

BIUD Talks



SAÚDE MENTAL

Rogério — QA Sênior

BIUD Talks · 08/07

Cronograma do Programa



10/06	Thiago	IA na prática: Claude Code
17/06	Guilherme	Segurança de dados no ambiente corporativo e pessoal
24/06	Jean	Machine Learning
01/07	Santiago	CNV - Comunicação não Violenta no ambiente de trabalho
08/07	Rogério	Saúde Mental
15/07	Guilherme	DevOps e Infraestrutura
22/07	Gustavo	Ambidestria Organizacional

Cronograma do Programa



29/07

Santiago

Mindset Ágil

05/08

Luk

Banco Vetorial

12/08

????

Pode ser você! Envie seu tema para o Rogério.

Estrutura de cada Sessão



Apresentação

20-30 minutos

Conteúdo e expertise do palestrante

Debate & Discussão

30 minutos

Dúvidas, insights e networking

■ **Moderador: Rogério**

Responsável por mediar o debate e garantir engajamento de todos os participantes

Por que falar disso?



■ O ponto de partida

Falamos de prazo, bug, deploy e meta o dia inteiro.
Da própria cabeça, quase nunca.

O silêncio custa caro: sofrimento que vira doença,
queda de produtividade e gente boa indo embora.

Hoje: tirar o tema do tabu e sair com ações
concretas.

1 em cada 8

pessoas no mundo vive com algum
transtorno mental.

Fonte: OMS (2022)

Os números que ninguém mostra no daily



■ O tamanho do problema (OMS)

15%

dos adultos em idade
ativa convivem com um
transtorno mental

332 mi

de pessoas no mundo
vivem com depressão

12 bi

de dias de trabalho
perdidos por ano
(depressão + ansiedade)

US\$ 1 tri

perdidos por ano em
produtividade no mundo

Fontes: OMS — *Mental health at work* (2024) e *Depressive disorder* (2025).

O que é (e o que não é)



■ Alinhando o conceito

X Não é

- “estar sempre feliz” ou produtivo
- ausência total de problemas
- sinal de fraqueza ou falta de fé
- algo que se resolve “na força de vontade”

✓ É

- lidar com as pressões normais da vida
- ser produtivo sem se anular
- manter relações e pedir ajuda
- um equilíbrio que oscila — e tudo bem

Depressão



■ Doenças relacionadas · 1 de 3

Não é tristeza passageira. É humor deprimido ou perda de prazer e interesse que persiste pela maior parte do dia, quase todos os dias, por pelo menos 2 semanas — afetando trabalho, sono e relações.

É comum (≈5,7% dos adultos) e tem tratamento eficaz: terapia e, quando indicado, medicação.

■ Sinais comuns

- Desânimo e perda de prazer no que gostava
- Cansaço e falta de energia constante
- Dificuldade de concentração e decisão
- Sono e apetite alterados
- Culpa excessiva ou sensação de fracasso
- Pensamentos sobre morte (sinal de urgência)

Fonte: OMS — *Depressive disorder* (2025).

Transtornos de ansiedade



■ Doenças relacionadas · 2 de 3

Medo e preocupação são normais. Vira transtorno quando são excessivos, persistentes e atrapalham a vida — sem ameaça real proporcional.

É o grupo de transtornos mentais mais comum no mundo. No trabalho, se disfarça de “estou só estressado”.

■ Sinais comuns

- Preocupação difícil de controlar
- Tensão, irritabilidade, inquietação
- Coração acelerado, falta de ar, suor
- Medo de errar e de ser julgado
- Evitar tarefas, reuniões ou pessoas
- Insônia por “mente que não desliga”

Fonte: OMS — Anxiety disorders (2025).

Burnout — o esgotamento do trabalho



■ Doenças relacionadas · 3 de 3

Reconhecido pela OMS na CID-11 como **fenômeno ocupacional**: estresse crônico do trabalho mal gerenciado. Não é “preguiça” — e não acontece da noite pro dia.

1

Exaustão

Energia esgotada. Cansaço que o fim de semana não resolve.

2

Distanciamento

Cinismo e negatividade com o trabalho; desconexão do time.

3

Queda de eficácia

Sensação de incompetência: nada que faz parece suficiente.

Fonte: OMS — Burn-out, CID-11 (2019).

O que o trabalho faz com a mente



■ Riscos psicossociais — estão no ambiente, não só na pessoa

Sobrecarga e ritmo excessivo

Falta de controle sobre o próprio trabalho

Jornadas longas, inflexíveis ou “sempre online”

Metas e papéis pouco claros

Insegurança no emprego e salário inadequado

Assédio, discriminação ou liderança autoritária

Bom trabalho protege a saúde mental; ambiente ruim adoece. A responsabilidade é compartilhada — empresa e pessoa.

NR-01 — saúde mental virou lei



■ O que mudou na norma

A NR-01 organiza o gerenciamento de riscos no trabalho (GRO / PGR). **A atualização (Portaria MTE 1.419/2024) tornou obrigatório identificar e gerenciar os riscos psicossociais** — saúde mental no mesmo nível dos riscos físicos.

■ O que são riscos psicossociais

- Sobrecarga e pressão por metas
- Jornada excessiva / sempre online
- Assédio e conflitos
- Falta de autonomia e clareza

■ O que a empresa precisa fazer

- Mapear esses riscos no PGR
- Avaliar e priorizar
- Agir para prevenir e reduzir
- Registrar e acompanhar

Não é mais opcional: cuidar da saúde mental no trabalho passou a ser exigência legal (fiscalização plena a partir de 2026). Fonte: NR-01 / Portaria MTE 1.419/2024.

Sinais de alerta — em você e no time



■ O que observar

Sono e energia

Insônia, cansaço, acordar já exausto

Humor

Irritação fácil, desânimo, choro, apatia

Corpo

Dores, tensão, dor de cabeça, má digestão

Trabalho

Queda de foco, erros, atrasos, isolamento

Comportamento

Beber/comer mais, sumir, perder o prazer

Fala

“Não aguento mais”, “tanto faz”, desesperança

Um sinal isolado não é diagnóstico. O alerta é a mudança que persiste por semanas.

Mito x Fato



■ Quebrando o estigma

✗ *“É frescura, falta de força.”*

✓ É condição de saúde, com base biológica e social — e tem tratamento.

✗ *“Quem faz terapia é fraco.”*

✓ Pedir ajuda é autoconsciência, não fraqueza.

✗ *“Remédio vicia e muda quem você é.”*

✓ Bem indicado e acompanhado, trata. Não é doping nem nova personalidade.

✗ *“Falar de suicídio incentiva.”*

✓ Perguntar com cuidado acolhe e pode salvar. O silêncio é que isola.

Cuidar de si — o básico que funciona



■ Dicas práticas · 1 de 2

Durma de verdade. Sono é manutenção do cérebro, não luxo.

Movimente o corpo. Até uma caminhada curta reduz sintomas.

Mantenha vínculos. Isolamento alimenta o problema.

Tenha pausas reais. Lazer e natureza não são tempo perdido.

Cuide do álcool. Anestesia hoje, piora amanhã.

Fale o que sente. Nomear a emoção já reduz o peso dela.

Baseado em recomendações de autocuidado da OMS.

Cuidar de si — no trabalho



■ Dicas práticas · 2 de 2

Faça pausas. Foco não é ficar 8h sem respirar.

Aprenda a dizer não. Negociar prazo é maturidade.

Desconecte. Sem Slack/e-mail fora do horário.

Uma coisa por vez. Multitarefa crônica esgota.

Peça ajuda no time. Carregar sozinho não é heroísmo.

Considere terapia. Preventiva também — não só na crise.

Quando um colega não está bem



■ Cuidar do outro

✓ Faça

- Pergunte e escute sem julgar
- Valide: “faz sentido se sentir assim”
- Pergunte como pode ajudar
- Respeite o tempo e o sigilo
- Incentive ajuda profissional

✗ Evite

- “Tá todo mundo cansado”
- “Pensa positivo / vai passar”
- Dar diagnóstico ou solução pronta
- Expor a pessoa para outros
- Sumir por não saber o que dizer

Onde buscar ajuda



■ Não precisa resolver sozinho

Psicólogo / Terapia

Primeira linha na maioria dos casos. Presencial ou online.

Psiquiatra

Avalia medicação e acompanha quadros moderados/graves.

RH / Plano de saúde

Muitos planos cobrem sessões; algumas empresas têm apoio.

CAPS (SUS)

Centros de Atenção Psicossocial — público e gratuito.

Conexa Saúde — o apoio da BIUD



■ Um benefício que já é seu

A BIUD disponibiliza o **Conexa Saúde**: plataforma de telemedicina com acesso a bons psicólogos e psiquiatras — consultas online, sem custo extra e com sigilo.

Confidencial: a empresa não vê o conteúdo das suas consultas.

Como acessar

- Baixe o app Conexa Saúde
- Entre com seu cadastro BIUD
- Agende com psicólogo ou psiquiatra
- Atendimento 100% online

Passos de acesso ilustrativos — confirme o fluxo oficial com o RH / People.

Em momentos de crise



■ Você não está sozinho

CVV — 188

Centro de Valorização da Vida

Apoio emocional gratuito e sigiloso, 24h por dia.

Ligação (188), chat e e-mail em cvv.org.br.

Emergência

SAMU — 192

Risco imediato à vida

Pronto-socorro / UPA

Atendimento presencial em crise

Se você ou alguém corre risco imediato, procure ajuda agora — 188 ou 192.

Abrindo o Debate



■ Questões para reflexão:

1. Como está, de verdade, a sua saúde mental hoje?
2. O que no nosso trabalho mais pesa sobre ela?
3. Que sinal você costuma ignorar em si mesmo?
4. O que o time pode fazer diferente a partir de amanhã?

Obrigado!

Cuide da sua mente como cuida das suas entregas.

Até o próximo episódio da BIUD Talks

Inovando juntos · Crescendo juntos · CVV 188