



CARTILHA

# SAÚDE MENTAL

da Advocacia



DIRETORIA DE  
COMUNICAÇÃO  
E RELAÇÕES  
INSTITUCIONAIS



## PALAVRA DO PRESIDENTE

Vivemos tempos difíceis, com uma pandemia que começa a chegar ao fim e com os dias cada vez mais curtos, diante de inúmeros afazeres e demandas. O sinal de alerta está aceso e precisamos todos estar atentos. Com tantas pressões naturais do ofício da advocacia, os advogados e advogadas começam a apresentar problemas psicológicos que não podem ser deixados de lado. A saúde mental precisa ser priorizada.

Com esta cartilha, pretendemos apontar os sinais que demonstram a necessidade de um autocuidado. Depressão, Síndrome de Burnout, transtorno de ansiedade, do pânico e do sono; transtornos por uso de substâncias, paranóia pandêmica e fadiga são apenas alguns dos males trazidos pela correria da vida moderna, com o trabalho sendo comumente priorizado.

É preciso agir e saber distinguir os momentos de labor e de descanso. Deixar o celular de lado por algumas horas para aproveitar a família, criando memórias que jamais serão esquecidas.

Na advocacia, é comum o trabalho ser colocado sempre em primeiro lugar, pois estamos lidando com vidas alheias. Em alguns casos, até a liberdade do outro está, em partes, nas nossas mãos. A responsabilidade é imensa, mas é preciso estar bem consigo mesmo para dar a devida assistência ao próximo.

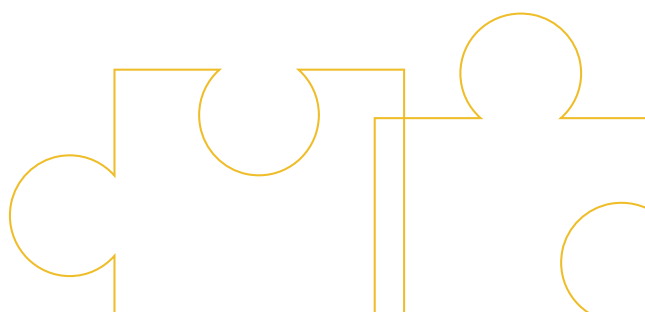
A Ordem vem desenvolvendo uma série de eventos esportivos e de lazer visando propiciar momentos de saúde mental para a advocacia alagoana e, de certa forma, contribuir para diminuir os casos de ansiedade e melhorar a qualidade de vida de todos.

Mas, precisamos ir além. Observar e cuidar do outro, do colega que está bem ao nosso lado, também é algo importante e necessário. Muitas vezes, há um pedido silencioso de socorro que não pode ser ignorado. Em nosso ofício, em qualquer área de atuação, precisamos permanecer vigilantes, mas essa vigília também deve ser forte no âmbito pessoal.



Que a nossa cartilha de saúde mental possa servir de apoio para quem precisa de ajuda e de alerta para quem pode ajudar. A Ordem dos Advogados do Brasil em Alagoas (OAB/AL), por meio de toda a sua diretoria e comissões, está à disposição para apoiar qualquer membro da classe, ciente de que, juntos, sempre seremos mais fortes.

**Vagner Paes Cavalcanti Filho**



## CONSELHEIRA SECCIONAL E DIRETORA DE COMUNICAÇÃO E RELAÇÕES INSTITUCIONAIS, ANDRÉIA FEITOSA.

A cartilha da saúde mental da advocacia de Alagoas foi escrita de forma didática para auxiliar advogados e advogadas com as doenças do nosso dia a dia. É o primeiro passo para, quem sabe, desenvolvermos um projeto maior, que possa acolher e amparar todos que se encontram em situação de vulnerabilidade emocional e mental.

O exercício da advocacia desafia a mente de forma intensa e constante, pois lidamos diariamente com os mais diversos dilemas e destinos das pessoas. A advocacia tem sofrido muito com a desigualdade no mercado de trabalho, que foi agravada pela crise econômica agravada pela pandemia da Covid-19. O mundo jurídico está cada vez mais competitivo, globalizado e os conflitos são uma crescente. A competitividade e as novas tecnologias são fatores que têm ocasionado transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

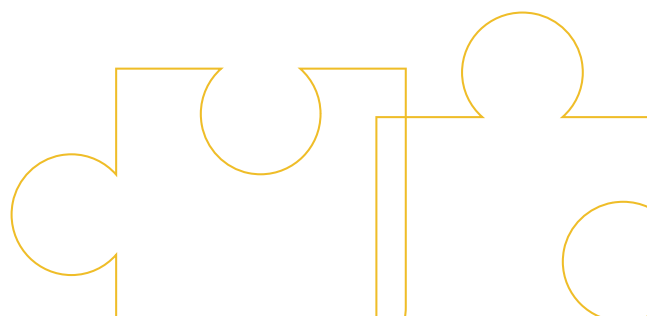
As pessoas estão sofrendo. Uma dor dóida, que machuca e deixa cicatrizes na alma. E, nem sempre, essa dor é verbalizada ou confessada. E não é só. Estamos cansados, sufocados. No entanto, precisamos demonstrar que somos fortes, corajosos e capazes de vencer qualquer obstáculo que surgir no caminho. Temos vergonha das nossas derrotas, dos erros. Normalmente, não confessamos as nossas dores, tendo em vista que elas são guardadas a sete chaves, pois fomos ensinados a sermos perfeitos, paradigmas. Essa cortina que criamos em torno da nossa imagem, para transparecermos fortes, não nos ajuda, e passamos a agir como robôs, uma vez que precisamos dar conta de tudo, sermos bem-sucedidos. Essa busca constante pelo sucesso passou a ser uma constante, que, na maioria das vezes, nos sufoca.

A pandemia da Covid-19 chegou, perdemos amigos e familiares. Choramos muito, não pudemos nos despedir dos entes queridos que se foram, não vivemos o luto. Sofremos todo tipo de abalo, seja ele no âmbito da saúde, seja ela física e/ou mental, financeira e profissional. A advocacia ainda sofre, estamos exaustos. Fomos atirados em um universo totalmente novo, uma verdadeira pandemia de informações, intitulado de “novo normal”. Ficamos longas horas na frente de telas, conectados em tempo integral, a ansiedade tomou conta de todos.



Mas, é preciso parar. Precisamos nos dar atenção, cuidar do próximo, é preciso identificar os gatilhos, é imprescindível oferecermos auxílio as pessoas que estão ao nosso redor, sermos solidários e empáticos. É preciso dizer que viver é a única opção, e que a vida vale muito.

O objetivo da cartilha é chamar atenção para doenças que estão presentes na vida da advocacia, possibilitando a identificação e tratamento. Esse trabalho foi inspirado na Cartilha da Saúde Mental do Conselho Federal e gestado com muito carinho, sendo finalizado no mês mundial à prevenção do suicídio. Contamos com o apoio do presidente da Ordem dos Advogados do Brasil em Alagoas (OAB-AL), Vagner Paes, da sua Diretoria e da equipe da comunicação da Ordem. Esperamos que seja o início de um lindo trabalho que a Seccional alagoana realizará em prol da saúde mental da advocacia.



"Não é sinal de saúde estar bem adaptado a uma sociedade doente."

**Jiddu Krishnamurti,**  
**filósofo indiano.**





“

Enquanto todo mundo  
espera a cura do mal  
E a loucura finge que isso  
tudo é normal  
Eu finjo ter paciência  
E o mundo vai girando cada  
vez mais veloz  
A gente espera do mundo e  
o mundo espera de nós  
Um pouco mais de  
paciência

”

**(Lenine)**





# 1. APRESENTAÇÃO

---

**De acordo com** a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Ter saúde mental é estar bem consigo mesmo e com os outros e aceitar as exigências da vida.

O ambiente jurídico como um todo é muito vulnerável aos problemas de saúde mental, já que os profissionais sofrem pressões diárias existentes na rotina de trabalho, prazos, lidar com litígio, obter clientes, ambientes altamente competitivos, entre outros aspectos que geram estresse, somados à sobrecarga imposta pela pandemia.

***“A advocacia do futuro estará sob ameaça se essas questões não forem priorizadas. Os operadores do Direito têm uma profissão que requer muita competência humana - capacidade de raciocínio lógico, negociação, empatia, autorregulação emocional, entre outras. Por isso, falar de saúde mental é garantir que a advocacia se mantenha forte no futuro e que preserve uma imagem socialmente valorizada e respeitada”.***

## 2. SOBRE A PANDEMIA DA COVID-19 E SEUS IMPACTOS

---

**A pandemia provocada** pelo vírus que origina a doença COVID-19, vem causando danos econômicos e sociais sem precedentes. Por isso, é uma condição particular de estresse que impacta nossas mentes, desorganiza as economias e aumenta o risco de desenvolvimento de transtornos mentais. A vida da população mundial sofreu uma mudança: perda de liberdade, preocupação com as dificuldades econômicas, sentimentos de raiva, tédio, solidão e desamparo. O isolamento traz muitos problemas, pois somos seres sociais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%.

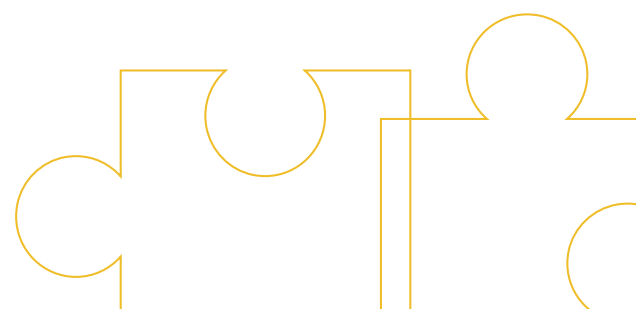
Ser advogado é sinônimo de ter uma vida profissional corrida, lidar com pressão de clientes e se envolver na busca de solução de problemas. O advogado é aquele que está sempre olhando para o outro, mas será que tem sobrado tempo para cuidar de si? Todos esses fatores podem desencadear uma série de doenças emocionais, ou seja, estamos falando da categoria profissional que mais sofre com o estresse.

As pressões internas e externas para lidar com as responsabilidades eram, geralmente, aliviadas com o convívio social oferecido no local de trabalho. Agora, com a pandemia da Covid-19, que trouxe o novo fato de trabalhar em casa, os advogados perderam essa possibilidade de apoio mútuo presencial.

Durante esse período, as pressões continuam, o convívio diminui e emergem novos fatores de risco para a saúde mental, relacionados à própria pandemia: medo, angústia, preocupação, insegurança e impotência.

Durante a pandemia o convívio prolongado dentro de casa aumentou o risco de desajustes na dinâmica familiar. Somam-se a isso as reduções de renda e o desemprego, que pioram ainda mais a tensão sobre as famílias. Há, ainda, as mortes de entes queridos em um curto espaço de tempo, juntamente à dificuldade para realizar os rituais de despedida, dificuldade para realizar os rituais de despedida, dificultando a experiência de luto e impedindo a adequada resignificação das perdas, aumentando o estresse.

**Basta prestar atenção no nosso dia a dia de trabalho para perceber inúmeras situações que provocam angústia e sofrimento e que temos dificuldades de entender e enfrentar.**





## 3. TRANSTORNOS MENTAIS MAIS COMUNS



### I. Depressão

A depressão, segundo a OMS, é um transtorno mental que pode ser identificado por algumas características: mudanças no humor, sensação frequente de culpa, baixa autoestima, perda de interesse em realizar atividades que antes eram prazerosas, distúrbios do sono ou de apetite estão entre elas. A depressão no trabalho é um tema preocupante devido ao aumento do número de casos a cada dia. Ela pode ser ocasionada por diversos motivos. No ambiente laboral, as principais causas são as pressões e cobranças elevadas para o alcance de metas, desmotivação do empregado, falta de condições de trabalho, entre outras.



### II. Síndrome de Burnout

Esta, síndrome também conhecida como esgotamento profissional, é uma doença mental que surge após o indivíduo passar por situações de trabalho desgastantes, que requerem muita responsabilidade ou, até mesmo, excesso de competitividade. “A Covid e o isolamento afetaram consideravelmente à saúde mental da advocacia, de juízes e servidores”. De acordo com o médico psiquiatra José de Assis, a Síndrome de Burnout é uma doença mental que pode surgir a partir de reiteradas exposições a situações desgastantes de trabalho. “A principal causa dessa doença é o excesso de trabalho, seja nas instituições públicas ou privadas”. Ainda segundo José de Assis, os sintomas físicos mais diagnosticados são: cansaço e esgotamento, imunidade diminuída, doenças adquiridas com bastante facilidade, dores de cabeça frequente e musculares, alterações do sono e do apetite, além de sintomas emocionais e comportamentais.

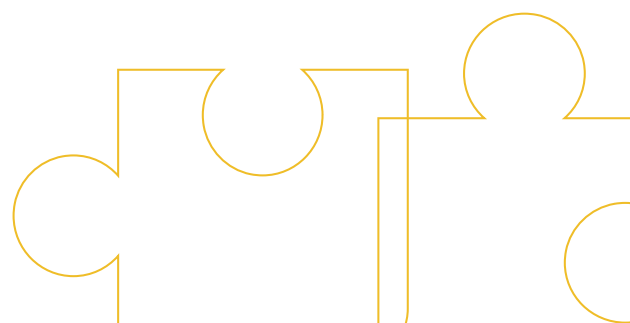


A Síndrome de Burnout não é simplesmente um estado temporário e sim, um estado crônico de agressão psicológica”



### III. Transtorno de Ansiedade Generalizada

O Transtorno de Ansiedade Generalizada ou TAG envolve excesso de preocupação e tensão. Dinheiro, saúde, trabalho, família: tudo se torna razão para preocupação e toma proporções enormes. Por exemplo, se preocupam, mais do que o esperado com o futuro; com possíveis dificuldades que possam surgir e questões financeiras; fazem check-ups de saúde mais vezes do que o recomendado; trabalham compulsivamente com medo de deixar qualquer pendência. As preocupações são desproporcionais, e, por isso, fazem com que a pessoa nunca se desligue, nem se livre deles, causando sintomas físicos como suor, tensão muscular, problemas gástricos, cansaço e dores de cabeça, entre outras.







### IV. Transtorno do Pânico

A Síndrome do Pânico (ou o Transtorno do Pânico, como hoje é chamado) é caracterizada por crises fortes e repentinas de ansiedade, acompanhadas de sintomas físicos e medo intenso. Esses episódios podem acontecer em qualquer lugar, momento ou contexto, durando, em média, de 15 a 30 minutos. Quando esses ataques de pânico são recorrentes, a pessoa pode ser diagnosticada com a Síndrome do Pânico.

Principais sintomas da Síndrome do Pânico:

1. Aceleração dos batimentos cardíacos;
2. Pressão ou dor no peito;
3. Respiração ofegante;
4. Falta de ar;
5. Tontura;
6. Náusea e/ou vômito;
7. Suor frio;
8. Formigamento e tremores;
9. Calafrios ou ondas de calor;
10. Pernas bambas.

Aceleração dos batimentos cardíacos e pressão ou dor no peito são alguns dos sintomas mais comuns, por essa razão, essas crises são, muitas vezes, confundidas com infarto. Por esse motivo, a pessoa que sofre da síndrome, geralmente busca logo ir para alguma emergência, e o interessante é, que conforme vai se aproximando do hospital, começa a ocorrer uma melhora dos sintomas acima citados.



### V. Transtornos do sono

A advocacia é marcada por uma intensa atividade, definida com base em volume e em prazos processuais e assim pode interferir na qualidade do sono. Então, acordar com sensação de estar cansado, mesmo depois de uma noite de sono, ou até mesmo a dificuldade de dormir durante uma noite toda, podem ser sintomas ligados ao distúrbio do sono. Quando não dormimos direito, a falta do relaxamento muscular e mental podem acarretar consequências como sonolência excessiva, irritabilidade e até problemas de memória, por isso é importante

conhecer o que é o distúrbio do sono. Estes são problemas de diferentes origens que afetam a nossa capacidade de dormir, atingindo negativamente à saúde. O sono deficiente pode levar ao desenvolvimento de doenças e a disfunções do organismo, acarretando até o sistema cardiovascular e o funcionamento do metabolismo. É preciso ficar atento a possíveis sintomas ligados ao distúrbio. A insônia é um dos distúrbios mais comuns e pode ser apresentada tanto na dificuldade de iniciar o sono, como de mantê-lo, causando vários despertares durante a noite ou cedo do dia. A insônia pode surgir por problemas secundários, como depressão, alteração hormonais ou problemas neurológicos, outros fatores são o uso de substâncias como álcool, cafeína ou remédios.



### VI. Transtornos por uso de substâncias

Os transtornos relacionados ao uso de substâncias abrangem mais de 10 classes diferentes de drogas, desde as mais “comuns” como o álcool, tabaco e a cafeína, até as mais específicas, como os sedativos, hipnóticos, ansiolíticos e estimulantes. E no mundo do Direito, difícil é não conhecer alguém que esteja sofrendo com problemas de ansiedade, depressão, burnout etc. Trata-se de uma enorme massa de advogados e advogadas que acordam, vivem e trabalham sob os efeitos de remédios antidepressivos e ansiolíticos, muitas vezes, de tarja preta. O consumo descontrolado de álcool, como também das medicações controladas, é um fator de risco para outros transtornos emocionais, como ansiedade, depressão e risco de suicídio. Tanto o álcool, como outras substâncias, acarretam prejuízos cognitivos, podendo variar na sua magnitude, desde leve até grave, conforme a intensidade, frequência e duração do consumo. Tais déficits atingem, principalmente, as funções executivas responsáveis pelas capacidades de planejamento, raciocínio lógico, abstração, organização, memória de trabalho, resolução de problemas, todas estas, decisivas para a competência profissional e o bem-estar emocional da advocacia.



### VII. Paranoia andêmica

Pensamentos paranoidos fazem parte da experiência humana e podem ser mais comuns em momentos de extremo estresse. Esse período que vivenciamos foi propenso ao desenvolvimento dessa paranoia, afinal a pandemia tende a potencializar a sensação de medo e desconfiança. A incerteza em todos os níveis, o risco de adoecimento e de morte, a solidão e o sentimento de desamparo nos colocam uma carga excessiva de tensão. As informações veiculadas nos meios de comunicação, especialmente diante do surgimento de novas variantes do vírus, acabam fazendo com que esses pensamentos ganhem mais intensidade.



### VIII. Fadiga de telas e hiperconectividade

Com a pandemia, veio a necessidade de estarmos mais conectados, atendimentos, cursos, audiências, enfim, todos os ramos precisaram se adequar àquele momento. Com isso, ocorre uma fadiga visual, que é a consequência do esforço intenso dos olhos que se mantêm focados e expostos à luz dos dispositivos durante um longo período. Os sintomas associados à exposição por tempo prolongado são: dores de cabeça, ardência, cansaço, vermelhidão nos olhos e visão turva. Uma outra situação que pode ocorrer é referente ao limite de tempo que ficamos envolvidos nestas atividades on-line. Como esse limite não é claro, então gera uma sensação de que estamos disponíveis quase que 24h para o trabalho.





## 4. O QUE FAZER DIANTE DESSE CENÁRIO?

---

**Todos estes fatores** de risco aumentam a importância de um olhar humanizado para o trabalho desenvolvido pela advocacia e a forma como esses profissionais estão vivendo. Observar e diagnosticar é essencial para melhorar a saúde mental dos operadores do Direito. Criar uma rotina de relaxamento e desligamento do trabalho em casa ajuda muito a amenizar os efeitos do estresse. Para isso, os advogados e advogadas devem estabelecer previamente quais serão os horários de trabalho, sem que haja flexibilizações.

O ideal é aproveitar este tempo economizado com lazer, atividades prazerosas e convívio familiar e social. E uma vez se identificando com alguns desses sintomas citados, deve-se procurar ajuda um profissional de psicologia e, dependendo do caso, médica-psiquiátrica. Então, caso percebam que os sintomas mentais, como tristeza profunda e pensamentos negativos, se tornaram muito intensos, estão atrapalhando a rotina e a qualidade de vida e perduram por mais de 15 dias seguidos, isso pode indicar o surgimento de um quadro mais grave de ansiedade ou depressão e outros transtornos.





## 5. VOCÊ ESTÁ ATENTO AOS SINAIS DE ALERTA?

---

**A Organização Mundial de Saúde** (OMS) descreve sinais e sintomas aos quais devemos estar atentos, entre eles:

- Baixa realização pessoal;
- Cansaço mental e físico excessivos;
- Insônia;
- Dificuldade de concentração;
- Perda do apetite;
- Irritabilidade e agressividade;
- Falta ou lapso de memória;
- Baixa autoestima;
- Desânimo e apatia;
- Dores de cabeça e no corpo;
- Negatividade constante;
- Sentimentos de incompetência, de fracasso e de insegurança;
- Isolamento social;
- Pressão alta;
- Tristeza excessiva.

**A identificação de 4 ou mais sintomas, por um período superior a 15 dias ou 1 mês, já é uma condição para se buscar ajuda.**



## 6. TRATAMENTO PSICOLÓGICO E LINHAS DE ATENDIMENTO

---

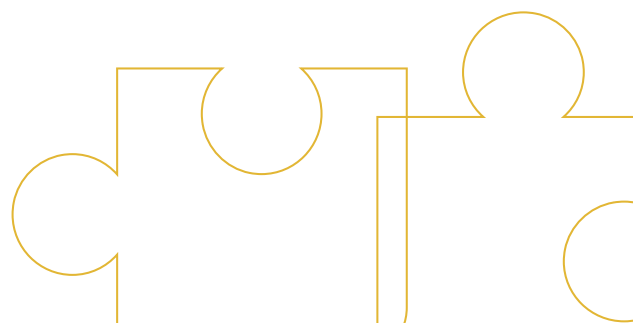
**Independentemente do tipo** de abordagem da psicologia, que são diversos, inicialmente o principal é destacar que a psicoterapia é um tratamento que busca curar as doenças da mente, os transtornos psicológicos e reestabelecer a saúde mental das pessoas. Sabemos que, para muitos, fazer psicoterapia não é um processo fácil. Além das resistências, a pessoa precisará lidar com algumas dores e conteúdos difíceis.

“Fazer terapia não é um sinônimo de fragilidade ou fraqueza emocional e sim de autocuidado com sua saúde mental”.



A psicoterapia poderá contribuir para que você consiga encontrar maneiras de relacionar-se consigo e com o mundo de forma mais agradável, saudável e menos sofrida. Também levará a pessoa ao maior conhecimento de si, tornando-a capaz de perceber as suas qualidades, seu potencial individual e suas formas de viver diante desse mundo, valorizando assim sua existência. Visa ainda promover o crescimento pessoal e cura de determinados sintomas. Através da condução do tratamento adequado, é possível restabelecer a saúde emocional do paciente e promover seu bem-estar e saber lidar melhor com as frustrações.

**Vale ressaltar que, alguns dos transtornos citados, dependendo do grau, precisarão de um tratamento medicamentoso, podendo ser encaminhado para uma consulta com o psiquiatra.**





# 7. TERAPIAS ALTERNATIVAS TRAZEM BEM-ESTAR E AUXILIAM NO TRATAMENTO DE PACIENTES

---



## I. Acupuntura

É a técnica que equilibra e harmoniza a energia do organismo com as energias do ambiente, através da inserção de agulhas na superfície do corpo para tratar e prevenir doenças.



## II. Meditação

É uma prática milenar de trazer a atenção para o momento presente e deixar de fora os ruídos exteriores. Com a meditação, o paciente consegue aumentar sua concentração, relaxamento, melhora a respiração e traz mais tranquilidade.



## III. A prática de exercícios físicos regulares

Além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como redução da ansiedade, tensão e depressão.



## IV. Alimentação Equilibrada

Manter uma alimentação equilibrada é importante para a saúde física, mas também para manter nosso estado de ânimo equilibrado. Os alimentos interferem diretamente no nosso humor.





## 8. APOIO FAMILIAR

---

**Um dos sinais** mais comuns de sofrimento psíquico que o indivíduo apresenta é o desgaste do ambiente familiar, quando o comportamento e as crises afetam a rotina dos parentes e das pessoas mais próximas. Por isso, é muito importante que a família também entenda sobre a patologia e passe a ser uma rede de apoio e continuação do tratamento do paciente.





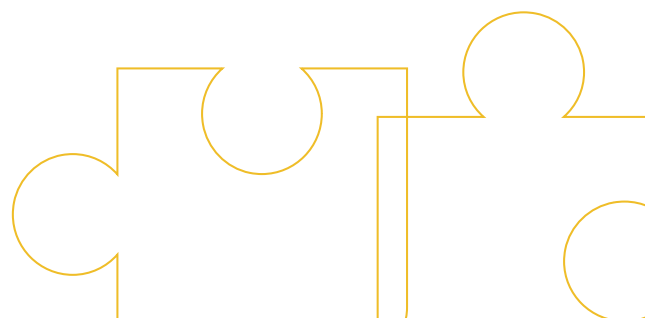
# CONCLUSÃO

---

Esta cartilha teve o objetivo de trazer uma reflexão sobre a importância de ter uma boa relação psicológica com o ambiente de trabalho, voltada para os operadores do Direito, que estão vulneráveis ao estresse e ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, sofrendo diariamente pressão pelo cumprimento de prazos, resolução de conflitos, separação da linha tênue entre a vida pessoal e os casos que precisa acompanhar e apresentar soluções jurídicas.

“Ame-se o suficiente para ter um estilo de vida saudável”.

— Jules Robson







# REFERÊNCIAS

---

- 1 - DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora.
- 2 - BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 4.279 de 30 de dezembro de 2010. Estabelece diretrizes para a organização da Rede de Atenção à Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt4279\\_30\\_12\\_2010.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt4279_30_12_2010.html)
- 3 - DALGALARRONDO, Paulo. (2008). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Por Paulo. 2ª Edição. Porto Alegre: Artmed.
- 4 - MINISTÉRIO DA MULHER, da Família e dos Direitos Humanos (2020). O papel da família na promoção da saúde mental/ José Manoel Bertolote [et al.]; Secretaria Nacional da Família (Coordenação) ; Brasília.
- 5 - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (1994). CID-10: Classificação Estatística Internacional de Doenças. Edusp. OZORIO DE MELO, João . ABA e seccionais tomam medidas para conter suicídios de advogados. (2015). Disponível em: <<https://goo.gl/YVTkyW>>. Acesso em: 10 set. 2022.
- 6 - PEREIRA, Cilene; Magro, Maíra. O poder da meditação – Parte 1. 2016. Revista IstoÉ, Edição no 2102/2010.. Disponível em: <<https://istoe.com.br/>
- 7 - SANDBERG, Sheryl e Grant, Adam. (2017). Plano B: como encarar as adversidades, desenvolver resiliência e encontrar a felicidade. Tradução: André Fontenelle, Rogério Galindo. São Paulo: Fontanar.
- 8 - SANTOS, Élem Guimarães dos; Siqueira, Marluce Miguel de. (2010). Prevalência dos transtornos mentais na população adulta brasileira: uma revisão sistemática de 1997 a 2009. J. brasileiro. Psiq., 2010.
- 9 - TRIGO, Telma Ramos; Teng, Chei Tung; Hallak, Jaime Eduardo Cecílio. (2010). Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Rev. psiquiatr. clín. São Paulo. sistemática de 1997 a 2009. J. brasileiro. Psiq.
- 10 - Conteúdo copiado de <https://viverbem.unimedbh.com.br/saude-no-trabalho/fadiga-visual-o-que-e-e-como-cuidar-da-saude-dos-olhos-no-trabalho/>
- 11 - Conselho Federal de Enfermagem. Guia de saúde mental pós-pandemia no Brasil COSTA, Fernanda Benquerer. A saúde mental em meio à pandemia de Covid- Organização Panamericana da Saúde. Pandemia de COVID-19 aumenta fatores de risco para suicídioWorld Health Organization





# CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS

---

## Autora

Anna Pryscylla Calheiros Ribeiro  
Psicóloga Clínica e Jurídica – CRP 15/2729  
Contatos: (82) 99607-6015  
E-mail: prycalheiros@gmail.com  
Instagram: @prycalheiros

Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário CESMAC (2008). Especialista em Psicologia Jurídica – Curso de Pós-graduação em Psicologia Jurídica pelo CESMAC (2009). Com experiência profissional sólida na área de Psicologia Jurídica, com atuação no Setor de Psicologia do Fórum de Maceió, durante 10 anos (2007 - 2017). Atualmente psicóloga clínica, realizando atendimento presencial, on-line e domiciliar. Abordagem de atuação psicológica Terapia de Esquema, formação no instituto Insere Educação.

## Supervisão

Andréia Costa Feitosa  
+55 82 9 9371-8810  
contato@andreiafeitosa.adv.br  
www.andreiafeitosa.adv.br

## Agradecimentos especiais

Vagner Paes, Presidente da OAB/AL, pelo apoio de sempre;  
Leonardo Moraes, Presidente da CAAL, pela empatia pelos projetos ligados ao bem-estar da advocacia;

Eduardo Almeida e Luana Lamenha, Assessoria de comunicação da OAB/AL, por todo suporte.

