

SÉRIE
**SAÚDE E
BEM-ESTAR**

no ambiente de trabalho

A stylized graphic of a human head in profile, facing left. Inside the head is a brain with a stethoscope around it. The graphic is semi-transparent and overlaid on a background of a light yellow top half and a darker orange bottom half. There are four plus signs (+) scattered around the graphic: one to the left, one to the top right, one to the bottom right, and one inside a circle at the bottom of the head's outline.

**COM A DEPRESSÃO
NÃO SE BRINCA**

vol.01





2019. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Informações e contatos

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Av. Monsenhor Tabosa, 777 – Praia de Iracema

Fortaleza/CE – CEP: 60.165-011

Telefone: 0800 570 0800

www.ce.sebrae.com.br

Presidente do Conselho - José Ricardo Montenegro Cavalcante

Vice-presidente do Conselho - João Porto Guimarães

Diretor Superintendente - Joaquim Cartaxo Filho

Diretor Técnico - Alci Porto Gurgel Júnior

Diretor de Administração e Finanças - Airton Gonçalves Júnior

Organização de Conteúdo

Vera Lúcia - Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Annelise Lopes - Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Colaboração

Ana Carolina de Oliveira - Médica generalista - CRM: 16750

Criação

Mirela Albuquerque - Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Sávio Brandão - Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Cleyton Souza - Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Diagramação

Mirela Albuquerque - Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Revisora

Patrícia Rocha - Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Coordenação Editorial

Carlos Viana - Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Apresentação

O Sebrae-CE, por meio da Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação (UGMC), criou a Série **“Saúde e Bem-Estar”** em parceria com o Programa de Saúde Ocupacional, tendo como objetivo colaborar nas ações de qualidade de vida das pessoas, com informações preventivas e orientativas sobre as doenças mais comuns no ambiente de trabalho.

Com o apoio da equipe ocupacional foram mapeadas as principais doenças adquiridas pelos profissionais comprometendo o desempenho no ambiente de trabalho e a qualidade de vida. Diante dos resultados obtidos estaremos trabalhando as informações visando orientar os nossos colaboradores internos, fornecedores, parceiros e pequenos empreendedores.

Ratificando que o Sebrae/CE está trabalhando em sintonia com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ODS(s), lincaremos essa ação ao ODS 3 que propõe metas integradas que abordam a promoção da Saúde e do Bem-Estar como essenciais ao fomento das capacidades humanas.

ODS

Existem 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável-ODS(s) estabelecidos pela Assembleia Geral das Nações Unidas. Os ODS(s) fazem parte da Resolução 70/1 da Assembleia Geral das Nações Unidas: Agenda 2030.

Os objetivos são amplos e interdependentes, porém cada um tem uma lista própria de metas a serem alcançadas. Atingir todas as 169 metas indicaria a realização dos 17 objetivos. Os ODS(s) abrangem questões de desenvolvimento social e econômico; incluindo pobreza, fome, saúde, educação, aquecimento global, igualdade de gênero, água, saneamento básico, energia, urbanização, meio ambiente e justiça social.



PARA SABER MAIS, ACESSE O LINK OU
APROXIME A CAMERA DO SEU CELULAR NO
QR CODE
<https://nacoesunidas.org/pos2015/ods3/>

O que é Depressão?



É uma doença psiquiátrica crônica que produz alteração do humor caracterizada por baixa autoestima, culpa, tristeza, amargura, diminuição de interesse e prazer pela vida etc etc. Provoca ausência de prazer em atividades que eram prazerosas. Atingindo pessoas de qualquer idade.

Sintomas

An illustration of a person with black hair and glasses, wearing an orange polo shirt. Above their head is a battery icon with a red indicator showing it is low. There are several black circles of varying sizes around the person's head, suggesting thoughts or symptoms. The entire illustration is set against a light purple background.

- » Problemas Psicomotores;
- » Culpa Excessiva;
- » Distúrbio de Sono;
- » Perda de Energia Constante;
- » Baixa Autoestima;
- » Dificuldade de Concentração;
- » Ideias Suicidas;
- » Alteração da Libido.

Causas

Pode ser provocada por disfunção bioquímica do cérebro. O estresse pode precipitar a depressão em pessoas com predisposição.



Disfunção Bioquímica do Cérebro



Estresse



Fatores Genéticos

No trabalho

Estudos apontam que a sobrecarga de trabalho é um dos principais motivadores da depressão. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (**OMS**), a depressão ocupa o segundo lugar dentre as doenças que causam incapacidade no trabalho. Longas e exacerbadas jornadas de trabalho, condições insalubres, assédio moral, ambiente extremamente competitivo são algumas das causas da depressão.



A maneira como são pautadas as relações interpessoais podem gerar quadros depressivos no ambiente de trabalho. Se todos se empenharem em construir um ambiente salutar e saudável, seja organizacional, familiar ou social, teremos cada vez menos casos de depressão.

Como Prevenir?



- » Praticar exercícios físicos;
- » Realizar técnicas de relaxamento, como meditação e yoga;
- » Ter uma agenda para programar suas atividades;
- » Ter uma boa qualidade de sono;
- » Fazer atividades de lazer em que você se sinta feliz;
- » Manter uma alimentação saudável e equilibrada;
- » Manter as vacinações em dia;
- » Estar sempre hidratado;
- » Gerenciar o estresse;
- » Evitar sobrecarga de trabalho;
- » Compartilhar dificuldades.

Você Sabia?

A **depressão** pode provocar doenças cardiovasculares, como **hipertensão e infarto**.

Vai uma Dica!

Para saber mais, acesse o vídeo sobre depressão com a percepção de uma pessoa que possui a doença pelo link abaixo ou aproxime a câmera do seu celular no QR CODE:



NÃO É FRESCURA. NEM PREGUIÇA. É DEPRESSÃO.

Vídeo: JoutJout

<https://www.youtube.com/watch?v=uy5uh7tQvmE>

Ligue
188



O CVV - Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção ao suicídio, gratuitamente, 24 horas por dia. Acesse o site: <http://www.cvv.org.br/>

Saiba Mais



- » Disponível: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em: 16.set.2019
- » Disponível: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/>. Acesso em: 16.set.2019
- » Disponível: <https://saude.abril.com.br/medicina/depressao-sintomas-diagnostico-prevencao-e-tratamento/>. Acesso em: 16.set.2019
- » Disponível: http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881284/rbh_v22n1_18-20.pdf. Acesso em: 16.set.2019

Confira todos os volumes disponíveis da série "Saúde e Bem-estar "

vol.01 - Depressão

vol. 02 - Colesterol

vol. 03 - Ansiedade

vol. 04 - Câncer de mama

vol. 05 - Síndrome de Burnout

vol. 06 - Hipertensão

vol. 07 - Infarto

vol. 08 - Cirrose

vol. 09 - Câncer de próstata

vol.10 - Hipertireoidismo

vol. 11 - Obesidade

vol. 12 - Diabetes

O SEBRAE/CE APOIA OS 17 OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL APRESENTADOS PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS.



0800 570 0800
www.ce.sebrae.com.br