



EM
QUADRINHOS

Nº 46

APRESENTA:

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



ISSN 2527-1091



Ministério Público do Trabalho
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA!

seja mais PRESENTE

viva a vida com RESPEITO

tenha mais DIÁLOGOS

invista em AFETO

cuide da sua SAÚDE

busque AUTOCONHECIMENTO

dê-se mais TEMPO

viva com mais SENTIDO

diga não a VIOLÊNCIAS

diga não a PRECONCEITOS



#VEMPRA SAUDE MENTAL

#TODOSTEM DIREITO A SAUDE MENTAL

#PACTO PELA SAUDE MENTAL

#TODOCUIDADO CONTA



janeirobranco.com.br



@janeirobranco

EXPEDIENTE

Série MPT em Quadrinhos

ISSN 2527-1091

Coordenação: Ministério Público do Trabalho no Estado do Espírito Santo

Gerência: Wendell Luís Táboas (MPT/ES)

Sinopse e Roteiro: Silvio Alencar

Ilustrações, Cor, Balões, Revisão Ortográfica, Diagramação e Editoração: DF Marketing Direto

Colaboraram: Dra. Adriane Reis de Araújo (MPT-PRT São Paulo/SP), dr. Leonardo Osório Mendonça (MPT-PRT Recife/PE), Ana Elisabete Alves Santos Santana (ASCOM - MPT/SE) e Tatiana Lima (ASCOM - MPT/RN)

Agradecimento: Leonardo Abrahão (Psicólogo, palestrante, escritor e idealizador da Campanha Janeiro Branco)

Apoio: Coordenadoria Nacional de Promoção de Igualdade de Oportunidades e Eliminação da Discriminação no Trabalho - COORDIGUALDADE.

Contato: quadrinhos@mpt.mp.br

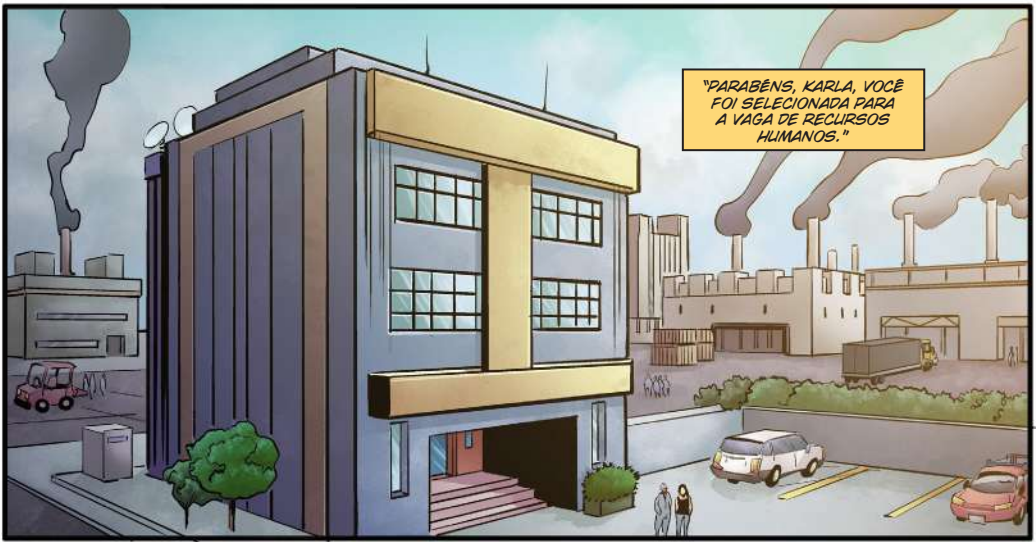
Website: www.quadrinhos.mpt.mp.br

Facebook: www.facebook.com/MPT-em-Quadrinhos

A série "MPT em Quadrinhos" teve início em junho de 2012 dentro do projeto "O MPT, a Sociedade e o Cidadão", vinculado à Coordenadoria Nacional de Estágio do MPT, coordenada, à época, pelas Dras. Guadalupe Louro Tuross Couto (MPT/RJ) e Daniele Corrêa Santa Catarina (MPT/ES). Esta edição foi publicada na gestão do Procurador-Geral do Trabalho Dr. Alberto Bastos Balazeiro.

Esta obra poderá ser reproduzida ou utilizada mediante comunicação ao Ministério Público do Trabalho e citação da fonte.

Vitória/ES - fevereiro/2021



"PARABÉNS, KARLA, VOCÊ FOI SELECIONADA PARA A VAGA DE RECURSOS HUMANOS."



OBRIGADA, SR PÉRICLES.

NADA. ESPERO QUE NÃO SE ASSUSTE, MAS PRECISAMOS DE RÉDEA CURTA AQUI NA EMPRESA.



TEM MUITO PILANTRA FALTANDO E LÂNGANDO ATESTADO MÉDICO PARA PODER TER FOLGA.

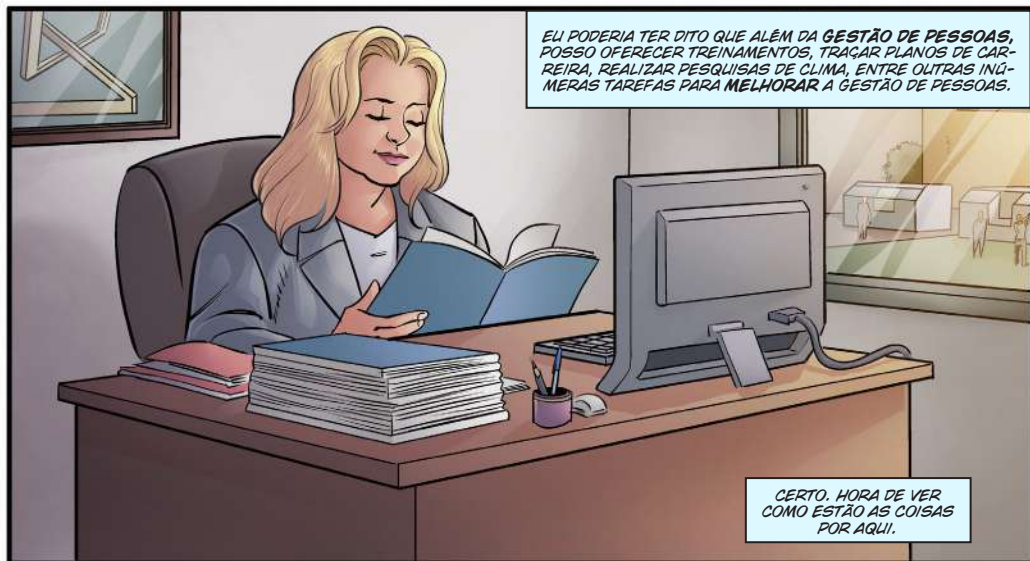


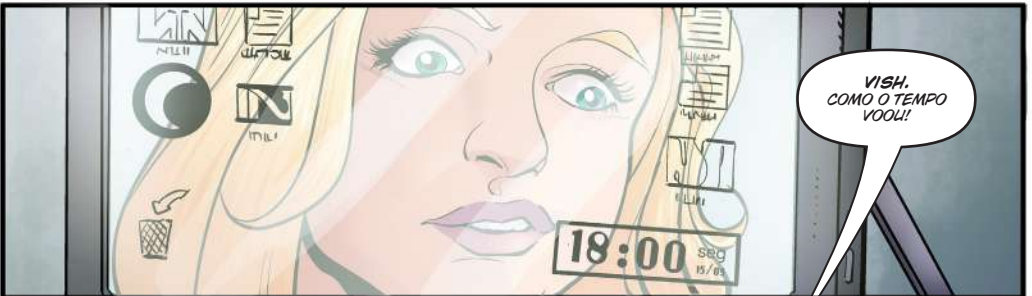
PARA ISSO PRECISO DE UM RH FIRME, UM "CAPATAZ". ALGUÉM QUE FAÇA O CERTO, DOA À QUEM DOER, ESTÁ PREPARADA PARA ISSO?

A-ACHO QUE SIM. ACHO QUE POSSO AJUDAR.

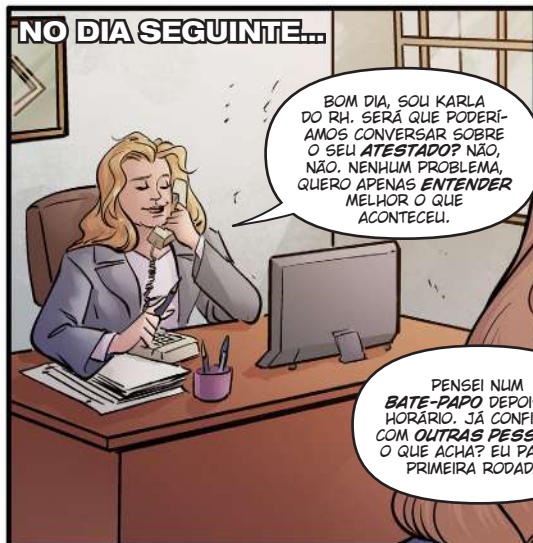
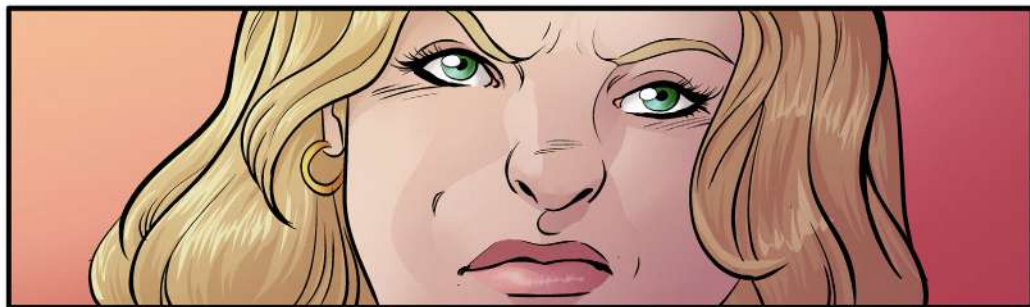
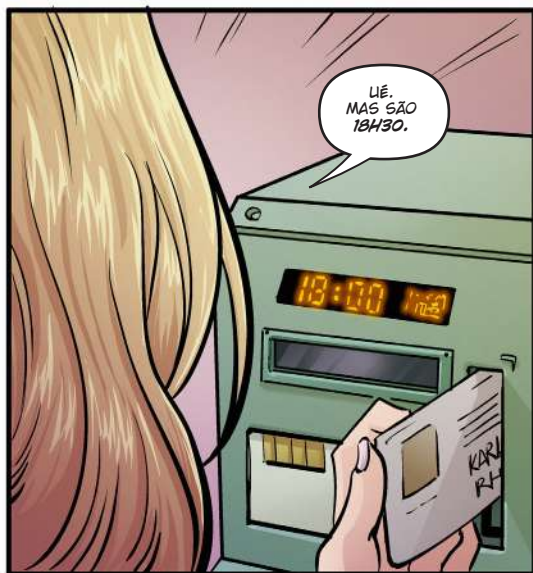


ÓTIMO!









É MUITA
PRESSÃO COM
AS METAS!

ASSÉDIO DOS
SUPERVISORES,
FALAM QUE VÃO
DEMITIR...

FICO FAZENDO O
MESMO MOVIMENTO,
SEM PAUSAS...

DEPRESSÃO

DOENÇA PSIQUIÁTRICA CRÔNICA E RECORRENTE QUE PRODUZ ALTERAÇÃO DO HUMOR CARACTERIZADA POR TRISTEZA PROFUNDA E FORTE SENTIMENTO DE DESESPERANÇA.

ANSIEDADE

PREOCUPAÇÃO INTENSA, EXCESSIVA E PERSISTENTE, ALÉM DE MEDO DE SITUAÇÕES COTIDIANAS. PODEM OCORRER FREQUÊNCIA CARDÍACA ELEVADA, RESPIRAÇÃO RÁPIDA, SUDORESE E SENSÇÃO DE CANSAÇO.

OS EQUIPAMENTOS SÃO **DESCONFORTÁVEIS**, MINHA COLUNA...

O QUE DISSE? O **BARULHO** DAS MÁQUINAS ARREBENTARAM COM ESSE MEU OUVIDO, PODE REPETIR?

GRITARAM MEIA HORA COMIGO PORQUE...

EU SIMPLEMENTE **TRAVO**, NÃO CONSIGO FAZER MAIS NADA...

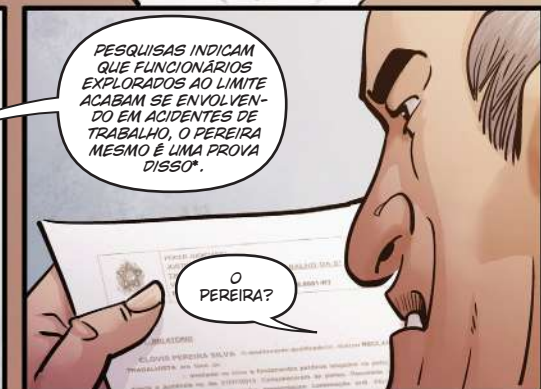
TIQUES NERVOSOS

AS CAUSAS DOS TIQUES NERVOSOS AINDA NÃO ESTÃO BEM ESTABELECIDAS, PORÉM NORMALMENTE ACONTECEM COMO CONSEQUÊNCIA DO CANSAÇO EXCESSIVO E FREQUENTE, ESTRESSE E TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

SÍNDROME DE BURNOUT

É UM DISTÚRBO EMOCIONAL COM SINTOMAS DE EXAUSTÃO EXTREMA, ESTRESSE E ESGOTAMENTO FÍSICO. A PRINCIPAL CAUSA DA DOENÇA É JUSTAMENTE O EXCESSO DE TRABALHO.

OBRIGADA POR **COMPARTILHAR**, PESSOAL.



ELE HAVIA TRABALHADO TRÊS TURNOS SEGUIDOS PARA TER O SEU "TROCO EXTRA" NO FINAL DO MÊS, E ACABOU CORTANDO A MÃO NA PRENSA.

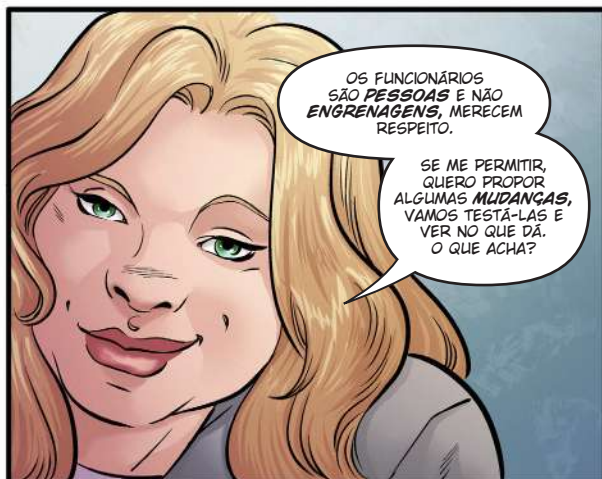


NÃO SERIA MAIS BARATO E CORRETO CRIAR UM AMBIENTE EM QUE OS FUNCIONÁRIOS TRABALHASSEM MAIS FELIZES?*



NÃO POSSO GASTAR COM "MIMOS" PARA OS FUNCIONÁRIOS, KARLA.

NÃO É CARIDADE QUE ESTOU PROPONDO, MAS RESPONSABILIDADE SOCIAL. DESPESAS EM SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO SÃO INVESTIMENTOS!**



OS FUNCIONÁRIOS SÃO PESSOAS E NÃO ENGRENAGENS, MERECEM RESPEITO.

SE ME PERMITIR, QUERO PROPOR ALGUMAS MUDANÇAS, VAMOS TESTÁ-LAS E VER NO QUE DÁ. O QUE ACHA?



TÁ BOM. VAMOS VER NO QUE VAI DAR.

* Pesquisa americana apontou que empregados felizes são 12% mais produtivos: <http://bit.ly/HQMPT47-1>

** <http://bit.ly/HQMPT47-2>

FORAM TRÊS MESES DE TRANSFORMAÇÃO E READAPTAÇÃO.

ENVOLVENDO PROFISSIONAIS DA ÁREA DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO NA BUSCA DE MELHORIAS DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO.

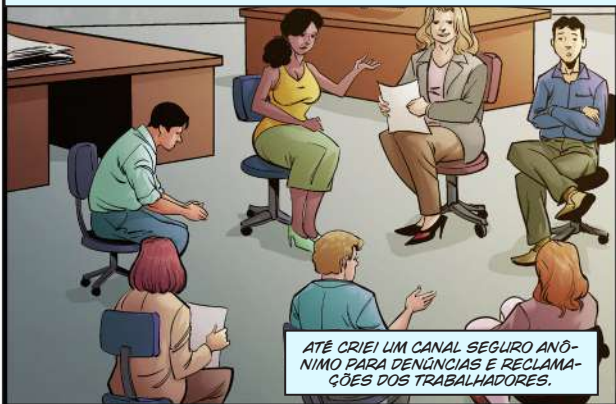
IMPLEMENTEI PALESTRAS COM OS FUNCIONÁRIOS, REVEZAMENTO DE FUNÇÕES E PAUSAS ENTRE PERÍODOS DE TRABALHO.



INAUGUREI UM ESPAÇO DE CAFÉ, DEI PALESTRA SOBRE SAÚDE E ORGANIZEI ATIVIDADES EXTRA-LABORAIS DE CAMINHADAS E PIQUENIQUES.



AGENDEI CONVERSAS EM GRUPOS FOCAIS PARA OUVIR OS FUNCIONÁRIOS E ENCAMINHEI QUEM PRECISAVA PARA ACONSELHAMENTO COM PSICÓLOGOS COMUNITÁRIOS.



ATÉ CRIEI UM CANAL SEGURO ANÔNIMO PARA DENÚNCIAS E RECLAMAÇÕES DOS TRABALHADORES.

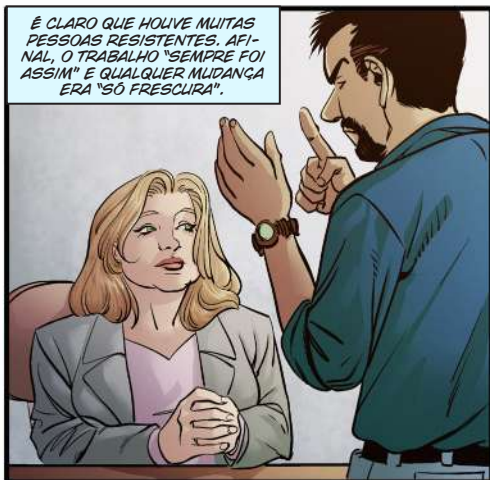


E POR FIM, AGENDEI EXAMES MÉDICOS PERIÓDICOS PARA TODO MUNDO.

AQUI PARA A SALA COMPREI PLANTAS PARA O AMBIENTE E MONTEI REUNIÕES PERIÓDICAS DE PLANEJAMENTO PARA OLIVIR AS PESSOAS.



É CLARO QUE HOLIVE MUITAS PESSOAS RESISTENTES. AFINAL, O TRABALHO "SEMPRE FOI ASSIM" E QUALQUER MUDANÇA ERA "SÓ FRESCURA".



MAS ATÉ MESMO ELES PASSARAM A INTERAGIR MAIS COM AS MUDANÇAS, SEJA ADERINDO ÀS PAUSAS DO CAFÉ OU PARTICIPANDO DAS PALESTRAS DE SAÚDE.



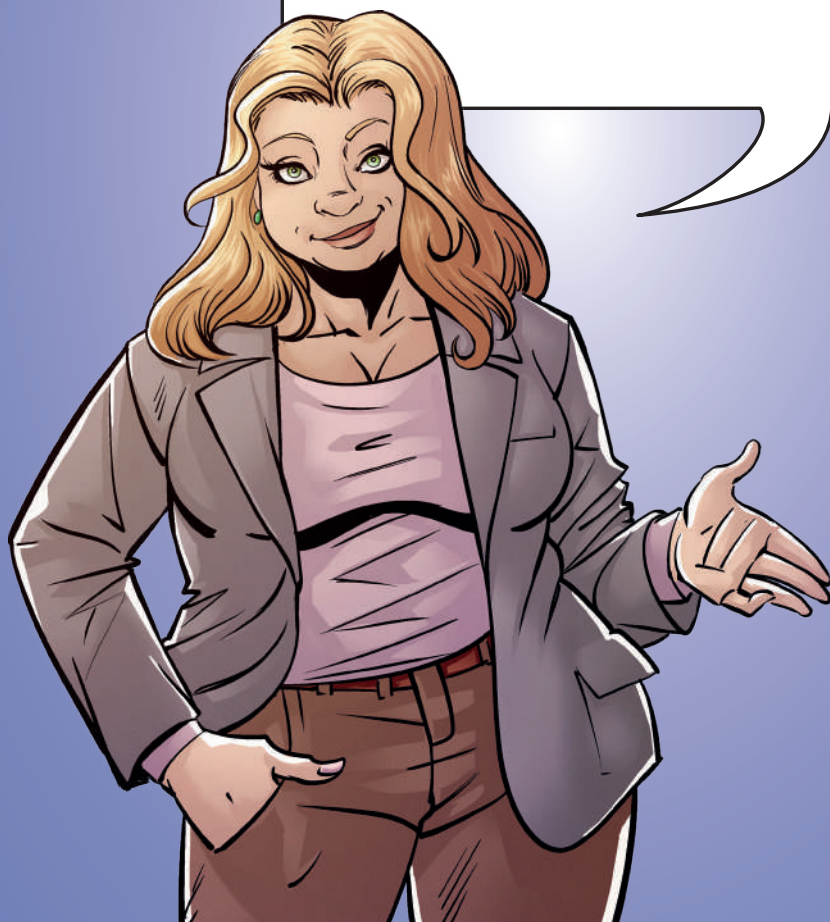
AGORA, ERA OLIVIR O QUE O SENHOR PÉRCLES ACHA DAS MUDANÇAS.

* <http://bit.ly/HQMPT47-3>**<https://mpt.mp.br/pgt/servicos/servico-denuncie>

A campanha Janeiro Branco tem o objetivo de chamar a atenção da sociedade para as questões que envolvem a Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições.

Durante o mês de janeiro, são realizadas diversas ações de conscientização por todo país. Todos são convidados a participar!

Visite o site da campanha e veja como pode ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas: *janeirobranco.com.br*





www.quadrinhos.mpt.mp.br

Realização

