



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

#TUDO CUIDADO 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 LANCANDO ATESTADO MÉDICO PARA PODER TER FOLGA.

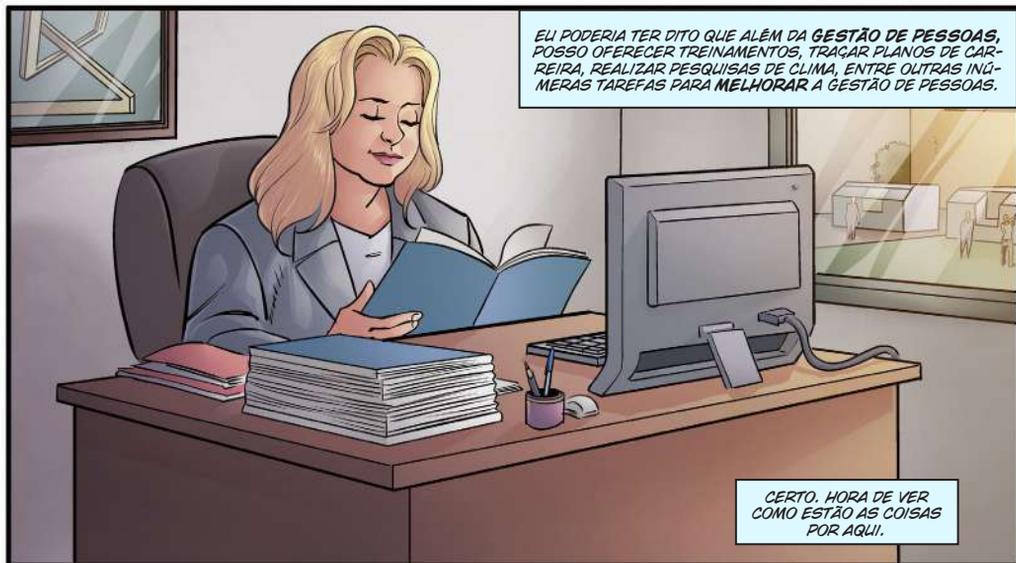


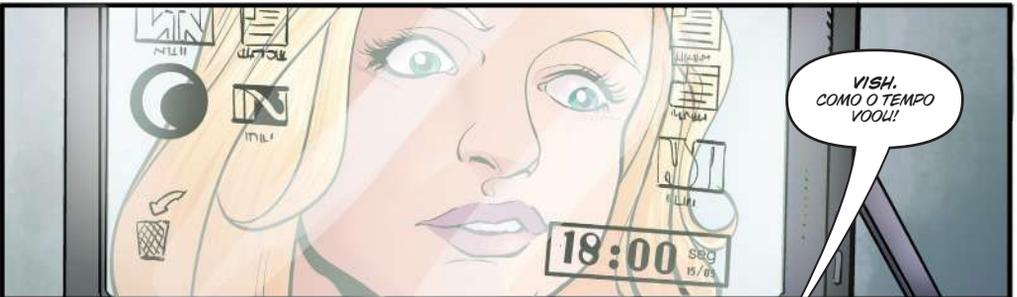
PARA ISSO PRECISO DE UM RH FIRME, UM "CAPATAZ", ALGUÉM QUE FAÇA O CERTO, DOA A QUEM DOER, ESTA PREPARADA PARA ISSO?

A-ACHO QUE SIM. ACHO QUE POSSO AJUDAR.

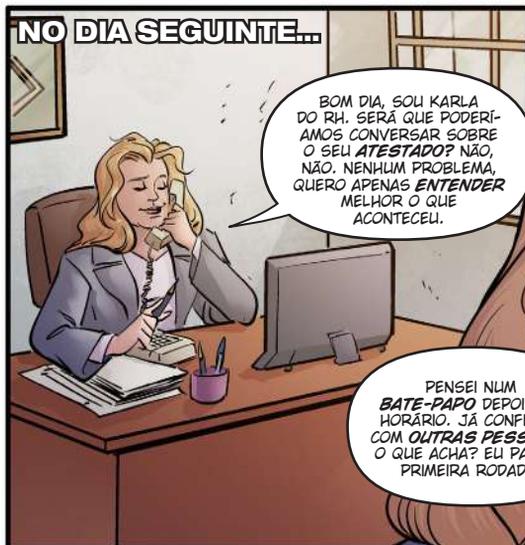
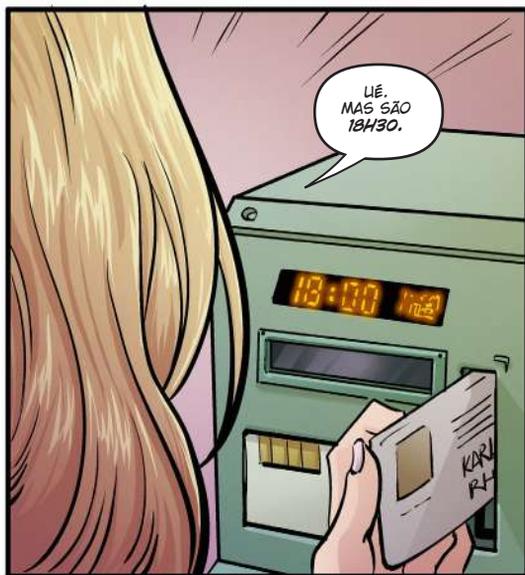


ÓTIMO!









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 COLUMNA...

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...

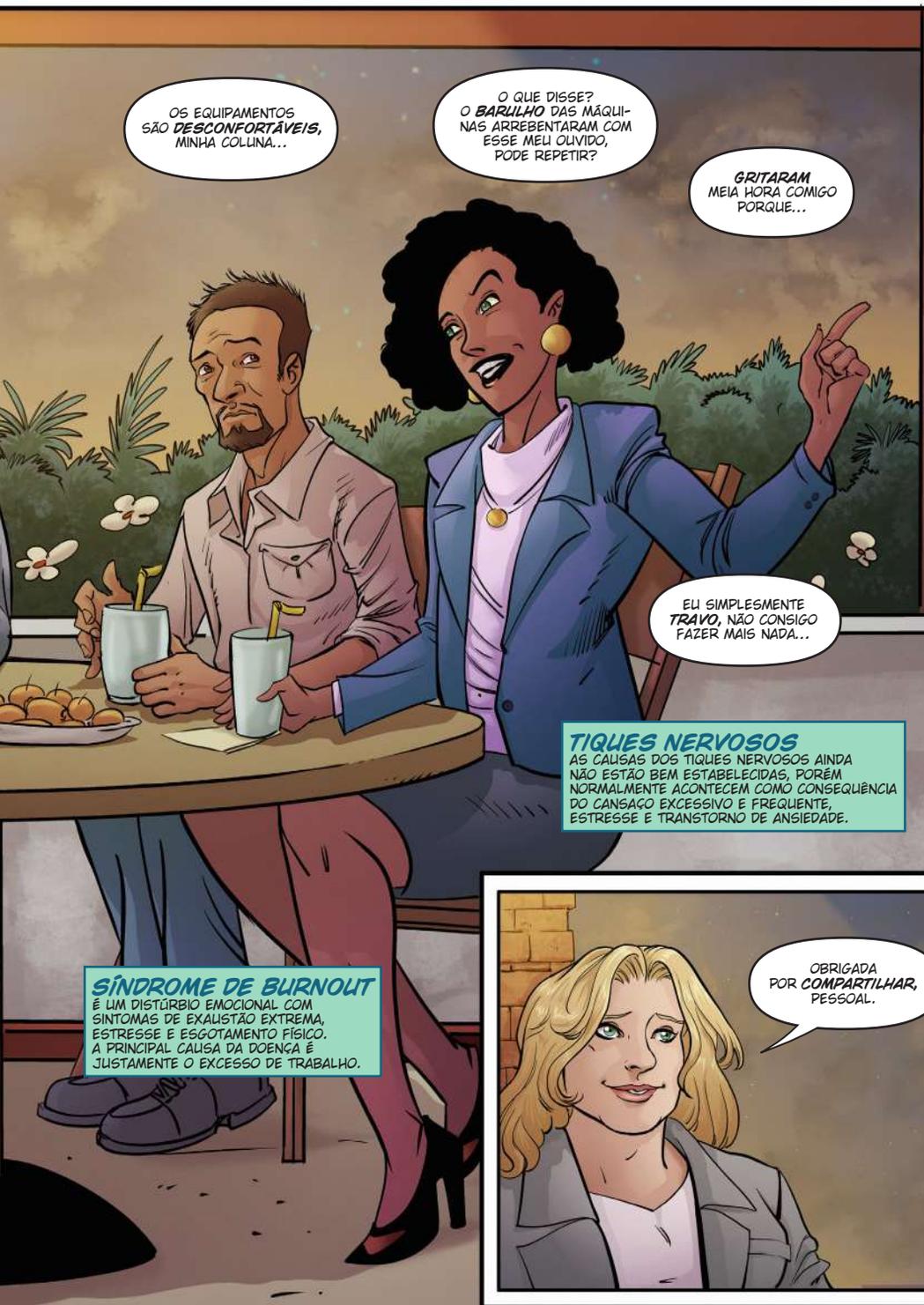
### **TIQUES NERVOSOS**

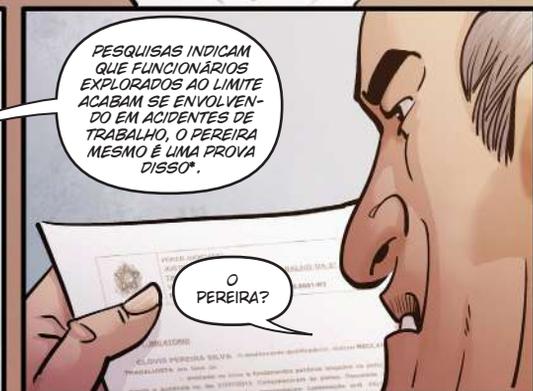
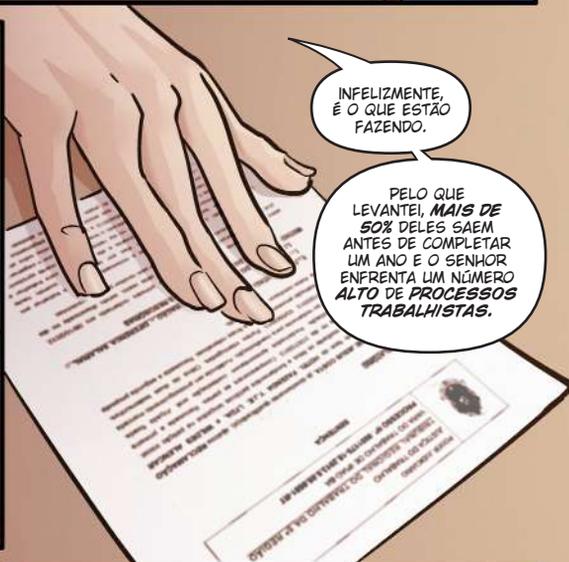
AS CAUSAS DOS TIQUES NERVOSOS AINDA NÃO ESTÃO BEM ESTABELECIDAS, PORÉM NORMALMENTE ACONTECEM COMO CONSEQUÊNCIA DO CANSAÇO EXCESSIVO E FREQUENTE, ESTRESSE E TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

### **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.





\* <https://www.sesi-ce.org.br/blog/fadiga-e-os-acidentes-de-trabalho-entenda-a-relacao/>

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.

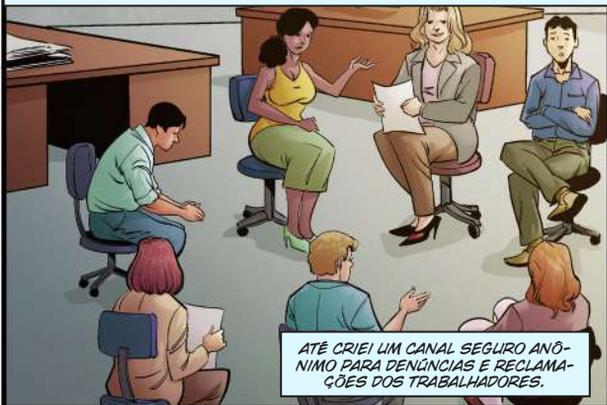
IMPLEMENTEI PALESTRAS COM OS FUNCIONÁRIOS, REVEZAMENTO DE FUNÇÕES E PAUSAS ENTRE PERÍODOS DE TRABALHO.



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.



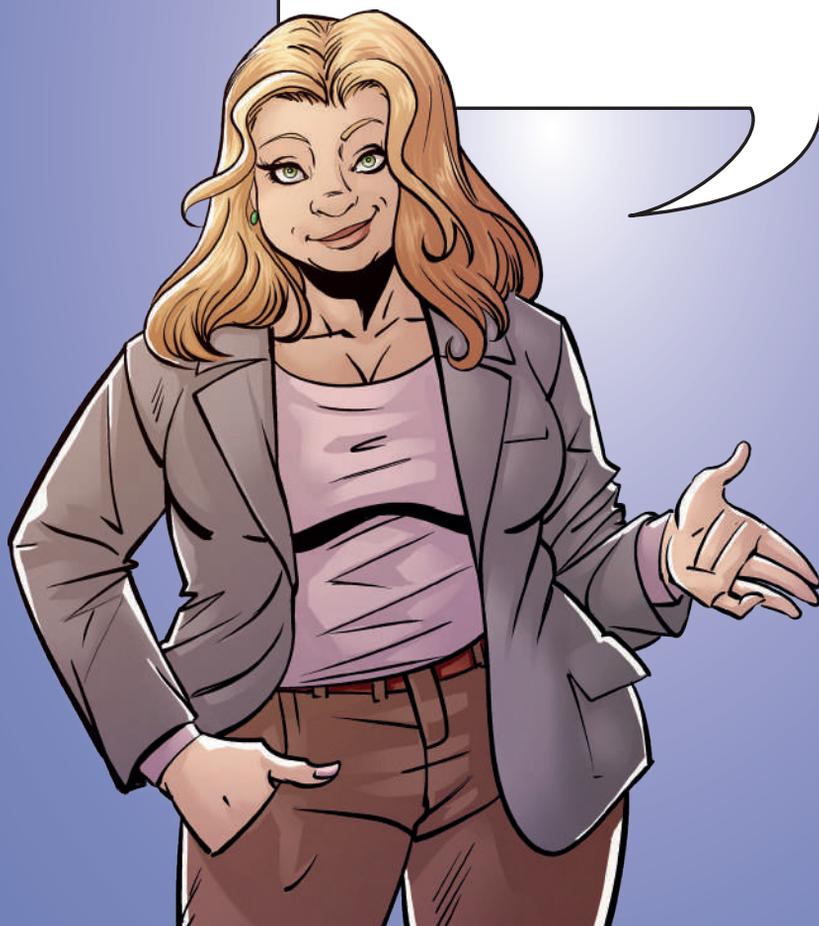
AGORA, ERA OLIVIR O QUE O SENHOR PÉRCLES ACHA DAS MUDANÇAS.

\* <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](http://janeirobranco.com.br)





---

[www.quadrinhos.mpt.mp.br](http://www.quadrinhos.mpt.mp.br)

---

Realização

---

