

# CARTILHA DE SAÚDE MENTAL



# Índice

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <u>Introdução</u>                                                                         | 04 |
| <u>O que é saúde mental?</u>                                                              | 05 |
| <u>Dados relevantes sobre saúde mental</u>                                                | 06 |
| <u>Principais transtornos mentais</u>                                                     | 07 |
| <u>Transtornos e sofrimentos mentais na advocacia</u>                                     | 15 |
| <u>Outros momentos importantes para se falar em saúde mental</u>                          | 16 |
| <u>Tabus e estigmas: por que muitas pessoas não buscam ajuda?</u>                         | 18 |
| <u>A missão do GAS da Lacerda Diniz Machado</u>                                           | 19 |
| <u>A importância de buscar ajuda psicológica</u>                                          | 20 |
| <u>Como cuidar da saúde mental no dia a dia</u>                                           | 21 |
| <u>Frases de reflexão e conscientização</u>                                               | 22 |
| <u>Mitos e verdade</u>                                                                    | 24 |
| <u>O papel da liderança na saúde mental dos profissionais</u>                             | 25 |
| <u>Saúde mental e gerações: diferenças de percepção, acesso e enfrentamento</u>           | 28 |
| <u>Os pilares da saúde mental</u>                                                         | 32 |
| <u>Estresse no trabalho: tempo, pressão, autossabotagem e estratégias para equilíbrio</u> | 34 |
| <u>Dicas de organização e técnicas de respiração para reduzir o estresse</u>              | 36 |
| <u>Serviços de atendimento em saúde mental</u>                                            | 39 |

Por tanto amor, por tanta emoção  
A vida me fez assim  
Doce ou atroz, manso ou feroz  
Eu, caçador de mim

Preso a canções, entregue a paixões  
Que nunca tiveram fim  
Vou me encontrar longe do meu lugar  
Eu, caçador de mim

Nada a temer, senão o correr da luta  
Nada a fazer, senão esquecer o medo  
Abrir o peito à força, numa procura  
Fugir às armadilhas da mata escura

Longe se vai sonhando demais  
Mas onde se chega assim?  
Vou descobrir o que me faz sentir  
Eu, caçador de mim

Nada a temer, senão o correr da luta  
Nada a fazer, senão esquecer o medo  
Abrir o peito à força, numa procura  
Fugir às armadilhas da mata escura

Longe se vai sonhando demais  
Mas onde se chega assim?  
Vou descobrir o que me faz sentir

Milton Nascimento

**Eu, caçador de mim**

Composição: Luiz Carlos Sá/Sergio Magrão

## Introdução

A saúde mental tem ganhado destaque nas últimas décadas, mas ainda enfrenta desafios relacionados à compreensão pública, acesso ao cuidado e o combate aos estigmas, no universo jurídico, isso não é diferente. A pressão por resultados e os prazos apertados são uma realidade e tem um impacto na forma como os profissionais irão lidar com suas emoções.

A saúde mental é essencial para a qualidade de vida, relações interpessoais saudáveis e produtividade no trabalho e nos estudos. No entanto, milhões de pessoas ao redor do mundo enfrentam transtornos mentais, muitas vezes em silêncio, por medo do julgamento ou por falta de apoio adequado. Diante deste, cenário, precisamos apoiar no cuidado uns com os outros.

Esta cartilha é uma iniciativa do GAS da Lacerda, em parceria com o time de Gente e Cultura para ser um guia de apoio para o seu bem-estar emocional, psicológico e social, pois acreditamos que: Cuidar da saúde não é um sinal de fraqueza, mas sim um ato de coragem, sensibilidade e coletividade.

## O que é saúde mental?

Muito além da ausência de doenças, a saúde mental é um estado de bem-estar que nos permite reconhecer nossas próprias habilidades, lidar com os estresses do cotidiano e contribuir de forma produtiva para a comunidade. Ou seja, o sofrimento psíquico ou a saúde mental se dão a partir de complexas interações das pessoas com os fatores biopsicossocial, na medida em que o estilo de vida, as condições de classe, a rede de apoio social, condições de trabalho, garantia de direitos fazem parte da construção da saúde e sua ausência irá inferir diretamente condição de sofrimento psíquico. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para sua comunidade”.

Esse conceito destaca a importância de não apenas tratar doenças mentais, mas também promover o bem-estar integral do ser humano.

Assim como cuidamos do corpo com alimentação, exercícios e consultas médicas, cuidar da mente também exige atenção, hábitos saudáveis e, quando necessário, ajuda profissional.

Uma pessoa saudável mentalmente é capaz de se construir relações positivas, sentir-se pertencente, ser mais empático, desenvolve mais habilidades cognitivas como estudar, aprender novas habilidades, fazer escolhas mais saudáveis, reconhecer habilidades, gerenciar mais o seu estresse, adaptar a novas mudanças e ideias, dentre muitas outras características.

Diante disso, fica evidente que a saúde mental é uma responsabilidade compartilhada, onde se faz necessário levar em consideração não somente os fatores individuais como também os fatores sociais, o contexto o qual a pessoa está vivendo, seja dentro e fora do ambiente de trabalho

## DADOS RELEVANTES SOBRE SAÚDE MENTAL

### No mundo

- A OMS estima que mais de **970 milhões de pessoas** vivem com algum transtorno mental.
- A depressão é uma das principais causas de incapacidade no mundo.
- O suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

### No Brasil

- O Brasil lidera os índices de ansiedade no mundo, com cerca de **9,3% da população diagnosticada** com transtornos ansiosos.
- Aproximadamente **11,5 milhões de brasileiros** convivem com depressão.
- O país registra mais de **14 mil casos de suicídio por ano**, a maioria entre homens jovens.

Esses números revelam a urgência de tratar a saúde mental como uma **prioridade de saúde pública**.



## PRINCIPAIS TRANSTORNOS MENTAIS

Agora nós vamos entender um pouco mais sobre os transtornos mentais. Eles podem variar em gravidade e impacto. Entre os mais comuns, destacam-se:

### Depressão

A depressão é um transtorno de humor. Caracterizada por ser uma tristeza profunda e intensa, perda de interesse, baixa autoestima, falta de prazer em assuntos de interesse, sentimento de “vazio” ou falta de esperança e alterações no apetite e sono com duração de mais de duas semanas, causando prejuízos as atividades funcionais do dia a dia e impactando várias áreas da vida da pessoa. Não se trata de uma tristeza qualquer ou “mimimi”, a depressão ocorre em uma intensidade com mudanças fisiológicas e químicas no cérebro.



### Como identificar

Sintomas físicos frequentes: Alteração de peso (perda ou ganho de peso não intencional de forma abrupta), distúrbio do sono, problemas psicomotores (agitação ou apatia psicomotora constante), fadiga ou perda de energia, alterações de libido.

### Sintomas Emocionais

Tristeza constante, culpa excessiva, dificuldade de concentração, ideais suicidas, baixa autoestima.

## Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Preocupações excessivas e frequentes, acompanhadas de tensão muscular e insônia com vários fatores da vida: saúde, dinheiro, trabalho, família, relacionamentos. Essas preocupações são desproporcionais e refletem em várias áreas da vida, com reflexos de dificuldade para descansar ou desligar, apresenta sintomas físicos como suor, tensão muscular, problemas gástricos, cansaço, dores de cabeça com frequência, insônia, dentre outros.

**Lembre-se:** a TAG é diferente de sentir-se ansioso. Ansiedade é uma emoção importante para o ser humano, quando em situações saudáveis e naturais como falar em público, por exemplo.



### Como identificar

Alguns sintomas que podem dar pistas se você já passou por uma crise de pânico: falta de ar, tontura, dificuldade em mover, suor, tremores, medo intenso de morrer ou medo constante de acontecer novamente ou de retornar ao local do acontecimento. O que configura o diagnóstico são a frequência e intensidade que as crises aparecem.

## Transtorno de Pânico

Crises súbitas de medo intenso com sintomas físicos como falta de ar, taquicardia e tontura. Quando ocorre, há uma ativação do organismo pelo sistema nervoso de forma disfuncional, pois é inesperada, mesmo sem haver uma ameaça direta à pessoa.



## Como identificar

Alguns sintomas que podem dar pistas se você já passou por uma crise de pânico: falta de ar, tontura, dificuldade em mover, suor, tremores, medo intenso de morrer ou medo constante de acontecer novamente ou de retornar ao local do acontecimento. O que configura o diagnóstico são a frequência e intensidade que as crises aparecem.

## Transtorno Bipolar

Também é caracterizado por um transtorno de humor. É caracterizado “bi” pois são oscilações de humor entre episódios de depressão e euforia (mania). Nos momentos (meses) de episódios depressivos os sintomas são parecidos com os descritos no tópico anterior.



### Como identificar

Nos episódios os sintomas podem ser euforia, irritação, energia em excesso, mania de grandeza, sentimento de “nada pode deter ou atingir”, falar em excesso, pensamento muito acelerado, fuga de pensamentos e distração. É comum pessoas que, quando em mania, possuam um foco em comprar ou fazer determinada atividade para ajuda-la a lidar com todas as emoções (uso de álcool, comportamento sexual disfuncional).

## Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)

Pensamentos obsessivos e comportamentos repetitivos para aliviar ansiedade. Os pensamentos obsessivos são caracterizados por pensamentos, ideias ou imagens que invadem a pessoa de forma intensa e insistentemente, sem um autocontrole. De forma geral, os rituais de pessoas com TOC podem ser: organização, simetria, colecionismo, checagem, limpeza. Mas atenção: gostar de organização, limpeza ou simetria, por exemplo, não indica que você tem TOC. O transtorno é caracterizado também pela forma como a pessoa se relaciona com o objeto/situação, sendo que, em sua maior parte, há um intuito de aliviar a ansiedade e podem gerar consequências negativas para a pessoa.



### Como identificar

Sintomas frequentes: dificuldade em pronunciar certas palavras, indecisão diante de situações corriqueiras, rituais compulsivos para aplacar a ansiedade, pensamentos agressivos/intrusivos relacionados com morte/acidentes/doenças.

## Esquizofrenia

Transtorno crônico grave caracterizada como uma perda de contato com a realidade, por meio de alucinações (visuais, auditivas), delírios (crenças falsas e fixas), desorganização do pensamento e da fala.



### Como identificar

Pessoas com esquizofrenia apresentam sintomas de redução da expressão de emoções, perda de prazer, redução da fala, dificuldade de expressão, dificuldade de iniciar ou manter tarefas, problemas de raciocínio ou tomadas de decisão, concentração e memória.

## Burnout

Burnout é um conjunto de sintomas causados pelo estresse crônico no trabalho, gerando esgotamento físico, mental e emocional. Ele se manifesta em três dimensões: redução da eficácia profissional, distanciamento ou negativismo em relação ao trabalho e cansaço persistente, acompanhado de sintomas físicos como baixa energia, mal-estar e ansiedade.



## Como identificar

Sintomas físicos: cansaço excessivo, dor de cabeça frequente, insônia, taquicardia, dores musculares, dor de cabeça, doenças gastrointestinais, pressão alta.

Sintomas emocionais frequentes: Lapsos de memória, irritabilidade, isolamento, alterações repentinas de humor, negatividade constante, sentimentos de fracasso, insegurança, dificuldade de concentração.

## Transtornos Alimentares

Anorexia, bulimia e compulsão alimentar, com impacto direto na saúde física e emocional. Alterações do apetite, perturbações da imagem corporal e é necessário o envolvimento de vários profissionais da saúde como psicólogos, psiquiatras e nutricionistas. A bulimia é característico em maior concentração em mulheres e adolescentes, com ciclos de compulsão alimentar, sentimentos de frustração, tristeza, ansiedade, solidão são comuns.

### Observação

Observação: todos os transtornos apresentam sintomas “comuns”, que podem se manifestar em pessoas que não estão em sofrimento mental. Falar sobre saúde mental exige responsabilidade, inclusive em não diagnosticar a todos. Uma das características comum entre todos os transtornos é o quão disfuncional a pessoa pode ficar, causando impactos em todas as áreas de sua vida. Um diagnóstico precoce é a melhor solução para minimizar os impactos cognitivos e sociais na vida das pessoas.

Conhece alguém que está com alguns desses sintomas?  
Converse com ela para que ela possa buscar ajuda. **Faça a diferença!**

## TRANSTORNOS E SOFRIMENTOS MENTAIS NA ADVOCACIA

No ambiente jurídico existem índices altos de ansiedade, depressão e burnout. Pesquisas internacionais da ABA (American Bar Association, 2016) e IBA (International Bar Association, 2021), mostram que:

28%

das pessoas relatam  
sintomas de depressão

19%

relatam ansiedade  
severa

21%

fazem uso abusivo de álcool  
e/ou outras substâncias ilícitas  
para lidar com a pressão

23%

das pessoas relatam  
sintomas de estresse

No Brasil, estudos da OAB e de instituições de saúde ocupacional reforçam esses achados: **alta incidência de estresse crônico e transtornos do sono.**

## OUTROS MOMENTOS IMPORTANTES PARA SE FALAR EM SAÚDE MENTAL

### Luto

É o processo natural que se dá em virtude da perda de um uma pessoa, animal, processo ou local cujo a pessoa construiu um forte vínculo emocional. Embora seja um processo natural, pode evoluir para outros problemas de saúde se prolongado por muito tempo. O processo do luto é vivenciado por cada um de uma forma específica de acordo com sua singularidade, no entanto, existem 5 estágios para o luto, onde a pessoa começa a elaborar a relação que foi construída anteriormente: a negação, onde a pessoa enlutada não acredita que houve a perda de um ente querido. A raiva, onde um turbilhão de sentimentos como raiva, angústia, desespero, medo e culpa podem tomar conta da pessoa enlutada, fazendo com que se comporte de forma ríspida, grosseira ou desagradável, fora do comum. A Barganha ou negociação, que é quando a pessoa enlutada entra em busca de aliviar sua dor negociando consigo mesma ou com entidades superior na qual acredita.

A depressão (sim, ela pode ser passageira), onde durante esse período a pessoa enlutada experimenta uma tristeza profunda que pode durar semanas ou meses e a Aceitação que é o estágio final, onde a pessoa enlutada compreende a nova realidade com a ausência da pessoa/local/animal que foi importante para ela em outro momento da vida.

## Depressão pós-parto

A depressão pós-parto é um transtorno de humor que pode afetar mulheres após o nascimento de um bebê. Caracterizada por uma tristeza profunda, ansiedade e exaustão, a condição pode dificultar o cuidado consigo mesma e com o recém-nascido. Entre os principais sintomas estão: humor deprimido persistente, dificuldade de construir vínculo com o bebê, sentimentos de culpa e inutilidade, sentindo-se uma mãe inadequada ou por não agir como acredita que uma mãe deve agir, ansiedade e preocupação excessiva, isolamento social, choro excessivo, pensamentos recorrentes sobre morte ou suicídio.



## TABUS E ESTIGMAS: POR QUE MUITAS PESSOAS NÃO BUSCAM AJUDA?

Apesar da crescente conscientização, ainda há muitos obstáculos que impedem as pessoas de procurar apoio:

- **Vergonha e estigma:** Muitas pessoas acreditam que sofrer de um transtorno mental é sinal de fraqueza ou loucura.
- **Falta de informação:** Muitos não reconhecem os sinais de sofrimento psicológico como indicativos de transtornos mentais.
- **Crenças culturais e religiosas:** Algumas culturas associam doenças mentais a punições divinas ou fraquezas espirituais. A crença de que é preciso ser "forte" e não demonstrar vulnerabilidade também é presente, um obstáculo comum em culturas profissionais competitivas.
- **Machismo:** A ideia de que homens devem ser fortes e não demonstrar vulnerabilidade afasta muitos deles do autocuidado.
- **Acesso limitado a tratamento:** Em diversas regiões, especialmente no interior e periferias, há escassez de profissionais e recursos.

Esses fatores podem levar ao silêncio, à automedicação perigosa e, em casos extremos, a situações de risco à vida.

### Atenção!

**Este manual serve para conscientização.** Toda e qualquer diagnóstico deve ser conduzido por profissionais adequados da área da saúde. Isso significa que, mesmo que você tenha se identificado com os sintomas, não infere um autodiagnóstico. Procure um especialista.

## A MISSÃO DO GAS DA LACERDA DINIZ MACHADO



### Quebra do estigma

Ao falar abertamente sobre saúde mental incentivamos e encorajamos a todos a falar sobre suas vivências sem medo e sem preconceitos.



### Conscientização

Nós acreditamos que devemos ir além da teoria, precisamos conscientizar todo nosso público pois falar sobre saúde mental é um assunto de todo #TimeLacerda.



mente.viva

GAS LACERDA



### Capacitação

Capacitar nossos profissionais frente ao tema é fundamental.



### Promoção

É importante termos mais agentes de promoção sobre o tema, bem como realizar ações e processos continuamente para reforçar o nosso compromisso.

## A IMPORTÂNCIA DE BUSCAR AJUDA PSICOLÓGICA

Pedir ajuda é um ato de coragem e não de fraqueza. Os profissionais de saúde mental — psicólogos, psiquiatras, terapeutas — estão preparados para oferecer o suporte necessário para que o indivíduo compreenda e lide com seus sentimentos.

### Benefícios de procurar ajuda:

- Prevenção de agravamentos.
- Melhoria do autoconhecimento e da autoestima.
- Aumentar as estratégias para lidar com desafios do dia a dia.
- Identificar e reconhecer comportamentos que podem ser disfuncionais para a sua saúde.
- Redução de sintomas como insônia, irritabilidade, cansaço extremo e isolamento.
- Promoção de hábitos saudáveis e relações mais equilibradas.

No Brasil, o **SUS oferece atendimento gratuito** por meio dos CAPS (Centros de Atenção Psicossocial), além de unidades básicas de saúde (UBS).

## COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL NO DIA A DIA

A sensação de falta de tempo e a pressão por produtividade são os principais gatilhos do estresse no ambiente de trabalho. Além disso, a autossabotagem, como a procrastinação e o perfeccionismo, agrava o problema. Aqui estão algumas dicas práticas para usar em seu dia a dia:

- Mantenha uma rotina saudável com sono adequado, alimentação balanceada e atividades físicas.
- Evite o excesso de redes sociais e conteúdos negativos.
- Fale sobre seus sentimentos com amigos ou familiares.
- Estabeleça limites saudáveis no trabalho e na vida pessoal.
- Pratique momentos de autocuidado, como meditação, hobbies e descanso.
- Busque ajuda profissional quando necessário — terapia não é só para momentos de crise, mas também de prevenção.
- Organize o seu tempo: Use ferramentas para listar tarefas e prioridades (como a matriz de Eisenhower: urgente x importante).
- Identifique os momentos em que precisa dizer “não”: Estabeleça limites saudáveis. Identifique colegas que você possa delegar uma tarefa.
- Inclua pausas: Reserve blocos de tempo para descanso, exercícios ou técnicas de respiração.
- Melhore a concentração: Experimente a Técnica Pomodoro (25 minutos de foco e 5 de pausa) e evite multitarefas.

“ Não existe saúde **sem**  
saúde mental. ”

– OMS

“ **Falar** é a melhor  
solução. ”

-CVV

Cuidar da mente é um  
**ato de amor-próprio.**

Você não está sozinho.  
**Pedir ajuda** é um sinal  
de **força.**



## Vamos fazer algumas perguntas para reflexão

Responda com sim ou não

- 1.Você sente uma tristeza profunda ou uma perda de interesse em atividades que antes lhe davam prazer, na maior parte do tempo?
- 2.Você tem sentido um cansaço extremo, mesmo após um período de descanso?
- 3.Você se sente frequentemente irritado ou impaciente com colegas, amigos ou familiares?
- 4.Você tem tido dificuldade para dormir ou tem acordado com frequência durante a noite?
- 5.Você está se isolando de colegas de trabalho e amigos, evitando interações sociais?
- 6.Você executa tarefas que poderiam ser delegadas a outra pessoa?
- 7.Você tem tido dificuldade para se concentrar em suas tarefas e prazos?
- 8.Você tem a sensação constante de que está sempre correndo e "apagando incêndios"?
- 9.Você se sente culpado por tirar pausas ou descansar no trabalho?
- 10.Você tem sentido que suas energias (físicas, mentais e emocionais) estão esgotadas por conta do trabalho?
- 11.Você tem evitado falar sobre seus sentimentos com amigos ou familiares?
- 12.Você tem notado que está se comparando excessivamente com seus colegas?
- 13.Você tem a sensação de que, mesmo com um esforço grande, a sua produtividade não é suficiente?

## MITOS E VERDADES

### Suicídio



#### MITO:

Pessoas que tentaram suicídio querem mesmo morrer ou estão decididos a se matar.



#### VERDADE:

A maioria das pessoas nesta situação experimenta sentimentos ambivalentes sobre o suicídio e ficam em dúvida se devem fazê-lo, considerando motivos para morrer e viver.



#### MITO:

Falar sobre suicídio incentiva a pessoa a cometer o ato.

### Depressão



#### MITO:

Tristeza e depressão são a mesma coisa.



#### VERDADE:

A tristeza é uma emoção humana normal e passageira. A depressão é um transtorno de humor persistente, que não inclui apenas tristeza, mas também alterações de sono, apetite, fadiga, perda de interesse.



#### VERDADE:

Falar abertamente sobre o assunto pode aliviar a angústia, a tensão. Pode ser uma forma de oferecer ajuda (sem discriminação). A maior parte das pessoas não querem morrer, mas sim, acabar com seu sofrimento.

## O PAPEL DA LIDERANÇA NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS

O ambiente de trabalho exerce grande influência sobre a saúde mental das pessoas. Nesse contexto, a liderança desempenha um papel crucial: pode ser um fator de proteção ou de adoecimento mental. Líderes que promovem escuta, empatia, equilíbrio e respeito contribuem diretamente para o bem-estar emocional de suas equipes. Em contrapartida, posturas autoritárias, negligência com a carga de trabalho e falta de diálogo agravam o estresse, a ansiedade e o risco de burnout.

### A influência direta do líder no clima organizacional

O líder é responsável por orientar, dar feedback, distribuir tarefas, resolver conflitos e promover um ambiente colaborativo. Sua atuação impacta diretamente:



A motivação da equipe



A sensação de  
segurança psicológica



A produtividade e  
criatividade



A retenção de  
talentos

## BOAS PRÁTICAS DE LIDERANÇA PARA PROMOVER SAÚDE MENTAL

Líderes podem adotar atitudes e políticas que protejam a saúde mental de seus times. Algumas práticas eficazes incluem:

### ESTÍMULO À ESCUTA ATIVA

Criar espaço para que os colaboradores falem sobre suas dificuldades sem medo de represálias.

### RESPEITO AOS LIMITES

Evitar sobrecarga, respeitar horários e promover equilíbrio entre vida pessoal e trabalho.

### RECONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO

Reconhecer conquistas, dar feedbacks construtivos e valorizar o esforço.

### PROMOÇÃO DE UM AMBIENTE INCLUSIVO E SEGURO

Combater preconceitos, assédios e discriminação no ambiente de trabalho.

### APOIO A AÇÕES DE SAÚDE MENTAL

Oferecer acesso à psicoterapia, rodas de conversa, palestras sobre bem-estar e canais de acolhimento (como RH preparado).

### FORMAÇÃO EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Líderes bem-preparados emocionalmente são mais empáticos e justos em suas decisões.

## O liderar pelo exemplo

**Um líder que cuida da própria saúde mental** inspira sua equipe a fazer o mesmo. Isso inclui:

- Não romantizar a exaustão (“trabalhar até cair” não é saudável)
- Falar abertamente sobre emoções e pedir ajuda quando necessário
- Normalizar o uso de benefícios de saúde emocional, como terapias

### Quando o líder também sofre

Importante lembrar que líderes também são humanos e podem enfrentar transtornos mentais. A cultura organizacional deve:

- Oferecer suporte emocional para quem lidera
- Promover capacitação em gestão humanizada
- Incentivar pausas, folgas e autocuidado

SAÚDE MENTAL E GERAÇÕES:  
DIFERENÇAS DE PERCEPÇÃO,  
ACESSO E ENFRENTAMENTO

A saúde mental é uma preocupação crescente no mundo contemporâneo, mas a forma como ela é percebida, falada e tratada varia bastante entre as gerações. Cada geração é marcada por valores culturais, sociais e históricos distintos, o que influencia diretamente a forma como seus membros encaram o sofrimento emocional e a busca por ajuda. Enquanto os mais jovens tendem a falar mais abertamente sobre o tema, os mais velhos frequentemente enfrentam barreiras culturais que dificultam o acolhimento e o tratamento adequado.

| Geração                 | Nascidos entre | Características marcantes                               |
|-------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|
| Baby Boomers            | 1946–1964      | Valorizam estabilidade, trabalho duro, disciplina       |
| Geração X               | 1965–1980      | Testemunharam o surgimento da tecnologia, céticos       |
| Geração Y / Millennials | 1981–1996      | Buscam propósito no trabalho, falam sobre emoções       |
| Geração Z               | 1997–2010      | Nativos digitais, mais abertos sobre saúde mental       |
| Geração Alpha           | 2010 em diante | Crescem com maior conscientização e acesso a informação |

## VISÃO GERAL DAS GERAÇÕES

### Baby boomers e a saúde mental

- Estigma elevado: Muitos consideram sofrimento emocional como "fraqueza" ou "coisa da cabeça".
- Dificuldade em pedir ajuda: A maioria cresceu ouvindo que era preciso "engolir o choro" ou "ser forte".
- Pouca procura por terapia: A saúde mental não era discutida; doenças mentais eram tabu.
- Consequência: Muitos viveram (ou vivem) com depressão ou ansiedade não diagnosticadas.
- Importância atual: Precisam de apoio para reconhecer sintomas e confiar nos profissionais.

### Geração X e a saúde mental

- Enfrentaram o início do estresse moderno: competitividade, instabilidade econômica, mudanças no mercado.
- Têm mais acesso à informação, mas ainda sentem resistência em buscar ajuda.
- Valorizam autonomia, o que pode dificultar a aceitação de apoio emocional.
- Estão mais propensos a sofrer burnout por excesso de trabalho e pressão.
- Começam a buscar ajuda com mais naturalidade, mas ainda convivem com o peso de crenças antigas.

## Millennials e a saúde mental

- Primeira geração a falar abertamente sobre saúde mental.
- Valorizam o bem-estar emocional tanto quanto o sucesso profissional.
- Procuram terapia, meditação, autocuidado e equilíbrio entre vida e trabalho.
- Sofrem com as pressões de performance, instabilidade e redes sociais.
- A geração que começou a quebrar os tabus e normalizar o uso de terapia.

## Geração Z e a saúde mental

- Cresceram falando sobre ansiedade, depressão e autoestima.
- Altamente conectados, compartilham seus sentimentos nas redes, o que tem lados positivos e negativos.
- Sentem-se confortáveis em falar sobre diagnósticos como TDAH, depressão, ansiedade e TOC.
- Sofrem com o excesso de informação, comparação virtual, cyberbullying e crises globais (clima, pandemia, guerras).
- É a geração com maior índice de transtornos mentais diagnosticados — e também a mais aberta a buscar ajuda.

## Geração Alpha e saúde mental

- Crescem em um ambiente onde saúde mental é pauta desde cedo.
- Escolas, pais e mídias falam sobre sentimentos, limites e autocuidado.
- A pandemia de COVID-19 afetou diretamente o desenvolvimento emocional dessa geração.
- A tecnologia, se não bem monitorada, pode ser fator de risco para ansiedade precoce.
- Desafio: Oferecer estrutura emocional saudável, equilíbrio entre telas e vínculos reais.

## PONTOS DE CONFLITO E APRENDIZADO ENTRE GERAÇÕES

### Choques culturais

Gerações mais velhas tendem a invalidar o sofrimento dos mais jovens ("na minha época não tinha isso")

### Diferenças na linguagem emocional

Os jovens usam termos como "crise de ansiedade", "gatilho", "terapia" com naturalidade; os mais velhos podem não entender ou desvalorizar.

### Oportunidade de diálogo

As gerações podem aprender entre si — experiência e resiliência dos mais velhos, com abertura emocional e autocuidado dos mais novos.

## OS PILARES DA SAÚDE MENTAL

Você sabia que existem pilares que são reconhecidos internacionalmente como fundamentais para o cuidado com a saúde mental e emocional? São eles:

### Nutrição

Nossa alimentação influencia nossa saúde física e mental e como nos sentimos. O corpo tende a desejar alimentos com alto teor calórico, pois eles fornecem altas cargas de energia.

### Atividade física

Ajuda no equilíbrio na produção de hormônios, equilíbrio no estresse e redução dos níveis de cortisol, alívio nos sintomas de transtornos mentais, auxilia a ter sono de qualidade.



## Estresse

Nosso cérebro está constantemente recebendo informações e quando o equilíbrio entre estado interno e ambiente externo é coerente, interpretamos isso como positivo, mesmo em situações estressantes. Exercícios de atenção plena, visualizar novas perspectivas, compreender melhor os processos e os erros como naturais.

## Substâncias tóxicas

O uso exagerado e indiscriminado do álcool pode levar à dependência, o que gera problemas para a pessoa e para a sociedade. Por isso, é importante ter consciência no uso de álcool. O uso abusivo é um dos principais desencadeadores de transtornos mentais.

## Relacionamentos

Relacionamentos verdadeiros e de qualidade são potencializadores para manter a saúde mental ao longo da vida. Bons relacionamentos tem o potencial de proteção da saúde física, corporal e mental. Uma boa rede de apoio é importante para compartilhar os momentos e processos da vida.

## Sono

O sono ruim é um ciclo que produz cansaço e sonolência, dificuldade de executar tarefas, problemas emocionais como estresse, distúrbios de saúde mental. Uma boa noite de sono é fundamental para a recuperação e organização do organismo e de todas as informações que o seu corpo recebeu ao longo do dia. Por isso, é importante ter entre 7 a 9 horas por noite, o tempo de adormecer não deve passar de 30 minutos, regularidade de horários para dormir e acordar.

## ESTRESSE NO TRABALHO

O ambiente de trabalho, muitas vezes visto como espaço de realização e crescimento, também pode se tornar uma fonte constante de estresse. A cobrança por resultados, prazos curtos, excesso de tarefas e metas agressivas geram impactos diretos na saúde mental dos profissionais. Além disso, o próprio indivíduo pode contribuir para esse quadro por meio da autossabotagem, da má organização ou da dificuldade de concentração.

Buscar equilíbrio entre produtividade e bem-estar é um desafio comum, inclusive entre líderes e gestores, que também sofrem com as mesmas pressões que tentam combater em suas equipes.

### A relação entre estresse e tempo

Um dos principais gatilhos do estresse é a sensação de falta de tempo. O profissional sente que está sempre correndo, apagando incêndios e nunca conseguindo terminar tudo o que precisa. Isso gera:

- Ansiedade constante
- Queda no desempenho
- Sensação de culpa
- Procrastinação
- Insônia



**Importante:** Nem sempre o problema está na falta de tempo em si, mas na forma como ele é organizado e percebido.

## A PRESSÃO PELA PRODUTIVIDADE E O PAPEL DA GESTÃO

A cultura do “fazer mais em menos tempo” está presente em muitas organizações. Isso faz com que:

- Líderes se cobrem (e cobrem as equipes) excessivamente
- Pausas sejam vistas como perda de tempo
- As pessoas se sintam culpadas por descansar
- O esgotamento vire rotina

Gestores também adoecem e precisam entender que promover equilíbrio é parte de sua função. Estimular pausas, dar feedbacks realistas, dividir responsabilidades e ouvir a equipe são atitudes fundamentais.

### Autossabotagem: o adversário invisível

- Mesmo com boas condições, muitos profissionais enfrentam bloqueios internos que dificultam o foco e a produtividade. São formas comuns de autossabotagem:
- Procrastinar tarefas importantes
- Se comparar o tempo todo com os colegas
- Dizer “sim” para tudo e se sobrecarregar
- Acreditar que só vale a pena entregar algo se for perfeito
- Se punir por errar ou demorar mais que o previsto
- Causas possíveis: baixa autoestima, medo de falhar, perfeccionismo, ansiedade.

## DICAS PARA REDUZIR O ESTRESSE

### Faça uma lista de tarefas diária e semanal

Use ferramentas como Trello, Notion ou um planner físico.

### Estabeleça prioridades

Use a matriz de Eisenhower: urgente x importante.

### Divida

Faça divisão de grandes tarefas em pequenas etapas.

### Reserve

Reserve blocos de tempo para tarefas similares.

### Pausas

Inclua pausas programadas na agenda.

### Use o NÃO

Aprenda a dizer “não” com gentileza.



## TÉCNICAS PARA REDUZIR O STRESS

A respiração consciente ativa o sistema parassimpático, que ajuda a acalmar o corpo e a mente. Experimente:

### Respiração 4-4-4 (Box Breathing)

- Inspire por 4 segundos
- Segure o ar por 4 segundos
- Expire por 4 segundos
- Repita por 2 a 4 minutos

### Respiração diafragmática (profunda)

- Sente-se com a coluna ereta
- Inspire profundamente expandindo o abdômen
- Expire lentamente
- Faça de 5 a 10 vezes

Use essas técnicas **antes de uma entrega importante**, em momentos de tensão ou entre reuniões.

### Como melhorar a concentração para entregas

Foco é uma habilidade treinável. Algumas dicas:

- Ambiente limpo e silencioso
- Modo avião no celular ou apps bloqueadores de distrações (como Forest, Cold Turkey, Freedom)
- Técnica Pomodoro (25 min de foco / 5 min de pausa)
- Comece pelas tarefas mais difíceis do dia
- Evite multitarefa (faça uma coisa de cada vez)

## ÁREAS PARCEIRAS NA LACERDA DINIZ MACHADO



A equipe GAS da Lacerda Diniz Machado é responsável por conduzir as ações de ESG. O time GOVERNANÇA cuida do código de ética e conduta e do canal de denúncias. O time AMBIENTAL é responsável por conduzir a ECO.TRILHA, um projeto de ações de conscientização sobre a responsabilidade socioambiental. E o time SOCIAL é responsável pelas ações sociais e projetos internos com temas relacionados a educação, saúde mental e muito mais. Todos os participantes do GAS são promotores da nossa cultura e estão a disposição e preparados para apoiar.



### Business Partner de RH:

É o profissional estratégico que conhece o negócio sem perder de vista os processos de Recursos Humanos. Precisa conversar? Chame a sua BP de RH para trocar uma ideia.

## SERVIÇOS DE ATENDIMENTO EM SAÚDE MENTAL

### Rede de atenção psicossocial (RAPS)

Um serviço previsto pelo Sistema Único de Saúde (SUS), A RAPS é voltada para pessoas que estão em sofrimento psíquico, transtornos mentais ou pessoas que fazem uso abusivo de álcool ou outras drogas.

### Centro de atenção psicossocial (CAPS)

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), Sala de Estabilização e Portas Hospitalares de Atenção à Urgências/Pronto-Socorro acolhem e encaminham através da classificação de risco e verificam a necessidade de medicação e intervenção frente às crises.

### Pontos de atendimento

As Unidades de Pronto Atendimento (UPA), Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), Sala de Estabilização e Portas Hospitalares de Atenção à Urgências/Pronto-Socorro acolhem e encaminham através da classificação de risco e verificam a necessidade de medicação e intervenção frente às crises.

### Centro de valorização à vida (CVV)

Presta atendimento gratuito por 24hrs por telefone ou chat online para apoio emocional e prevenção do suicídio. As ligações são sigilosas e anônimas. **Telefone: 188; Site: [cvv.org.br](http://cvv.org.br)**

## SERVIÇOS DE ATENDIMENTO EM SAÚDE MENTAL

### Mapa de saúde mental

Atendimento voluntário de psicoterapia em todo o país. É necessário realizar agendamento pelo site.

<https://mapasaudemental.com.br/>

### Prevenção do suicídio

Realiza grupos de apoio gratuitos para enlutados pelo suicídio. Saiba mais no site.

[www.posvencaodosuicidio.com.br](http://www.posvencaodosuicidio.com.br)

LACERDA DINIZ MACHADO - GAS  
CARTILHA DE SAÚDE MENTAL  
SET. 2025

MATERIAL DESENVOLVIDO POR  
**GAS - LACERDA**

