

DDS — DIÁLOGO DE SEGURANÇA

Saúde Mental e Fadiga

POR QUE ISSO IMPORTA

A taxa de suicídio de trabalhadores da construção é 4 vezes a da população geral (OSHA). A fadiga aumenta lesões em 18-30% em turnos estendidos (OSHA). 83% dos trabalhadores da construção já tiveram um problema de saúde mental. Sua mente importa tanto quanto seu capacete.

4x

Maior taxa de suicídio na construção vs população

30%

Mais lesões em turnos noturnos vs diurnos (OSHA)

100%

Saúde mental e fadiga são gerenciáveis

5 Ações para Proteger sua Saúde Mental

Cuidar da sua mente não é fraqueza — requer verdadeira força:

1

FALE SOBRE ISSO — QUEBRE O SILÊNCIO

Se está passando por dificuldades, fale com alguém. Colega, supervisor, amigo, ou CVV (188).

2

OBSERVE SINAIS NA SUA EQUIPE

Isolamento, mudanças de humor, irritabilidade, comportamento arriscado, fadiga ou uso de substâncias.

3

GERENCIE A FADIGA — DORMIR NÃO É OPCIONAL

Durma 7-9 horas. Fadiga prejudica o julgamento como o álcool. Reporte se estiver cansado demais.

4

FAÇA PAUSAS E RECUPERE-SE

Use pausas para descansar de verdade. Afaste-se da tarefa. Pausas curtas previnem esgotamento.

5

CONHEÇA SEUS RECURSOS

Programas de apoio, CVV (188), suporte entre pares. Saiba o que está disponível antes de precisar.

Verificação Diária de Bem-Estar

- Você dormiu pelo menos 7 horas na noite passada?
- Consegue se concentrar e tomar decisões seguras hoje?
- Alguém da sua equipe mostra sinais de estresse incomum ou isolamento?
- Você sabe como acessar os recursos de saúde mental da empresa?
- Fez uma pausa de verdade hoje — não apenas uma parada rápida?

Reconheça os Sinais de Alerta

Sinais de fadiga

Dificuldade de concentração, reações lentas, más decisões, bocejos, irritabilidade.

Sinais de depressão

Tristeza persistente, perda de interesse, mudanças no apetite/sono, desesperança, isolamento.

Sinais de ansiedade

Preocupação constante, inquietação, dificuldade para dormir, tensão física, evitar situações.

Uso de substâncias

Maior consumo de álcool/drogas para lidar, chegar alterado, esconder o consumo.

Sinais de esgotamento

Exaustão apesar de descansar, cinismo, baixo desempenho, desconexão do trabalho.

Sinais de crise

Falar em ser um fardo, dar pertences, despedir-se, comportamento imprudente. AJA AGORA.

Erros Comuns que Pioram as Coisas

- ✗ "Aguentar firme" em vez de buscar ajuda — suprimir problemas os piora, não melhora
- ✗ Usar álcool ou drogas para lidar — substâncias mascaram a dor mas multiplicam problemas
- ✗ Trabalhar perigosamente fatigado — trabalhador cansado é inseguro para todos no local
- ✗ Ignorar sinais em colegas — "não é da minha conta" custa vidas. Verifique sua equipe
- ✗ Achar que saúde mental é separada de segurança — seu estado mental afeta diretamente sua segurança

O que Você Pode Fazer Hoje

- ✓ Pergunte "Você está bem?" — essas palavras podem salvar uma vida. Não precisa ser terapeuta
- ✓ CVV — ligue 188 ou acesse cvv.org.br, 24h, gratuito e sigiloso
- ✓ Dormir é EPI para seu cérebro — 7-9 horas. Menos de 6 dobra seu risco de lesão
- ✓ Tudo bem não estar bem — força é reconhecer quando precisa de ajuda e buscá-la
- ✓ Construa conexões — almoce com sua equipe, converse sobre mais do que só trabalho

Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Como horas extras estão afetando a energia e concentração da nossa equipe?
2. Todos conhecem os recursos de saúde mental disponíveis?
3. Você se sentiria confortável dizendo ao supervisor se estivesse passando por dificuldades?
4. O que podemos fazer como equipe para cuidar uns dos outros?
5. Se notasse um colega se isolando, o que faria?

ASSINATURA DO DDS

Data: _____ Supervisor: _____

Projeto: _____ Local: _____