



# DEBATE

GUIA DO PARTICIPANTE

# Introdução

A saúde mental é cada vez mais reconhecida no setor de expedição como uma questão importante. Há uma conscientização crescente de que os nossos marinheiros sofrem com um nível mais alto de problemas de saúde mental e suicídio em comparação com os trabalhadores em terra. No entanto, pode ser difícil falar sobre problemas de saúde mental.

## Por que é difícil falar de saúde mental?

Estigma.

As pessoas têm receio de serem vistas como fracas ou de serem julgadas por outras pessoas.

Temos receio do que as outras pessoas pensarão de nós.

Saúde mental é um tabu em certas culturas e famílias.

Temos a preocupação de mantermos os nossos empregos.

Temos o cuidado de declarar problemas de saúde ou medicamentos utilizados ao entrarmos em uma embarcação.

Este é um setor majoritariamente ocupado por homens, que tendem a falar menos sobre seus sentimentos ou problemas médicos.



## Por que precisamos falar sobre a saúde mental no setor de expedição?

- É inaceitável que tantos marinheiros se sintam inseguros ou infelizes no trabalho.
- O nível de suicídios no setor é alto e pode afetar qualquer empresa a qualquer momento. O suicídio é uma tragédia.
- Porque é a coisa certa a fazer. Falar sobre a saúde mental é uma forma de demonstrar cuidado.
- As medidas para garantir a saúde mental e o bem-estar dos nossos marinheiros devem atender a ou exceder os requisitos da Convenção sobre Trabalho Marítimo, 2006.
- Quando os nossos marinheiros se sentem seguros e bem-cuidados, o número de acidentes, incidentes e eventos adversos diminui.
- Os marinheiros engajados e com boa saúde mental são mais resilientes e produtivos, isso é importante principalmente à medida que as pressões comerciais aumentam.
- Ao promover um ambiente seguro e atencioso, aumentamos a confiança e a comunicação, o que promove conversas e tomadas de decisão melhores.

Este curso é composto por **quatro módulos**, que são disponibilizados para grupos e liderados por um instrutor.

**O objetivo deste curso é incentivar os marinheiros e as empresas a ter conversas sobre saúde mental e desenvolver uma compreensão.**

# Visão geral do curso

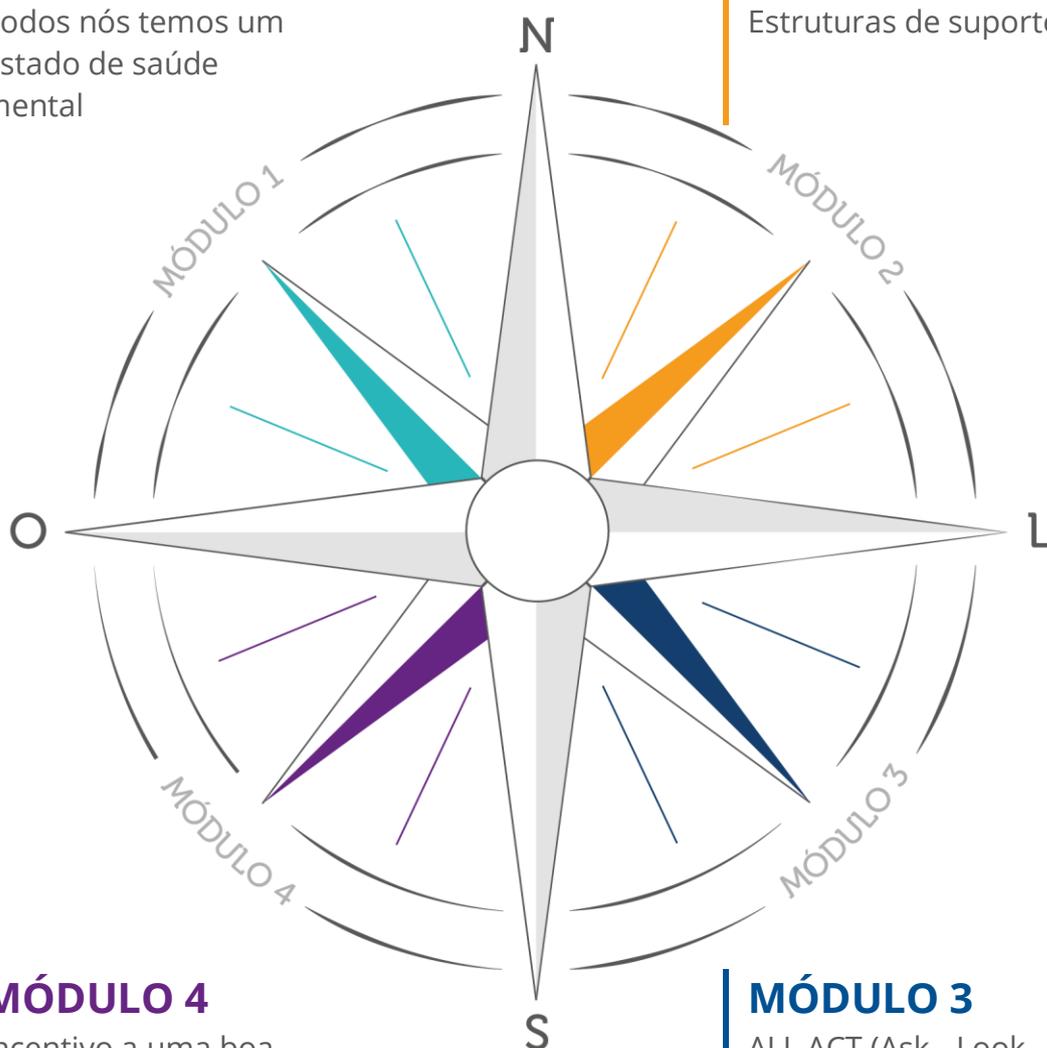
Há **quatro módulos** disponíveis que **precisam** ser concluídos na seguinte ordem:

## MÓDULO 1

Todos nós temos um estado de saúde mental

## MÓDULO 2

Estruturas de suporte



## MÓDULO 4

Incentivo a uma boa saúde mental e redução de estigmas

## MÓDULO 3

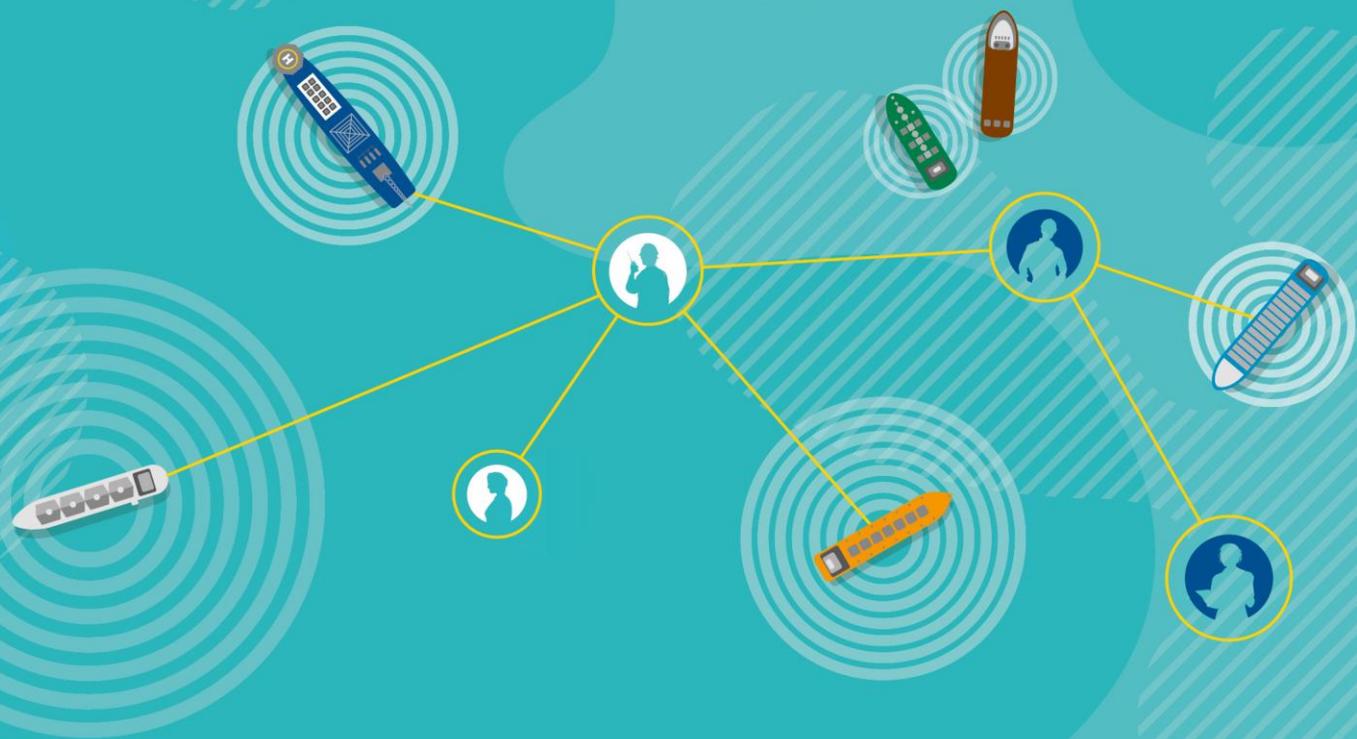
ALL ACT (Ask - Look - Listen - Act - Check Back - Take Care [Perguntar, observar, ouvir, agir, verificar e cuidar]) – Oferecer suporte às outras pessoas

Os módulos foram projetados para desenvolver o conhecimento e a compreensão da saúde mental.

**Se não forem concluídos na ordem indicada, causarão confusão.**

# Todos nós temos um estado de saúde mental

MÓDULO 1



# Conversas sobre a saúde mental

## Os objetivos deste módulo

- 1** Entenda que todos nós temos um estado de saúde mental, assim como temos um estado de saúde física, e como isso pode variar.
- 2** Identifique o que pode ter efeitos positivos e negativos no nosso estado de saúde mental e como isso pode ser semelhante para todos nós.
- 3** Falando sobre nossa saúde mental, identifique como podemos entender a nós mesmos, apoiar uns aos outros e reduzir o estigma.

**Pode ser difícil falar sobre a saúde mental.**

**Observe algumas das razões para isso.**

- Pode haver estigma associado ao termo ou às conversas sobre ele.
- Culturalmente, pode não ser aceitável.
- Isso pode ser visto como um sinal de fraqueza.
- Nós nos preocupamos com o que as pessoas pensam de nós.
- Pensamos automaticamente sobre doenças mentais.
- Para os homens, é difícil falar sobre saúde.
- Não temos a linguagem nem as palavras para descrever como estamos nos sentindo.



Por que é difícil falar sobre a saúde mental?

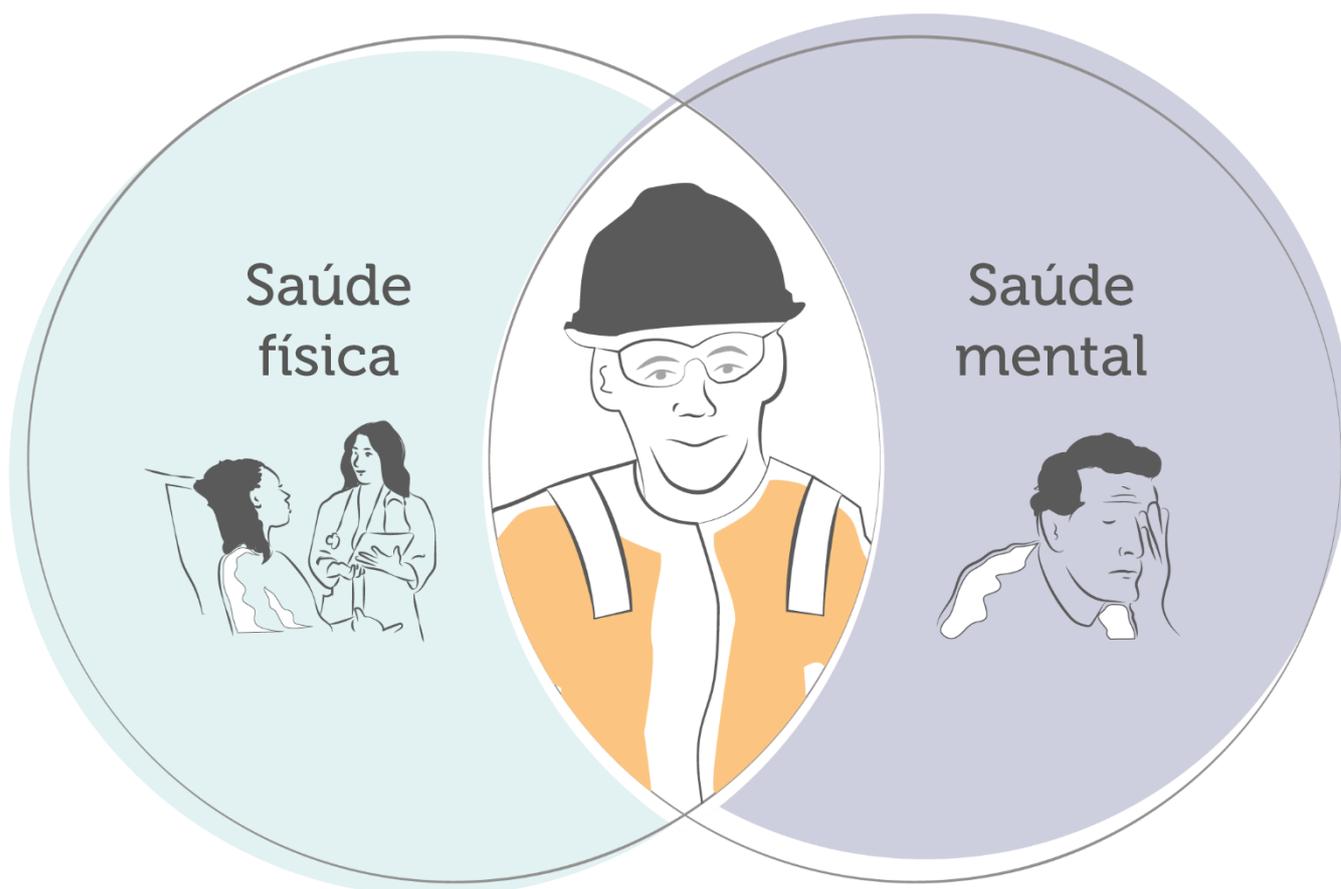
[Chame a atenção do seu leitor com uma ótima citação da documentação ou use este espaço para enfatizar um ponto importante. Para colocar esta caixa de texto em outro lugar da página, basta arrastá-la.]

### **É importante falarmos sobre a saúde mental; ao fazermos isso:**

- Criamos um efeito positivo na nossa saúde.
- Percebemos que todos nós podemos ter dificuldades em algum momento de nossas vidas.
- Podemos reconhecer o estado da nossa própria saúde mental e buscar ajuda quando necessário.
- Aprendemos uns com os outros e ouvimos as opiniões de outras pessoas.
- Temos mais foco. Se você estiver preocupado ou distraído, não se atentará muito ao trabalho e isso pode causar acidentes.
- Nós acreditamos que é muito melhor viver e trabalhar em um ambiente acolhedor e compreensivo.

# Saúde física

Todos nós temos um estado de saúde física e um estado de saúde mental.



**Primeiro, pense na sua saúde física.**

Todos nós temos um estado de saúde física, correto?

**Pense sobre sua saúde física agora; você se sente saudável?**

Nossa saúde física muda o tempo todo.



Pense em quando sua saúde física esteve melhor ou pior.  
Por quê? O que mudou entre esse momento e a situação atual?

# Saúde mental

Podemos pensar no nosso estado de saúde mental da mesma maneira.

Costumamos conversar como se apenas outras pessoas tivessem saúde mental: “eles e nós”; é daí que parte do estigma.

**A verdade é que todos nós temos um estado de saúde mental – todos, sem exceção!**

Assim como a saúde física, a saúde mental muda o tempo todo. Nossa saúde mental pode variar dentro desta escala a qualquer momento.



Saúde mental  
ruim



É aqui que precisamos de ajuda médica para nos recuperarmos. Obter o tratamento e o suporte certos ajuda a maioria das pessoas a se recuperar.

Dificuldades



Todos nós passamos por dificuldades. Por exemplo: após uma noite mal dormida, em épocas de provas ou quando enfrentamos problemas de relacionamento/ dinheiro.

OK



É aqui que o nosso estado de saúde mental fica na maioria das vezes. Estamos lidando com a vida e gerenciando os eventos.

Prosperando



Você se sente bem, tudo está indo bem e a vida está boa.

## Lembre-se:

- Nessa escala, o estado de saúde mental varia o tempo todo.
- Ele pode mudar rapidamente a cada dia, hora ou minuto; em um momento, você sente dificuldades, no outro, o problema é resolvido e você se sente positivo novamente e vice-versa.
- Todos nós passamos por dificuldades, isso faz parte da vida. É bom saber que existe ajuda e suporte disponíveis para você resolver os problemas.
- Em algum momento de suas vidas, uma em cada quatro pessoas apresentará uma doença mental como depressão, ansiedade etc. Essas doenças podem ser tratadas e, com o apoio certo, as pessoas podem recuperar sua saúde mental.
- Todos nós estamos em lugares diferentes da escala o tempo todo:  
**TODOS NÓS TEMOS UM ESTADO DE SAÚDE MENTAL.**



Em qual estado você se encontra?

Façam uma marca no livro ou na folha impressa, se disponível, para indicar esse estado.

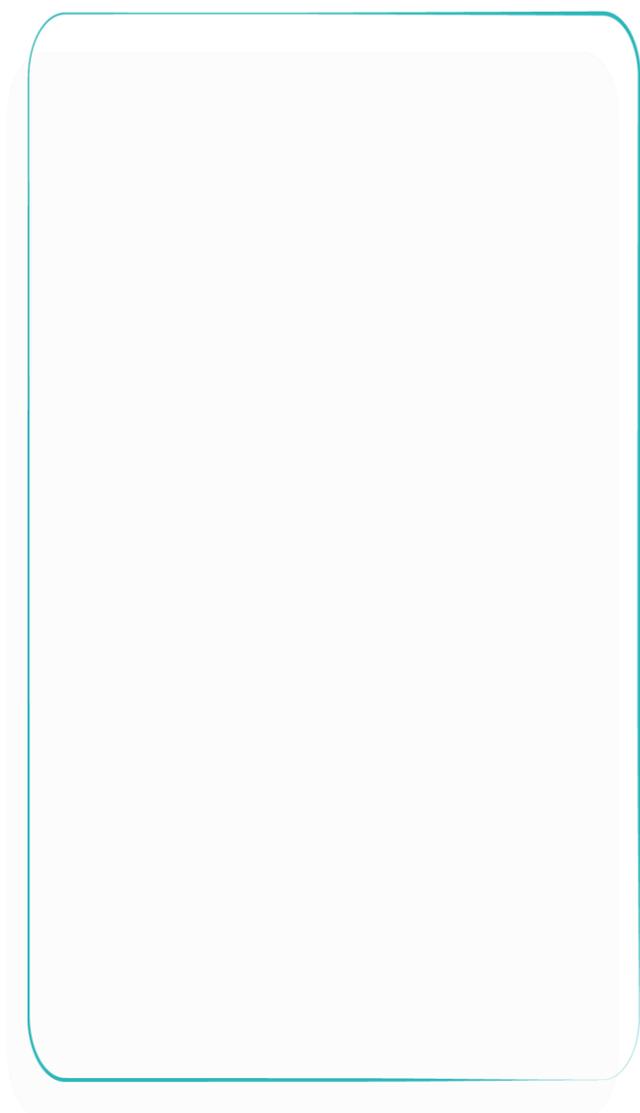
Vocês se importam em compartilhar com o restante da equipe o estado em que se encontram?

# Exercício 1

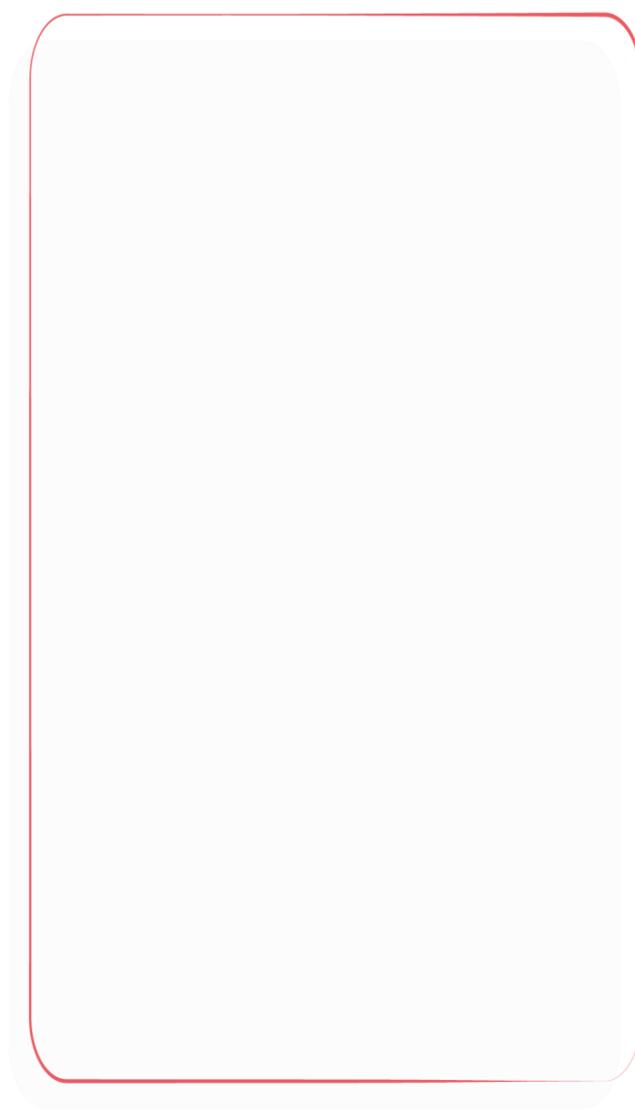
## “Como eu me sinto quando...”

Abaixo, liste como você se sente quando está prosperando e quando está com dificuldades

Prosperando

A large, empty, rounded rectangular box with a light blue border and a subtle drop shadow, intended for the user to list their feelings when prospering.

Dificuldades

A large, empty, rounded rectangular box with a light red border and a subtle drop shadow, intended for the user to list their feelings when facing difficulties.

# Exercício 2

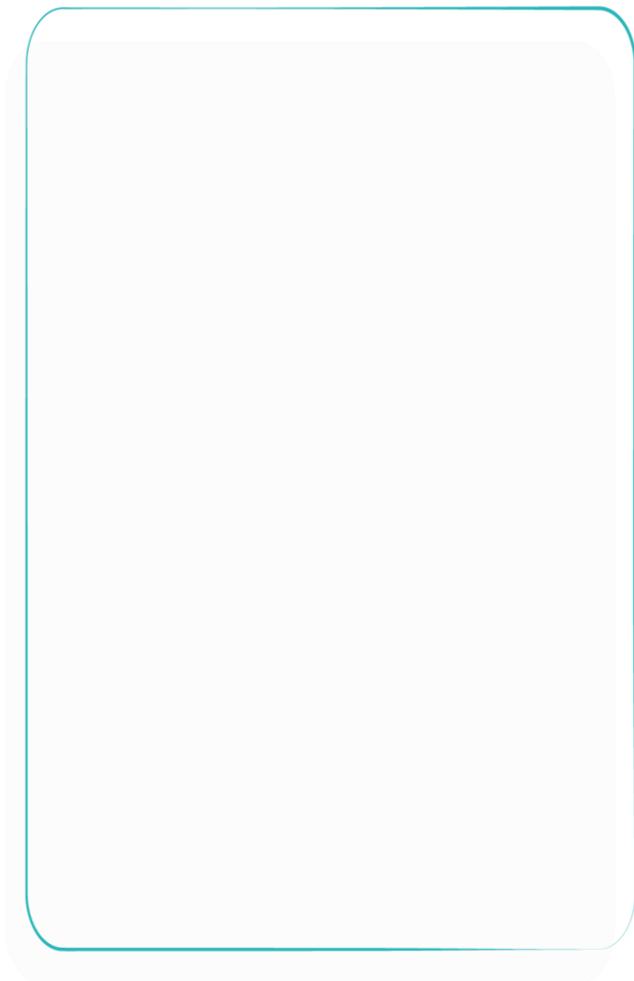
## Influenciadores positivos e negativos

Pense agora em quais fatores melhoram seu bem-estar mental e quais têm um impacto negativo, por exemplo: casa, trabalho, amigos, família etc.

Escreva seus próprios fatores nas caixas abaixo antes de compartilhar

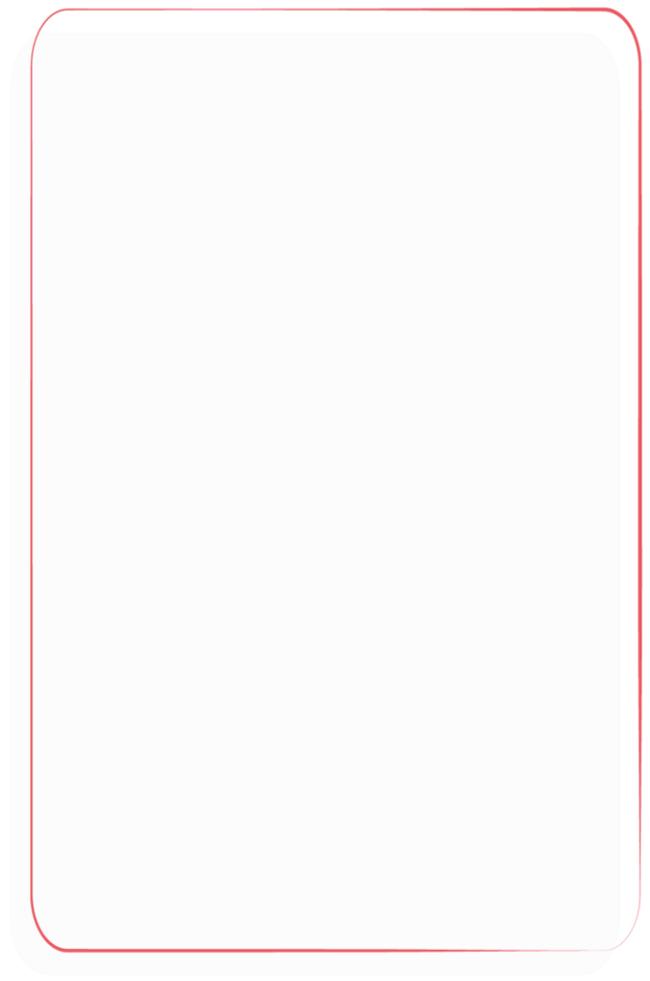
### Positivos:

O que melhora seu estado mental positivo?

A large, empty rounded rectangular box with a teal border, intended for writing positive factors that improve mental health.

### Negativos:

O que derruba seu estado mental?

A large, empty rounded rectangular box with a red border, intended for writing negative factors that impact mental health.

# Exercício 1

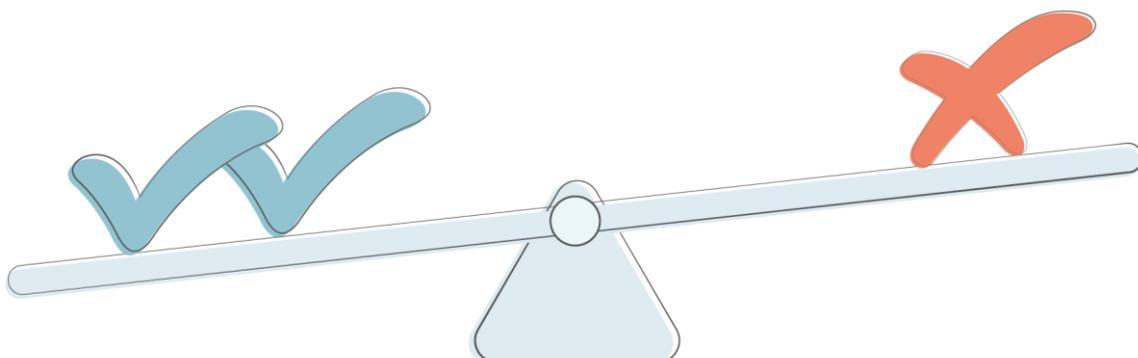
Compartilhe com o restante da equipe:



Em suas próprias listas, quais fatores são representados em ambas as colunas? Por que esse seria o caso?

É importante reconhecer estes fatores para ajudar você a gerenciar seu estado de saúde mental:

**AUMENTO DE INFLUENCIADORES POSITIVOS ✓**  
**E REDUÇÃO DE INFLUENCIADORES NEGATIVOS ✗**





Ao comparar seus influenciadores com os de seus colegas, quais são as semelhanças entre eles? Você ficou surpreso?

Você provavelmente percebeu que:

- Há fatores semelhantes nos dois lados, pois eles podem ter impacto positivos e negativos no seu estado de saúde mental.
- Os fatores que você escolheu são iguais ou muito semelhantes aos de seus colegas.

**Isso mostra o seguinte:**

**SOMOS TODOS HUMANOS E HÁ FATORES SEMELHANTES QUE AFETAM NOSSO ESTADO DE SAÚDE MENTAL**

Quando reconhecemos isso, podemos começar a superar barreiras da saúde mental, aprender a falar sobre esse assunto e ajudar uns aos outros.

- Todos nós temos um estado de saúde mental, assim como um estado de saúde física.
- O estado de saúde mental pode mudar constantemente, e é bom reconhecer os influenciadores positivos e negativos.
- Entender que todos nós temos um estado de saúde mental e que, às vezes, podemos enfrentar dificuldades nos permite ajudar a nós mesmos e aos outros.



## Leitura e informações adicionais

Módulos 1 a 13 sobre resiliência dos marinheiros; recapitule esses módulos, pois eles têm muitas informações e exercícios para ajudá-lo a melhorar seu estado de saúde mental.

**ISWAN:** Psychological Wellbeing at Sea

**Sailors' Society:** Wellness at Sea app

MÓDULO 2

# Estruturas de suporte



# Estruturas de suporte



## Os objetivos deste módulo

- 1** Podemos ser proativos na melhoria da nossa saúde mental.
- 2** Usar os sistemas de suporte disponíveis nos ajuda a encontrar soluções para os problemas, em vez de deixar tudo como está.
- 3** Identificar fontes de ajuda antes que um problema ocorra nos mantêm preparados e nos dá confiança para agir.



## ATUALIZAÇÃO: vejamos seu estado de saúde mental novamente.



Saúde mental ruim



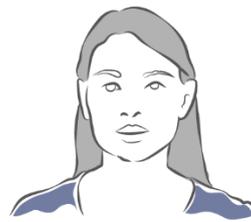
É aqui que precisamos de ajuda médica para nos recuperarmos. Obter o tratamento e o suporte certos ajuda a maioria das pessoas a se recuperar.

Dificuldades



Todos nós passamos por dificuldades. Por exemplo: após uma noite mal dormida, em épocas de provas ou quando enfrentamos problemas de relacionamento/dinheiro.

OK



É aqui que o nosso estado de saúde mental fica na maioria das vezes. Estamos lidando com a vida e gerenciando os eventos.

Prosperando



Você se sente bem, tudo está indo bem e a vida está boa.

Qual é seu estado de saúde hoje?

# Como gerenciar sua saúde mental

**Todos nós gostaríamos de estar na área “Prosperando” o tempo todo, mas isso não é realista.**

**Na maioria das vezes, estamos nas áreas “OK” e “Dificuldades”.**

- Tudo bem estar na área “OK”. Não podemos estar na área “Prosperando” o tempo todo.
- Tudo bem estar na área “Dificuldades”, faz parte da vida.
- Quando estamos doentes, precisamos de ajuda e suporte. É muito importante percebermos quando estamos doentes e contarmos a alguém para que possamos receber ajuda e tratamento.

Todos nós somos diferentes; quando estamos passando por dificuldades ou enfrentando problemas de saúde mental, nossos sentimentos e comportamentos geralmente mudam em relação aos sentimentos e comportamentos que normalmente apresentamos.

**Por exemplo, nós podemos:**

- Pensar no problema que está nos preocupando o tempo todo. Nutrir esses pensamentos constantemente.
- Ter dificuldades para dormir ou ficar muito mais sonolentos.
- Perder a paciência com mais facilidade.
- Ficar quietos e distantes. Não querer ver outras pessoas. Ter a vontade de ficar sozinho e na nossa cabine.
- Ter dificuldades em manter a higiene pessoal (escovar os cabelos e os dentes, tomar um banho etc.).

Se você se identificar com alguns desses sentimentos, converse com outro membro da tripulação sobre isso. Tente entender o motivo pelo qual isso está acontecendo e peça para o membro da equipe ajudar você a encontrar o suporte disponível.

**O importante é reconhecer seu estado atual e pedir ajuda para voltar ao seu estado normal.**

**Assim como fazer exercícios para se manter fisicamente apto, há muitas coisas que você pode fazer para melhorar sua saúde mental.**

# Como melhorar sua saúde mental

## Cinco etapas para alcançar o bem-estar mental

Estas etapas ajudam a melhorar sua saúde mental. Assumir o compromisso de fazer ativamente cada uma dessas coisas pode melhorar muito seu estado de saúde mental. Você não precisa fazer nada sozinho, é mais divertido fazer essas coisas com outras pessoas.



### Conecte-se

Encontre maneiras de se conectar como membro da tripulação. Organize noites de cinema, jogos de corrida de cavalos, encontros descontraídos ao final do dia nas salas de recreação do navio, noite da pizza, noite do karaokê, noite para jogar FIFA no PlayStation ou para realizar competições esportivas.



### Mantenha-se ativo

Torneios de tênis de mesa, desafios na esteira/no remo e jogos de basquete aos finais de semana são ótimas maneiras de se manter ativo.



### Continue aprendendo

Na maioria dos navios, há violões ou outros instrumentos musicais. Aprenda com outros membros da tripulação que sabem tocar ou consulta guias de autoaprendizagem. Dedique um tempo com pessoas de outro departamento para aprender novas habilidades. Você pode organizar sessões de aprendizado comunitário uma vez por semana para incentivar o conhecimento técnico interdisciplinar ou até mesmo um novo idioma, considerando o talento multinacional a bordo.



### Ajude os outros

Os pequenos gestos fazem toda a diferença, seja um sorriso, um agradecimento ou uma palavra gentil. Considere a captação de recursos. Sorteios a bordo ou captação de recursos para instituições de caridade são uma ótima ideia. Você também pode juntar livros antigos que serão descartados devido à falta de espaço a bordo e doá-los aos centros de bem-estar para marinheiros em todo o mundo.



### Tenha consciência

Tenha mais consciência sobre o momento presente, incluindo seus pensamentos e sentimentos, seu corpo e o mundo ao seu redor. Algumas pessoas chamam essa consciência de “atenção plena”. Ela pode mudar positivamente a maneira como você se sente em relação à vida e como você enfrenta os desafios. Atividades como ioga ou meditação guiada podem nos ajudar a desenvolver a atenção plena, aumentando nosso foco e melhorando nosso senso de valor próprio e autoestima.

# Como melhorar sua saúde mental

Pense no que você poderia fazer para alcançar cada um dos objetivos:

1. **Conecte-se**
2. **Mantenha-se ativo**
3. **Continue aprendendo**
4. **Ajude os outros**
5. **Tenha consciência**

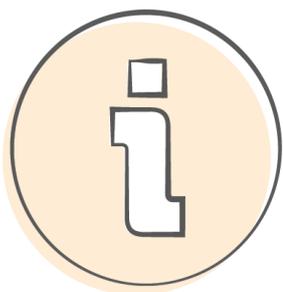
Existe algo que vocês possam fazer juntos ou se apoiar mutuamente para alcançar esses objetivos?

## Módulos de resiliência:

A resiliência ensina diferentes técnicas e estratégias para lidar com situações difíceis e complexas. Aprender com os outros e com suas experiências passadas permite criar um conjunto próprio de ferramentas para lidar com os problemas e se recuperar.

Como em treinos físicos, o cérebro pode ser recondicionado; quanto mais você praticar, melhor e mais habilidoso se tornará.

Volte e revise os módulos novamente.



## Leitura e informações adicionais

**ISWAN:** Psychological Wellbeing at Sea  
**Sailors' Society:** Wellness at Sea app  
**Recursos da Mission to Seafarers**

# Como identificar fontes de ajuda e suporte

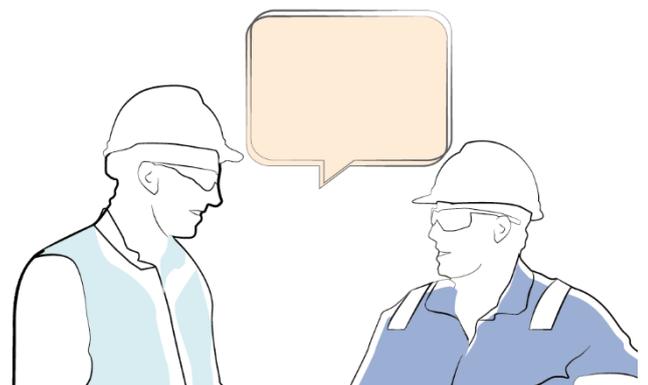


## Se você enfrentasse algum problema ou passasse por dificuldades, onde procuraria ajuda?

Compartilhe com o restante da equipe caso você se sinta à vontade.

### Lembretes:

- Nem sempre podemos resolver um problema (mesmo quando achamos que podemos).
- Aproveitar o conhecimento, as habilidades, a experiência e a compreensão dos outros nos permite resolver problemas e crescer como indivíduos.
- Pedir ajuda não é fraqueza, mas é o reconhecimento de que talvez você não tenha a resposta e que precise ouvir o conselho ou entender o ponto de vista de outras pessoas. É possível que você precise da garantia de que está tomando a decisão certa.
- Identificar os tipos de suporte disponíveis nos ajuda a oferecer soluções quando há problemas. Isso garante o conhecimento e a confiança necessários para começar a lidar com os problemas, em vez de deixá-los como estão, o que causa mais sofrimento.
- Pedir ajuda e apoio é sinal de força.



# Sistemas de suporte pessoais

No módulo de resiliência “Como criar conexões”, identificamos as pessoas presentes em nossas vidas profissionais e pessoais que podem nos ajudar com questões práticas e emocionais. Isso pode incluir ajuda com questões que precisam ser resolvidas em casa enquanto estamos no mar. Essas conexões podem incluir:

- **familiares**
- **amigos**
- **colegas de trabalho**
- **vizinhos**
- **organizações religiosas**
- **grupos de pais e escolares**

Contar com esse tipo de suporte ajuda quando se está no mar e em casa. Essas conexões podem fornecer suporte prático para ajudar com problemas terrestres quando você estiver no mar e se disponibilizar para oferecer ajuda à sua família e aos seus amigos.

Lembre-se: não se trata apenas do que eles podem fazer por você, mas também como você pode ajudá-los se eles precisarem.



Pense nas pessoas da sua rede pessoal. Com que tipo de suporte elas poderiam ajudar você?

Se elas pedissem sua ajuda, o que você poderia fazer?

# Sistemas de suporte da empresa

Quando estamos longe de casa, no mar, também dependemos da organização da nossa empresa:



- **No navio: capitão, equipe de gerenciamento sênior, médico principal**
- **Onshore: DPA, agência de tripulação**
- **Sistemas de suporte específicos da empresa\*\***
- **Cobertura médica**

Exemplos de ajuda:

- Fontes de ajuda e aconselhamento no navio
- Transporte até sua residência em caso de emergências familiares
- Orientação médica para você ou outros membros da tripulação
- Suporte em caso de bullying ou assédio

**\*\*Muitas empresas contam com sistemas de suporte próprios para ajudar você. Confira os suportes disponíveis.**



Que tipo de suporte a sua empresa fornece?

Quem você procuraria se precisasse de suporte para determinados problemas?

# Instituições de caridade para marinheiros

Instituições de caridade para marinheiros oferecem suporte, conselhos e recursos práticos muito úteis, que podem ajudar você a encontrar a ajuda necessária. Veja a seguir alguns exemplos, mas verifique o site dessas instituições para ver todos os recursos disponíveis:

**Linha direta SeafarerHelp** – está disponível 24 horas por dia para marinheiros em todo o mundo

**Mission to Seafarers** – cursos práticos sobre gerenciamento de finanças e comunicações responsáveis

**ISWAN** – Steps to Psychological Wellbeing

**Sailors' Society** – Wellness at Sea

**Apostles of the Sea** – friends in port



Linha de apoio à vida para marinheiros

<https://www.sailors-society.org/about-us/#wherewework>



**The Mission to Seafarers**  
Caring for seafarers around the world

<https://www.missiontoseafarers.org/Pages/Category/health-and-w>



Linha de apoio gratuita, confidencial e disponível em vários idiomas para marinheiros e suas famílias, 24 horas por dia, 365 dias por ano.

Número direto: +44 20 7323 2737  
e-mail: [help@seafarerhelp.org](mailto:help@seafarerhelp.org)



**Apostleship of the Sea**  
Supporting Seafarers Worldwide

Serviços a marinheiros em todo o mundo, independentemente de credo, nacionalidade ou etnia.

<https://www.apostleshipofthesea.org.uk>



Incentivo ao bem-estar dos marinheiros em todo o mundo.

<https://www.seafarerswelfare.org>

# Outros recursos especializados

Há muitos outros recursos respeitáveis que estão disponíveis e fornecem ajuda e conselhos sensatos.

Compartilhe com o grupo outros recursos que você considera úteis.

## Exercício



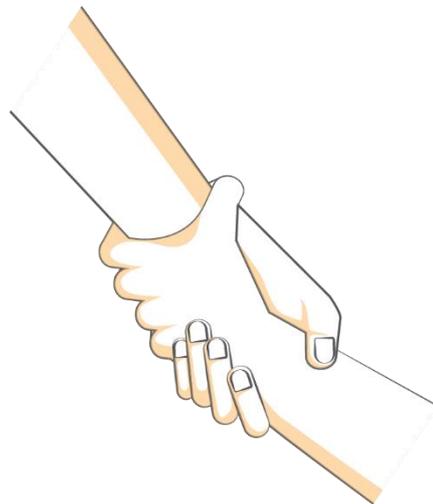
Há sugestões de tipos de suporte que não foram considerados?

Isso fez você considerar outros recursos que podem estar disponíveis?

# Ofereça suporte aos outros

## Lembre-se...

- Você tem muitos anos de experiência, conhecimento e sabedoria.
- Esteja sempre preparado para ajudar os outros quando necessário ou se notar que estão passando por dificuldades.
- Trabalhando juntos, podemos ser melhores do que somos como indivíduos.



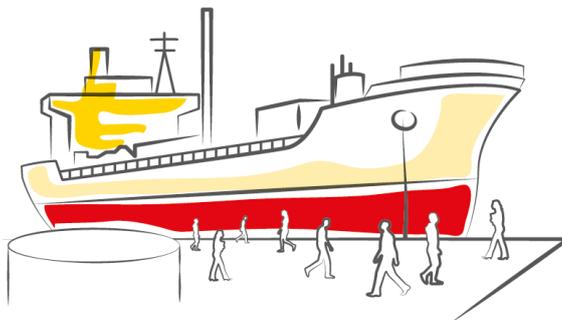
## Resumo

- Podemos tomar medidas positivas para melhorar nossa própria saúde mental usando técnicas reconhecidas e o programa de resiliência.
- Pedir ajuda e suporte é algo positivo, pois nem sempre temos as soluções e aprendemos e crescemos com os outros. Buscar ajuda nos permite resolver nossos problemas o quanto antes e evitar que cheguem a um estado mais grave.
- Ao identificarmos os tipos de suporte disponíveis, podemos nos preparar e criar confiança para buscarmos suporte quando houver problemas.

# Exercício 1

Em grupo, considere os seguintes cenários e decida quem você procuraria para obter ajuda e suporte.

**Você acabou de entrar em um novo navio. Não está familiarizado com os novos procedimentos dele em relação às operações de atracação. Você quer causar uma boa impressão, demonstrando assertividade e competência.**



Quais são as etapas práticas que você pode tomar para fazer isso?



A quem você pediria ajuda?

# Exercício 2

Você recebe um e-mail de seu parceiro/sua parceira, que está em casa. A caixa d'água está vazando e danificando o telhado. Seu parceiro(a) está preocupado(a) e quer que você resolva o problema.



A quem você pode pedir ajuda na sua rede pessoal?



Que outras soluções você pode encontrar nessa situação?



# Exercício 3

Você recebe um telefonema de seu irmão para informar que seu pai teve um problema cardíaco e foi internado no hospital. Naturalmente, você está muito preocupado com ele.



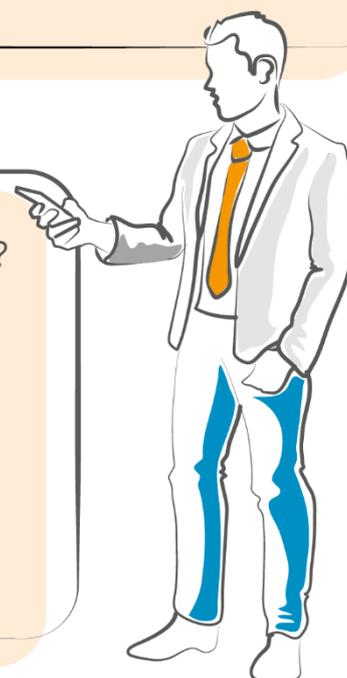
Quem da empresa poderia ajudar você?



Com quem você se sentiria à vontade para conversar no navio?



Quem mais poderia apoiar você nessa situação?



# Exercício 4

Um novo membro da tripulação acaba de entrar no navio. Por algum motivo, ele parece não gostar de você, mesmo sem conhecê-lo muito bem. Isso está começando a te incomodar, e você está evitando ficar onde todos estão e em outras áreas comuns.



Quem da empresa poderia ajudar você?



Com quem você se sentiria à vontade para conversar no navio?

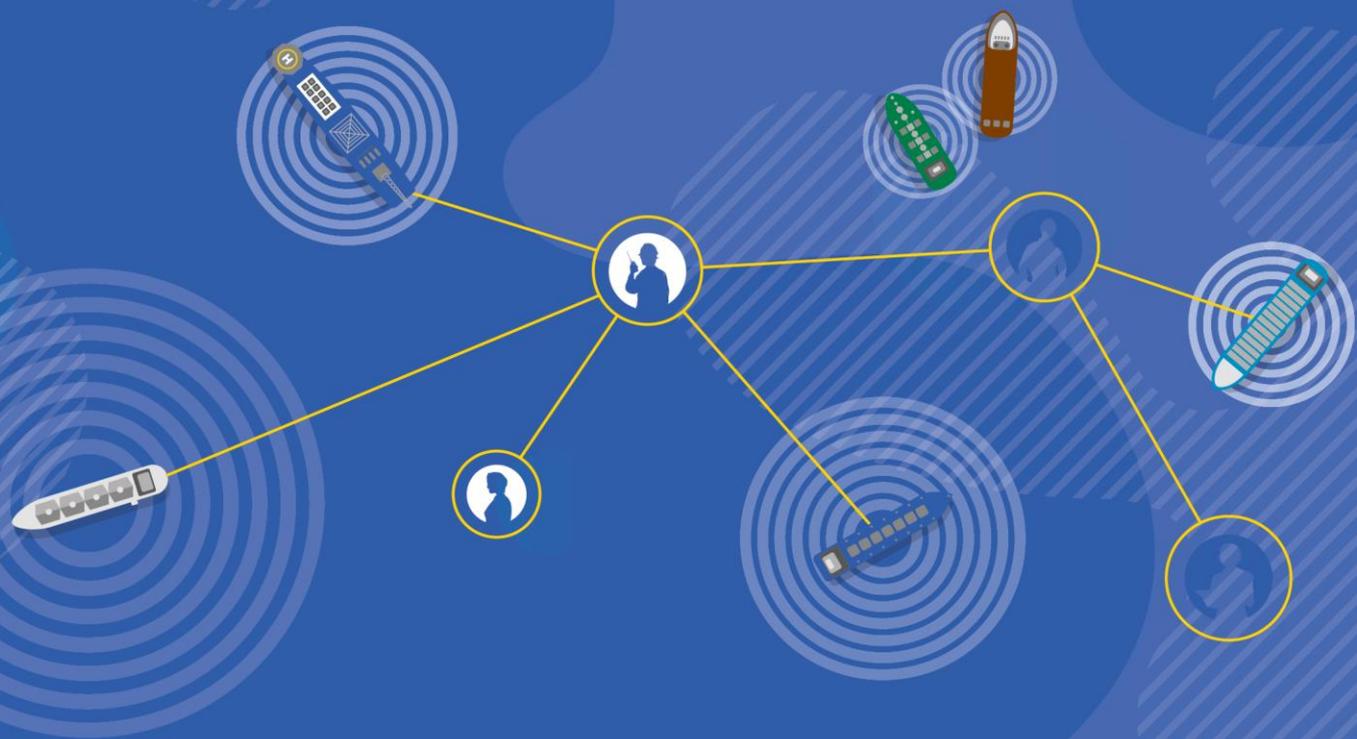


Quem mais poderia apoiar você nessa situação?



MÓDULO 3

# ALL ACT (Ask - Look - Listen - Act - Check Back - Take Care [Perguntar, observar, ouvir, agir, verificar e cuidar]) – Oferecer suporte às outras pessoas



# ALL ACT. Oferecer suporte às outras pessoas



## Os objetivos deste módulo

- 1** Podemos ajudar uns aos outros como seres humanos, sem medo de perguntar aos nossos colegas: **“Você está bem?”**
- 2** Usar o conceito ALL ACT é uma forma estruturada de iniciar uma conversa e oferecer apoio aos seus colegas.
- 3** Esteja ciente sobre a ajuda disponível aos seus colegas e cuide de si mesmo também.

Neste módulo, falaremos sobre uma maneira estruturada de iniciar a conversa com um colega, amigo ou membro da família que esteja passando por dificuldades. Primeiro, vamos assistir a um vídeo.

**Assistir ao vídeo: Gary's story:**

<https://www.youtube.com/watch?v=MmvZ8I5cfNM>

Google: Gary's Story, Crossrail.





### Discuta em grupo:

O que você viu?

Que diferença isso fez para o Gary?

Somos todos humanos e passamos por momentos difíceis. Apesar disso, pode ser difícil compartilhar nossos sentimentos e pedir ajuda.

Nós alcançamos resultados melhores quando ajudamos uns aos outros. Você não precisa ser médico nem conselheiro para entrar em contato com outra pessoa e ajudá-la. Você só precisa estar presente, ouvir, oferecer apoio e perguntar **“Você está bem?”**

Quando passamos por dificuldades, podemos agir de maneira diferente do nosso comportamento comum. Por exemplo, podemos:

- Ficar mais quietos e de mal humor
- Ficar nas cabines, afastados dos outros
- Deixar de jantar
- Ficar distraídos
- Ficar com uma aparência cansada e deixar de fazer barba

# ALL ACT. Oferecer suporte às outras pessoas



Você consegue pensar em mais coisas que notou ou vivenciou?

É comum reconhecer a diferença, mas pode ser difícil saber o que fazer para solucionar o problema.



O que você faz quando percebe que um colega está se comportando de forma diferente?

O que o impede de perguntar: **“Você está bem?”**

Os motivos comuns que nos impedem de perguntar “Você está bem?” são:

- **Não sei o que perguntar.**
- **Não sei como ajudar.**
- **Tenho medo de piorar as coisas.**
- **Eu não sou conselheiro.**

Esses sentimentos são bastante comuns; portanto, é bom ter uma estrutura e um plano de ação.



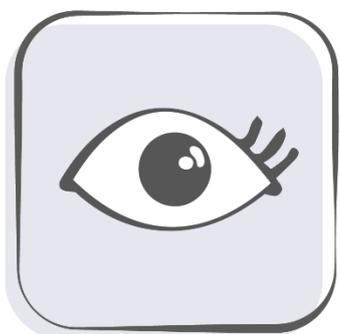
# Introdução ao ALL ACT

Esta é uma maneira simples de lembrar das etapas para apoiar os membros da sua equipe.

Tomar essas ações pode nos ajudar a ter conversas abertas com alguém com quem nos preocupamos e que pode estar enfrentando dificuldades.



**A**sk  
(Perguntar)



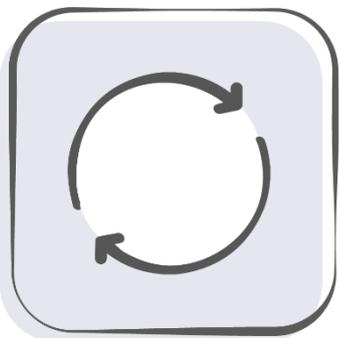
**L**ook  
(Observar)



**L**isten (Ouvir)



**Act (Agir)**



**Check-back  
(Verificar)**



**Take care of  
you (Cuidar  
de si)**

# Introdução ao ALL ACT



## ALL ACT (Ask - Look - Listen - Act - Check Back - Take Care [Perguntar, observar, ouvir, agir, verificar e cuidar])

- Todos nós podemos seguir o conceito ALL ACT. Vocês não precisam ser especialistas nem ter recebido treinamento específico, basta usar o lado humano e solidário uns com os outros.
- Essa técnica permite que você se sinta à vontade para perguntar: “Você está bem, meu amigo(a)?”
- Trata-se de ouvir e apoiar sem julgamentos.
- Orienta as pessoas a buscar a ajuda certa.

### Como você **NÃO** deve proceder:

- Diagnosticar problemas de saúde mental. Basta ouvir e sugerir suporte.
- Agir como conselheiro. Este não é o seu papel; você não recebeu treinamento e não deve fazer isso. Em vez disso, peça ajuda profissional.
- Pensar que você precisa fazer tudo sozinho. Há muita ajuda ao seu redor. Se você estiver preocupado ou se sentir desconfortável, peça ajuda a outras pessoas.

### Como começar

Se você perceber que seu colega não está agindo como de costume, é importante se preparar com antecedência. Isso dará a você a confiança necessária para iniciar uma conversa e sugerir suporte.

**O preparo antecipado evita um desempenho ruim.**

**Leia estas seções antes de começar.**

# Ask (Perguntar)



## O QUE FAZER

**Encontrar o momento e o local certos** – Um lugar privado, onde vocês não serão incomodados, e um momento em que você puder conversar com calma sobre como a pessoa se sente.

**Começar da forma certa** – Faça algumas perguntas simples, gentis e abertas, por exemplo, “Como você está se sentindo no momento?” ou “Como você está se sentindo hoje?”

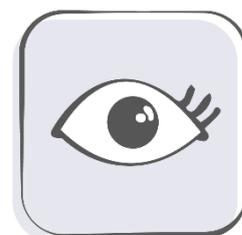
**Dar à pessoa “liberdade” para falar** sobre seus sentimentos e a situação, sem interrupção.

## O QUE NÃO FAZER

**Fazer suposições** – Não adivinhe como a pessoa está se sentindo nem o que está acontecendo com ela.

**Fazer diagnósticos** – Se alguém estiver com problemas de saúde mental, precisará conversar com um profissional.

# Look (Observar)



## O QUE FAZER

**Estar ciente sobre as diferenças entre o que as pessoas dizem e como elas se comportam.** As pessoas podem dizer que estão bem, mas apresentar um comportamento visível de angústia, distração, desinteresse, cansaço e falta de higiene.

## O QUE NÃO FAZER

**Comentar sobre a aparência da pessoa.**

**Desistir da conversa se a pessoa parecer distraída.** A pessoa pode achar difícil entender o que você está dizendo ou está pensando em como responder.

# Introdução ao ALL ACT

## Listen (Ouvir)



### O QUE FAZER

**Manter o foco.** Ouça com atenção o que está sendo dito. Não se distraia.

**Responder de maneira flexível e sensível ao que seus colegas dizem.** A experiência de cada um é diferente.

**Pedir esclarecimentos** – Se você não entender o que a pessoa está dizendo, pergunte se ela pode explicar de outra forma.

**Usar linguagem sensível para recapitular o que a pessoa compartilhou com você.** Isso ajuda a verificar se você realmente entendeu o que ela disse e mostra que você se atentou ao que foi dito.

### O QUE NÃO FAZER

**Deixar a pessoa sozinha se ela estiver angustiada.** Se a pessoa chorar, sente-se com ela até que o momento passe. Você não precisa buscar água, oferecer lenços nem tentar “animar” a pessoa. Esteja presente e comece a conversar novamente quando a pessoa estiver pronta.

## Act (Agir)



### O QUE FAZER

**Dizer que você se importa** – Pergunte o que você pode fazer para ajudar agora.

**Lembrar a pessoa sobre a ajuda disponível para ela** – Família, amigos, colegas, executivos e sistemas de suporte da empresa. No Módulo 2, você identificou estruturas de suporte. Ajude as pessoas a obter o suporte necessário se ela não souber como fazer isso.

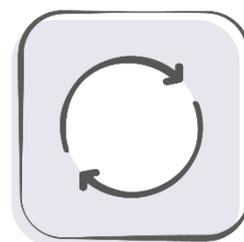
**ENCAMINHAR.** Se você achar que o problema da pessoa é algo com o qual não consegue lidar e/ou gera preocupação.

### O QUE NÃO FAZER

**Dar sugestões** sobre o que você pode fazer para ajudar. Pergunte à pessoa.

**Tentar “diagnosticar”** – Somente um médico pode fazer isso.

# Check-back (Verificar)



## ✓ O QUE FAZER

Dizer para a pessoa que você está aberto para ter outras conversas.

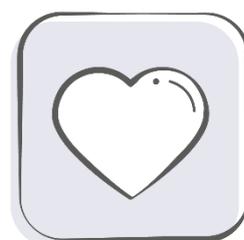
Combine outro horário para encontrá-la e saber como ela tem passado.

## ✗ O QUE NÃO FAZER

Deixar de conversar por muito tempo.

Perguntar o que funciona melhor para a pessoa. Alguns dias é o suficiente. Algumas semanas, pode ser muito tempo.

# TAKE CARE OF YOURSELF (Cuidar de si)



## ✓ O QUE FAZER

Dedicar um tempo para cuidar de si. Você precisa estar bem para ajudar os outros.

Usar os sistemas de suporte. Amigos, colegas, família, linhas de apoio.

## ✗ O QUE NÃO FAZER

Assumir a responsabilidade de solucionar o problema do seu colega. Quando passamos por momentos difíceis, podemos precisar da ajuda de um médico ou conselheiro. Procure ajuda se acreditar que os problemas dos seus colegas são coisas com as quais você não consegue lidar e/ou geram preocupação.

Manter suas preocupações ou sentimentos para si mesmo. Somos humanos, você também precisa de apoio.

# Exercício

- 1. Antes de começar, pense nos sistemas de suporte disponíveis que você identificou no Módulo 2.**
- 2. Forme duplas. Escolha um cenário por dupla.**
  - Uma pessoa será o membro da tripulação, que receberá o cenário ao final deste módulo.
  - A outra pessoa será aquela que percebe que há um problema e pergunta: “Você está bem?” Essa pessoa não poderá ler o cenário; ela precisará descobrir o problema usando a estrutura ALL ACT.
- 3. Percorra a estrutura ALL ACT.**

Identifique os sistemas de suporte que você considera úteis para ajudar essa pessoa.
- 4. Compartilhe com o restante da equipe.**
- 5. Se você tiver tempo, inverta os papéis e use um cenário diferente para praticar a técnica ALL ACT.**

## Resumo

- Usar a estrutura ALL fornece uma maneira de abordar um colega com o qual você está preocupado.
- Você não precisa de treinamento especializado para fazer isso, basta ser um colega preocupado.
- É muito importante saber como orientar seu colega a procurar a ajuda apropriada.

# Cenários

## 1. Jo, 34 anos

Normalmente, você é uma pessoa muito capacitada, mas está tentando fazer todas as provas para progredir em sua carreira e está achando parte do material muito difícil.

Você não entende algumas das peças técnicas, mas tem receio de perguntar, pois se preocupa com o que os colegas pensarão de você.

Na escola e na faculdade, você sempre foi o melhor da turma e está achando isso muito difícil. Sua confiança está abalada e, às vezes, você se sente um tanto ansioso, algo que não costumava acontecer.

Você não tem dormido bem; fica pensando nas provas e está preocupado com a possibilidade de ser reprovado.

Você conversou por telefone com seu parceiro(a), mas ele/ela disse “Você sempre entra em pânico e depois se sai muito bem”, o que não ajudou muito. Desta vez é diferente porque você simplesmente não entende parte do conteúdo.

## 2. Mik, 28 anos

Você é um jovem agradável, e todos no navio gostam de você.

Você recentemente se tornou pai. Você parece cansado e não está bem consigo mesmo.

Você está muito feliz em ser pai, mas isso tem causado uma sensação de responsabilidade extra. Você sente muita saudade da sua esposa e do seu filho e, no seu tempo livre, liga para conversar com eles. Você se sente desamparado por estar tão longe da sua esposa e não sabe que conselho dar a ela sobre o novo bebê. Você se preocupa muito e sente ansiedade por não estar disponível para ajudá-los.

Você precisa de ajuda, conselhos e alguém para discutir essa situação, e gostaria de entender como os outros conseguiram passar por isso.

# Cenários

## 3. Dakila, 44 anos

Você gosta do seu trabalho, mas se preocupa com seu filho de 14 anos, que está em casa.

Ele não está indo bem na escola e sua esposa/seu marido tem grandes preocupações quando a isso. Seu filho costumava ser um excelente aluno; no ano passado, ele perdeu o interesse pela escola e está muito mais interessado em jogar jogos eletrônicos com os amigos dele.

Sua esposa/seu marido está fazendo o possível para resolver o problema, mas perdeu completamente a paciência com seu filho. Você tem outros dois filhos pequenos (uma menina de cinco anos e um menino de sete anos), o cotidiano em casa é muito estressante. É sempre difícil conversar quando liga para sua casa, pois sua parceira/seu parceiro está com dificuldades para lidar com as críticas dos familiares.

Você não quer conversar com seus colegas por receio do que eles pensarão e certamente não quer ser visto como alguém que não consegue lidar com seus próprios problemas.

Você ama seu trabalho e quer progredir na sua carreira, mas se sente muito desamparado por estar tão longe de casa.

## 4. Milan, 46 anos

Você acabou de voltar de licença.

Seu irmão faleceu recentemente devido a um câncer. Embora você soubesse que isso aconteceria, foi um choque.

Você se sente bem em voltar ao trabalho, e a distração está ajudando.

Você está bem, mas às vezes se sente triste; a dor do luto vem de repente.

Sua família o apoia bastante.

## 5. Jamie, 27 anos

Você deveria deixar o navio esta semana, mas seu substituto ficou doente e o escritório não sabe quando você será substituído.

Você fez planos e precisará cancelá-los, o que não é nada bom. Isso já aconteceu antes, e o escritório nunca parece se importar.



# Incentivo a uma boa saúde mental e redução de estigmas

MÓDULO 4



# Incentivo a uma boa saúde mental e redução de estigmas



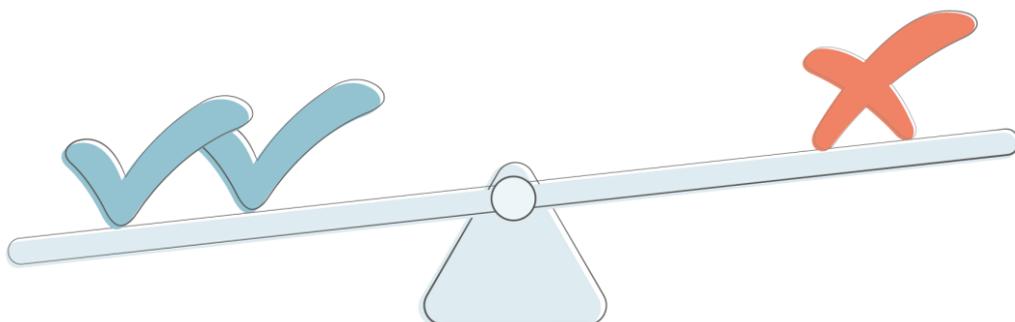
## Os objetivos deste módulo

- 1** Encontrar maneiras de melhorar positivamente nosso ambiente de trabalho, o que pode fazer uma grande diferença para a saúde mental de todos.
- 2** Entender o que podemos controlar e influenciar nos nossos ambientes.
- 3** Reduzir o estigma e tornar a saúde mental um assunto bom de se falar.

Passamos muito tempo juntos neste ambiente e podemos influenciar positivamente o bem-estar mental dos outros e o nosso.

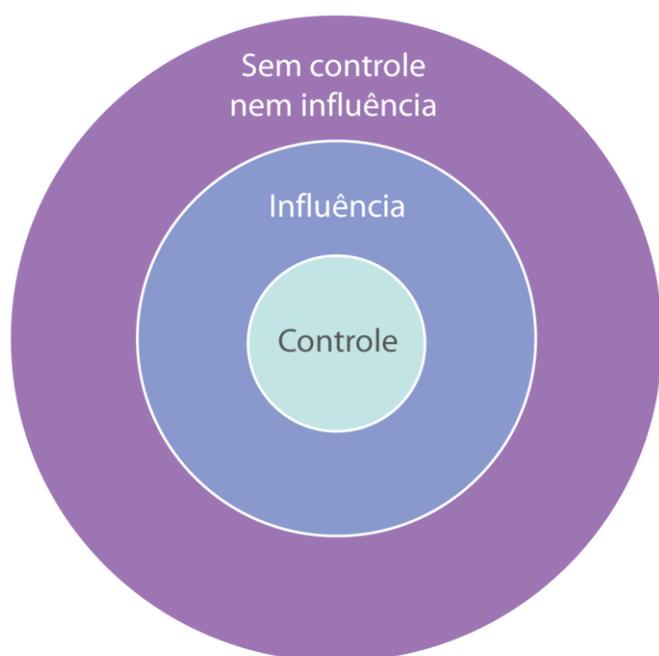
Neste módulo, veremos como fazer isso. Como podemos ajudar a nós mesmos e aos outros e tornar o ambiente em que vivemos e trabalhamos mais positivo e solidário.

No Módulo 1, já identificamos os influenciadores positivos e negativos do nosso estado de saúde mental. O objetivo é aumentar os influenciadores positivos e diminuir os influenciadores negativos.



Obviamente, não podemos mudar tudo; no entanto, é importante identificar:

- Os fatores que podemos controlar e que podem ser gerenciados ou controlados diretamente
- Os fatores sobre os quais não temos controle, mas podemos influenciar
- Os fatores que estão fora do nosso controle ou da nossa influência



**CONTROLE:** por exemplo, condicionamento físico, o que eu escolho comer, como trato as outras pessoas, com lido com minhas finanças etc.

**INFLUÊNCIA:** por exemplo, organização de eventos sociais, avanço na carreira etc.

**SEM CONTROLE NEM INFLUÊNCIA:** por exemplo, o clima, alterações nas operações da empresa, preços internacionais do petróleo etc.

No seu ritmo, veja a última página deste livro e pense nas coisas que você pode controlar e nas coisas que pode influenciar na sua vida; considere também as ações que você pode tomar para alterá-las e melhorar seu estado de saúde mental.

O mais importante: identifique os fatores sobre os quais você não tem controle nem influência. São coisas com as quais não vale a pena desperdiçar sua energia emocional. Você não pode mudá-las, não importa o quanto esteja preocupado. O que você pode fazer é controlar suas reações.

# Exercícios

## Exercício 1

Revisão dos influenciadores positivos e negativos

Revise os Exercícios 1 e 2 no Módulo 1.



- Quais foram as coisas que você identificou que influenciaram positivamente seu bem-estar mental?
- Quais foram as coisas que você identificou que influenciaram negativamente seu bem-estar mental?
- Quantas coisas identificadas se relacionam ao trabalho?

## Exercício 2



Em grupo:

- Sobre quais destes fatores você tem controle?
- Sobre quais deles você tem influência?
- Quais deles estão fora do seu controle?

### Em conjunto, planeje:

- a. três coisas que você pode fazer para influenciar positivamente seu ambiente (aumentar os influenciadores positivos)
- b. três coisas que você pode fazer para reduzir influências negativas no seu ambiente (reduzir os influenciadores negativos)

# Exercícios

## Exercício 3

Comprometa-se com o seguinte pelas próximas quatro semanas:

Nós nos comprometemos em **aumentar** estes **três influenciadores positivos** para melhorar nosso estado de saúde mental:

1. ....

2. ....

3. ....

Nós nos comprometemos em **reduzir** estes **três influenciadores negativos** para melhorar nosso estado de saúde mental:

1. ....

2. ....

3. ....

# Estigma



# 20%

A prevalência mundial de doenças mentais é de cerca de 20%; isso significa que, se houver cinco pessoas no seu grupo, é estatisticamente provável que alguém tenha sofrido ou sofra de algum problema de saúde mental.

Nesses módulos, vocês perceberam o seguinte:

- Todos nós temos um estado de saúde mental
- Isso é algo que podemos gerenciar com ferramentas e recursos, mas também buscando toda a ajuda e o suporte disponíveis
- Passar por dificuldades ou adoecer não é um sinal de fraqueza, somos todos seres humanos e estamos sujeitos a isso
- Ao ajudar e aprender com os outros e com as experiências deles, crescemos como seres humanos

**“Doença mental não é algo para se envergonhar, mas estigma e preconceito envergonham a todos” – *Bill Clinton***

Um dos principais problemas ao falar sobre a nossa saúde mental é o estigma. O estigma é definido como uma “marca da vergonha que diferencia uma pessoa das outras”; isso é absolutamente errado. É como se estivéssemos construindo muros ao redor dessas pessoas.

Como pudemos ver, todos nós temos um estado de saúde mental, todos nós. Não somos diferentes dos outros, somos parte de uma sociedade, de tripulações, de famílias... da raça humana.

# Estigma – WALLS (Watch your language - Ask questions - Learn more - Listen to others' experiences - Speak out [Cuidado com o que fala, Faça perguntas, Aprenda mais, Ouça as experiências dos outros, Manifeste-se])

Para quebrar o estigma, precisamos nos sentir mais confortáveis ao falar sobre esse assunto. Quanto mais conversamos, mais fácil se tornará. Veja a seguir algumas técnicas muito práticas que podem derrubar esses “muros”:





- O que VOCÊ pode fazer para acabar com o estigma?
- O que NÓS podemos fazer para acabar com o estigma?

## Resumo

- Podemos tomar medidas positivas para melhorar nossa própria saúde mental e a saúde mental de nossos colegas a bordo.
- Concentre-se nas coisas que você pode mudar ou influenciar, e não naquelas que estão fora de seu controle.
- O estigma cria “muros” e isola indivíduos. Faça um esforço consciente para acabar com o estigma e incentivar conversas sobre a saúde mental.

**E lembre-se:**

**Todos nós temos um estado  
de saúde mental**

## Você concluiu os módulos introdutórios sobre saúde mental:

Em grupo, discuta o seguinte:



- Quais tópicos acharam úteis?
- Vocês se sentem mais confiantes para ajudar um colega que acreditam estar passando por dificuldades?
- Sobre o que vocês gostariam de aprender mais?
- O que fará a maior diferença no seu estado de saúde mental e no de seus colegas?

**OBRIGADO**

# O que eu posso controlar ou influenciar?

Use isso para começar a observar o que você pode mudar na sua vida.

Identifique qual é o problema e se você pode ou não controlá-lo ou influenciá-lo.

Se você puder controlá-lo ou influenciá-lo, comece a pensar nas etapas de ação que podem ser realizadas.

Qual é o problema?	Posso ou não controlá-lo ou influenciá-lo?	Plano de ação
Por exemplo: gastos pessoais	Posso controlar	Defino um orçamento mensal para mim









A Partners in Safety não é uma organização médica, e todo o conteúdo fornecido neste site é destinado apenas à informação. A Partners in Safety não é responsável pelo conteúdo de sites ou recursos externos.

A Partners in Safety não se responsabiliza por erros nem omissões do conteúdo fornecido neste site. A Partners in Safety não se responsabiliza por perdas ou danos provenientes direta ou indiretamente do uso ou da incapacidade de usar qualquer informação contida neste site. O conteúdo disponível neste site não deve ser utilizado, reproduzido, copiado ou distribuído para fins comerciais.