

# BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



1ª edição - 2025

“

Cuidar de quem cuida é  
o nosso propósito!

”

## **GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL**

**Ibaneis Rocha**

Governador do Distrito Federal

**Celina Leão**

Vice-Governadora do Distrito Federal

## **SECRETARIA DE ESTADO DE ECONOMIA**

**Daniel Izaías de Carvalho**

Secretário de Estado de Economia

**Epitácio do Nascimento Sousa Júnior**

Secretário-Executivo de Valorização e Qualidade de Vida

**Tânia Pereira Alves Monteiro**

Subsecretária de Valorização do Servidor

**Marcia de Azevedo Duarte**

Chefe da Assessoria de Ações de Qualidade de Vida e Desenvolvimento do Servidor

## **SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO**

**Apoio Institucional**

**Rafael Moreira Vitorino**

Secretário de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação

## **EQUIPE DE CRIAÇÃO E ELABORAÇÃO**

**Organizadora**

Ana Paula Vianna de Oliveira da Rocha

**Autores**

Ana Paula Vianna de Oliveira da Rocha

Camila Sales Braúna Braga

Christina Kanzler Barbosa Nunes

Marcia de Azevedo Duarte

Priscilla Pires de Oliveira Dambrowski

**Revisão**

Renato Ferraz

**Editoração**

Sarah Pinheiro Cândido

Victoria Luísa Ribeiro

Esta cartilha tem por finalidade orientar a compreensão e a implementação das diretrizes estabelecidas no Decreto nº 47.412, de 4 de julho de 2025, que institui a Política de Bem-Estar e Saúde Mental no Trabalho voltada aos servidores públicos do Distrito Federal. Seu objetivo é desmistificar temas relacionados à saúde mental, fomentar a psicoeducação e fortalecer a cultura organizacional voltada ao acolhimento, ao apoio mútuo e à valorização da saúde integral. Ao mesmo tempo, prevenir o adoecimento e fortalecer ambientes laborais saudáveis, seguros e produtivos.

Busca-se, ainda, incentivar a inclusão social e a cidadania no ambiente laboral, em consonância com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Internacional do Trabalho (OIT), que enfatizam que a proteção da saúde mental constitui um direito humano fundamental, devendo ser assegurada por meio de políticas e práticas institucionais adequadas.



# SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>2. DEFINIÇÕES</b>	<b>8</b>
2.1. O que é saúde mental?	8
2.2. O que é transtorno mental?	13
2.2.1. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)	14
2.2.2. Transtorno Depressivo Maior (TDM)	16
2.2.3. Dependência Química (DQ) – Transtorno por Uso de Substâncias (TUS)	16
2.2.4. Síndrome de <i>Burnout</i>	17
2.3. Psicoeducação: Sofrimento mental e quando buscar ajuda	18
2.3.1. Importância da psicoeducação	19
2.3.2. O que é sofrimento psíquico?	20
2.3.3. Fatores agravantes	22
2.3.4. Sofrimento psíquico intensificado / Transtorno mental	24
<b>3. COMO ACOLHER UMA PESSOA EM SOFRIMENTO MENTAL?</b>	<b>25</b>
3.1. O que dizer e o que não dizer	26
3.2. Como orientar	27
3.3. Riscos psicossociais e saúde mental	30
3.4. Rede de apoio: onde buscar ajuda	31
<b>4. PROMOÇÃO DA SAÚDE</b>	<b>34</b>
4.1. Hábitos saudáveis para saúde física	35
4.2. Hábitos saudáveis para saúde emocional	37
4.3. Hábitos saudáveis para saúde social	38
4.4. Os 5 caminhos para o bem-estar	41
<b>5. BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL NO GDF – DECRETO Nº 47.412 DE 04 DE JULHO DE 2025</b>	<b>44</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>48</b>

# 1. APRESENTAÇÃO

O cuidado com a saúde e o bem-estar do servidor público tem assumido papel central nas políticas institucionais do Distrito Federal, o que se evidencia com a criação da Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida (Sequali) da Secretaria de Economia (Seec), instituída por meio do Decreto nº 40.918 de 24 de junho de 2020. Sua atuação orienta-se pela promoção do bem-estar individual e coletivo no ambiente laboral, pautada em uma gestão organizacional humanizada. Entre os principais pilares destacam-se o incentivo às relações socioprofissionais saudáveis, o reconhecimento e a valorização dos servidores, o desenvolvimento profissional contínuo e o elo entre o trabalho e a vida social.



As ações da Sequali estão regulamentadas no Decreto nº 42.375, de 9 de agosto de 2021, o qual estabelece os princípios e diretrizes gerais para a concepção, implantação e promoção de política e programas de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Essas ações estão estruturadas em cinco eixos centrais, explicados a seguir:

## SAÚDE E BEM-ESTAR



Promoção da saúde física e mental dos servidores, com ênfase em ações preventivas, de cuidado integral e em pesquisas diagnósticas;

## PROFISSIONAL



Desenvolvimento de competências e habilidades, valorizando o crescimento e a realização profissional;

## ESTRUTURA



Melhoria das condições físicas e ambientais de trabalho, incluindo a organização do trabalho e do contexto laboral, priorizando espaços adequados e seguros;

## ESTIMA



Reconhecimento e valorização dos servidores, fortalecendo o sentimento de pertencimento e motivação;

## PESSOAL



Apoio ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional, por meio de iniciativas que considerem as necessidades individuais dos servidores.

O normativo em questão estabeleceu, em seu Art. 14, a elaboração do Plano Distrital de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), compreendido como um instrumento estratégico de gestão pública. Nesse sentido, configura-se como um conjunto articulado de diretrizes, estratégias e práticas destinadas a promover condições laborais mais adequadas, contemplando dimensões físicas, emocionais e sociais dos servidores do Governo do Distrito Federal. Assim, além de orientar políticas institucionais de valorização do trabalho, também representa um marco na consolidação de uma governança voltada ao bem-estar, à saúde ocupacional e ao fortalecimento da relação entre servidores e administração pública distrital.

Para sua elaboração, a Sequali conduziu uma pesquisa diagnóstica de caráter participativo e fundamentada em rigor científico, que contou com a adesão de todos os órgãos da administração direta, autárquica e fundacional. Os resultados obtidos foram sistematizados e organizados em iniciativas de QVT, estruturadas conforme os eixos previstos no normativo. Nesse processo destacou-se a participação ativa de servidores e gestores, de diferentes órgãos, configurando-se como uma construção colaborativa que fortalece a cultura de valorização da qualidade de vida no trabalho e da saúde no serviço público.

As ações priorizadas refletem as necessidades e expectativas manifestadas pelos próprios servidores, evidenciando a crescente demanda por ambientes laborais que não apenas previnam o adoecimento, mas que também promovam a saúde integral, a satisfação, o engajamento e uma produtividade sustentável, alinhada ao bem-estar no trabalho.

No que se refere ao eixo Saúde e Bem-Estar, a Rede QVT, como instância colaborativa e integrante do processo, definiu como iniciativa prioritária a implementação de um programa

voltado à atenção à saúde mental dos servidores, reconhecendo a relevância dessa dimensão para a promoção do bem-estar e da sustentabilidade das relações laborais.

À vista disso, a Sequali solicitou a constituição de um Grupo de Trabalho (GT) com integrantes de diversos órgãos que culminou na publicação do Decreto N° 47.412, de 4 de julho de 2025. Este normativo institui os princípios e as diretrizes gerais para concepção, implantação e promoção de política e programa de bem-estar e saúde mental no trabalho para os servidores da administração direta, autárquica e fundacional do Distrito Federal.

O propósito é promover qualidade de vida, satisfação e realização profissional, fortalecendo vínculos e cultivando ambientes acolhedores e respeitosos.

Nesse sentido, o cuidado com a saúde mental é um compromisso coletivo, que exige empatia, prevenção e apoio contínuo. Quando o serviço público valoriza a vida e o bem-estar de seus servidores, contribui não apenas para um trabalho mais saudável e produtivo, mas também para uma sociedade mais justa e humana.



## 2. DEFINIÇÕES

### 2.1. O que é saúde mental?

*“Saúde mental vai além da ausência de transtornos mentais”*

A Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua saúde mental como um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas lidem com os momentos estressantes da vida, desenvolvam suas habilidades, sejam capazes de aprender e trabalhar adequadamente e contribuam para a melhoria de sua comunidade.

No contexto do trabalho, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) define a saúde mental como um estado de bem-estar no qual o trabalhador é capaz de lidar com as demandas do ambiente laboral, mantendo sua integridade psicológica e física.

Além disso, a OMS e a OIT enfatizam que o cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho exige a gestão eficaz de diversos fatores que podem causar sofrimento aos trabalhadores. Entre esses fatores, destacam-se as cargas de trabalho excessivas, comportamentos negativos no ambiente laboral,

discriminação, desigualdade, assédio e violência psicológica. Essas instituições reforçam que, para promover a saúde mental das pessoas, é fundamental construir uma cultura organizacional baseada na prevenção. Isso envolve estimular que os ambientes de trabalho sejam seguros, saudáveis, acolhedores e os riscos psicossociais sejam minimizados.



Dessa forma, a atuação preventiva integrada, aliada a uma gestão atenta e empática, contribui para a redução do adoecimento mental, para a melhora da qualidade de vida no trabalho e fortalecimento da produtividade e engajamento dos trabalhadores.

“  
*Não há saúde sem saúde  
mental*  
”

A saúde mental ainda enfrenta desafios como estigma, desinformação e preconceitos, que dificultam a busca por ajuda. De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT) e a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de **15% dos trabalhadores sofrem com algum transtorno mental no mundo.**

O Brasil é hoje o país mais ansioso do mundo - e o que possui a maior taxa de depressão na América Latina, segundo a OMS. Dados do Ministério da Previdência Social mostram que, em 2024, **houve um aumento de 68% nas licenças médicas para afastamento por transtornos mentais e comportamentais**, em relação a 2023.

Segundo a OIT, **a média mundial de trabalho é de 38,2 horas semanais**, o que nos aponta que o servidor passa grande parte do dia no trabalho, evidenciando que ambientes saudáveis,

equilibrados e acolhedores, têm impacto direto na saúde e bem-estar dos servidores.

O desemprego e a instabilidade, por outro lado, aumentam o risco de adoecimento mental, baixa autoestima e sentimentos negativos, reforçando a importância de políticas eficazes de prevenção e apoio no ambiente profissional.



Assim, investir em ambientes de trabalho seguros e saudáveis é essencial para promover a saúde e evitar o adoecimento no ambiente laboral. A OMS reforça que, para cada dólar investido em saúde mental, há um retorno de cerca de quatro dólares em saúde geral e produtividade, além da redução do sofrimento e melhoria da qualidade de vida dos servidores.

Diante dessa realidade, tornou-se fundamental desenvolver ações e políticas que invistam na promoção de bem-estar e saúde mental no trabalho, de forma a prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida dos servidores e fortalecer a cultura da saúde no serviço público, tanto individualmente quanto coletivamente.



## 2.2. O que é transtorno mental?

Transtornos mentais são condições que provocam alterações no humor, no pensamento, no comportamento e/ou na percepção da realidade. Essas mudanças costumam ser intensas e duradouras, interferindo no dia a dia da pessoa e prejudicando suas relações sociais, familiares e profissionais. Os sintomas variam de acordo com o tipo de transtorno, podendo incluir tristeza profunda, ansiedade constante, irritabilidade, crises de medo ou dificuldade de concentração.

O uso do termo “transtorno mental” tem se consolidado por ser mais abrangente e menos reducionista do que a expressão “doença mental”. Enquanto o termo “doença” tende a sugerir algo fixo, exclusivamente biológico e, por vezes, incurável, o conceito de transtorno mental reconhece a complexidade desses quadros, que geralmente resultam de uma combinação de fatores genéticos, biológicos, psicológicos e sociais. Além disso, o termo “transtorno” reforça a ideia de que há tratamento, possibilidade de melhora e, em muitos casos, recuperação total ou significativa.

No Brasil, os transtornos mentais mais prevalentes são os **transtornos de ansiedade**, que afetam até **20% da população**, seguidos pela **depressão maior ou episódios depressivos**, presentes em cerca de **10,2% das pessoas ao longo da vida**. Os transtornos relacionados ao uso de substâncias psicoativas, como álcool e outras drogas, **atingem de 8% a 12% da população**. Já o transtorno do pânico, mais específico, **tem uma prevalência estimada entre 2% e 5%**. Esses quadros, apesar de comuns, ainda enfrentam altos níveis de desinformação, subnotificação e estigma, o que pode atrasar o diagnóstico e o início do tratamento adequado.

## 2.2.1. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O Transtorno de Ansiedade Generalizada afeta cerca de **3 a 6% da população ao longo da vida**, sendo duas vezes mais comum em mulheres. **Costuma ter início na adolescência ou na vida adulta jovem, embora possa surgir em qualquer idade.** Caracteriza-se por preocupações excessivas e persistentes, que a pessoa tem dificuldade em controlar, acompanhadas de tensão muscular, irritabilidade, fadiga, insônia e sintomas físicos como taquicardia e sudorese. O tratamento envolve psicoterapia e, quando necessário, medicação psiquiátrica. O prognóstico é favorável quando há tratamento, embora os sintomas possam flutuar ao longo da vida. O Brasil tem a maior taxa de ansiedade do mundo segundo a OMS. Interromper o tratamento por conta própria favorece recaídas e cronificação do transtorno.

### a. Transtorno do Pânico (TP)

O Transtorno do Pânico é um dos subtipos de transtornos de ansiedade, caracterizado por crises súbitas de medo e/ou desconforto físico, mesmo na ausência de um perigo real. Com prevalência de cerca de **2 a 5% da população geral**, o TP é duas a três vezes mais frequente em mulheres. **Inicia-se geralmente entre 20 e 30 anos.** É caracterizado por crises repentinas de medo muito forte, que vêm junto com sintomas físicos como coração acelerado, suor frio, tremores, falta de ar e a sensação de que algo muito ruim vai acontecer, como se a pessoa estivesse prestes a morrer. Depois dessas crises, é comum surgir um medo constante de ter um novo episódio, o que pode levar a comportamentos de evitação e isolamento. O tratamento inclui psicoterapia e/ou medicação psiquiátrica, com ótima resposta na maioria dos casos. O TP pode ser crônico se não tratado, mas tende a ter bom controle com tratamento adequado.



## 2.2.2. Transtorno Depressivo Maior (TDM)

A depressão é um dos transtornos mentais mais prevalentes no mundo, afetando cerca de **15 a 20% da população ao longo da vida**, sendo duas vezes mais comum em mulheres. **Costuma surgir entre os 20 e 40 anos, embora possa ocorrer em qualquer fase da vida.** Os sintomas incluem humor deprimido, perda de interesse, alterações no sono e/ou apetite, fadiga, falta de energia, sentimento de culpa ou inutilidade e, em casos graves, pensamentos suicidas. O tratamento envolve psicoterapia, antidepressivos e intervenções psicossociais. Quando tratado adequadamente, a maioria dos episódios apresenta boa resposta e recuperação funcional, embora o risco de recorrência seja significativo. Interromper o tratamento por conta própria favorece recaídas e cronificação do transtorno.

## 2.2.3. Dependência Química (DQ) - Transtorno por Uso de Substâncias (TUS)

A dependência química afeta entre **8% e 12% da população mundial**, com maior **prevalência entre homens, especialmente entre os 18 e 45 anos.** Engloba o uso nocivo de substâncias como álcool, tabaco, cannabis, cocaína, medicamentos e outras drogas, apesar de consequências negativas. Os sintomas incluem tolerância, abstinência, perda de controle sobre o uso e comprometimento nas áreas social, profissional e familiar. O tratamento combina abordagens psicossociais, grupos de apoio, medicamentos psiquiátricos e suporte contínuo. O prognóstico varia, com alto risco de recaídas, mas melhora significativamente com adesão ao tratamento e suporte social estável.

## 2.2.4. Síndrome de *Burnout*

A Síndrome de *Burnout* é fruto de estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizada por três dimensões:



### **Esgotamento**

Sentimento de esgotamento e falta de energia

### **Eficácia reduzida**

Redução de eficácia profissional

### **Distanciamento mental**

Distanciamento mental do trabalho, sentimento de negativismo/cinismo relacionados ao trabalho

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu oficialmente a Síndrome de *Burnout* como um fenômeno relacionado ao trabalho na Classificação Internacional de Doenças (CID)-11A, definindo que se refere “especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida”. O tratamento inclui afastamento temporário, psicoterapia, mudança nas condições de trabalho e, em alguns casos, medicação psiquiátrica. O prognóstico é bom quando há intervenção precoce. Ignorar os sinais pode levar ao adoecimento físico e mental duradouros.

## 2.3. Psicoeducação: Sofrimento mental e quando buscar ajuda

A psicoeducação constitui uma abordagem que visa promover o conhecimento, permitindo que as pessoas compreendam melhor suas emoções, comportamentos e condições. Esse processo ocorre por meio da oferta de informação, orientação e capacitação a indivíduos, grupos ou comunidades sobre o que caracteriza o sofrimento mental, de modo a auxiliar na diferenciação entre respostas saudáveis como sofrimento, ansiedade e tristeza temporária diante de eventos da vida, e sintomas persistentes e profundos, que comprometem as atividades cotidianas e indicam a necessidade de buscar ajuda profissional.

Seu principal objetivo é favorecer a compreensão dessas questões, ajudando as pessoas a reconhecer sinais e sintomas, entender os processos envolvidos com seu adoecimento, desenvolver habilidades de enfrentamento, aprimorar a autorregulação emocional e reduzir o estigma, a desinformação e os preconceitos que dificultam a busca por apoio especializado.

Em resumo, a psicoeducação é um processo educativo que fortalece as estratégias de enfrentamento, valoriza a capacitação do indivíduo e da comunidade em relação à saúde mental, promovendo a regulação emocional, a prevenção e o manejo adequado dos transtornos mentais, com foco no apoio social, no respeito, na compreensão e no suporte humanizado.



### 2.3.1. Importância da psicoeducação

O reconhecimento da diferença entre uma resposta adequada ao sofrimento e um transtorno mental diagnosticável é fundamental para o cuidado correto da saúde mental. À medida que a distinção se torna clara, ela evita a patologização exagerada de emoções normais e previne tanto o subdiagnóstico quanto o diagnóstico incorreto dos transtornos mentais.

Compreender essa diferença ajuda a direcionar o atendimento adequado: enquanto a resposta natural ao sofrimento pode ser gerenciada com apoio social, autocuidado e, às vezes, orientação simples, os transtornos mentais requerem acompanhamento profissional especializado.

#### **SINAIS DE SOFRIMENTO QUE REQUEREM ATENÇÃO**

- **Tristeza persistente**
- **Uso abusivo de álcool e outras drogas**
- **Insônia frequente ou sonolência excessiva**
- **Ansiedade contínua de difícil manejo e/ou crises intensas e abruptas de ansiedade**
- **Isolamento social**
- **Sentimentos intensos de desespero, desesperança, desânimo ou vergonha**
- **Alterações intensas e abruptas de comportamento**
- **Ideias de morte, ideações suicidas ou atos autolesivos**
- **Irritabilidade aumentada**

### 2.3.2. O Que é sofrimento psíquico?

É um fenômeno complexo e multideterminado, resultante da interação de diferentes situações e fatores que desencadeiam tensões, perturbações, instabilidade, insegurança e alterações nos aspectos físicos, psíquicos e sociais do indivíduo. Quando falamos em sofrimento psíquico, estamos nos referindo a algo que:

- **É inerente a todos os indivíduos**

Manifesta-se, geralmente, diante de circunstâncias críticas ou adversas, como doenças, perdas, injustiças, violência ou conflitos interpessoais e existenciais.

Embora possa representar dor e vulnerabilidade, o sofrimento psíquico também pode sinalizar processos de mudança, amadurecimento, riscos e oportunidades, configurando-se, assim, como parte integrante da vida e do desenvolvimento humano.

- **É construído e expresso por meio das relações**

Quando em processo de sofrimento, nossas relações pessoais, acadêmicas ou profissionais tendem a ser afetadas. Em contrapartida, essas relações, bem como os contextos de convivência, o trabalho, a cultura e as condições de vida, podem atuar tanto como fatores de intensificação do sofrimento quanto como promotores de bem-estar.



- **Manifesta-se de modo diferente em cada sujeito**

É um fenômeno complexo, com dimensões psíquicas, emocionais, mentais, físicas, relacionais, sociais, espirituais e existenciais. Envolve sentimentos de solidão, angústia, exclusão, abandono, mágoa, tristeza, raiva, conflito, vazio, desesperança, preocupações, entre outras formas.

- **Demanda formas de acolhimento, apoio e cuidado**

Apesar de ser inerente ao ser humano, todo sofrimento precisa ser acolhido e compreendido, o que pode ser feito pela pessoa em sofrimento, quando envolve o acolhimento das próprias fragilidades, mas também por aqueles que formam sua rede de apoio, pela sua comunidade e pela rede de serviços especializados de seu território.



### 2.3.3. Fatores agravantes

Dentre os variados fatores sociais que estão diretamente relacionados à produção, manutenção e agravamento do sofrimento psíquico, pode-se citar:

- **Emprego, renda e educação:** O desemprego e a pobreza estão associados a maiores níveis de adoecimento, maiores dificuldades de acesso a serviços de saúde e bens essenciais, a sentimentos como desesperança e humilhação e à baixa autoestima. Já o nível de escolaridade é um importante determinante de inclusão social, acesso a melhores empregos e condições de vida.
- **Habitação e urbanização:** Pessoas em situação de rua ou em condições precárias de moradia estão mais expostas a adoecimentos físicos e mentais, além de um maior risco de mortalidade. Outro aspecto relevante é o espaço onde as pessoas circulam. A vida nas grandes cidades, geralmente, é marcada por fatores de estresse e baixo suporte familiar/social. Já na zona rural, as dificuldades podem estar relacionadas a isolamento, falta de oportunidades de educação e escasso acesso a serviços de saúde.
- **Exclusão social, discriminação e violência de gênero:** Os processos de opressão, a discriminação e a estigmatização de minorias sociais contribuem para a exclusão social desses segmentos, o que pode relacionar-se a uma maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de sofrimento psíquico e transtornos mentais.



- **Experiências precoces/ambiente familiar:** O desenvolvimento psicológico e intelectual, bem como o desenvolvimento de uma adequada regulação emocional, durante a infância, tem uma importante relação com a saúde mental da criança, mas também repercute até a vida adulta. É interessante que o ambiente familiar e outros espaços de cuidado da criança forneçam relações afetivas estáveis.
- **Acontecimentos de vida estressantes:** Inclui-se aqui as vivências traumáticas ou situações críticas como exposição à violência e abusos, perda de emprego, adoecimento crônico ou incapacitante, situações de catástrofes naturais ou conflitos, e outras situações que podem desencadear processos de intenso sofrimento.
- **Cultura:** As práticas culturais têm importante influência no reforço e promoção de comportamentos e papéis adaptativos ou excessivamente rígidos, bem como no incentivo a interações familiares e sociais acolhedoras ou disfuncionais.



### 2.3.4. Sofrimento psíquico intensificado / transtorno mental

Considera-se aqui o sofrimento psíquico intensificado como aquele relacionado à intensa angústia, que pode ser manifestada na forma de uma ruptura do equilíbrio psicossocial anteriormente estabelecido, geralmente, de difícil manejo pela própria pessoa em sofrimento.

Tendo em conta que a saúde mental é multideterminada, no manejo dessas formas intensificadas de sofrimento é importante acionar não apenas recursos internos, mas também redes de apoio social, serviços de saúde e de assistência especializados.

Uma resposta adequada ao sofrimento é uma ocorrência natural e esperada diante de desafios, perdas ou situações difíceis da vida.

Por exemplo:

- Sentir tristeza após a perda de um ente querido ou ansiedade antes de um evento importante são comuns e fazem parte do processo de adaptação. Essas respostas geralmente são temporárias, proporcionais ao contexto vivido e não prejudicam significativamente o funcionamento da pessoa no dia a dia.
- Mas quando a tristeza não passa e permanece por mais de um ano com os sintomas ainda persistentes e intensos, e/ou estejam causando prejuízo real à vida pessoal, profissional e social da pessoa, então é o momento de buscar ajuda, sendo necessário um diagnóstico e intervenção clínica para evitar que esse quadro comprometa a qualidade de vida e o bem-estar da pessoa.

### 3. COMO ACOLHER UMA PESSOA EM SOFRIMENTO MENTAL?

O sofrimento mental é, muitas vezes, silencioso e invisível aos olhos, mas profundamente real para quem o vivencia. Acolher uma pessoa em sofrimento psíquico é um ato de empatia, escuta ativa e respeito — elementos fundamentais para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho e na vida em sociedade.

Acolher não significa ter todas as respostas ou assumir o papel de terapeuta, mas sim **estar disponível emocionalmente, ouvir sem julgamentos e oferecer um espaço seguro** para que a pessoa possa expressar seus sentimentos e dores.



O acolhimento pode ser oferecido sempre que observarmos sinais de sofrimento, como alterações abruptas de humor, isolamento, irritabilidade, queda de produtividade, choro frequente, e mudanças de comportamentos do servidor em relação a ele mesmo e nunca em comparação ao comportamento de outras pessoas.

### 3.1. O que dizer e o que não dizer

O que dizer/fazer	O que não dizer/fazer
“Estou aqui para ouvir você, sem julgamentos”	“Isso é coisa de gente fraca”
“Você não está sozinho(a), me importo com você”	“Você só precisa se esforçar mais”
“Estarei disponível para conversar assim que você se sentir à vontade”	“Outras pessoas têm problemas maiores”
“Se quiser, pode falar comigo quando se sentir pronto(a)”	“Pare de reclamar, isso é pouca fé”
“É importante cuidar da saúde mental. Podemos buscar ajuda juntos”	“Todo mundo tem problema, você está fazendo drama”
Escutar ativamente, com calma, sem interrupção, transmitindo respeito e empatia	“Isso vai passar, pare de pensar nisso”
Oferecer um ambiente silencioso e privado para a pessoa se manifestar	Conversar com a pessoa na frente das outras, ou no corredor, sem privacidade

## 3.2. Como orientar

### Práticas essenciais de acolhimento

#### 1. Escuta ativa e empática

Esteja presente de forma genuína, olhe nos olhos da outra pessoa. Ouça mais do que fale. Demonstre atenção com gestos e expressões, evitando interromper ou tentar resolver rapidamente o problema.

#### 2. Evite julgamentos ou minimizações

Frases como “isso vai passar” ou “você está exagerando” invalidam o sofrimento. Em vez disso, diga: “*Sinto muito que você esteja passando por isso. Gostaria de conversar?*”

#### 3. Respeite o tempo da pessoa

Cada pessoa tem seu ritmo para processar emoções e buscar ajuda. Não insista ou pressione, mas se mostre disponível para conversar, quando a pessoa se sentir à vontade.

#### 4. Validação do sofrimento

Reconhecer que o que a pessoa está sentindo é real e legítimo, é fundamental. Frases como “*eu entendo que isso é difícil para você*” ou “*seu sentimento faz sentido*” ajudam a validar a experiência, reduzindo a sensação de isolamento e culpa.

#### 5. Garanta sigilo e confidencialidade

O acolhimento somente se torna efetivo quando há confiança, por isso, nunca compartilhe informações recebidas sem a devida autorização. Seja ético e responsável. Lembre-se:

quem desabafa ou divide sentimentos está confiando em você. Respeite essa confiança, seja discreto e cuide da história que lhe foi confiada.

## **6. Ofereça apoio, não soluções imediatas**

É comum querer resolver o problema rapidamente, mas o acolhimento é a oferta de apoio emocional e compreensão. Pergunte se a pessoa deseja ser ajudada e de que forma você poderia ajudar. Você pode orientar e sugerir à pessoa que busque ajuda, mas deve respeitar sua vontade e o tempo dela para procurar ajuda profissional, ou não.

## **7. Fomente uma cultura de cuidado e prevenção**

Fomentar a cultura da saúde mental no ambiente de trabalho significa criar espaços onde o diálogo seja possível, o preconceito seja combatido e o cuidado com as emoções seja valorizado, além de criar pontes para que cada um se responsabilize pelo autocuidado com a saúde mental individual e coletiva.



## Acolhimento na cultura organizacional

No ambiente do trabalho, o acolhimento deve integrar uma política contínua de cuidado com as pessoas. Organizações que promovem saúde mental, segurança psicológica e escuta ativa fortalecem vínculos, reduzem o adoecimento e estimulam criatividade, colaboração e engajamento dos servidores, favorecendo um clima organizacional mais saudável e eficiente.

O futuro do trabalho exige políticas e práticas que valorizem a saúde mental como eixo estratégico. Ao formar lideranças empáticas, investir em psicoeducação e capacitar os servidores, as organizações reduzem absenteísmo, presenteísmo e rotatividade, ao mesmo tempo em que elevam a eficiência e o desempenho, reafirmando compromisso com a valorização, a inclusão e a promoção da saúde no trabalho.



### 3.3. Riscos psicossociais e saúde mental

Desde 1984, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) reconhece que os fatores psicossociais no trabalho, como o ambiente, o conteúdo das tarefas e as condições organizacionais, influenciam diretamente a saúde e o desempenho dos trabalhadores.

O gerenciamento dos riscos psicossociais é fundamental para identificar e controlar aspectos como a organização do trabalho, o estilo de gestão, o estresse, o assédio, a pressão por resultados, a sobrecarga de tarefas, o ambiente físico e as relações interpessoais, que afetam a saúde física, mental e social dos servidores.

#### **Exemplos comuns de riscos psicossociais**

- **Excesso de carga de trabalho e prazos irreais**
- **Pressão excessiva por resultados**
- **Assédio moral e sexual**
- **Falta de clareza nas funções e responsabilidades**
- **Insegurança no emprego**
- **Falta de apoio da liderança ou dos colegas**
- **Conflitos interpessoais frequentes**
- **Falta de controle sobre o próprio trabalho**
- **Jornadas prolongadas sem pausas adequadas**
- **Ambiente de trabalho hostil ou tóxico**

## 3.4. Rede de apoio - Onde buscar ajuda

### Sistema Único de Saúde (SUS)

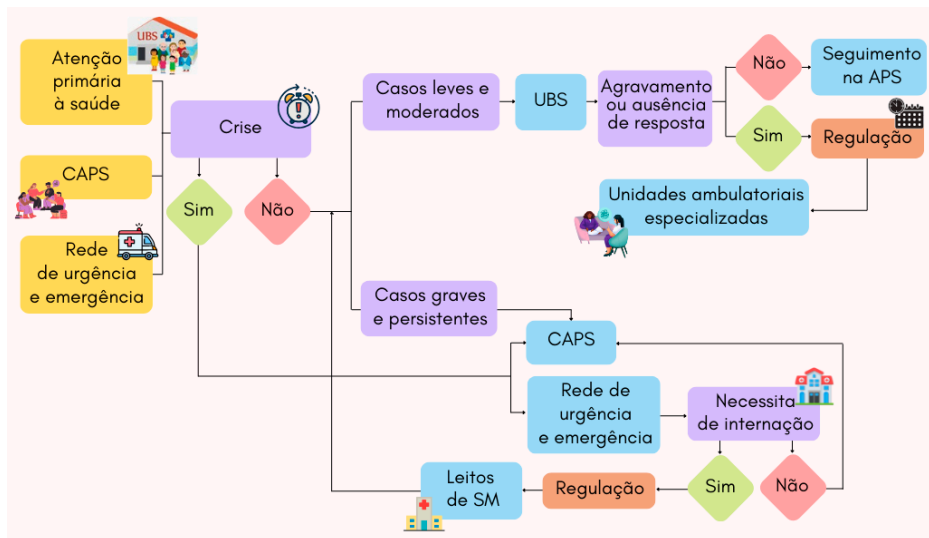
O cuidado em saúde mental pelo Sistema Único de Saúde (SUS) contempla uma rede que recebe o nome de Rede de Atenção Psicossocial (Raps). Essa rede é composta por diversos serviços, que vão desde a atenção básica à atenção hospitalar.

Onde buscar atendimento vai depender da necessidade da pessoa que está em sofrimento psíquico. A porta de entrada para os atendimentos em saúde no SUS é a atenção primária à saúde, inclusive no âmbito da saúde mental. É lá que os casos mais leves são manejados e os casos que demandam atendimentos especializados ou mais intensivos são encaminhados para outros serviços.

Os Centros de Atenção Psicossocial (Caps) são unidades que atendem casos de sofrimento mental graves e persistentes. Existem Caps que atendem todas as demandas de saúde mental do seu território (Caps I), Caps que atendem crianças e adolescentes (Capsi), Caps que atendem adultos em sofrimento psíquico (Caps II e Caps III - esses funcionam 24h), e existem os Caps ad, que atendem pessoas com problemas decorrentes do uso de álcool e outras drogas (alguns deles funcionam 24h, são os Caps ad III).

As situações de crise podem ser atendidas nos Caps, mas também nas Unidades de Pronto Atendimento (Upas) e nos hospitais gerais, que são serviços que compõem, juntamente com o Samu, a rede de urgência e emergência (RUE).

O fluxo abaixo explica o caminho que as pessoas podem trilhar na Raps, de acordo com as suas necessidades de saúde:



Os Caps são serviços de base comunitária e territorial, o que quer dizer que o serviço de referência para o seu atendimento vai depender do local onde você reside. No Portal Infosaúde é possível pesquisar quais são os Caps do Distrito Federal e buscar os serviços de referência. O endereço é: <https://info.saude.df.gov.br/busca-saude-caps/>.

## Subsecretaria de Segurança e Saúde no Trabalho – Subsaúde

A Subsaúde da Secretaria de Economia (Seec) é responsável por realizar estudos, estabelecer normas, propor diretrizes e auditar as ações relacionadas à saúde e à segurança do trabalho no âmbito da administração direta, autárquica e fundacional do Distrito Federal. Trata-se da unidade onde são realizadas as perícias médicas e políticas de prevenção e promoção da saúde do servidor. Para mais informações acesse: <https://www.economia.df.gov.br/seguranca-e-saude-no-trabalho>.

## Ajuda on-line e sites gratuitos

- Se quiser conversar com alguém e obter suporte emocional, entre em contato com o **CVV** no número 188 ou por meio do site: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) (24 horas por dia 7 dias da semana).
- Atendimento voluntário online e presencial em todo o país no site: [www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)
- Grupos de apoio aos enlutados pelo suicídio no Brasil: [www.posvencaodosuicidio.com.br](http://www.posvencaodosuicidio.com.br)
- Vídeos educativos sobre saúde mental no **Ministério Público do Rio de Janeiro**: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLJuwTsDoUbVcWp\\_anQ1AEjGfWGsHF0o23](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJuwTsDoUbVcWp_anQ1AEjGfWGsHF0o23)
- Vídeos de psicoeducação produzidos para o **TelePsi**: <https://telepsi.hcpa.edu.br/v%C3%ADdeos-de-psicoeduca%C3%A7%C3%A3o>
- **Instituto Vita Alere**, página com cartilhas e manuais sobre saúde mental: <https://vitaalere.com.br/conteudos/cartilhas-e-manuais/>
- **Instituto Janeiro Branco**, página com artigos sobre saúde mental: <https://janeirobranco.org.br/transtornos-mentais/>

## 4. PROMOÇÃO DA SAÚDE

A promoção da saúde envolve o compromisso com o próprio bem-estar e o desenvolvimento de hábitos saudáveis que contribuam para a saúde.

A autorresponsabilidade na promoção da saúde é reconhecida pela ciência psicológica como um dos pilares para um bem-estar duradouro. Trata-se do compromisso de cada pessoa com o próprio cuidado, adotando atitudes e escolhas conscientes que favoreçam a saúde física, emocional e social.

A prática de pequenas ações diárias como alimentação balanceada, adoção de hábitos saudáveis, cuidado com as emoções, respeito aos limites e busca por apoio, quando necessário, têm um grande impacto no fortalecimento do bem-estar.

Não se trata de assumir a culpa por dificuldades ou adoecimentos, mas sim agir ativamente para prevenir riscos, superar desafios e construir uma vida com qualidade e satisfação. Esse protagonismo fortalece a autonomia, potencializa a autoestima e incentiva a busca por ambientes de trabalho mais saudáveis, acolhedores e humanos.

Quando cada pessoa cuida de si, beneficia também os colegas, a família e toda a comunidade, criando redes de apoio e promovendo uma cultura de saúde e respeito mútuo.

Nunca é demais lembrar que o cuidado com a saúde mental acontece nas escolhas e decisões do dia a dia. Muitas vezes não podemos mudar as dificuldades que nos acontecem, mas podemos mudar a forma como lidamos com nossas frustrações.

E o gerenciamento das nossas emoções é fundamental para prevenir doenças, enfrentar o estresse e fortalecer a resiliência pessoal.

“

*Autorresponsabilidade é um gesto de autocuidado e também de compromisso ético com o bem-estar coletivo*

”

## 4.1. Hábitos saudáveis para saúde física

Praticar hábitos saudáveis é uma das principais estratégias para a promoção da saúde física e mental, com respaldo consistente da literatura científica, psicológica e médica:

- **Pratique atividades físicas regulares**

Exercícios como caminhadas, corridas, dança ou esportes em grupo estimulam a produção de neurotransmissores como endorfina, serotonina e dopamina, promovendo sensação de bem-estar, aliviando sintomas de ansiedade e depressão e melhorando o funcionamento geral do organismo. A prática regular previne doenças físicas e também protege a saúde mental.

- **Tenha uma alimentação equilibrada**

Estudos mostram que uma dieta variada, rica em vegetais, frutas, proteínas magras, grãos integrais e com baixo teor de

ultraprocessados, melhora o funcionamento cerebral e pode reduzir o risco de transtornos mentais, incluindo depressão e ansiedade. Além disso, a alimentação saudável auxilia na manutenção da energia, da disposição e da memória, impactando positivamente a qualidade de vida.

- **Valorize o sono de qualidade**

É durante o sono, especialmente no sono profundo, que o cérebro ativa seu sistema glnfático, responsável por eliminar toxinas acumuladas durante o dia, como proteínas associadas a doenças neurodegenerativas. Dormir bem, cerca de 7 a 9 horas por noite promove a recuperação física e mental, regula o humor, reduz o estresse e diminui o risco de transtornos como ansiedade e depressão.



## 4.2. Hábitos saudáveis para saúde emocional

Cuidar das emoções, aprender a lidar e gerenciá-las de forma equilibrada é tão importante quanto cuidar do corpo.

- **Reserve um tempo para estar em contato com a natureza**

O contato com a natureza traz benefícios para o bem-estar e saúde mental das pessoas, contribuindo para redução do estresse, melhora do humor e redução nos sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, estimula sentimentos de conexão e pertencimento.

- **Inclua momentos culturais e de lazer na sua rotina**

A participação em atividades prazerosas, culturais, artísticas ou de lazer ajuda a desconectar das pressões do dia a dia, diminuir o estresse e estimular emoções positivas, além de fortalecer o senso de pertencimento e autoestima.

- **Pratique a respiração consciente**

A respiração consciente é uma prática que direciona a atenção para o próprio ato de respirar, observando de forma intencional seu ritmo e as sensações que surgem no corpo. Pesquisas indicam que essa prática pode reduzir o estresse e a ansiedade, além de influenciar positivamente o equilíbrio físico e emocional. Ela pode ser realizada isoladamente ou integrada a técnicas de *mindfulness* e meditação, fortalecendo a capacidade de estar plenamente consciente, atento ao momento presente e conectado consigo mesmo.

- **Pratique a escuta ativa e empatia**

Ouvir o outro com atenção e respeito, sem interromper ou julgar é essencial para criar um ambiente de apoio e segurança. A escuta ativa ajuda a reduzir sentimentos de solidão e promover relações mais saudáveis, além de contribuir para um clima de colaboração no trabalho e em casa.

- **Invista no autoconhecimento**

Procure se observar, reconheça suas fragilidades e potencialidades, aprenda a distinguir o que é necessidade do que é desejo, reconheça seus sonhos, seus objetivos de vida e busque o que tem sentido, sem se preocupar com o que pensam sobre você.

- **Aprenda a lidar com sentimentos difíceis**

Reconhecer e acolher as próprias emoções, sem julgá-las, permite entrar em contato com sentimentos como tristeza, raiva ou medo e buscar estratégias de autorregulação, como a respiração consciente, o diálogo aberto ou o apoio profissional. Essa prática facilita o enfrentamento das adversidades, fortalece a resiliência e favorece a adaptação às mudanças e desafios da vida.

## 4.3. Hábitos saudáveis para saúde social

A saúde social está relacionada à qualidade dos nossos relacionamentos e à sensação de pertencimento a uma comunidade, e segundo *Kasley Killam*, cientista social e autora do livro *The Art and Science of Connection* (“A Arte e a Ciência da Conexão”, em tradução livre), podemos definir saúde social como “a capacidade de desenvolver e manter relacionamentos significativos e interagir regularmente com diferentes pessoas”.

Importante ressaltar que o isolamento social aumenta os sintomas de ansiedade e depressão. Eleva o risco de mortalidade em cerca de 30% por problemas como diabetes, ataques cardíacos, insônia e demência - e é tão perigoso para a saúde quanto fumar 15 cigarros por dia.

A capacidade de estabelecer e manter relações interpessoais saudáveis faz da saúde social um conceito fundamental ligado ao sentimento de pertencimento, apoio social, interações sociais e inclusão no grupo.

Um estudo científico longitudinal conduzido pela Universidade de *Harvard*, em andamento há 87 anos, mostra - segundo um de seus diretores, *Robert Waldinger* - que a qualidade dos relacionamentos e das conexões sociais exerce maior influência sobre a longevidade e a felicidade do que fatores como genética ou hábitos de vida saudáveis.



Então:

- **Invista nas relações familiares e de amizade**

Relações positivas com família, amigos e colegas podem fornecer suporte emocional, diminuir o risco de adoecimento mental e aumentar o sentimento de pertencimento e satisfação com a vida.

Participe de grupos e projetos comunitários. O envolvimento em atividades coletivas, voluntariado ou grupos de interesse fortalece a rede de apoio e estimula a troca de experiências, cooperação e solidariedade.

- **Desenvolva relações de apoio mútuo**

O apoio recíproco na vizinhança, nas amizades, no ambiente de trabalho e fora dele contribui para enfrentar desafios, reduzir o estresse e melhorar o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas.

- **Valorize as relações familiares por mais complexas e desafiadoras que estas sejam**
- **Invista em relações de amizade e parceria**
- **Cultive relacionamentos de intimidade**
- **Construa uma rede de apoio social**
- **Evite o isolamento**
- **Participe de grupos por afinidade, hobby, religião ou propósito**

## 4.4. Os 5 caminhos para o bem-estar

O Projeto *Capital Mental e Bem-estar* da *Foresight*, desenvolvido no Reino Unido pela *New Economics Foundation* (NEF), produziu o relatório “Como melhorar o capital mental e o bem-estar mental de todos ao longo da vida”. O documento, fundamentado em evidências científicas, identificou cinco ações cotidianas capazes de promover o bem-estar, reduzir sintomas de transtornos mentais e favorecer o desenvolvimento integral das pessoas.



Tratam-se de ações simples e acessíveis a todas as pessoas.

### **1. Conecte-se**

Valorize as relações e mantenha contato com pessoas importantes. O apoio social e o sentimento de pertencimento são essenciais para o equilíbrio emocional. Invista na sua saúde social.

### **2. Realize atividade física**

Movimente-se, cuide da mente e do corpo com exercícios físicos, caminhadas diárias ou atividades dinâmicas. Invista em atividades físicas que promovem saúde, previnam doenças e contribuem no tratamento de doenças físicas e mentais.

### **3. Aprecie o momento presente**

Pratique respiração consciente, atenção plena, *mindfulness* ou simplesmente esteja presente nas pequenas atividades cotidianas, monitorando e valorizando os bons momentos.

### **4. Continue aprendendo**

Desenvolva novas habilidades, busque conhecimentos sobre coisas diversas, seja curioso sobre a vida, explore interesses variados, se permita aprender coisas novas, conhecer pessoas diferentes, realizar ações inéditas. O aprendizado contínuo estimula o cérebro, amplia perspectivas e aumenta a sensação de realização.

### **5. Pratique a generosidade**

Pratique atos de gentileza, compartilhe tempo, escuta, experiências e recursos com outras pessoas. O ato de ajudar

fortalece vínculos, promove satisfação pessoal e comunitária, aumenta a sensação geral de bem-estar, contribui para o desenvolvimento de um senso de propósito e para o aumento da autoestima.



## 5. BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL NO GDF – DECRETO N° 47.412 DE 04 DE JULHO DE 2025

Ao enfatizar a importância de uma Política governamental de cuidado com o bem-estar e a saúde mental dos servidores públicos, o Decreto nº 47.412, de 4 de julho de 2025, que institui os princípios e as diretrizes da Política e programa de bem-estar e saúde mental no trabalho para servidores da administração direta, autárquica e fundacional do Distrito Federal, constitui-se como uma iniciativa inovadora e relevante. Trata-se de um marco na valorização do capital humano no âmbito distrital, pois reforça o compromisso com a *qualidade de vida no trabalho* e com o *desenvolvimento pessoal e profissional* dos servidores. Ademais é uma ação em consonância com:

- Os princípios da governança e com os seguintes Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: ODS 03 Saúde e segurança, ODS 08 Trabalho decente e crescimento econômico, ODS 10 Redução das desigualdades e ODS 16 Paz, justiça e instituições eficazes.
- A Lei N° 14.831, de março de 2024, que instituiu o Certificado de Empresa Promotora da Saúde Mental.
- A atualização da Norma Regulamentadora (NR-01) com a publicação da Portaria MTE nº 1.419, de agosto de 2024, que incluiu o gerenciamento dos Riscos Psicossociais nos riscos ocupacionais.



O Art. 7º do decreto regulamentar estabelece que as ações, projetos e programas em bem-estar e saúde mental deverão ser formulados a partir dos eixos:

## **Promoção, Prevenção, Capacitação e Cuidado.**

Isso significa atuar na promoção da saúde, na prevenção ao adoecimento, na capacitação voltada à implementação de programas de bem-estar e saúde mental e no cuidado com os servidores. Esse direcionamento expressa o compromisso do Governo do Distrito Federal com a saúde dos servidores, em consonância com evidências científicas que destacam a relevância da saúde mental no ambiente laboral.

Considerando que o trabalho representa uma parcela significativa da vida das pessoas, é natural que ele influencie profundamente seu equilíbrio emocional e psicológico. Assim, o GDF entende que cuidar da saúde mental vai além do atendimento: significa promover qualidade de vida, satisfação e realização profissional.

Promover a saúde mental no ambiente de trabalho é um compromisso de todos e uma responsabilidade coletiva que impacta positivamente servidores e sociedade, fortalecendo vínculos, prevenindo adoecimentos e estimulando relações mais humanas e saudáveis.

Implantar uma cultura de valorização do bem-estar pressupõe reconhecer que cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo e que buscar apoio deve ser visto como autocuidado, não como fraqueza. Ambientes de trabalho acolhedores, seguros e livres de preconceitos preservam a dignidade, fortalecem vínculos e favorecem a produtividade.

No cenário do trabalho do futuro, marcado por rápidas transformações e inovações, torna-se indispensável investir em iniciativas que promovam equilíbrio emocional, segurança e bem-estar. Mais do que uma necessidade, o cuidado com a saúde mental é um ato de valorização da vida, do trabalho e da coletividade, fazendo do serviço público do Distrito Federal referência em ambientes saudáveis e promotores de bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

Lembre-se:

“  
*Não há saúde sem saúde  
mental*  
”

- **Valorize o autocuidado, pratique a empatia com os colegas e incentive sempre a busca por ajuda profissional quando necessário**
- **Juntos, podemos criar uma cultura de valorização da vida, reforçando que o trabalho deve ser espaço de realização, respeito e crescimento para todos**
- **Cuide-se! Apoie quem está ao seu lado e ajude a tornar o serviço público do Distrito Federal referência em saúde mental e bem-estar no trabalho**

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001. **Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental.** Brasília: Diário Oficial da União, 9 abr. 2001. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/LEIS\\_2001/L10216.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/LEIS_2001/L10216.htm).

BRASIL. Lei nº 14.831, de março de 2024. **Institui o Certificado de Empresa Promotora da Saúde Mental e estabelece os requisitos para a concessão da certificação.** Brasília: Diário Oficial da União, 28 mar. 2024. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-14.831-de-27-de-marco-de-2024-550880993>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica nº 34: Saúde Mental.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Transtorno mental relacionado ao trabalho.** Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/saude-do-trabalhador/vigilancia-em-saude-do-trabalhador-vigisat/doencas-e-agrivos-relacionados-ao-trabalho/transtorno-mental-relacionado-ao-trabalho>.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria nº 1.419, de 27 de agosto de 2024. **Atualiza a NR-01 incluindo gerenciamento de riscos psicossociais.** Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2024.

DISTRITO FEDERAL. Decreto nº 40.918, de 24 de junho de 2020. **Dispõe sobre a alteração da estrutura administrativa da**

**Secretaria de Estado de Economia do Distrito Federal e dá outras providências.** Brasília: Diário Oficial do Distrito Federal, 25 jun. 2020.

DISTRITO FEDERAL. Decreto nº 42.375 de 09 de agosto de 2021. **Institui os princípios e as diretrizes gerais para concepção, implantação e promoção de Política e Programas de Qualidade de Vida no Trabalho para os servidores da Administração direta, autárquica e fundacional do Distrito Federal e dá outras providências.** Brasília: Diário Oficial do Distrito Federal, 10 ago. 2020.

DISTRITO FEDERAL. Decreto nº 47.412, de 4 de julho de 2025. **Institui a Política de Bem-estar e Saúde Mental no Trabalho para servidores públicos do Distrito Federal.** Brasília: Diário Oficial do Distrito Federal, 7 jul. 2025.

KILLAM, K. **A Arte e a Ciência da Conexão.** Nova York: HarperOne, 2022.

OIT - ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Fatores psicossociais no trabalho e saúde mental.** Genebra: OIT, 1984.

OLIVEIRA, J. M. C. P.; ALEIXO, L. V.; GONZAGA, V. M.; SILVA, Y. C. **Saúde mental do trabalhador:** apresentando novas formas de se pensar a tecnologia como instrumento para promover a saúde mental. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Psicologia) – Centro Universitário de Belo Horizonte, Belo Horizonte, 2023. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/9036c408-2b27-4ef5-b7e-0-8f3e590b4400/content>.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Burnout um fenômeno ocupacional:** Classificação Internacional de Doenças. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/).

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-11**. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/>.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depressão e outros transtornos mentais comuns**: estimativas de saúde global. Genebra: OMS, 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/254610>.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Plano de ação para a saúde mental 2013-2020**. Genebra: OMS, 2012. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/254610>[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf?ua=1).

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a situação global sobre álcool e saúde 2018**. Genebra, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental no trabalho**: diretrizes globais. Genebra, 2022.

SANTOS, A. F.; MARTINS, W. Saúde mental dos profissionais de enfermagem diante da sobrecarga de trabalho: uma revisão integrativa de literatura. **E-Acadêmica**, v. 3, n. 2, p. e5132188, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.52076/eacad-v3i2.188>.

SOARES, J. P.; MACEDO, M. R. B.; SIMÃO, M. L. S.; FONSECA, L. A. L.; CÂNDIDO, G. M. D.; OLIVEIRA, R. R. M. S.; JÁCOME, P. A. D. L., DANTAS, J. C. (2024). Relação entre trabalho, saúde e adoecimento mental: uma revisão narrativa. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, 17(5), e6422, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.5-145>.

SOUTH EAST LONDON MIND (Inglaterra) (ed.). **5 Caminhos para o bem-estar**. 2023. Disponível em: <https://selmind.org.uk/pt/news/2023/10/five-easy-steps-to-take-care-of-your-mental-health/>. Acesso em: 02 out. 2023.

VASCONCELOS, A.; FARIA, J. H. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, n. 3, p. 453-464, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/6X46nvFMKpmcLKv7HnYx76R>.

WALDINGER, R. **What Makes a Good Life?** lessons from the longest study on happiness. TED, 2016. Estudo de Harvard sobre o Desenvolvimento Adulto, 1938 – presente. Disponível em: [https://youtu.be/8KkKuTCFvzI?si=PZZtDyoe83\\_z93Qg](https://youtu.be/8KkKuTCFvzI?si=PZZtDyoe83_z93Qg)

**Secretaria de Economia  
do Distrito Federal**