.com.br/teleconsulta](http://hapvida.com.br/teleconsulta) ou ligue para 0300 789 3650. Se preferir, aponte a câmera do seu telefone para o QRCode.



---

## UnimedFesp e Santa Casa Saúde de Araçatuba

Com o programa Psicologia Viva, você pode realizar acompanhamento psicológico gratuito. Não é necessário encaminhamento médico, sem coparticipação. [Agende aqui.](#)

---

## SulAmérica

A SulAmérica oferece um aplicativo que permite o acesso ao serviço de telepsicologia. Com o pedido médico em mãos, você pode agendar suas sessões com uma equipe de psicólogos online 24 horas. Este serviço está disponível para beneficiários com 18 anos ou mais.

Para baixar o aplicativo, escaneie o QRCode fornecido ou procure na Play Store ou App Store pelo nome "SulAméricaSaúde".

iOS



Android



## Outros Planos de Saúde

Se você estiver em outro plano de saúde, também pode acessar o suporte à saúde mental. Com o devido encaminhamento médico, é possível agendar consultas com psicólogos (presencialmente ou online) e buscar um psiquiatra para acompanhamento médico.



# 6 ■ Canais de utilidade pública

## **CAPS – CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL**

Serviços de saúde de caráter aberto e comunitário voltados aos atendimentos de pessoas com sofrimento psíquico ou transtorno mental.

---

## **CRAS – CENTRO DE REFERÊNCIA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL**

Garante acesso aos direitos sociais das famílias e /ou indivíduos que estão em situação de vulnerabilidade e/ou risco social.

---

## **UBS – UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE**

Locais onde o cidadão pode receber os atendimentos gratuitos essenciais em saúde da criança, da mulher, do adulto e do idoso.

---

## **CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA**

Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio. Atende pelo telefone 188, para chat ou e-mail acesse: [cvv.org.br](http://cvv.org.br)

---

## **Mapa Saúde Mental**

Mapeia e disponibiliza serviços gratuitos de saúde mental oferecidos de forma online ou presencial por instituições públicas, ONGs, clínicas e escolas de todo o Brasil. Para acessar, [clique aqui](#).

---

## **Em caso de Emergência**

Acione o Samu pelo telefone 192 ou compareça à UPA, ao Pronto Socorro ou ao Hospital.



## Canal Unicef - Pode falar

Parceria entre Fundação Raízen e Unicef. Canal de atendimento gratuito para jovens de 13 a 24 anos. Para acessar, [clique aqui](#).

A Raízen valoriza a saúde mental de seus colaboradores e incentiva a busca por apoio quando necessário. Esses recursos estão disponíveis para ajudar a todos a enfrentar desafios emocionais e a buscar o suporte necessário para o seu bem-estar mental. Lembre-se de que a saúde mental é uma parte importante da sua saúde integral, e buscar ajuda quando necessário é um passo corajoso em direção ao autocuidado.

---

## Lista de Referências

Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: Recomendações Gerais [PDF]. Disponível [aqui](#)

Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Apresentação Expertise [PDF]. Disponível [aqui](#)

Governo Federal do Brasil. Janeiro Branco: Sinal de Alerta para a Saúde Mental [PDF]. Disponível [aqui](#)

Hospital Israelita Albert Einstein. Saúde Mental no Ambiente de Trabalho. Disponível [aqui](#)

