



DISTRITO FEDERAL

SETEMBRO AMARELO - 2022



COMISSÃO DA ADVOCACIA PÚBLICA

*Vida Saudável
e Trabalho de Qualidade*

PELA VALORIZAÇÃO DA VIDA E E DA SAÚDE MENTAL DOS
ADVOGADOS PÚBLICOS.

Apresentação

Este é um projeto promovido pela Comissão da Advocacia Pública da Ordem dos Advogados da Seccional do Distrito Federal (CAP OAB/DF) em homenagem ao mês "Setembro Amarelo" para fomentar discussões a respeito da saúde mental dos advogados públicos, trazer informações e dados relevantes sobre o assunto, bem como traçar a relação entre o trabalho e saúde mental.

Ademais, visa a valorização desses profissionais e demonstrar meios de ser feliz no trabalho e como tornar o ambiente e as relações interpessoais mais agradáveis, com base principalmente no desenvolvimento de "soft skills", para trazer satisfação, propósito, saúde e longevidade com qualidade de vida aos advogados públicos.

"Nenhuma sociedade que esquece a arte de questionar pode esperar encontrar respostas para os problemas que a afligem."

Zygmunt Bauman

Um breve contexto da saúde mental no Brasil e no mundo

Novos tempos e novos desafios. Neste último século o mundo passou por grandes revoluções, os grandes avanços tecnológicos e medicinais permitiram proporcionar a cura e o tratamento de várias doenças e ofereceram diversas facilidades para as nossas vidas.

Contudo, elas trouxeram à tona dilemas da natureza humana em um paradigma há muito subestimado: a saúde mental. Em vista disso, diversas organizações passaram a realizar estudos dentro dessa área com o intuito de diagnosticar, quantificar e orientar as pessoas sobre os transtornos mentais.

Ter que lidar com as nossas próprias limitações e ainda cumprir com todas as responsabilidades do dia a dia pode ser extremamente desgastante, e é uma problemática vivenciada até pelos mais jovens. Cita-se como exemplo a pesquisa provida pelo Hospital Santa Mônica onde aponta que 30% dos jovens de 12 a 17 anos sofrem com transtornos mentais, os quais tendem a se agravar com o decorrer do tempo.

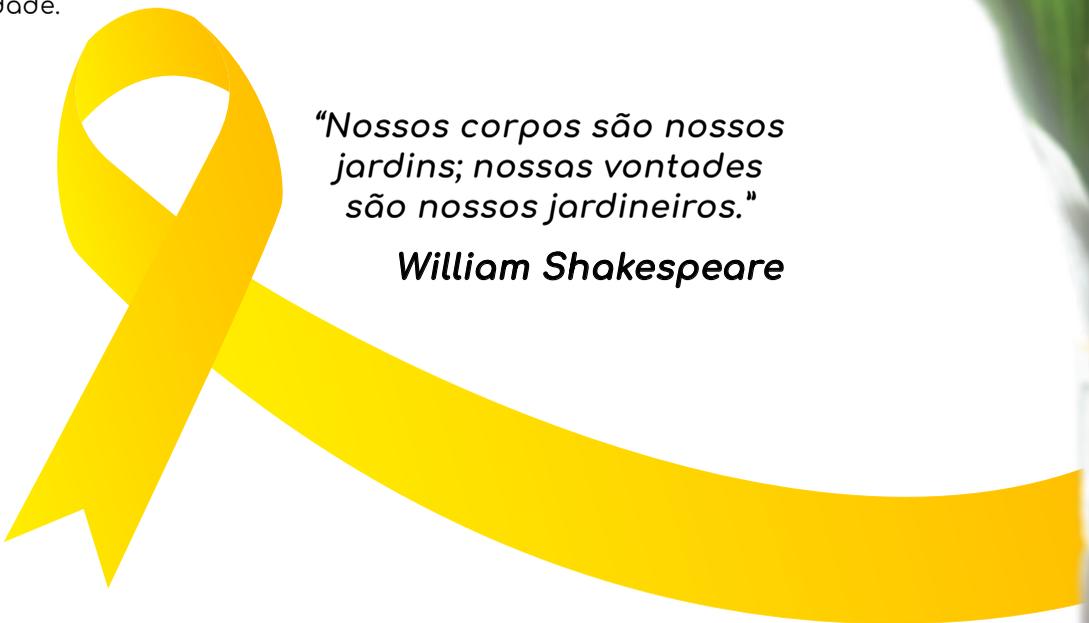
Significa dizer que boa parte dos jovens hoje em dia já inicia sua formação profissional e sua carreira com transtornos mentais. A propensão é que esse peso aumente e fique ainda mais em evidência em ambientes de trabalho desgastantes, onde o profissional se sente desmotivado e sobrecarregado.

Mesmo antes da pandemia os números já eram alarmantes, em 2018 uma pesquisa da Universidade de São Paulo (USP) revelou que o Brasil é um dos países mais estressados da América Latina.

Além disso, em 2021 a mesma Universidade revelou que lideramos o ranking de 11 países, com 63% da população sofrendo de ansiedade e 59% de depressão.

Ademais, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em um estudo promovido em 2019, apurou que cerca de 1 bilhão de pessoas no mundo, incluindo 14% dos adolescentes, vivem com transtornos mentais. Desta feita, a OMS destinou um projeto em prol da saúde mental, formulando um Plano de Ação Integral até 2030, o qual se baseia em investimentos, estratégias intersetoriais e expansão das medidas de reforço à atenção à saúde mental.

Destarte, em tempos de angústia e sofrimento, cuidar de si e do próximo é um ato de força, amor e acima de tudo, de valorização da vida. Viver requer coragem e para enfrentar as adversidades o primeiro passo é conversar, respeitar o tempo e o espaço de cada um. A pauta da saúde mental deve ser fomentada por todos, por isso é de suma importância trazer esse assunto para os mais diversos ambientes para vencer tabus e promover a vida com qualidade.



“Nossos corpos são nossos jardins; nossas vontades são nossos jardineiros.”

William Shakespeare

A saúde mental no ambiente de trabalho



A Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza que a saúde mental é um estado de bem-estar e sua composição vai muito além dos atributos individuais de cada um, englobando inclusive fatores externos, como o ambiente de trabalho. A pesquisa feita pela Folha em 2018 indicou que os brasileiros trabalham em média mais horas que a população do Japão, caracterizando desse modo cerca de 20% do período de vida em um ano.

Os estímulos que recebemos no ambiente de trabalho tem forte impacto na saúde mental e quando o ambiente provoca o desenvolvimento de transtornos, estes afetam todo o círculo de convivência do indivíduo. Em contrapartida, um ambiente de trabalho saudável é capaz de proporcionar aumentos de produtividade e qualidade de vida devido a satisfação dos profissionais e a sensação de pertencimento àquele local.

Sobre esse ponto, a OMS estima ainda que para cada US\$ 1 investido em tratamento para os transtornos mais comuns, há um retorno de US\$ 4 em melhora de saúde e de produtividade. Essa pauta então vem ganhando mais espaço nos últimos anos, fato que chamou a atenção de

Isto posto, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) em 2019 produziu uma cartilha elencando causas que contribuem com o problema e táticas benéficas para prevenção. Além disso, a OAB Nacional desde 2018 tem realizado projetos movidos pela Comissão da Saúde em razão do cenário atual, isso se deve principalmente porquanto os advogados, públicos e particulares, têm atribuições capazes de gerar um alto nível de desgaste emocional.

Independente da área, o autocuidado é fator fundamental na preservação de e tratamento de transtornos na saúde mental e no caso dos advogados, o amadurecimento da inteligência emocional ganha proporções. A nossa atuação tem imenso valor social e opera como a força motriz da defesa dos direitos e da preservação do Estado Democrático.

“A felicidade é a forma mais elevada de saúde.”
Dalai Lama

Período pós-pandêmico: a readaptação dos advogados

A pandemia do Sars-cov-2 (Covid 19) foi um momento de enorme desgaste emocional, não só devido a doença em si, mas a todas as mortes que causou e a repercussão social. Tivemos que nos adaptar rapidamente e trabalhar em um ritmo acelerado com demandas novas, tentando conciliar seus deveres, a família e em vários casos, o luto também.

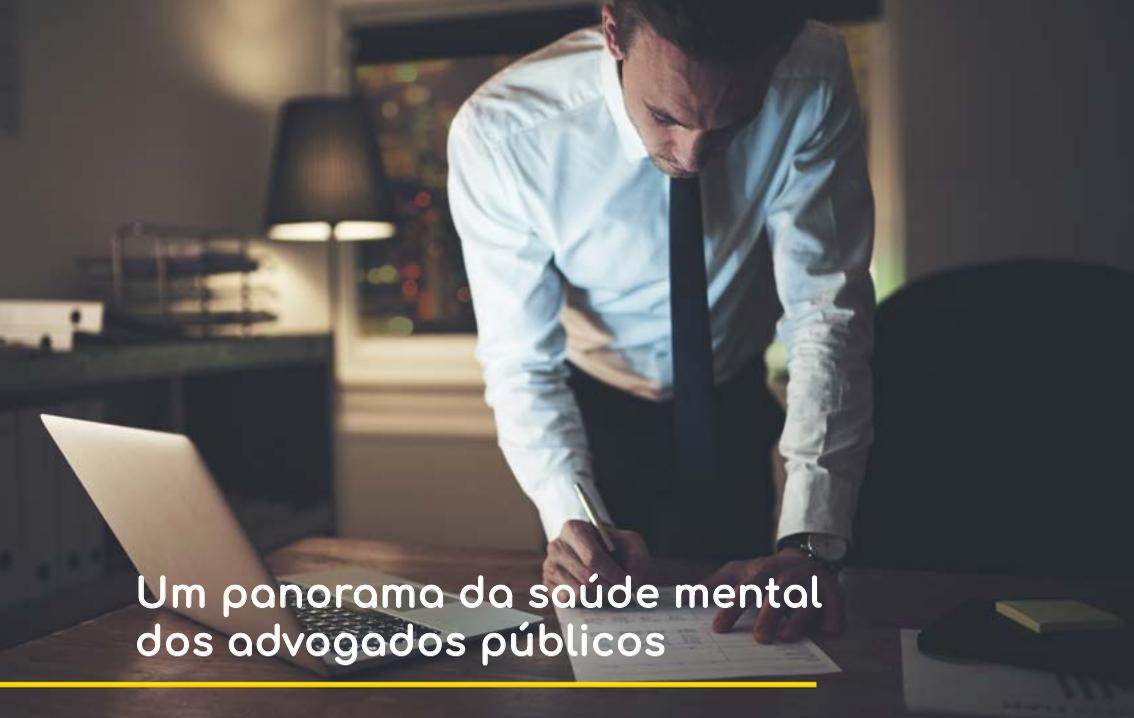
A OMS estima que houve um aumento de 25% dos diagnósticos de depressão e ansiedade aumentaram no mundo todo após o primeiro ano da pandemia. Após o período mais grave da pandemia o Fórum Econômico Mundial encomendou uma pesquisa entre 30 países sobre a temática da saúde mental, a qual constatou que o Brasil está em 5º lugar com os maiores aumentos da piora do bem-estar da população.

O cenário provocado pela Covid-19 deu luz à problemática da saúde mental, onde 53% dos brasileiros declararam a piora do seu bem-estar e 41% declaram ter sintomas como ansiedade, insônia ou depressão. Além disso, pesquisas realizadas em parceria com a Comissão da Saúde da OAB Nacional revelaram números preocupantes de casos de transtornos mentais entre advogados, só no estado do Piauí cerca de 19% dos advogados possuem algum transtorno como a Síndrome de Burnout, com o esgotamento físico e mental, transtorno de ansiedade generalizada, transtornos de pânico e depressão.

Diante de tal conjuntura, diversas entidades passaram a destinar esforços para dimensionar os casos de transtornos mentais para conscientizar e orientar essas pessoas em seus diagnósticos e tratamentos. Colocamos neste momento em evidência os trabalhos desenvolvidos pelas associações das carreiras dos advogados públicos, eu suas pesquisas, campanhas e apoio àqueles que apresentam sintomas de transtornos mentais.

“É a sua reação à adversidade, não a adversidade em si, que determina como a história da sua vida se desenvolverá”

Dieter F. Uchtdorf



Um panorama da saúde mental dos advogados públicos

Em 2018 cerca de 60% dos afastamentos dos procuradores eram ocasionados por transtornos mentais. Durante a pandemia as condições de trabalho se agravaram, principalmente devido à alta demanda e a pressão para o cumprimento de prazos.

Muitos advogados públicos trabalham em um contexto desgastante e de jornadas excessivas, alguns chegam a trabalhar 12 horas por dia ou em períodos de descanso como finais de semana e feriados. Não é incomum ouvir relatos de advogados públicos trabalhando exaustos, mas apreensivos com os prazos e com a possibilidade de vir a responder um processo administrativo disciplinar.

Ademais, a organização do trabalho na AGU é por vezes vista como limitadora, restringindo as produções criativas e espontâneas, o que acaba por criar um ambiente que afasta os advogados no

propósito de seu trabalho, provocando sofrimento e danos que repercutem também nas relações interpessoais. Esse ambiente confinante tende a aplicar um modelo de produção fordista, como em tempos modernos de Charles Chaplin, valorizando a quantidade sem analisar a efetividade da produção ou do bem-estar dos advogados.

A maioria dos advogados públicos atualmente se depara com riscos moderados (em uma escala de baixo, moderado e alto) de sofrerem danos físicos, psicológicos e sociais em decorrência do trabalho. Esses danos são observados principalmente naqueles que estavam e/ou permanecem em regime de teletrabalho, levando ao esgotamento mental.

Diversos advogados públicos vêm tentando verbalizar essa situação precária, alegando que se sentem desumanizados pela AGU, onde a fiscalização que existe é apenas a da presença, não havendo a preocupação se os profissionais estão trabalhando mais de 8 horas por dia e em como isso tem os afetado. Os advogados que estão em teletrabalho enfrentam dificuldades em separar seus horários e de conciliar todas as atribuições domésticas e familiares.

Muitos deles apontam ainda que as comunicações realizadas, como por meio do WhatsApp ou ligações, não são levadas em consideração apesar de constituírem parte relevante no desempenho de suas atribuições. Além disso, é recorrente que os advogados que estão em teletrabalho se sintam menos valorizados em detrimento dos que trabalham presencialmente. Estes tendem a se sentir mais reconhecidos, provavelmente porque o trabalho presencial os colocam em locais de maior evidência e podem participar ativamente de discussões. Mas algo

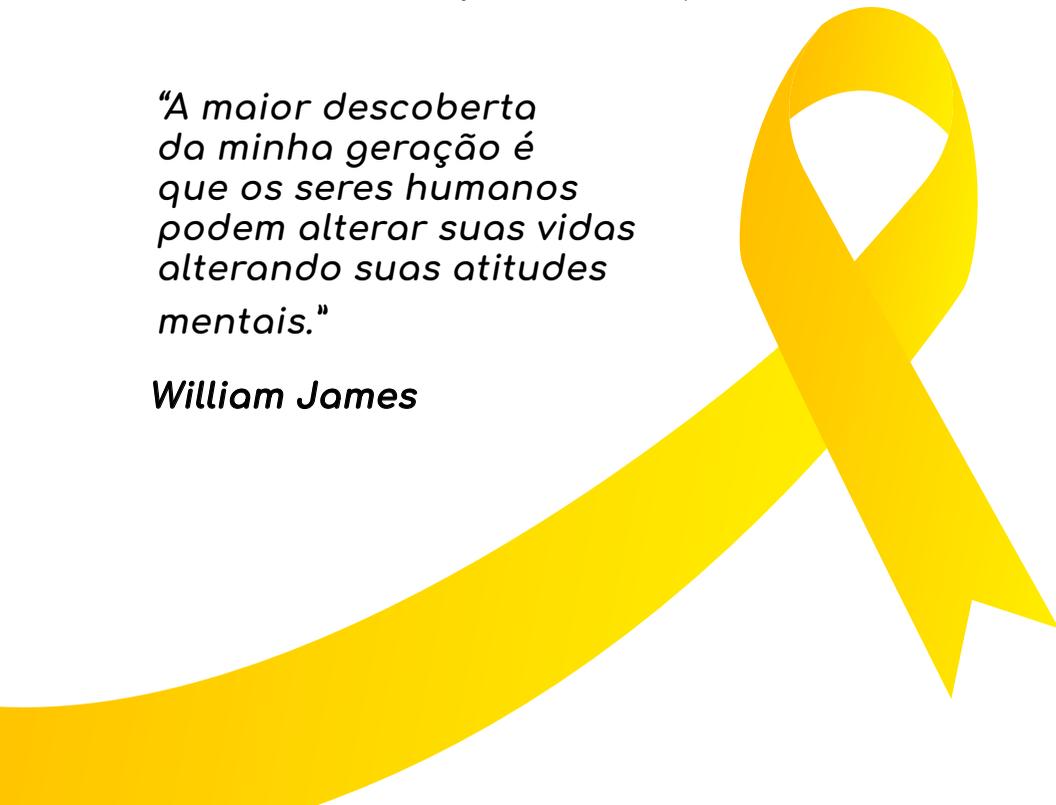
é comum a todos, a tríade quantidade-velocidade-meta norteia a produção da AGU e é fatigante para ambos os contextos e todas as faixas etárias.

Outrossim, muitos advogados públicos também enfrentam certa resistência de seus superiores no diálogo sobre a organização do trabalho e sobre a pauta da saúde mental. Por esta razão, é importante fomentar o diálogo e a valorização da carreira dos advogados públicos que usam a sua voz para defender a coisa pública.

Logo, o adoecimento dos advogados públicos é uma questão de dignidade humana, mas também representa a proteção dos direitos dos cidadãos brasileiros, pois se os agentes defensores do Estado Democrático de Direito estão em situação de fragilidade, todas as demais instituições estão enfraquecidas.

“A maior descoberta da minha geração é que os seres humanos podem alterar suas vidas alterando suas atitudes mentais.”

William James





A mulher advogada e o peso do desgaste emocional

Na maioria das vezes as mulheres desempenham uma dupla, ou até mesmo tripla, jornada de trabalho conciliando a carreira, a casa e os filhos. Essa romantização da mulher trabalhadora já tem apresentado índices preocupantes na forma como afetam a saúde, sobrecarregando o corpo e a mente.

Dessa forma, as advogadas públicas, em especial a que estavam em teletrabalho, sofreram demasiadamente com o esgotamento das jornadas excessivas. Muitas delas inclusive alegam que a organização do trabalho se dá de forma bastante hierarquizada e que suas sugestões, especialmente sobre a saúde mental, são desencorajadas.

Esse fato tende a agravar os quadros de transtornos mentais e torna o ambiente de trabalho ainda mais desgastante. Hoje as mulheres representam grande parte da força de trabalho, e são a maioria dos registros na Ordem dos Advogados do Brasil, portanto, precisamos apoiá-las e dar espaço para ajudarem a construir melhorias na Advocacia Pública, em benefício de todos.

“As mulheres em particular, precisam ficar de olho na sua saúde física e mental, porque se estamos em um mundo cheio de compromissos, não temos muito tempo para cuidar de nós mesmas”

Michelle Obama

É possível ser feliz no trabalho?

Passamos grande parte da nossa vida trabalhando, contudo, para muitos esse ambiente é fonte de grande desconforto e descontentamento. Em vista disso, a Universidade de Harvard passou a ministrar cursos sobre a felicidade no trabalho e demonstram como esse fator pode ser a chave na formação dos futuros líderes.

Para encontrar essa felicidade é fundamental sentir que pertence ao ambiente, enxergar propósito em suas atividades e desenvolver de forma saudável as relações interpessoais. O pilar desse objetivo reside em suma na inteligência emocional, habilidade que se mostra cada vez mais relevante no sucesso profissional e pessoal dos indivíduos.

Podemos resumir aos advogados a inteligência emocional sob dois aspectos: autocontrole e comunicação. Não podemos controlar o mundo ao nosso redor, mas podemos controlar nossas reações e é justamente com base nessa máxima que focamos o primeiro ponto.

O ser humano reage com base em estímulos, desde a conjuntura fática, do contexto do ambiente, a linguagem corporal e por fim a mensagem da fala. Sejam esses estímulos positivos ou negativos, é primordial filtrar essas informações antes de reagir para que seus atos sejam proporcionais e transmitam exatamente o que se deseja.

Tal conduta acaba por desenvolver também maior racionalidade e evita a geração de conflitos desnecessários. É preciso ressaltar que evitar conflitos não significa ser passivo às circunstâncias, pelo contrário, representa exprimir seus pensamentos de maneira persuasiva, e nesse aspecto reside o segundo ponto.

A comunicação efetiva, vai além da oralidade, e é com certeza uma das maiores habilidades para um advogado, seja ele público ou particular. Apesar de muitos já demonstrarem um dom natural, é possível desenvolvê-la com estudo, treino e dedicação.

É necessário ainda esclarecer que quando bem aplicados, o autocontrole e a comunicação formam a base das “soft skills”. Assim, quando essas habilidades estão alinhadas, o advogado é capaz de analisar os estímulos e escolher a melhor forma de se comunicar para persuadir o outro.

Tais condutas não se resumem aos advogados contenciosos, é possível estender esse pensamento a todas as áreas pois a interação dos advogados públicos começa já em seu próprio setor. Assim, o enriquecimento nas relações se reflete também no ambiente de trabalho assim, tornando o local mais agradável e produtivo.

“Felicidade é a certeza de que a nossa vida não está se passando inutilmente.”

Érico Veríssimo

Apoio aos advogados

Elencamos alguns canais de apoio à saúde mental disponibilizados na rede pública de saúde do Distrito Federal:

- Centro de Atenção Psicossocial (Caps) – 18 centros no DF – Telefone (61) 2017-1145, ou acesse ao site “<https://www.saude.df.gov.br/diretoria-saude-mental>”;
- Centro de Valorização à Vida (CVV) – Disque 188 ou acesso ao site “<https://www.cvv.org.br/>”;
- Núcleo de Saúde Mental do Samu (Nusam) – Disque 192; e
- Rede de atenção Psicossocial do Ministério da Saúde (RAPS) – telefone: (61) 3315 9144, e-mail: saudemental@saude.gov.br, ou acesse o site “www.saude.gov.br/saudemental”.

Além disso, há também alguns serviços oferecidos convênios com instituições na área da saúde com descontos exclusivos oferecidos diretamente pela Caixa de Assistência dos Advogados da OAB/DF, como por exemplo com a unidade e saúde do Sírio-Libanês que também tem projetos voltados para a saúde mental (<https://hospitalsiriolibanes.org.br/blog/vivaoseumelhor/setembro-amarelo-mes-de-prevencao-ao-suicidio>).

Por fim, frisamos a importância das associações e sindicatos e sua atuação no acolhimento e defesa dos interesses dos Advogados Públicos, especialmente nesta pauta da saúde mental.

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer a todas as entidades parceiras que se disponibilizaram a ajudar e apoiar esse projeto, destinando um olhar à necessidade dos Advogados Públicos que tem enfrentado um cenário desgastante de jornadas excessivas. Ademais, agradecemos à Ordem dos Advogados da Seccional do Distrito Federal em terem abraçado este ideal na defesa da qualidade de vida dos advogados, públicos e particulares.

Importante ainda destacar o nobre trabalho que tem sido desenvolvido pela OAB Nacional. Primeiramente, pela Dr.^ª Sandra Krieger Gonçalves que atuou na Comissão da Saúde e realizou um estudo pioneiro na área. Também oferecemos nossos agradecimentos ao Dr. Guilherme Lazarotti, Presidente da Comissão da Advocacia Pública Federal na defesa de estudos para instruir e sensibilizar os gestores públicos sobre os casos de transtornos na saúde mental de colegas advogados.

Referências

BBC NEWS BRASIL; Covid: saúde mental piorou para 53% dos brasileiros sob pandemia, aponta pesquisa; Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583.amp#amp_tf=De%20%251%24s&aoh=16611364033248&referrer=https%3A%2F2Fwww.google.com>.

CONEXA SAÚDE; Saúde mental no Brasil: entenda o que é, impactos e como prevenir; Disponível em: <<https://www.conexasaude.com.br/blog/saude-mental-no-brasil/#:~:text= Especialistas%20da%20USP%20apontam%20que,devido%20%C3%A0%20pandemia%20de%20coronav%C3%ADrus>>. EBDI CORP; Felicidade no trabalho: "O jeito Harvard de ser feliz"; Disponível em: <<https://ebdicorp.com.br/felicidade-no-trabalho-o-jeito-harvard-de-ser-feliz/>>.

FOLHA; Disponível em: <<https://arte.folha.uol.com.br/mercado/2018/04/28/consumo-consciente/>>. G4 EDUCAÇÃO; Felicidade no trabalho: Harvard quer que seus alunos de MBA aprendam a ser felizes; Disponível em: <<https://g4educacao.com/portal/felicidade-no-trabalho-harvard-quer-que-alunos-de-mba-aprendam-a-ser-felizes/>>.

HOSPITAL SANTA MÔNICA; 1 em 3 adolescentes no Brasil sofre de transtornos mentais comuns; Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/1-em-3-adolescentes-no-brasil-sofre-de-transtornos-mentais-comuns/>>.

HOSPITAL SANTA MÔNICA; Entenda a importância de cuidar da saúde para o seu trabalho; Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/importancia-de-cuidar-da-saude-mental-no-trabalho/>>.

MIGALHAS; Saúde mental da advocacia: Por que é preciso falar sobre o assunto?; Disponível em: <<https://www.migalhas.com.br/quentes/358283/saude-mental-da-advocacia-por-que-e-preciso-falar-sobre-o-assunto>>.

NAÇÕES UNIDAS; 1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental, afirma OMS; Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2022/06/1792702>>.

NAÇÕES UNIDAS, BRASIL; OMS destaca necessidade de transformar relação com a saúde mental; Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/187134-oms-destaca-necessidade-de-transformar-relacao-com-saude-mental>>.

OAB NACIONAL; Cartilha da Saúde Mental da Advocacia; 3ª Edição; 2021. TRT13; TRT publica cartilha "Saúde Mental e Trabalho no Poder Judiciário; Disponível em: <<https://www.trt13.jus.br/informe-se/noticias/2019/09/trt-publica-cartilha-2019csaude-mental-e-trabalho-no-poder-judiciario2019d>>.

TST; Saúde mental no trabalho: a construção do trabalho seguro depende de todos nós; Disponível em: <<https://www.tst.jus.br/-/sa%C3%BAde-mental-no-trabalho-a-constru%C3%A7%C3%A3o-do-trabalho-seguro%C2%A0depende-de-todos-n%C3%B3s>>.

USP; Brasil vive surtos de depressão e ansiedade; Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/brasil-vive-surto-de-depressao-e-ansiedade/><>; Acesso em 04 set 2022.

Mais informações em:

Clique nos botões para acessar o conteúdo

Coordenação:

Erik Kirk, Presidente da Comissão da Advocacia Pública da OAB/DF; e

Jersilene de Souza Moura, Vice-Presidente da Comissão da Advocacia Pública da OAB/DF.

Redação:

Alice Silva Amidani, Membro da Comissão da Advocacia Pública da OAB/DF.

Colaboradores da Comissão da Advocacia Pública da OAB/DF:

Clóvis Martins Ferreira (Secretário-Geral);

Luiz Carlos Bivar Correa Junior (Secretário-Geral Adjunto); e

Claudia Aparecida De Souza Trindade (membro);

Diagramação e Design:

Claudio Henrique Modesto Kffuri, Criador e Proprietário do Modesto Estúdio.



DISTRITO FEDERAL

<https://oabdf.org.br>

COMISSÃO DA ADVOCACIA PÚBLICA



ANAPE
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS
Procuradores dos Estados e do DF



SindProc DF

Sindicato dos Procuradores do Distrito Federal