



SETEM BRO *amarelo*

UMA CAMPANHA DEDICADA À CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE A SAÚDE MENTAL

INTRODUÇÃO

Setembro Amarelo É um convite para cuidarmos da vida, da saúde mental e das relações.

O trabalho ocupa grande parte do nosso tempo — e por isso, é essencial falar sobre como ele pode impactar nosso bem-estar.

Neste eBook, você vai acompanhar a história de um colaborador e, capítulo a capítulo, entender sinais, situações de risco e formas de acolher.

Trabalho realizado pelos alunos de Psicologia da UNIFECAF



ALUNOS:

Ana Paula Bittencourt
Artur Bastos Reis
Danila Cristina Bonatto
Elisandra Antônia Santos Ramos
Elisangela Lucena dos Santos
Karla de Oliveira Pereira Silva
Letícia Teixeira Silva
Marta Maria Pimentel Pereira Campelo

Índice

CAPÍTULO 1: O COMEÇO DO PESO INVISÍVEL	4
CAPÍTULO 2: O CHEFE QUE NÃO ESCUTA	6
CAPÍTULO 3: O COLEGA QUE APAGA A LUZ	8
CAPÍTULO 4: SOBRECARGA QUE ADOECE	10
CAPÍTULO 5: O SILENCIO DE GRITA	12
CAPÍTULO 6: CUIDAR É O CAMINHO	14





CAPÍTULO 1

O COMEÇO DO PESO INVISÍVEL

CAPÍTULO 1 – O COMEÇO DO PESO INVISÍVEL

João sempre foi conhecido como alguém disposto a ajudar. Chegava cedo, entregava suas tarefas no prazo e raramente reclamava. Para quem olhava de fora, parecia tranquilo e até orgulhoso do que fazia.

Mas, nos últimos meses, algo mudou. Ele acordava com a sensação de que o dia seria longo demais. O café da manhã já não tinha gosto, e no ônibus até o trabalho, a mente se enchia de pensamentos: “Será que vou dar conta? Será que hoje vai ser pior do que ontem?”

No escritório, mantinha o sorriso. Respondia “tudo bem” quando perguntavam, mas por dentro sentia um peso invisível sobre os ombros. Qualquer barulho mais alto o irritava. Pequenos erros que antes não faziam diferença agora pareciam gigantes. À noite, quando deitava para descansar, o sono custava a vir — a mente não parava.

Ninguém notava. João ainda cumpria suas entregas. Mas dentro dele, a exaustão já estava plantando raízes.

O que João está vivendo é um exemplo de **estresse ocupacional**. Esse termo se refere ao **desgaste físico e emocional** que acontece quando as demandas do trabalho ultrapassam os recursos que a pessoa tem para lidar com elas.

Diferença importante:

- **Cansaço normal:** acontece após dias intensos, mas melhora com descanso, finais de semana e férias.
- **Estresse ocupacional:** não desaparece com o tempo livre. Ele se acumula e pode gerar sintomas físicos (dores de cabeça, insônia, problemas gastrointestinais) e emocionais (irritabilidade, desmotivação, sensação de incapacidade).

Quando não identificado cedo, o estresse pode evoluir para transtornos mais sérios, como ansiedade, depressão e burnout.



CAPÍTULO 2

O CHEFE QUE NÃO ESCUTA

As segundas-feiras eram as piores para João. Ele já acordava ansioso, com a mente acelerada, imaginando a reunião de alinhamento. O chefe chegava sempre de cara fechada, e a primeira frase nunca falhava: "Vocês estão aquém do esperado."

Naquela manhã, João entregou um relatório no prazo, revisado três vezes. Ainda assim, ouviu: "Isso aqui não serve. Esperava mais de você." Ninguém no time recebeu um elogio, apenas cobranças.

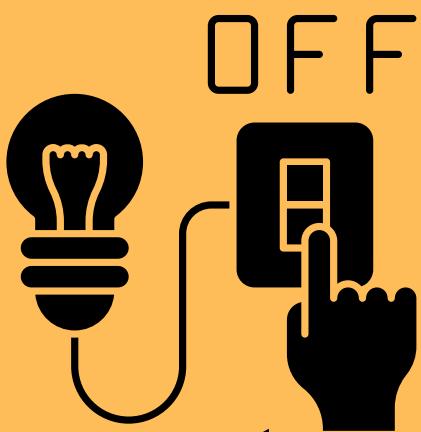
Ao longo das semanas, João começou a duvidar de si mesmo. Será que era realmente bom no que fazia? Antes de cada reunião, sentia o coração disparar, as mãos suarem e uma sensação estranha no estômago. Era como se sua mente estivesse sempre em alerta para críticas, nunca para reconhecimentos.

Esse tipo de situação mostra o impacto de um **líder tóxico** no ambiente de trabalho. Quando a gestão é baseada apenas em cobranças, sem reconhecimento ou acolhimento, o colaborador desenvolve sentimentos de ansiedade e insegurança.

O que pode acontecer com o tempo:

- **Síndrome do impostor:** sensação de nunca ser bom o suficiente, mesmo com bons resultados.
- **Ansiedade antecipatória:** o corpo e a mente reagem antes mesmo do evento (como no caso de João antes das reuniões).
- **Queda na autoestima:** o colaborador passa a acreditar que não tem valor.

Um **líder saudável** busca equilíbrio: sabe cobrar, mas também reconhece e apoia. Essa atitude simples reduz tensões e fortalece a equipe.



CAPÍTULO 3

O COLEGA QUE APAGA A LUZ

No começo, João acreditava que tinha encontrado um parceiro de equipe. Mas logo percebeu algo estranho: suas ideias em reuniões surgiam na boca do colega como se fossem dele. E, pior, recebiam elogios da liderança.

Pouco tempo depois, surgiram comentários atravessados nos corredores: “O João não está entregando como antes, né?” ou “Ele só consegue porque eu ajudo.” João começou a sentir o olhar diferente dos outros. O peso não estava mais apenas nas metas, mas também na desconfiança que pairava no ar.

Com o tempo, ele passou a evitar conversas informais e a se isolar. No almoço, preferia ficar sozinho para não ser alvo de fofocas. A sensação era de que, pouco a pouco, sua luz estava sendo apagada.

Esse comportamento é característico do **assédio moral** — quando alguém, de forma repetida, diminui, humilha ou prejudica outro colaborador.

Principais consequências:

- **Isolamento social:** a vítima evita interações para se proteger.
- **Desmotivação:** o prazer pelo trabalho se perde.
- **Risco de depressão:** o ataque constante afeta diretamente a saúde mental.

Importante diferenciar: divergências pontuais fazem parte da convivência. Mas quando a atitude se repete, intencionalmente, e mina a autoestima de alguém, já não é conflito — é violência psicológica.



CAPÍTULO 4

SOBRECARGA QUE ADOECE

As semanas começaram a se misturar na cabeça de João. Ele já não sabia mais quando havia sido seu último final de semana de descanso de verdade. O celular vibrava de madrugada com mensagens de “urgência” e o notebook já fazia parte da mesa de jantar.

As férias foram adiadas duas vezes. “Não dá para você sair agora, precisamos de você”, dizia o gestor. João aceitava, mesmo sentindo o corpo reclamar. Os olhos ardiam, a memória falhava em reuniões, e pequenas tarefas começaram a parecer montanhas difíceis de escalar.

Às vezes, se pegava chorando sozinho, sem entender muito bem por quê. Não era tristeza por um motivo específico, era um cansaço que parecia morar dentro dele. Mesmo dormindo oito horas, acordava sem energia, como se a bateria nunca recarregasse.

Esse é o retrato da **síndrome de burnout**, reconhecida pela OMS como doença ocupacional. Ela surge da exaustão física e emocional causada por sobrecarga, falta de pausas e excesso de responsabilidades.

Principais sinais:

- **Cansaço extremo** que não melhora com descanso.
- **Queda na memória e dificuldade de concentração**.
- **Irritabilidade** e sensação de estar “no automático”.
- **Distanciamento emocional** do trabalho (indiferença, falta de empatia).

O burnout não é “falta de força de vontade”. É uma condição séria que exige cuidado, reorganização das jornadas e, muitas vezes, acompanhamento profissional.



CAPÍTULO 5

O SILENCIO QUE GRITA



Apesar de tudo, João continuava sorrindo no escritório. Fazia piadas, ajudava colegas e entregava relatórios no prazo. Para quem olhava de fora, parecia alguém bem resolvido, no controle.

Mas ao chegar em casa, a realidade era outra. Muitas noites, se sentava no sofá sem vontade de ligar a televisão ou de comer. Ficava olhando para o vazio, sentindo um peso difícil de explicar. Amigos o chamavam para sair, mas ele inventava desculpas: "tô cansado", "sem tempo".

Ele sabia que algo não ia bem, mas não queria preocupar ninguém. Continuava repetindo a frase automática: "Tá tudo bem, só tô cansado." O silêncio se tornava cada vez mais alto dentro dele.

Esse é o exemplo da depressão silenciosa — quando a pessoa mantém uma aparência de normalidade, mas internamente sofre em silêncio.

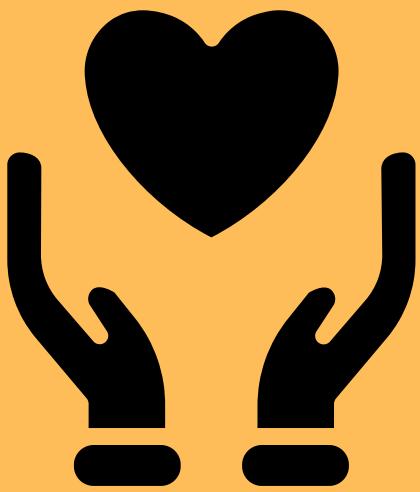
Diferença importante:

- **Tristeza passageira:** tem causa clara, tende a melhorar com o tempo.
- **Depressão:** persiste por semanas ou meses, sem necessariamente ter um motivo aparente.

Sintomas comuns:

- **Sensação de vazio e desesperança.**
- **Alterações no sono e apetite.**
- **Dificuldade em sentir prazer** em coisas antes agradáveis.

Depressão não é sinal de fraqueza. É uma doença que precisa de acompanhamento profissional. O silêncio, muitas vezes, é um pedido de ajuda.



CAPÍTULO 6

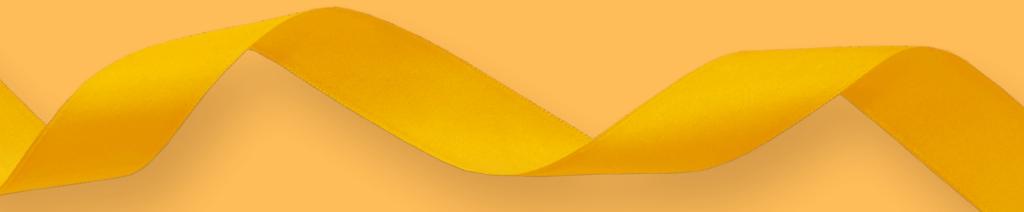
CUIDAR É O CAMINHO



Depois de muito tempo tentando suportar sozinho, João decidiu buscar ajuda. Procurou uma psicóloga indicada por um amigo e, no início, achou estranho falar de si. Mas, aos poucos, foi percebendo como colocar sentimentos em palavras trazia clareza e alívio.

No trabalho, começou a escolher melhor com quem dividir suas preocupações. Descobriu que havia colegas dispostos a ouvir de verdade. Também aprendeu a dizer “não” quando a carga era impossível, algo que antes parecia impensável.

Não foi uma mudança rápida, mas em cada pequeno passo João sentia que estava retomando a própria vida. Mais leve, mais consciente e mais firme em seus limites.



O cuidado com a saúde mental não é apenas individual, mas também coletivo.

O que faz diferença:

- **Psicoterapia:** espaço seguro para compreender e enfrentar dificuldades.
- **Rede de apoio:** amigos, familiares ou colegas que ouvem sem julgamento.
- **Empresas conscientes:** promovem políticas de saúde mental, programas de bem-estar e canais de escuta.

Buscar ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem. Cuidar de si é o primeiro passo para viver melhor — e apoiar os outros faz parte desse caminho.

RECOMEÇOS POSSÍVEIS



A vida, às vezes, pesa. Os dias parecem se repetir como se fossem um só, e dentro de nós cresce a dúvida se ainda existe saída. Mas sempre há.

Força não é nunca cair, é aprender a levantar — ainda que devagar, ainda que aos pedaços. Alternativas surgem quando abrimos espaço para respirar, para pedir ajuda, para permitir que alguém nos escute de verdade.

É possível encontrar novos caminhos quando entendemos que não precisamos caminhar sozinhos. Há profissionais que acolhem, há amigos que podem ouvir, há familiares que seguram nossa mão. E, sobretudo, há em nós uma centelha de vida que insiste em existir.

Que cada colaborador, cada pessoa, se lembre: cuidar de si não é egoísmo, é um ato de amor. Recomeçar não é sinal de fraqueza, é a maior prova de coragem.

Alunos Psicologia UNIFECAF