



Priscilla Corrêa de Oliveira

**Atividade física regular como estratégia de prevenção em saúde mental para militares
do Hospital Central da Marinha**

Rio de Janeiro

2023

Priscilla Corrêa de Oliveira

Atividade física regular como estratégia de prevenção em saúde mental para militares do Hospital Central da Marinha

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização Gestão em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, na Fundação Oswaldo Cruz, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Gestão em Saúde.

Orientador(a): Priscilla Caran Contarato

Rio de Janeiro

2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Marinha do Brasil pelo investimento no meu aprimoramento profissional.

A minha tutora Priscilla, pela disponibilidade, sensibilidade e incentivo na realização desse projeto.

A minha equipe do Serviço de Psicologia, que embarcou nas minhas ideias e me auxiliou na construção desse projeto.

A equipe de Treinamento Físico Militar do Hospital Central da Marinha, pela motivação em participar de um projeto em prol da saúde mental de nossa tripulação.

Aos meus colegas do C-SUP, pelo aprendizado durante esse ano de curso, com a oportunidade de conviver com profissionais de diferentes áreas da saúde.

A toda minha família e amigos próximos pela paciência e carinho em todos os momentos.

“(...) when people are mentally healthy and live in supportive environments, they can learn and work well and contribute to their communities, to the benefit of all”.

(WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022a, p. xvi).

RESUMO

Diante do alto índice de adoecimento por transtorno mental nos militares que trabalham no Hospital Central da Marinha (HCM), o presente trabalho apresenta um projeto de intervenção para lidar com essa situação-problema. Para tanto, foram levantadas as possíveis causas para o adoecimento por transtorno mental desses militares, sendo elencada como causa crítica a ser enfrentada a dificuldade para engajamento em atividades de prevenção em saúde mental, considerando a governabilidade para intervir. O objetivo geral desse projeto de intervenção é reduzir o percentual de casos de restrição de saúde e afastamento do trabalho para tratamento de saúde relacionados a transtornos mentais, de forma a melhorar a condição de saúde mental dos militares do HCM. O objetivo específico é ampliar o engajamento dos militares do HCM em atividades de prevenção em saúde mental. Em fase de implementação, esse projeto propõe um programa de atividades físicas regulares como estratégia de prevenção em saúde mental, voltada para militares que servem no HCM. O referido programa foi prontificado pela equipe Treinamento Físico Militar (TFM) do hospital, porém, restam ações a serem realizadas para que tenha início a prática de atividades físicas regulares pelos militares do HCM, a fim de ampliar seu engajamento em ações de prevenção em saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental, Saúde do trabalhador, Prevenção em saúde mental, Atividade física

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 A SAÚDE MENTAL E SEUS FATORES DETERMINANTES	8
2.2 PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL	9
2.3 SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR	10
2.4 A ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL	11
3 O PROJETO DE INTERVENÇÃO	12
3.1 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DA SITUAÇÃO PROBLEMA	13
3.2 PROGRAMAÇÃO DAS AÇÕES.....	14
3.3 GESTÃO DO PROJETO	18
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema a saúde mental do trabalhador e apresenta a implementação de um projeto de intervenção para lidar com o alto índice de adoecimento por transtorno mental em militares que trabalham no Hospital Central da Marinha (HCM).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os transtornos mentais são altamente prevalentes, afetando uma em cada oito pessoas no mundo. Com isso, nos deparamos com a realidade mundial de milhões de pessoas que sofrem de transtornos mentais sem o devido cuidado. Esse fato apresenta graves consequências econômicas, tais como a perda de produtividade e gastos com tratamentos de saúde mental (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022a).

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), há uma perda de aproximadamente 12 bilhões de dias de trabalho no mundo devido a transtornos depressivos e ansiosos, o que significa um custo próximo a um trilhão de dólares para a economia global (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2022).

Em relação ao contexto da Marinha do Brasil (MB), de acordo com o controle estatístico do Serviço de Controle Médico Pericial da MB podemos notar uma prevalência significativa de transtornos mentais como causas motivadoras para afastamentos do trabalho para tratamento de saúde, assim como para restrições laborais. Esses transtornos impactam na qualidade de vida, provocam redução da produtividade, isolamento, além de impactar no Sistema de Saúde da Marinha, com aumento da demanda por tratamento especializado (BRASIL, 2021).

Apesar das evidências mencionadas acima, a OMS (2022a) relata que, frequentemente, as pessoas não buscam tratamento especializado em saúde mental para evitar o risco de discriminação e estigmatização, ainda comuns para aqueles que procuram esses serviços. Em relação aos militares da ativa da MB, cuja preocupação com a progressão na carreira é constante, o receio em acessar serviços de saúde mental e sofrer algum tipo de estigmatização ou discriminação leva muitas pessoas a evitarem a procura por tais serviços, seja para atividades de prevenção ou mesmo para tratamento e reabilitação relacionados a algum transtorno mental.

Atualmente, o adoecimento de militares que servem no HCM por transtorno mental está entre as principais causas de restrições ou afastamento do trabalho por motivo de saúde. Esse fato tem apresentado impacto negativo na produtividade, na disponibilidade de recursos humanos, que

muitas vezes precisam afastar-se do trabalho para tratamento, e nos gastos com saúde para tratamento e reabilitação desses militares. Além disso, o acometimento por transtornos mentais resulta no aumento da taxa de mortalidade dessas pessoas, assim como nas taxas de comportamentos adversos à saúde (tabagismo, abuso de substâncias psicoativas, dieta pobre em nutrientes etc.), o que reforça o impacto que esses transtornos representam em termos de danos à saúde dos militares e, conseqüentemente, em gastos com tratamentos de saúde (BRASIL, 2021).

O alto índice de adoecimento por transtorno mental em militares do HCM revela a importância de buscarmos meios de prevenção da saúde mental desses militares. Considerando os receios de estigmatização, de preconceito e de prejuízos na carreira, a prevenção em saúde mental a partir de exercícios físicos regulares mostra-se uma alternativa para facilitar o acesso e engajamento voluntário desses militares.

A não resolução do alto índice de adoecimento por transtornos mentais no HCM tem como principais conseqüências o impacto na produtividade, no relacionamento interpessoal e nos recursos humanos, pois muitas vezes os militares necessitam de afastamento do trabalho para tratamento de saúde. Além disso, como mencionamos acima, o adoecimento por transtornos mentais tem grande impacto no Sistema de Saúde da Marinha (SSM).

A redução do índice de adoecimento por transtornos mentais nos militares do HCM significa a redução do sofrimento mental, melhora na saúde geral, na qualidade de vida e na expectativa de vida dos militares do HCM. Conseqüentemente, essa redução significará um maior número de militares aptos ao trabalho e sem restrições de saúde, permitindo maior produtividade, maior disponibilidade de recursos humanos para as tarefas a serem realizadas e redução em gastos com tratamentos de saúde no SSM. Ou seja, permitirá o aumento da produtividade e redução de custos, mostrando-se extremamente vantajosa.

Considerando o cenário de recursos financeiros e humanos cada vez mais escassos na Marinha do Brasil, é fundamental buscar meios de reduzir os adoecimentos por transtorno mental não apenas para que essas pessoas possam viver melhor, mas também para reduzir seu impacto sobre os recursos humanos e financeiros dessa Força. Cabe ainda mencionar que a realização de um projeto que integra saúde mental e exercícios físicos oferece benefícios adicionais na prevenção de outras doenças, tais como hipertensão, diabetes, dentre outras.

Desta forma, esse projeto tem como proposta oferecer aos militares que trabalham no HCM meios de prevenção em saúde mental que não impliquem na necessidade de acessar diretamente os serviços de saúde mental, que ainda carregam estigmas e preconceitos. O projeto criado busca a possibilidade de militares do HCM participarem de um programa de exercícios físicos regulares com efeitos comprovados na prevenção em saúde mental, a serem realizados sob orientação e

supervisão da equipe de treinamento físico militar da Organização Militar (OM). Desta forma, acreditamos que mais militares conseguirão engajar em atividades de prevenção em saúde mental.

Portanto, o objetivo geral do projeto de intervenção é reduzir o percentual de casos de restrição de saúde e afastamento do trabalho para tratamento de saúde relacionados a transtornos mentais, de forma a melhorar a condição de saúde mental dos militares do HCM. O objetivo específico é ampliar o engajamento dos militares do HCM em atividades de prevenção em saúde mental.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A SAÚDE MENTAL E SEUS FATORES DETERMINANTES

De acordo com a OMS (2022c), a saúde mental não deve ser entendida como mera ausência de um transtorno mental, mas pensada como um estado de bem-estar que possibilite ao sujeito lidar com as dificuldades da vida, desenvolver suas potencialidades, ser capaz de aprender e trabalhar bem, e poder contribuir com a sociedade. Trata-se de uma definição ampliada, que coloca a saúde mental como parte importante da saúde global, capaz de viabilizar que a pessoa seja capaz de tomar decisões, relacionar-se com os demais e integrar-se à sociedade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022c).

Denomina-se de determinantes da saúde mental os fatores que podem influenciar no desenvolvimento de transtornos mentais. Sabemos que esses fatores são múltiplos e que podem ser individuais, sociais ou mesmo biológicos. Os fatores individuais estão relacionados a características de personalidade e comportamento, os sociais estão relacionados a realidade em que a pessoa está inserida e os biológicos estão relacionados à predisposição genética (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022c). Desta forma, ações de prevenção em saúde mental devem buscar intervir sobre esses determinantes.

Apesar da alta prevalência de transtornos mentais no mundo, segundo a OMS (2022a), a maior parte das sociedades tende a negligenciar a saúde mental, levando muitas pessoas a sofrerem sem buscar atendimento, seja por falta de conhecimento ou mesmo devido ao estigma e discriminação ainda muito associados aos transtornos mentais.

2.2 PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL

A prevenção em saúde mental caracteriza-se por ações que tem por finalidade evitar o surgimento de problemas de saúde mental. Para tanto, intervém sobre fatores determinantes da saúde mental com o objetivo principal de reduzir os riscos do desenvolvimento de um transtorno mental (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022a).

Considerando que o adoecimento por transtorno mental resulta em perda de produtividade e em gastos com tratamento, a prevenção em saúde mental mostra-se economicamente vantajosa, justificando o investimento nessa área. Apesar disso, ainda são escassos os estudos brasileiros que apresentam propostas de intervenções de prevenção em saúde mental.

O Plano Nacional de Saúde Mental, instituído pela lei nº 10.216 de 2001, trata sobre a proteção e direitos de portadores de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental, mas não dispõe especificamente sobre ações de prevenção em saúde mental (BRASIL, 2001). Da mesma forma, as demais portarias e leis brasileiras relativas à saúde mental, apesar de eventualmente mencionarem a importância da prevenção em saúde mental, não apresentam diretrizes mais específicas para nortear a implementação de tais ações.

Na MB, o Manual dos Programas de Saúde da Marinha (DSM-2006, 1ª Rev.) detalham os programas desenvolvidos no Sistema de Saúde da Marinha (SSM), que tem por objetivo apresentar diretrizes para ações voltadas para a promoção da saúde e prevenção de agravos. Dentre esses programas, temos o Programa de Saúde Mental, que norteia ações de promoção e prevenção em saúde mental, a serem realizadas junto aos militares e demais usuários do SSM na área de atuação de cada OM. Porém, nessa publicação são propostas apenas ações de caráter educativo/informativo (realização de campanhas, realização de palestras, divulgação de notas educativas etc.) e de capacitação profissional (BRASIL, 2021).

No SSM, de acordo com informações do Serviço de controle Médico-Pericial da MB, “pode-se observar a prevalência dos transtornos mentais como causa motivadora dos afastamentos e restrições dos militares da ativa, correspondendo a 35% das Licenças para Tratamento de Saúde Própria (LTSP) e 21% das restrições no ano de 2021” (BRASIL, 2021, p.9). A publicação explicita, portanto, que os transtornos mentais são altamente incapacitantes. Dentre os transtornos mais prevalentes na MB, podemos destacar os transtornos depressivos, ansiosos e os transtornos por uso abusivo de substâncias psicoativas (BRASIL, 2021).

A mesma publicação ressalta o quanto esses transtornos podem comprometer a produtividade e a qualidade de vida do paciente, além de impactar no sistema de saúde da MB, que tem apresentado progressiva redução de recursos humanos especializados e aumento crescente da demanda por profissionais de saúde mental. Além disso, pessoas com transtornos mentais tendem a apresentar aumento da taxa de mortalidade, assim como de comportamentos adversos à saúde, o que significa maiores riscos à saúde e maiores gastos no SSM (BRASIL, 2021). Desta forma, o adoecimento por transtornos mentais constitui uma questão importante que precisa ser encarada com ações efetivas.

2.3 SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

Apesar da nítida importância de se pensar a saúde do trabalhador na atualidade, no Brasil, faltam políticas públicas consistentes para essa temática. Nesse sentido, fica clara a necessidade de ampliar o debate sobre a saúde mental do trabalhador (SOUZA; BERNARDO, 2019).

Cada vez mais são evidenciados casos de depressão, estresse agudo, crises de ansiedade, uso abusivo de substância e mesmo tentativas de suicídio em trabalhadores. Segundo dados do Ministério da Previdência e Assistência Social (MPS), os transtornos mentais são a terceira maior causa para afastamento do trabalho por motivo de saúde no Brasil (SOUZA; BERNARDO, 2019).

Apesar de tais evidências, essa questão tem sido negligenciada e naturalizada, resultando em poucas iniciativas e pesquisas escassas em prol da saúde mental de trabalhadores. Parece haver uma relutância em assumir que o ambiente de trabalho pode provocar ou agravar o adoecimento psíquico de seus trabalhadores (SOUZA; BERNARDO, 2019).

De acordo com Bernardo e Garbin (2011 apud SOUZA; BERNARDO, 2019) a explicação para a dificuldade em se tratar a temática da saúde mental do trabalhador é decorrente da ideia ainda presente no senso comum de que o trabalho carrega sempre uma conotação positiva e o adoecimento psíquico é uma fraqueza do trabalhador.

Neste sentido, pensar ações de prevenção em saúde mental do trabalhador, é atuar sobre uma realidade imersa em estigmas e preconceitos e, por isso mesmo, frequentemente negligenciada. Apesar das dificuldades em se abordar esse tema, faz-se necessário que haja um debate mais amplo sobre o adoecimento psíquico de trabalhadores, para que seja possível buscar

ações capazes de reduzir os transtornos mentais no trabalho. Para tanto, Souza e Bernardo (2019) ressaltam a importância da promoção de ações criativas e transformadoras no âmbito da saúde do trabalhador.

2.4 A ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL

De acordo com a OMS (2022b), exercícios físicos regulares contribuem para melhora na saúde mental, na qualidade de vida e no bem-estar. A atividade física tem efeitos positivos para a autoestima, para a autoimagem, para as funções cognitivas e para a socialização, além de provocar a diminuição do estresse, e mesmo da ansiedade. Desta forma, podemos notar que a prática de exercícios físicos afeta positivamente a saúde psíquica, podendo constituir-se como uma importante estratégia de prevenção em saúde mental (OLIVEIRA *et al.*, 2010).

Ou seja, podemos dizer que atividades físicas promovem a sensação de bem-estar e resultam em melhora do humor e ânimo, contribuindo para melhores condições de saúde mental. De maneira geral, exercícios físicos regulares mostram-se um excelente meio para prevenir doenças e promover a saúde (OLIVEIRA *et al.*, 2010). Mais especificamente, podemos citar alguns benefícios que o exercício físico regular pode oferecer:

1) está relacionado positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos; 2) reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias; 3) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; 4) a prática regular se relaciona com a redução de alguns comportamentos neuróticos; 5) a criatividade e memória são ampliadas; e 6) aumento da capacidade de concentração (OLIVEIRA *et al.*, 2010, p.130).

Dessa forma, os autores apresentam fortes indícios da relação direta entre a atividade física regular e os efeitos benéficos para a saúde mental, confirmando tratar-se de uma excelente estratégia para a prevenção em saúde mental.

De forma similar, Schuch e Vancampfort (2021) ressaltam os efeitos preventivos e terapêuticos das atividades físicas em relação aos transtornos mentais. Os estudos realizados por esses autores concluem que exercícios físicos regulares reduzem a chance de desenvolvimento de um transtorno depressivo, assim como diminuem a chance de episódios de estresse e de ansiedade (SCHUCH; VANCAMPFORT, 2021).

Mais especificamente, os autores evidenciam que as atividades físicas podem atuar na prevenção dos transtornos mentais mais comuns, tais como os depressivos e ansiosos. Além disso, apontam que, para aqueles que já apresentam transtornos mentais, a atividade física tende a reduzir os sintomas (SCHUCH; VANCAMPFORT, 2021).

Neste sentido, Schuch e Vancampfort (2021) recomendam a inclusão de profissionais da educação física em equipes multidisciplinares de saúde mental, ressaltando que intervenções por meio de atividades físicas supervisionadas mostram-se mais efetivas que as não supervisionadas. Por fim, os autores reforçam que a adoção de intervenções por meio de atividades físicas apresenta benefícios múltiplos, tendo efeitos tanto para a saúde mental como para o organismo como um todo.

3 O PROJETO DE INTERVENÇÃO

A metodologia utilizada nesse projeto de intervenção para o enfrentamento do alto índice de adoecimento por transtorno mental em militares de trabalho no HCM está baseada nos conceitos do Planejamento Estratégico Situacional (PES), que pressupõe a identificação de uma situação-problema no local de trabalho, a explicação de suas possíveis causas e o desenvolvimento de um plano de ação para resolver ou amenizar as causas geradoras dos problemas.

O Hospital Central da Marinha (HCM) é uma Organização Militar (OM) de saúde da Marinha do Brasil (MB), que tem como propósito atuar em apoio ao Subsistema Médico-Pericial da Marinha e às atividades de Polícia Judiciária Militar, bem como presta pronto atendimento de saúde aos militares da ativa e veteranos em atividade no complexo do Comando do 1º Distrito Naval. Atualmente, o HCM conta com uma tripulação de 208 militares e 24 servidores civis.

O Serviço de Psicologia do HCM realiza acompanhamento ambulatorial de militares da ativa e veteranos em atividade na área do Comando do 1º DN. Além disso, atua como centro técnico de referência em dependência química na MB, sendo responsável pela prevenção, tratamento e reabilitação do uso abusivo e da dependência química de substâncias psicoativas. Adicionalmente, é responsável pelo Programa de Saúde Mental do HCM, sendo responsável pelas medidas de promoção e prevenção em saúde mental na OM.

O projeto de intervenção proposto nesse trabalho foi idealizado pela equipe do Serviço de Psicologia do HCM, em parceria com a equipe de Treinamento Físico Militar do Hospital. Ele será executado pela equipe de treinamento físico militar da OM, responsável pela elaboração e supervisão da programação de exercícios físicos regulares com efeitos comprovados na prevenção em saúde mental. Todavia, caberá à CC(S) Priscilla, encarregada do Serviço de Psicologia do HCM, a gestão do projeto e o monitoramento da saúde mental dos participantes ao longo do projeto.

3.1 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DA SITUAÇÃO-PROBLEMA

A situação-problema a ser enfrentada nesse projeto de intervenção é o alto índice de adoecimento por transtorno mental em militares que servem no HCM.

Descritores do problema:

- 40% dos casos de restrição de saúde ou afastamento do trabalho para tratamento de saúde dos militares que servem no Hospital Central da Marinha estão relacionados a transtornos de saúde mental¹.
- 21% dos casos de restrição de saúde ou afastamento do trabalho para tratamento de saúde dos militares cadastrados no Serviço de Controle Médico-Pericial do HCM² estão relacionados a transtornos de saúde mental.

Os descritores apresentados foram obtidos a partir do controle estatístico mensal realizado pela Divisão de Pessoal do HCM e pelo Serviço de Controle Médico-Pericial (SCMP) do HCM, respectivamente.

A partir de discussão com a equipe do Serviço de Psicologia do HCM, as possíveis causas para o adoecimento por transtorno mental em militares que trabalham no (HCM) podem estar associadas a:

¹ Informação obtida pela Divisão de Pessoal do HCM, a partir de controle estatístico mensal da Divisão em agosto de 2023.

² O SCMP do HCM realiza o controle médico-pericial de militares da ativa das OM da área do Comando do 1º DN. O percentual mencionado refere-se a todas as OM acompanhadas pelo Serviço, incluindo o HCM, e diz respeito à estatística mensal do setor obtida em agosto de 2023.

- Dificuldade de buscar atendimento no Serviço de Psicologia do HCM antes do agravamento do sofrimento psíquico (por receio de estigmatização, vergonha ou apreensão de sua ausência trazer prejuízos ao serviço, devido à escassez de pessoal);
- Dificuldade para engajamento em atividades de prevenção em saúde mental;
- Necessidade de realização de muitas tarefas e funções ao mesmo tempo (devido à falta de pessoal);
- Dificuldade para lidar com questões familiares (separação, luto, maternidade/paternidade, conflitos conjugais etc.);
- Distância da família (falta de rede de apoio no Rio de Janeiro); e
- Necessidade de realizar atividades fora de sua especialidade, muitas vezes sem o devido treinamento.

Como podemos notar, as causas para adoecimento por transtorno mental são multifatoriais e singulares, muitas vezes não sendo possível enfrentá-las gerencialmente. Desta forma, considerando a complexidade envolvida nas questões de saúde mental e a governabilidade, a causa crítica elencada para ser enfrentada é a dificuldade para engajamento em atividades de prevenção em saúde mental.

3.2 PROGRAMAÇÃO DAS AÇÕES

Diante da verificação da situação-problema relativa ao alto índice de adoecimento por transtorno mental em militares que servem no HCM, o Serviço de Psicologia elaborou, com o apoio da equipe de Treinamento Físico Militar da OM, um projeto de intervenção que propõe a implementação de um programa de atividades físicas regulares como estratégia de prevenção em saúde mental, voltada para militares que servem no HCM. O projeto de intervenção foi estruturado a partir da elaboração da matriz de programação de ações apresentada a seguir.

Matriz de Programação das Ações

Situação-problema:	Alto índice de adoecimento por transtorno mental em militares que trabalham no Hospital Central da Marinha (HCM).
Descritores:	40% dos casos de restrição de saúde ou afastamento do trabalho para tratamento de saúde dos militares que servem no HCM estão relacionados a transtornos mentais ³ . 21% dos casos de restrição de saúde ou afastamento do trabalho para tratamento de saúde nos militares cadastrados no Serviço de Controle Médico Pericial do HCM estão relacionados a transtornos mentais ⁴ .
Indicadores:	% de casos de restrição de saúde ou afastamento do trabalho para tratamento de saúde de militares do HCM relacionados a transtornos mentais, nos últimos 12 meses. % de militares inscritos no programa de atividade física que compareceram com frequência de ao menos 50% de presença, nos últimos 12 meses ⁵ .
Meta:	Reduzir em 2% ⁶ o percentual de casos de restrição ou afastamento do trabalho para tratamentos de saúde de militares do HCM relacionados a transtornos mentais. Atingir o percentual de adesão de, ao menos, 25% em relação aos militares inscritos no programa de atividades físicas regulares ⁷ .
Resultado esperado:	Aumentar a adesão de militares em atividades físicas regulares e reduzir o percentual de casos de restrição de saúde ou afastamento para tratamentos de saúde de militares do HCM relacionados a transtornos mentais, para melhorar a condição de saúde mental de seus militares.

³ Informação fornecida pela Divisão de Pessoal do HCM, referente à estatística mensal de agosto de 2023.

⁴ Informação obtida pelo SCMP do HCM, referente à estatística mensal de agosto de 2023.

⁵ Esse indicador será obtido a partir do mapa de controle de frequência ao programa, mantido pela equipe de TFM do hospital.

⁶ Foi estabelecida uma meta baixa, considerando que o adoecimento por transtornos mentais é multifatorial, não sendo factível inserir uma meta muito arrojada.

⁷ Apesar de não estar referida aos nossos descritores, essa meta foi inserida para verificar, a partir do indicador de adesão ao programa de atividades físicas regulares, se atingimos nosso objetivo específico de ampliar o engajamento em atividades de prevenção em saúde mental.

Causa crítica 1: Dificuldade de engajamento em atividades de prevenção em saúde mental e autocuidado.				
Ações	Recursos necessários	Produtos a serem alcançados	Prazo de conclusão	Responsável (nome da pessoa e não do setor em que trabalha)
Verificar viabilidade e interesse da equipe de treinamento físico militar (TFM) em participar do projeto de atividades físicas regulares para prevenção em saúde mental.	Cognitivo	Viabilidade e interesse da equipe de TFM em participar do projeto de exercícios físicos regulares para prevenção em saúde mental verificados.	Julho de 2023	CC(S) PRISCILLA
Solicitar autorização das chefias para realização do projeto de atividades físicas regulares para prevenção e promoção da saúde mental.	Cognitivo	Autorização das chefias para realização do projeto de atividades físicas regulares para prevenção e promoção da saúde mental solicitada.	Agosto de 2023	CC(S) PRISCILLA
Elaborar questionário de Saúde Mental para mapear e monitorar a saúde mental dos militares do HCM ao longo do projeto.	Cognitivo e organizativo	Questionário de Saúde Mental para mapear e monitorar a saúde mental dos militares do HCM elaborado.	Agosto de 2023	CC(S) PRISCILLA

Aplicar questionário de Saúde Mental para ao menos 50% dos militares do HCM por meio de link online no Plano do Dia.	Cognitivo e organizativo	Questionário de Saúde Mental para ao menos 50% dos militares do HCM aplicado.	Outubro de 2023	CC(S) PRISCILLA
Definir a periodicidade do monitoramento, número participantes, dia, horário e local para realização do projeto.	Cognitivo	Periodicidade do monitoramento, número participantes, dia, horário e local para realização do projeto definidos.	Outubro de 2023	IT(RM2-S) LUCIANA MADRUGA
Elaborar programa específico de exercícios físicos a ser realizado no projeto para prevenção em saúde mental.	Cognitivo	Programa específico de exercícios físicos a ser realizado no projeto para prevenção de saúde mental elaborado.	Outubro de 2023	SG VITOR
Orientar militares do HCM sobre a importância da participação de todos no questionário de Saúde Mental.	Cognitivo	Militares do HCM orientados sobre a importância da participação de todos no questionário de Saúde Mental.	Novembro de 2023	CC(S) PRISCILLA
Analisar dados obtidos a partir do questionário de Saúde Mental aplicado em militares do HCM.	Cognitivo e organizativo	Dados obtidos a partir do questionário de Saúde Mental aplicado em militares do HCM analisados.	Novembro de 2023	CC(S) PRISCILLA

Divulgar em Plano do Dia abertura de inscrições para projeto de exercícios físicos regulares para prevenção e promoção da saúde mental.	Cognitivo e organizativo	Inscrições para projeto de exercícios físicos regulares para prevenção e promoção da saúde mental divulgada em PD.	Dezembro de 2023	CC(S) PRISCILLA
Cadastrar militares do HCM para participar de programa de exercícios físicos regulares para prevenção e promoção da saúde mental.	Cognitivo e organizativo	Militares a serem acompanhados em programa de exercícios físicos regulares para prevenção e promoção da saúde mental cadastrados.	Dezembro de 2023	CC(S) PRISCILLA
Iniciar execução do programa de exercícios físicos regulares para prevenção e promoção da saúde mental de militares do HCM cadastrados.	Cognitivo e organizativo	Execução do projeto de exercícios físicos regulares para prevenção e promoção da saúde mental iniciada.	Janeiro de 2024	SG VITOR
Analisar informações de saúde mental obtidas ao longo dos 12 meses de execução do projeto por meio de aplicação periódica de questionário de saúde mental.	Cognitivo	Informações de saúde mental obtidas ao longo dos 12 meses de execução do projeto analisadas.	Janeiro de 2025	CC(S) PRISCILLA
Elaborar relatório anual do projeto.	Cognitivo	Relatório anual do projeto elaborado.	Janeiro de 2025	CC(S) PRISCILLA

3.3 GESTÃO DO PROJETO

Antes de dar início ao projeto de intervenção idealizado pelo Serviço de Psicologia do HCM, foram necessárias algumas reuniões preliminares a fim de garantir a viabilidade de sua implementação. Considerando que o projeto impõe a necessidade do envolvimento da equipe de Treinamento Físico Militar (TFM) conjuntamente ao Serviço de Psicologia na elaboração e execução do projeto, foi necessária uma reunião com a equipe de TFM. Nesta reunião foi apresentada a proposta do projeto intervenção, foi verificado o interesse da referida equipe, assim como constatadas que as condições de instalações físicas e de pessoal viabilizavam a sua realização.

Em seguida, foi necessário solicitar a autorização da encarregada da Divisão de Consciência e Cuidado à qual o Serviço de Psicologia encontra-se subordinado e, em seguida, solicitar a autorização do Chefe do Departamento de Saúde. Ambas as chefias compreenderam a importância de ações de prevenção em saúde mental e autorizaram a realização do projeto de intervenção.

De acordo com a programação das ações, foi, então, elaborado pela equipe do Serviço de Psicologia um questionário de saúde mental digital, baseado em escalas validadas para os transtornos mentais mais prevalentes, a fim de mapear e monitorar a saúde mental dos militares que servem no HCM. Posteriormente, o referido questionário digital foi divulgado na OM, a partir de link publicado em Plano do Dia do HCM, documento onde constam as ordens do dia do hospital.

No entanto, até o momento, apenas 13% da tripulação respondeu ao questionário. Aguarda-se até que 50% da tripulação consiga respondê-lo, a fim de ter uma noção mais fidedigna da saúde mental dos militares do HCM. Para isso, esforços têm sido envidados para motivar a todos sobre a importância desse instrumento para que sejam tomadas medidas em prol da saúde mental dos militares do HCM. Porém, notou-se que, mesmo afirmando tratar-se de questionário anônimo, muitos militares apresentam o receio de serem identificados, o que tem dificultado a obtenção de suas respostas.

Nesse ínterim, foi realizada uma segunda reunião com a equipe de TFM, onde foram definidos o número de participantes a serem cadastrados no programa, assim como os dias, horários e local para realização do programa de atividades físicas regulares. Como resultado dessa reunião, foi definido que 20 militares poderiam ser cadastrados no programa de exercícios físicos

regulares. A frequência da participação de cada militar ficou definida para duas vezes por semana. Para isso, quando chegar o momento de realizar o cadastro dos participantes, eles serão distribuídos em duas turmas distintas, de forma a ter 10 pessoas inscritas para as segundas e quartas-feiras, e as outras 10 inscritas para as terças e quintas-feiras, de modo a possibilitar o acompanhamento adequado pela equipe de TFM. As atividades serão realizadas na academia do HCM e o horário disponibilizado será o horário de funcionamento da academia, a saber, das 6h às 8h e das 14h às 16h.

Em relação ao programa específico de exercícios físicos regulares, após o cadastramento dos participantes, a equipe de TFM realizará uma avaliação inicial individualizada, a fim de obter os parâmetros de cada participante e adequar a intensidade dos treinos às condições de cada um. Quanto ao programa de atividades físicas regulares, este já foi elaborado pela equipe de TFM e contará com exercícios aeróbicos e de força (musculação), com duração total máxima de 40 minutos.

O projeto de intervenção encontra-se em processo de implantação, restando algumas ações a serem realizadas até que o programa de atividades físicas regulares tenha início. A próxima ação a ser realizada, ainda prevista para novembro de 2023, é a análise dos dados obtidos a partir do questionário de saúde mental, que ainda se encontra em fase de preenchimento pela tripulação do HCM. Posteriormente, será realizada a divulgação do programa e a inscrição de militares do HCM que irão participar do projeto de intervenção.

Assim, após a avaliação inicial que será realizada pela equipe de TFM do HCM, terá início a execução do programa de atividades físicas regulares, sob orientação e supervisão da mesma equipe. Além disso, será realizado monitoramento trimestral da saúde mental dos participantes, por meio de questionário digital a ser disponibilizado e analisado pela equipe do Serviço de Psicologia.

Por fim, após completar 12 meses de execução do programa de atividades físicas regulares, serão analisadas as informações de saúde mental obtidas ao longo do projeto de intervenção e elaborado o seu relatório anual. Com base nesse relatório, será possível verificar se as metas propostas foram atingidas e realizar uma análise crítica com possíveis ajustes a serem implementados, posteriormente, para aprimorar o projeto.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O alto índice de adoecimento de trabalhadores do Hospital Central da Marinha (HCM) relacionado a transtornos mentais, levou a pensar um projeto de intervenção para melhorar a saúde mental desses militares. Assim, o projeto de intervenção apresentado nesse trabalho propôs uma estratégia de prevenção em saúde mental voltada para os trabalhadores do HCM, a fim de contribuir para o enfrentamento dessa questão característica da contemporaneidade.

Porém, para lidar com questões relacionadas à saúde mental do trabalhador é preciso que o gestor tenha um olhar detido para a dimensão organizacional, a fim de compreender as causas críticas para o adoecimento desses trabalhadores e, então, buscar soluções criativas para atuar sobre as causas sob sua governabilidade.

Durante a elaboração desse projeto, foi possível notar a importância de determinadas competências gerenciais, tais como: conhecimento em saúde do trabalhador, capacidade de empatia, capacidade de realizar uma escuta ativa dos trabalhadores e capacidade de colaboração entre setores. Tais competências, quando apresentadas pelo gestor, permitem que a organização se torne um local seguro e saudável, contribuindo, dessa forma, para a saúde mental do trabalhador.

Portanto, para viabilizar uma mudança de gestão foi necessária a implicação dos atores envolvidos, por meio da escuta ativa deles e a elaboração coparticipativa entre o Serviço de Psicologia e a equipe de treinamento físico militar do HCM, para juntos pensar um modelo de prevenção em saúde mental implicando ambos os setores. Desta forma, destaca-se a importância de uma gestão mais participativa com enfoque numa produção coletiva, envolvendo os trabalhadores considerados em sua subjetividade.

Afinal, é fundamental que o gestor compreenda que os trabalhadores são pessoas que apresentam suas questões individuais, assim como possuem seus próprios projetos e desejos. Para motivá-las é importante considerá-las em sua dimensão subjetiva e buscar alinhar seus projetos individuais com os projetos da organização, a fim de possibilitar um desempenho com benefícios tanto para a realização pessoal do sujeito quanto para a organização. Quanto mais o sujeito é tratado como apenas uma peça da engrenagem, sem se considerar a sua subjetividade, maior é o sofrimento dele. O sofrimento psíquico, por sua vez, tem grande impacto na produtividade, nos relacionamentos interpessoais, trazendo prejuízos não apenas para o sujeito que sofre, mas para a organização como um todo.

Por fim, cabe mencionar que alguns desafios precisam ser enfrentados para que seja possível a operacionalização desse projeto de intervenção em sua totalidade. O principal desafio é a garantia da frequência dos militares inscritos no programa de exercícios físicos, considerando a escassez de recursos humanos em nossa Organização Militar (OM), fato que, muitas vezes, provoca o afastamento dos militares de suas atividades para cumprir escalas de serviço, destaques, cursos e outros encargos colaterais. Para isso, é fundamental o incentivo da Direção do HCM e dos encarregados dos militares para que seja possível contornar essas dificuldades, envidando esforços para garantir o maior engajamento possível ao projeto, a fim de permitir melhorias na saúde mental de nossa tripulação.

5 REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº10.216, de 6 de abril de 2001. **Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental.** Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2001.

BRASIL. **Capítulo 9: Programa de Saúde Mental.** In: DSM-2006 (1ª Rev.): Manual dos programas de Saúde da Marinha. Diretoria de Saúde da Marinha: Rio de Janeiro, 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Instrutivo Técnico da Rede de Atenção Psicossocial – Raps – no Sistema Único de Saúde – SUS.** Brasília: 2022. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo_tecnico_raps_sus.pdf Acesso em: 26 de outubro de 2023.

BRASIL. **Carta de Serviços ao Usuário.** Hospital Central da Marinha: Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://www.marinha.mil.br/cpmm/sites/www.marinha.mil.br/cpmm/files/arquivo/CARTA-DE-SERVICO-2023-AUT.pdf> Acesso em: 26 de outubro de 2023.

OLIVEIRA, E.N. *et al.* **Benefícios da atividade física para saúde mental.** In: Saúde Coletiva, vol.8, nº50, p.126-130. São Paulo: Editorial Bolina, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf> Acesso em 27 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS e OIT fazem chamado para novas medidas de enfrentamento das questões de saúde mental no trabalho.** 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-9-2022-oms-e-oit-fazem-chamado-para-novas-medidas-enfrentamento-das-questoes-saude>. Acesso em 26 jul. 2023.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D. **Physical activity, exercise na mental disorders: it is time to move on.** In: Trends Psychiatry Psychotherapy. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/jCRvs9LQq8ycmLwLysGBRFM/?lang=en>. Acesso em 26 jul. 2023.

SOUZA, H. A.; BERNARDO M. H. **Prevenção de adoecimento mental relacionado ao trabalho: a práxis de profissionais do Sistema Único de Saúde comprometidos com a saúde do trabalhador.** In: Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/BZfzmT5SM4p4McZfctc8vqn/> Acesso em: 28 out. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all.** Geneva: World Health Organization; 2022a. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em 26 jul. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity.** Geneva: World Health Organization; 2022b. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em 26 jul. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health.** 2022c. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> Acesso em 28 out. 2023.