

Projeto Empatia: Saúde em Foco



Conexões que Curam: Empatia, Saúde Mental e o Bem-estar no Ambiente de Trabalho

Dialogador: Fabrício Silva Gomes
*Médico Psiquiatra Coordenador da
COVIGI/GERSAT*

10/03/2026

CONCEITO DE SAÚDE / OMS

SAÚDE





- A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou em 17/06/2022 a maior **Revisão Mundial sobre a Saúde Mental** desde a virada do século.
- Em 2019, quase um **bilhão de pessoas**, incluindo 14% dos adolescentes do mundo, viviam com um transtorno mental.



- O **suicídio** foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade.
- Os transtornos mentais são a **principal causa de incapacidade**: um em cada seis anos vividos com incapacidade.



- Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis.
- A depressão e a ansiedade **aumentaram mais de 25%** apenas no primeiro ano da pandemia.



- **Depressão** é um problema médico grave e altamente prevalente na população.
- A prevalência de Depressão ao longo da vida (BRA) está em torno de **15,5%**.



- De acordo com a OMS, a depressão situa-se em **4º lugar** entre as principais causas de ônus, respondendo por 4,4% da carga total de doenças durante a vida.
- Ocupa **1º lugar** quando considerado o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%).

- **A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e seus Estados Membros adotaram o Plano de Ação sobre Saúde Mental para orientar as intervenções de saúde mental nas Américas de 2015 a 2020.**
- **Os transtornos mentais e por uso de substâncias são altamente prevalentes - principais contribuintes para a morbidade, incapacidade, lesões e mortalidade prematura e aumentam o risco de outras condições de saúde.**

- O relatório chama todos os países a acelerarem a implementação do **Plano de Atenção Integral de Saúde Mental 2013-2030**.
 1. *Aprofundar o valor e o compromisso que damos à saúde mental e ao bem-estar.*
 2. *Reorganizar os entornos que influenciam a saúde mental, incluindo lares, comunidades, escolas, locais de trabalho, serviços de saúde, etc.*
 3. *Reforçar a atenção à saúde mental mudando os lugares, modalidades e pessoas que oferecem e recebem os serviços.*

O Conselho Nacional de Justiça (CNJ) publicou, em 15 de outubro de 2015, a [Resolução CNJ nº 207](#), que instituiu a **Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário**, cujo objetivo é zelar pelas condições de saúde de seus agentes públicos.

- Definidos os princípios, as diretrizes e as estratégias para a implementação de programas, projetos e ações institucionais voltados à promoção e à preservação da saúde física, mental e bem-estar dos servidores e dos magistrados.
- Criou o **Comitê Gestor Nacional de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário** - [Portaria nº 202, de 6 de outubro de 2020](#).

- Sistematização dos dados estatísticos estabelecidos no anexo da Resolução CNJ nº 207/2015 (Absentéismo, Exames periódicos).
- As ocorrências relativas ao absenteísmo-doença concentram-se nas categorias dos CIDs Z, M, J e F, que representam juntas 55,8%.

- Prevalência: CIDs $Z > M > J > F$. Os **transtornos mentais e comportamentais (F)** figuram em **quarto lugar em número de licenças médicas**, respondendo por 11,1% dos afastamentos, no entanto são responsáveis pelo **maior número de dias de afastamento** por motivo de saúde.
- Doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo e transtornos mentais aparecem também entre as doenças mais frequentes apontadas nos exames médicos periódicos.

CAUSAS DO ADOECIMENTO MENTAL NO TRABALHO

SAÚDE

■ Sobrecarga de trabalho

- Excesso de tarefas e responsabilidades.
- Prazos apertados e metas inatingíveis.
- Falta de tempo para descanso e recuperação.



■ Pressão e estresse

- Cobranças excessivas por resultados.
- Clima organizacional tenso e competitivo.
- Insegurança no emprego e medo de PAD e demissão.



CAUSAS DO ADOECIMENTO MENTAL NO TRABALHO

SAÚDE

■ Falta de reconhecimento e apoio

- Desvalorização do trabalho realizado.
- Falta de feedback positivo e oportunidades de crescimento.
- Isolamento social e falta de apoio dos colegas e superiores.



■ Assédio moral e discriminação

- Comportamentos abusivos e humilhantes.
- Discriminação por gênero, raça, orientação sexual ou outras características.
- Cultura organizacional tóxica.



CAUSAS DO ADOECIMENTO MENTAL NO TRABALHO

SAÚDE

- **Falta de autonomia e controle**
 - Pouca participação nas decisões.
 - Falta de controle sobre o próprio trabalho.
 - Tarefas repetitivas e sem significado.
 - Falta de oportunidades para desenvolver habilidades e competências.
- **Condições de trabalho inadequadas**
 - Ambientes de trabalho insalubres ou perigosos.
 - Falta de ergonomia e equipamentos adequados.
 - Exposição a ruídos, vibrações e outros agentes nocivos.



CAUSAS DO ADOECIMENTO MENTAL NO TRABALHO

SAÚDE

■ Conflitos interpessoais

- Desentendimentos e disputas com colegas e superiores.
- Falta de comunicação e colaboração.
- Ambiente de trabalho hostil e competitivo.
- Servidores e terceirizados que “perseguem” gestores.



■ Liderança “tóxica”

- Gestores que não se preocupam com o bem-estar dos servidores.
- Prática de assédio moral / sexual.
- Gestores que não dão o devido apoio aos servidores.



■ Insegurança psicológica

- Medo de represálias ao expressar opiniões ou preocupações.
- Culturas organizacionais que não valorizam a comunicação aberta e honesta.



CONSEQUÊNCIAS DO ADOECIMENTO MENTAL NO TRABALHO

SAÚDE

- Agravamento de transtornos como os ansiosos e depressivos | Burnout.
- Queda na produtividade e desempenho no trabalho.
- Aumento do absenteísmo.
- Afastamento do trabalho e aposentadoria precoce.
- Problemas de saúde física.
- Dificuldades nos relacionamentos interpessoais.



- Promover um ambiente de trabalho saudável e seguro.
- Incentivar a comunicação aberta e o feedback construtivo.
- Oferecer apoio psicológico e programas de bem-estar.
- Combater o assédio moral/sexual e a discriminação.
- Garantir condições de trabalho adequadas.
- Promoção de eventos instrutivos / educacionais.



PROTAGONISMO: *Liderando a própria vida!*

*Nós servidores, magistrados e terceirizados
temos agido como **vítimas** ou **protagonistas***



PROTAGONISMO

SAÚDE



Agir

Reclamar

Aceitar



RODA DA VIDA DE PAUL J. MEYER

SAÚDE



TRATAMENTO

SAÚDE

Psiquiatria

Psicologia

PICS

Espiritualidade

- **Todo excesso tem um preço e para as emoções não seria diferente**



Transtornos mentais
(Psiquiatria/Psicologia)

Doenças físicas
(Neurologia)

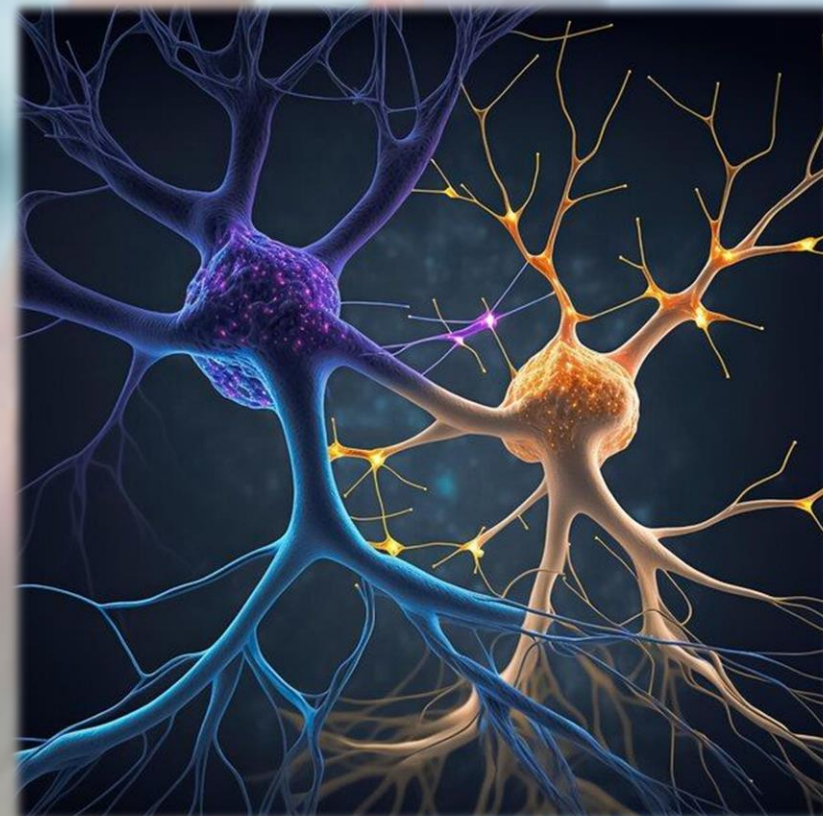


Atividade cerebral: “linguagem cerebral”

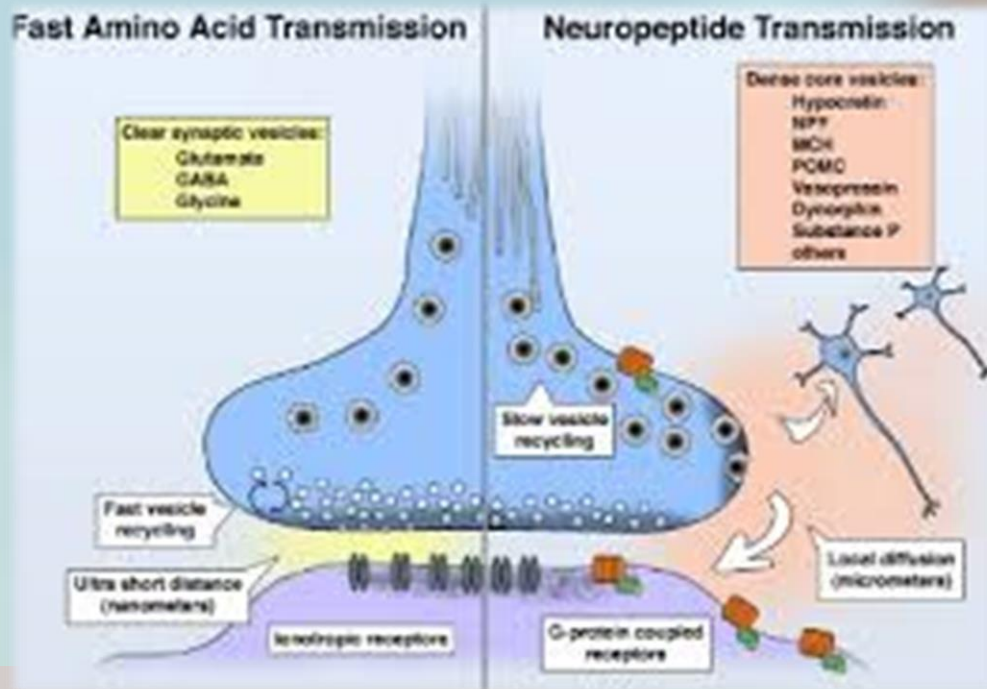
Elétrica X Química



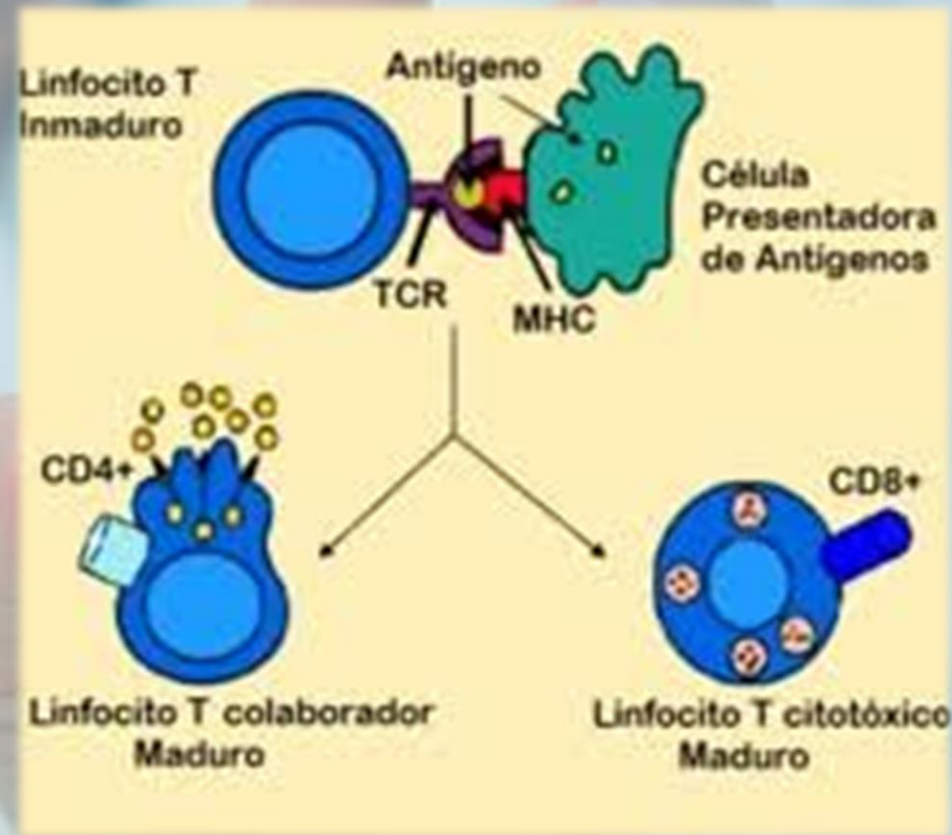
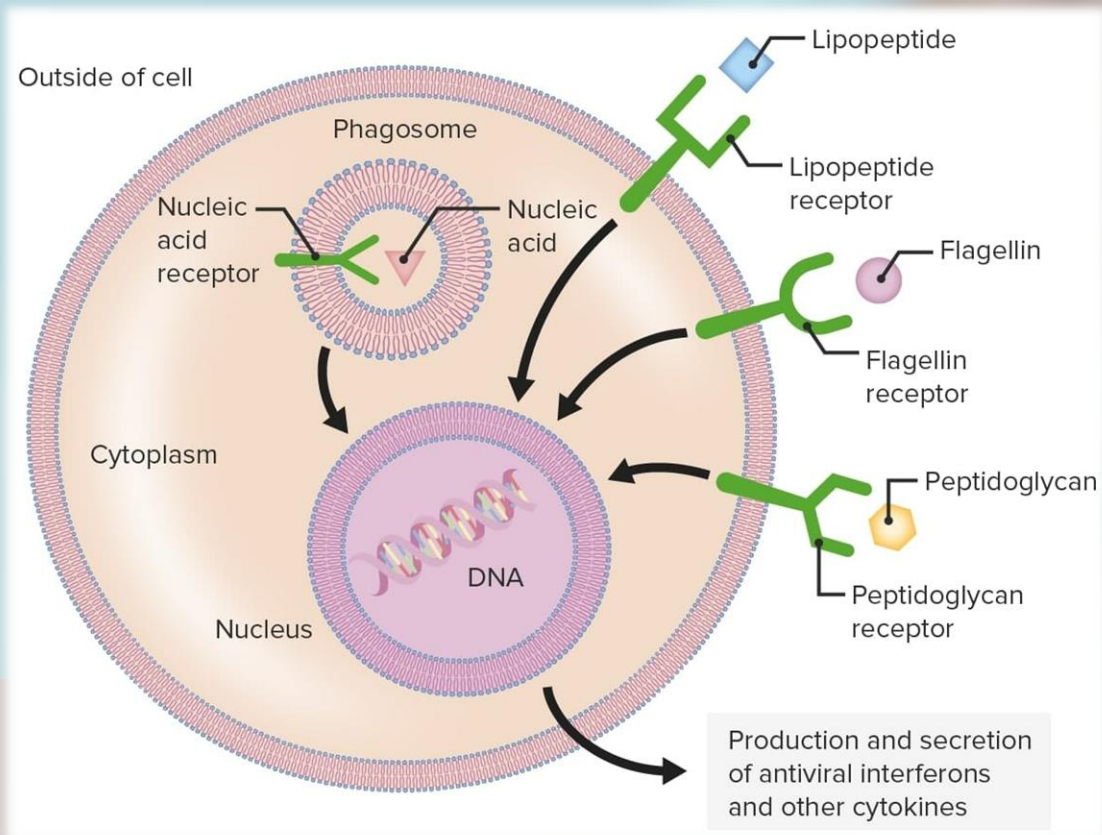
Essa linguagem não é
apenas cerebral



■ NEURÔNIOS



■ CÉLULAS IMUNOLÓGICAS



- Esse desequilíbrio orgânico a longo prazo leva a sérios prejuízos.
- As neuropatias, as dores, as inflamações, as doenças reumatológicas e endocrinológicas são desencadeadas/agravadas.
- **Desafio:** aprender a lidar com os problemas e insucessos sem introjetar e somatizar. Qual seria o nosso limite do saudável?

- Estressores únicos como alta demanda, prazos apertados, complexidade dos casos e exposição a situações de conflito.
- Altos índices de Burnout, ansiedade, depressão e doenças físicas crônicas entre magistrados, servidores e colaboradores.
- A saúde mental e física do corpo judiciário impacta diretamente a qualidade do serviço prestado à sociedade.
- Apresentar estratégias e programas para criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

✓ Saúde Mental e Emocional:

- Programas de apoio psicossocial.
- Acesso a aplicativos de meditação e bem-estar.
- Treinamento em inteligência emocional e gestão de estresse.
- Palestras e workshops sobre Mindfulness, resiliência e autoconhecimento.
- Criação de espaços de escuta e acolhimento.



✓ Saúde Física/Espaço Físico e Recursos:

- Incentivo à prática de atividade física (convênios com academias, grupos de corrida, plataformas de saúde).
- Campanhas de conscientização sobre alimentação saudável e ergonomia.
- Acesso ao **Exame Periódico de Saúde**.
- Criação de ambientes de trabalho que promovam movimento, interação e relaxamento (**salas de descompressão**).
- Campanhas de prevenção: vacinação.
- Ergonomia, movimento e micropausas regenerativas.



✓ Equilíbrio entre Vida Profissional e Pessoal:

- Condições Especiais de Trabalho: **Redução de Jornada e Teletrabalho.**
- Incentivo às férias/folgas para descanso.
- Programas de incentivo aos hobbies e atividades fora do trabalho.



O DESAFIO DO TELETRABALHO

SAÚDE



Você está trabalhando de casa ou morando no trabalho



✓ **Construção de uma Cultura Organizacional de Apoio:**

- Desenvolvimento de líderes empáticos e que valorizem o bem-estar da equipe.
- Comunicação transparente e aberta.
- Reconhecimento e valorização do trabalho.
- Fomentar um ambiente de colaboração e respeito mútuo.



✓ **Capacitação e Treinamento:**

- Cursos sobre gestão de tempo e produtividade.
- Treinamento em comunicação não-violenta e resolução de conflitos.
- Palestras com especialistas em saúde mental.

✓ **Monitoramento e Avaliação:**

- Pesquisas de clima organizacional e satisfação.
- Análise de indicadores de saúde (afastamentos, licenças).
- Acompanhamento da efetividade dos programas implementados.



✓ **Para o Indivíduo:**

- Redução do estresse e da ansiedade.
- Aumento da satisfação, da motivação e do sentido.
- Melhora da saúde física e mental.

✓ **Para a Instituição:**

- Redução do absenteísmo e da rotatividade.
- Aumento da produtividade e da eficiência.
- Melhora do clima organizacional e da cooperação.
- Fortalecimento da imagem institucional como um ambiente de trabalho saudável e valorizado.

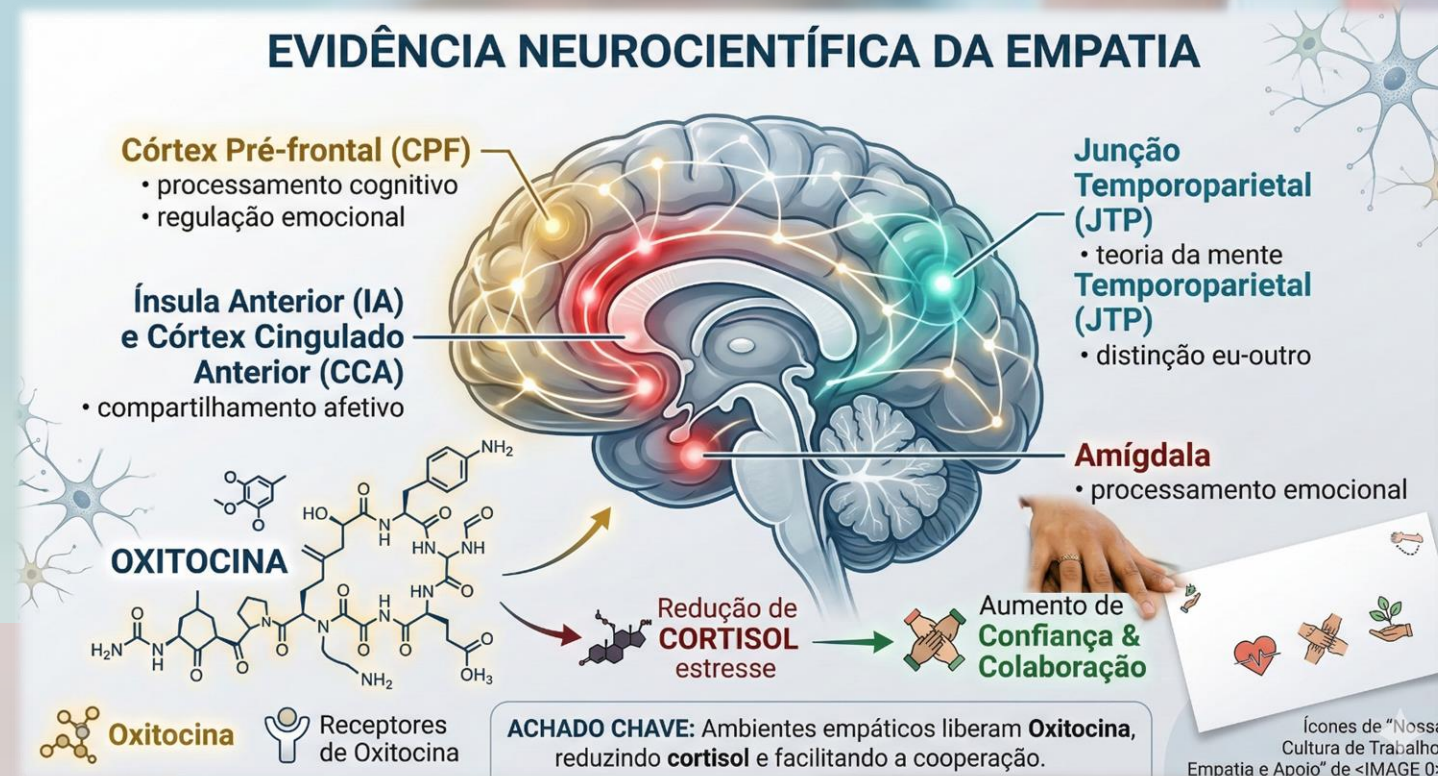
- A ciência define que a empatia no trabalho não é apenas "ser legal", mas sim a capacidade coletiva de **notar, sentir e responder** ao sofrimento ou necessidades do outro.



- O Poder curativo das relações empáticas.
- Comunicação que alivia: Escuta ativa entre colegas de trabalho.
- Liderança saudável: A empatia como ferramenta de gestão.



- A **oxitocina** reduz os níveis de cortisol e aumenta a confiança interpessoal, facilitando a colaboração em projetos complexos.



LÍDERES E EQUIPES EMPÁTICAS:

- **Aumento na Retenção de Talentos:** Colaboradores que sentem que seus líderes se importam com eles têm **67% menos chances** de sair da empresa.
- **Performance Superior:** A empatia está diretamente ligada à **Segurança Psicológica**. Quando o erro é acolhido com empatia em vez de punição, a inovação cresce porque as pessoas perdem o medo de arriscar.
- **Redução do Burnout:** O suporte emocional entre colegas atua como um "amortecedor" (buffer) contra o estresse crônico.

REFERÊNCIAS

SAÚDE



- American Psychiatric Association (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. **Resolução CNJ nº 207, de 15 de outubro de 2015**. Institui Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário.
- BRASIL. **Decreto nº 6.856, de 25 de maio de 2009**. Regulamenta o art. 206-A da Lei no 8.112, de 11 de dezembro de 1990 - Regime Jurídico Único, dispondo sobre os exames médicos periódicos de servidores.
- GOLEMAN, Daniel; BOYATZIS, Richard; MCKEE, Annie. **O poder da inteligência emocional: Como liderar com sensibilidade e eficiência**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2018.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Dados de saúde 2022*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/dados2022>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- Nardi AE, da Silva AG, Quevedo J. **Tratado de Psiquiatria da Associação Brasileira de Psiquiatria**. Porto Alegre: Editora Artmed; 2022.
- PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. **Strategy and plan of action on mental health**. Resolution CD49.R17 of the 49th Directing Council. Washington DC: PAHO; 2009. Disponível em: http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=625&Itemid=353
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Cid-10: Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde**. 5. ed. São Paulo: Edusp, 1999. 1 v.

A TÉCNICA 5- 4 -3 -2- 1

SAÚDE



**“Juntos somos mais saudáveis e resilientes.
Saúde e paz!”**



Contato:

fabriciogomes@tjmg.jus.br
(31)988460400



**Poder Judiciário do Estado de Minas Gerais
Tribunal de Justiça**

*Diretoria Executiva de Administração de Recursos Humanos
Gerência de Saúde no Trabalho*

Dr. Fabrício Silva Gomes

Médico Psiquiatra Coordenador da COVIGI/GERSAT

Graduado em Medicina e Farmácia na UFMG

Título de Especialista em Psiquiatria pela ABP

Membro do Comitê Gestor de Saúde Integral de Magistrados e Servidores do TJMG

Membro da Comissão de Tratamento da Lotação Assistida de Servidores do TJMG