

# Auto-cuidado

---

---

## Saúde Mental Dicas para conscientização

---

---



## Primeiramente

De acordo com as “Diretrizes para a Manutenção e Melhora da Saúde Mental do Trabalhador” (estabelecidas em março de 2006, revisadas em 30 de novembro de 2015), os próprios trabalhadores devem promover a melhora da **saúde mental**. É importante estar ciente do estresse, adquirir conhecimentos e métodos para lidar com ele e implementá-lo. Para estar cientes do estresse, os trabalhadores precisam entender sua resposta ao estresse aos estressores e sua saúde mental, bem como serem capazes de reconhecer corretamente seu próprio estresse e saúde mental. Dessa forma, o autocuidado inclui a conscientização e o enfrentamento do estresse pelos próprios trabalhadores, aconselhamento voluntário de saúde e prevenção do estresse.

Cada trabalhador deve compreender a ideia de “**proteger a própria saúde**”, adquirir conhecimentos e aptidões para lidar com o estresse e ser capaz de implementá-lo ativamente no dia a dia. Por isso, é importante que as empresas ofereçam aos trabalhadores as informações e educação e treinamento na melhora da saúde mental.

O sistema de verificação de estresse (aplicado em dezembro de 2015) é implementado em estabelecimentos comerciais com 50 ou mais funcionários. Este sistema capta o grau de estresse dos próprios trabalhadores, promove a conscientização sobre o estresse, melhora o ambiente de trabalho e promove a criação de um ambiente de trabalho confortável, evitando que os trabalhadores adoçam mentalmente. O objetivo principal é prevenir (prevenção primária).

Vamos fazer grande uso dele e usá-lo para promover o autocuidado da saúde mental junto com consulta de saúde voluntária.



## Índice

<b>Perceba o estresse</b> .....	<b>3</b>
<b>Sistema de verificação de estresse para perceber estresse</b> ....	<b>4</b>
<b>Questionário simples com 3 áreas do estresse ocupacional</b> ....	<b>5</b>
<b>Lidar bem com o estresse</b> .....	<b>8</b>
<b>Tente viver uma vida bem regulada e dormir o suficiente!</b> .....	<b>10</b>
<b>Veja como você pode fazer uma auto-verificação</b> .....	<b>12</b>
<b>Organizações de Aconselhamento</b> .....	<b>13</b>
<b>Lista de contatos</b> .....	<b>15</b>

O estresse é desencadeado por vários eventos. Verifique se há fatores de estresse ao seu redor e se está reagindo ao estresse sem saber.

Verificação → **Você passa por algo assim?**

**No trabalho...**

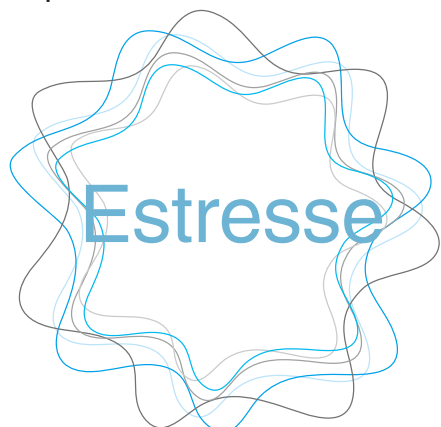


**Fora do trabalho...**



Verificação → **Resposta ao estresse**

Quando o estresse aumenta, as seguintes mudanças aparecem na mente, no corpo e no comportamento diário.



- Aspecto psicológico** Depressão, diminuição da motivação e concentração, doenças, irritabilidade, ansiedade, tensão, etc.
- Aspecto físico** Pressão alta, úlcera gástrica / duodeno, diabetes, rigidez do pescoço / ombro, agitação, falta de ar, diarreia / constipação, náusea, dor de cabeça, tontura, insônia / acordar várias vezes, perda de apetite, desânimo / cansaço
- Aspecto comportamental** Atrasos e entradas mais cedo, mais álcool e cigarro, mais ou menos refeições, etc. Redução da eficiência do trabalho, aumento de acidentes de trabalho, e erros, etc.

## Sistema de verificação de estresse para perceber estresse (estabelecimentos comerciais com 50 ou mais trabalhadores)

© Implementação de inspeções e orientação de entrevista para compreender o grau de carga psicológica e diretrizes sobre medidas a serem tomadas pelas empresas com base nos resultados da orientação de entrevista (aplicada em dezembro de 2015)

<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K180827K0010.pdf>

Você fez o teste da verificação de estresse? Qual foi o resultado?

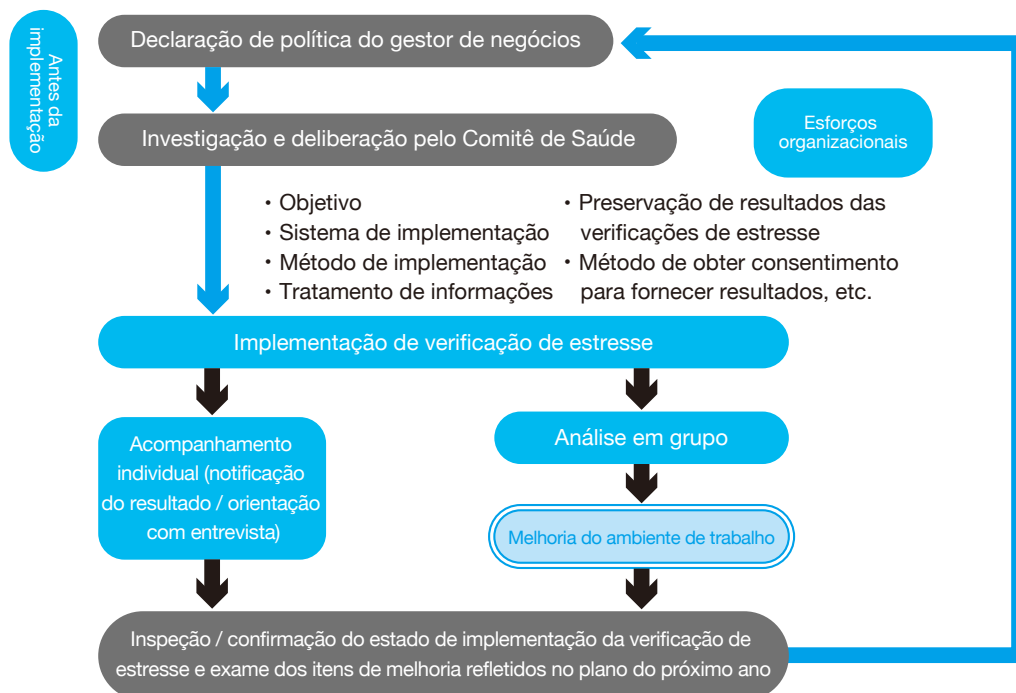
Lidar com os resultados também é um ponto importante do autocuidado. Se você obtiver uma pontuação alta e for considerado uma pessoa altamente estressada e for instruído por um médico para ter orientação por entrevista, marque uma entrevista.

Não deixe como está, consulte um especialista que faz consultas de saúde voluntárias e tome outras providências.

### Reconfirmar o objetivo deste sistema de verificação de estresse.

- Verificar regularmente o uso dos questionários para verificar o estado de estresse dos trabalhadores.
- O resultado da verificação de estresse será notificado diretamente à pessoa pelo implementador. Notificação é feita para aumentar consciência da própria situação de estresse, reduzir o risco de problemas pessoais de saúde mental e os fatores de risco.
- Os resultados do teste são agregados e analisados por cada grupo para entender o estado de estresse de cada local de trabalho. Avalie o ambiente de trabalho referindo-se ao “gráfico de avaliação do estresse no trabalho”, etc., e use-o para melhorar o ambiente de trabalho.
- Além disso, se uma pessoa tiver sintomas subjetivos mentais e físicos elevados, ou tiver um certo grau de sintomas subjetivos, e a causa do estresse ou a situação de apoio dos arredores for extremamente pobre e for considerada uma pessoa altamente estressada, essa pessoa pode receber orientação com entrevista de algum médico industrial com a solicitação de um médico e tomando medidas de contratação (restrição de horas extras, conversão de trabalho, etc.) conforme necessário. Este é um esforço para prevenir problemas de saúde mental dos trabalhadores.

### Passos do sistema de verificação de estresse



Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar:  
citações parcialmente modificadas de materiais, como medidas de saúde mental e medidas contra excesso de trabalho no local de trabalho, como controles de estresse

Fonte: “Guia para começar a melhoria do ambiente de trabalho a partir de agora”

## Questionário simples com 3 áreas do estresse ocupacional

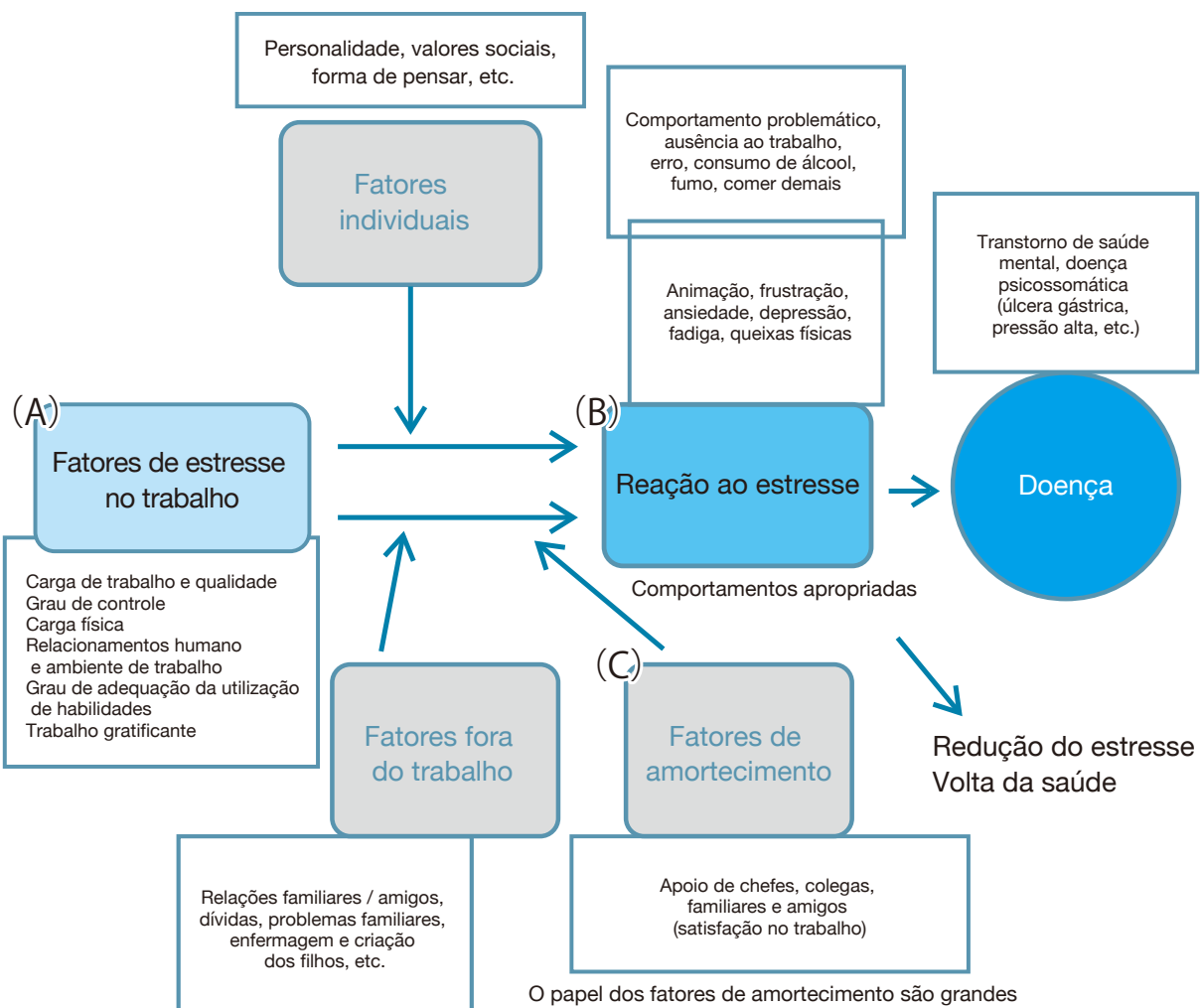
Os itens de verificação de estresse com base na lei consistem em 57 itens mostrados na próxima página. O conteúdo será decidido pelo gestor empresarial após as sugestões e conselhos do verificador de stress e a investigação e deliberação da Comissão de Saúde.

**A "Questionário simples de estresse ocupacional" inclui três áreas do modelo de estresse ocupacional.**

- A "Fatores de estresse no trabalho"
- B "Reação ao estresse"
- C "Fator de apoio (apoio na sua volta)"

Reações ao estresse continuado devido a fatores de estresse no trabalho podem levar a problemas de saúde. Como visto no modelo de estresse ocupacional do NIOSH, a resposta ao estresse é alterada não apenas por fatores de estresse no local de trabalho, mas também por fatores que não estão relacionados ao trabalho, fatores individuais e fatores absorvido por terceiros. Em particular, a presença ou ausência de fatores de amortecimento como apoio na sua volta afeta a redução da resposta ao estresse.

### Modelo de estresse ocupacional NIOSH



NIOSH: Instituto Nacional Americano de Segurança e Saúde Ocupacional

Verificação

## Vamos verificar o grau de seu estresse

**A**

### Perguntas sobre o seu trabalho.

Assinale com ○ (círculo) no número que mais se aproxima de como você se sente.

	SIM	SIM em parte	NÃO em parte	NÃO
1. Tenho que executar tarefas de quantidade excessiva _____	1	2	3	4
2. Não consigo terminar as tarefas dentro do tempo determinado _____	1	2	3	4
3. Tenho que trabalhar com toda a dedicação _____	1	2	3	4
4. O meu trabalho exige muita concentração _____	1	2	3	4
5. Minhas tarefas são difíceis e exige conhecimentos e capacidades de alto nível _____	1	2	3	4
6. Tenho que sempre estar pensando no trabalho durante o expediente _____	1	2	3	4
7. O meu trabalho exige muito movimento do corpo _____	1	2	3	4
8. Tenho flexibilidade para determinar o meu ritmo de trabalho _____	1	2	3	4
9. Tenho autonomia para realizar as tarefas na ordem ou na maneira como julgo melhor _____	1	2	3	4
10. Tenho liberdade para opinar e influenciar na política do trabalho _____	1	2	3	4
11. Poucas vezes preciso da capacidade e conhecimento que tenho para executar a minha tarefa _____	1	2	3	4
12. Há discordância de ideias entre funcionários na minha divisão _____	1	2	3	4
13. Existe dificuldade na comunicação entre a minha divisão e as outras divisões por não se darem bem _____	1	2	3	4
14. O meu trabalho é de ambiente amigável _____	1	2	3	4
15. O ambiente do meu trabalho não é adequado (em termos de barulho, iluminação, umidade, ventilação, etc.) _____	1	2	3	4
16. Me indentifico com o conteúdo do trabalho que faço _____	1	2	3	4
17. Meu trabalho é gratificante _____	1	2	3	4

**B**

### Perguntas sobre a sua situação. Por favor, responda tendo em mente a sua situação no último mês para responder as questões

Assinale com ○ (círculo) no número que mais se aproxima de como você se sente.

	Raramente	Às Vezes	Frequentemente	Quase Sempre
1. Sensação de muita energia _____	1	2	3	4
2. Sensação de estar bastante animado _____	1	2	3	4
3. Sensação de estar cheio de vida _____	1	2	3	4
4. Sensação de raiva _____	1	2	3	4
5. Zangado por dentro _____	1	2	3	4
6. Irritação _____	1	2	3	4
7. Muito cansado _____	1	2	3	4
8. Desgaste físico extremo _____	1	2	3	4
9. Corpo mole _____	1	2	3	4
10. Estar tenso _____	1	2	3	4
11. Ansiedade _____	1	2	3	4
12. Inquietação _____	1	2	3	4
13. Se sentir deprimido _____	1	2	3	4
14. Preguiça para tudo _____	1	2	3	4

15. Falta de atenção _____	1	2	3	4
16. Falta de ânimo _____	1	2	3	4
17. Falta de concentração para trabalhar bem _____	1	2	3	4
18. Tristeza _____	1	2	3	4
19. Tontura _____	1	2	3	4
20. Dor nas articulações _____	1	2	3	4
21. Dor de cabeça ou sentir a cabeça pesada _____	1	2	3	4
22. Dor (tensão) no pescoço ou ombro _____	1	2	3	4
23. Dor nas costas _____	1	2	3	4
24. Fadiga ocular (vista cansada) _____	1	2	3	4
25. Palpitações no coração ou falta de ar _____	1	2	3	4
26. Distúrbios digestivos _____	1	2	3	4
27. Falta de apetite _____	1	2	3	4
28. Prisão de ventre ou diarreia _____	1	2	3	4
29. Falta de sono _____	1	2	3	4

**C**

**Perguntas sobre as pessoas ao seu redor**

Assinale com ○ (círculo) no número que mais se aproxima de como você se sente.

Completamente  
Muito  
Pouco  
Nada

Até que ponto você se sente à vontade para falar com as seguintes pessoas?	1. Chefe _____	1	2	3	4
	2. Colega de trabalho _____	1	2	3	4
	3. Cônjuge, familiares, amigos, etc. _____	1	2	3	4

Até que ponto você pode contar com as seguintes pessoas quando está precisando de ajuda?	4. Chefe _____	1	2	3	4
	5. Colega de trabalho _____	1	2	3	4
	6. Cônjuge, familiares, amigos, etc. _____	1	2	3	4

Até que ponto as seguintes pessoas prestariam atenção quando você pedir conselhos sobre o seu problema particular?	7. Chefe _____	1	2	3	4
	8. Colega de trabalho _____	1	2	3	4
	9. Cônjuge, familiares, amigos, etc. _____	1	2	3	4

**D**

**Perguntas sobre o seu nível de satisfação**

SATISFETO  
SATISFETO em parte  
INSATISFETO em parte  
INSATISFETO

1. Nível de satisfação ao trabalho _____	1	2	3	4
2. Nível de satisfação com a vida familiar _____	1	2	3	4

“O estresse é o sal da vida”, diz Hans Selye, que defendeu a teoria do estresse. Nem todo estresse é prejudicial, e o estresse moderado pode apertar sua mente, melhorar sua eficiência no trabalho e nos estudos e proporcionar-lhe uma excitação e tensão agradáveis.

Porém, se a excitação e a tensão se tornarem excessivas, o corpo e a mente não serão capazes de se adaptar (distúrbio de adaptação), causando danos à mente e ao corpo.

Para lidar bem com o estresse, é muito importante perceber rapidamente que você está sobrecarregado e encontrar e praticar um método de tratamento do estresse que seja adequado para você.



Verificação

## Pontos para lidar bem com o estresse

### Pontos Aprender o método de relaxamento

Adquirir um método de relaxamento adequado a você é uma arma forte para nós, que vivemos em uma sociedade estressada. Existem vários métodos de relaxamento, como método de respiração e métodos de treinamento autônomo. Dentro desses, o alongamento pode ser feito facilmente sem o uso de qualquer equipamento ou ferramenta especial e sem ocupar espaço ou tempo.

### O que é alongamento?

O alongamento, que alonga os músculos lentamente, relaxa os músculos, promove a circulação sanguínea e é eficaz no relaxamento da mente e do corpo. Os músculos ficam tensos mesmo quando ficam na mesma posição por muito tempo (em pé / sentado). Os músculos também ficam tensos, mesmo em situações estressantes, como a quantidade de trabalho e relacionamentos.

O alongamento entre o trabalho irá aliviar a tensão muscular e permitir que você trabalhe com eficiência na próxima tarefa.

#### Pontos do alongamento

- 1 Alongue lentamente sem impulse
- 2 Faça naturalmente, sem parar de respirar
- 3 Continue alongando por 10 a 30 segundos
- 4 Não alongue ao ponto de sentir dor (não exagere)
- 5 Concentre-se na parte alongando
- 6 Faça sorrindo





## Alongue seu corpo de forma fácil

### Alongamento simples

#### Levante e abaixe seus ombros

Levante os ombros, segure por um momento, relaxe e solte os ombros expirando o ar



### Alongamento

#### Costas

Junte as mãos e alongue-se para a frente, curve as costas olhando para o umbigo



### Alongamento

#### Cintura

Alongue a cintura, gire o corpo para trás e segure o encosto



### Massagem

#### Pescoço

Segure a cabeça com quatro dedos além do polegar e massageie o pescoço pressionando-o com o polegar



### Alongamento simples

#### Rotação do pescoço

Relaxe o pescoço e os ombros e gire lentamente o pescoço



### Alongamento

#### Tronco

Junte as mãos e levante para acima e alongue o peito



### Pontos

## Tenha tempo para interagir com seus amigos mais próximos

Falar sobre a situação atual e seus sentimentos, como várias ansiedades e frustrações em seu coração, isso levará você se sentir revigorado. Acredita-se que isso seja liberado expressando as preocupações sobre as quais você estava particularmente interessado.

Quando há muito estresse, apenas ter uma pessoa próxima ouvindo você, isso levará você se sentir muito melhor. Além disso, conversar com alguém levará você a organizar seus sentimentos e resolve-los sozinho e, às vezes, você pode obter bons conselhos.

### Pontos

## Recomendação da Risada

Você tem rido bastante ultimamente? Se você perder a liberdade de ação do seu coração, você rirá menos e tenderá a não ter expressão. O riso equilibra os nervos autônomos e ativa as células NK (natural killer) que atacam as células cancerosas, que também têm o efeito de normalizar a imunidade. Incorpore o "riso" em sua vida diária e tenha uma vida saudável e agradável.

### Pontos

## Destrua a tensão

Se você achar que ainda está nervoso durante o dia, vá e respire fundo no banheiro para tentar mudar seu humor, ou fazer alguns alongamentos leves para tirar uma pequena pausa.

### Pontos

## Crie um ambiente calmo tanto quanto possível

Ajuste sua mesa, cadeira ou computador ao seu gosto, tanto quanto seu local de trabalho permitir. Além disso, se possível, crie seu próprio espaço, como ouvir sua música favorita durante os intervalos, e crie um ambiente calmo.

### Pontos

## Ter um passatempo que não tem a ver com o trabalho

Ter um passatempo longe do trabalho pode ser uma refrescante e um grande aliviador de estresse. Ter diversos passatempos acrescentarão diversão tanto à sua vida quanto na vida de seus pares, independentemente divertir-se sozinho ou com seu pares, e também ajudarão a enriquecer mentalmente sua vida diária.

### Pontos

## Ter muitas oportunidades de se aproximar da natureza

Afastar-se do local de trabalho estressante e sentir a natureza pode ajudar a mudar o ritmo de vida. Além disso, um ingrediente (fitoncídio) que refresca a mente e o corpo, é dissipado nas árvores das florestas e é muito eficaz para aliviar o estresse.

### Pontos

## Fazer exercício moderado

O exercício moderado pode ajudá-lo a se sentir satisfeito, liberado e refrescado e pode ajudá-lo a aliviar o estresse físico e mental. Algumas pessoas pensam no exercício como um concurso de habilidades com foco em ganhar e perder, mas é importante se "divertir" a fim de aliviar o estresse. Faça exercícios em um ambiente que é fácil de fazer e que você desfrute.

### Pontos

## Não confie em cigarros ou álcool para o alívio do estresse

Se você depender do cigarro e no álcool para escapar de uma situação estressante, a quantidade de cigarro e álcool acabará aumentando e, em alguns casos, ficaremos viciados e nossa saúde física e mental será afetado. Tome cuidado para não usar cigarros ou álcool para aliviar o estresse. Outros aliviadores de estresse são recomendados.

# Tente viver uma vida bem regulada e dormir o suficiente!

Com base no “Guia para a Promoção da Saúde do Sono 2023” divulgado pelo Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social em fevereiro de 2024, apresentaremos dicas para ter uma boa noite de sono e acordar revigorado.

## Recomendações de sono para adultos

- O tempo de sono adequado varia de pessoa para pessoa, mas procure dormir seis horas ou mais para garantir o tempo necessário de sono.
- Revisar os hábitos de estilo de vida, como dieta e exercícios, e o ambiente do quarto para dormir, e assim, melhorar a sensação de descanso durante o sono.
- Em casos de problemas do sono e redução da sensação de descanso do sono, é importante melhorar o estilo de vida e outros aspectos, mas também considerar a possibilidade de haver alguma outra doença.



## O que pode ser feito a partir de hoje para melhorar a qualidade do sono

### Ajuste o seu ritmo da vida cotidiana e prepare um ambiente para dormir

- Receber o máximo de luz solar possível durante o dia ajuda a regular o relógio biológico e ajuda a adormecer.
- Não levar smartphones e tablets para o quarto e manter o ambiente o mais escuro possível ajudará a ter uma boa noite de sono.
- O quarto deve estar em uma temperatura que não seja nem muito quente nem muito fria, e será mais fácil adormecer se você tomar um banho cerca de uma a duas horas antes de dormir para aquecer o corpo antes de ir para a cama.
- Dormir em um ambiente o mais silencioso possível e com pijama e roupa de cama relaxantes ajudará a ter uma boa noite de sono.



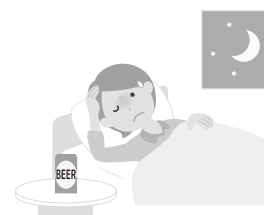
### Exercícios e alimentação também são importantes

- A criação de uma rotina de exercícios moderados ajuda a garantir uma boa qualidade do sono.
- Tomar um bom café da manhã e evitar refeições noturnas antes de dormir ajuda a regular o relógio biológico e o ciclo circadiano.
- Relaxe antes de dormir, evite tentar dormir de forma forçada e vá para a cama quando sentir sonolência para facilitar o adormecimento.
- Manter um equilíbrio entre as atividades diurnas e o sono noturno através de um estilo de vida regrado melhora a qualidade do sono.



## Tenha cuidado com produtos supérfluos

- A ingestão de cafeína acima de 400 mg/dia (cerca de 700 ml de café) pode dificultar o sono à noite.
- O consumo de cafeína no final da tarde pode facilmente afetar o sono à noite.
- Beber muito à noite ou consumir bebida alcoólica para dormir (beber antes de dormir) pode piorar a qualidade do sono.
- O tabagismo (cigarros, tabacos aquecidos e outros produtos que contêm nicotina) pode piorar a qualidade do sono.



## Padrões de trabalho (trabalho por turnos) e desafios do sono

- O trabalho por turnos exige atenção aos riscos à saúde, como problemas do sono.
- Se quadros de insônia, redução da sensação de descanso do sono ou sonolência no trabalho persistirem e interferirem na sua vida diária, consulte uma instituição médica imediatamente.

**Se os sintomas persistirem mesmo após a revisão do estilo de vida, do ambiente para dormir e do consumo de produtos supérfluos, consulte uma instituição médica o quanto antes, pois você pode ter um distúrbio do sono.**



“Guia para a Promoção da Saúde do Sono 2023” (Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar, fevereiro de 2024)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

Projeto Smart Life / Conteúdo especial da web sobre o sono

[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep\\_quality/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/)



\* **Ouvido do Coração Site do portal de saúde mental para trabalhadores**

Auto-verificação do estresse no local de trabalho em cinco minutos

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

- Perguntas simples em 4 etapas
- Medindo os níveis de estresse em seu local de trabalho
- Há 57 perguntas no total (5 minutos)
- Por favor, escolha primeiro seu gênero.

Em conjunto ao e-Learning "Compreendendo o Autocuidado em 15 minutos" também faça o "Quiz • Selfcare"

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

Compreensão de conceito de "cuidar da própria saúde" por cada trabalhador, e aquisição dos conhecimentos e técnicas necessários e implementação proativamente do conceito em sua vida diária são base do autocuidado.

O primeiro passo é aprender as noções básicas de conscientização e gestão do estresse e aconselhamento de saúde voluntário.

e-Learning "Entendendo a Análise de Interação pela Primeira Vez em 15 Minutos"

[https://kokoro.mhlw.go.jp/e\\_transaction/](https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/)

No local de trabalho e em outros lugares, o foco nos padrões de interação entre você e os outros (relacionamentos) pode ajudar a melhorar os relacionamentos e ajudar você a viver de forma autônoma e auto-atualizada. Vamos nos concentrar em nossas relações (stroke) com os outros.



Vamos estar atentos ao "Conversar, ouvir e conectar", começando com saudações. Vamos criar uma cultura de apoio mútuo e compaixão por nossos colegas no local de trabalho, valorizando o que percebemos no local de trabalho. A criação de um ambiente de trabalho também leva à estabilização do autocuidado. Vamos nos comunicar através das palavras. Vamos comunicar palavras positivas uns com os outros no local de trabalho, como "Obrigado", "Você me salvou" e "Que legal".

## <Telefone da vida>

## Navi Dial

Das 10:00 às 22:00 hs.

Você será conectado sequencialmente ao Centro de Recepção

# 0570-783-556

## Ligação gratuita

O “Telefone da vida” aceita consultas telefônicas gratuitas.

# 0120-783-556

Diariamente, das 16:00 às 21:00

Das 8:00 da manhã do dia 10 de cada mês às 8:00 da manhã do dia seguinte

\*O uso através de telefone IP só está disponível nos dias 10 e 11 de cada mês. Ligue para 03-6634-7830 (tarifada).

Em julho de 2024

Províncias	Nome	Número de telefone	Horário de Atendimento	Províncias	Nome	Número de telefone	Horário de Atendimento
Hokkaido	Telefone da vida Asahikawa	0166-23-4343	De Segunda a Quarta, das 9:00 às 15:30 24 horas às Quintas, Sextas, Sábados, Domingos e feriados	Gifu	Telefone da vida Gifu	058-277-4343	Diariamente, 19:00-22:00 1º e 3º sábados, 8:00-19:00
	Telefone da vida Hokkaido	011-231-4343	24 horas	Aichi	Telefone da vida Nagoya	052-931-4343	24 horas
Aomori	Telefone da vida Aomori	0172-33-7830	12:00h-21:00	Mie	Telefone da vida Mie	059-221-2525	18:00-23:00
Akita	Telefone da vida Akita	018-865-4343	12:00 às 20:30	Shiga	Telefone da vida Shiga	077-553-7387	Sexta-feira-segunda-feira, 10:00-20:30
Iwate	Telefone da vida Morioka	019-654-7575	Segunda-feira-Sábado 12:00-21:00 Domingos 12:00-18:00	Kyoto	Telefone da vida Kyoto	075-864-4343	24 horas
Miyagi	Telefone da vida Sendai	022-718-4343	24 horas	Nara	Telefone da vida Nara	0742-35-1000	24 horas
Yamagata	Telefone da vida Yamagata	023-645-4343	13:00-22:00	Osaka	Telefone da vida Kansai	06-6772-1121	24 horas
Fukushima	Telefone da vida Fukushima	024-536-4343	10:00-22:00 3º Sábado de cada mês 24 horas	Hyogo	Telefone da vida Kobe	078-371-4343	Dias de semana 8:30-20:30 Domingos e feriados, das 8:30-16:00 Sábado, 2º, 3º e 4º Sexta-feira de cada mês 8:30 - 8:30 do dia seguinte Quando sábados ou 2º, 3º, 4º Sextas-feiras são feriados 8:30 às 16:00 20:30 às 8:30 do dia seguinte
Niigata	Telefone da vida Niigata	025-288-4343	24 horas		Telefone da vida Harima	079-222-4343	10:00-1:00
Nagano	Telefone da vida Nagano	026-223-4343	11:00-22:00	Wakayama	Telefone da vida Wakayama	073-424-5000	10:00-22:00
	Telefone da vida Matsumoto	0263-88-8776	11:00-22:00	Tottori	Telefone da vida Tottori	0857-21-4343	12:00-21:00
Gunma	Telefone da vida Gunma	027-212-0783	9:00-24:00 2º e 4º Sexta-feira de cada mês 24 horas	Shimane	Telefone da vida Shimane	0852-26-7575	Segunda-feira-Sexta-feira 9:00-22:00 De Sábado a Domingo, das 9:00 às 22:00 (recepção contínua)
	Telefone da vida Tochigi	028-643-7830	24 horas	Okayama	Telefone da vida Okayama	086-245-4343	24 horas
Tochigi	Telefone da vida Tochigi	028-643-7830	24 horas	Hiroshima	Telefone da vida Hiroshima	082-221-4343	24 horas
	Telefone da vida Ashikaga	0284-44-0783	15:00-21:00	Yamaguchi	Telefone da vida Yamaguchi	0836-22-4343	16:30-22:30
Ibaraki	Telefone da vida Ibaraki	029-855-1000	24 horas	Kagawa	Telefone da vida Kagawa	087-833-7830	24 horas FAX: 087-861-4343
	Telefone da vida Ibaraki, Mito	029-350-1000	24 horas	Ehime	Telefone da vida Ehime	089-958-1111	12:00-24:00 9:00-21:00
Saitama	Telefone da vida Saitama	048-645-4343	24 horas	Kochi	Telefone da vida Kochi	088-824-6300	Feriado de final do ano e Ano Novo, das 10:00 às 18:00
Chiba	Telefone da vida Chiba	043-227-3900	24 horas	Fukuoka	Telefone da vida Kitakyushu	093-653-4343	24 horas
	Telefone da vida Tokyo	03-3264-4343	24 horas por dia (7 dias por semana) 10:00-21:00		Telefone da vida Fukuoka	092-741-4343	24 horas
	Telefone da vida Tokyo Tama	042-327-4343	3º sexta-feira e sábado de cada mês 24 horas	Saga	Telefone da vida Saga	0952-34-4343	24 horas
Tokyo	Telefone da vida Tokyo em inglês	03-5774-0992	Terça-feira-quinta-feira, 9:00-23:00 Sexta-feira, 9:00-23:00 Sábado 9:00-segunda-feira 23:00, disponível 24 horas Telefone e chat - Apenas inglês	Nagasaki	Telefone da vida Nagasaki	095-842-4343	9:00-22:00 1º e 3º Sábado de cada mês 24 horas
	Telefone da vida Kawasaki	044-733-4343	24 horas	Kumamoto	Telefone da vida Kumamoto	096-353-4343	24 horas
	Telefone da vida Yokohama	045-335-4343 (Japonês) 045-336-2477 (Espanhol) 045-336-2488 (Português)	Japonês: 24 horas Espanhol · Português: Quarta-feira 10h-21h Sexta-feira 19:00-21:00 Sábado 12h00-21h00	Oita	Telefone da vida Oita	097-536-4343	24 horas
Yamanashi	Telefone da vida Yamanashi	055-221-4343	Terça-feira-Sábado 16:00-22:00	Miyazaki	Telefone da vida Miyazaki	0570-783-556	Terça-feira, quinta-feira, sábado e domingo, 18:00-4:00 do dia seguinte. Segunda-feira, Quarta-feira e Sexta-feira, 21:00-4:00 do dia seguinte *Áreas de recebimento disponível de chamadas: Miyazaki, Kumamoto, Kagoshima, Oita
Shizuoka	Telefone da vida Shizuoka	054-272-4343	12:00-21:00		Kagoshima	Telefone da vida Kagoshima	099-250-7000
	Telefone da vida Hamamatsu	053-473-6222 (Japonês) 0120-66-2488 (Português)	Domingo-Terça-feira / Feriado das 10:00-22:00 Quarta-feira - Sábado 10:00-24:00 2º e 4º Sábado de cada mês 24 horas Português Todas as sextas-feiras, das 19:30 às 21:30	Okinawa	Telefone da vida Okinawa	098-888-4343	10:00-23:00

## <Centro de Saúde Mental e Bem-Estar>

	Nome do centro	Telefone		Nome do centro	Telefone	
Hokkaido	Centro de saúde e bem-estar mental de Hokkaido	011-864-7121	Kinki	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Shiga	077-567-5010	
	Centro de Saúde Mental de Sapporo (Centro de Saúde Mental e Bem-Estar da Cidade de Sapporo)	011-622-5190		Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Kyoto	075-641-1810	
Tohoku	Centro de Bem-Estar e Saúde Mental da Prefeitura de Aomori	017-787-3951		Centro de Saúde Mental de Cidade de Kyoto	075-314-0355	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Iwate	019-629-9617		Centro Geral de Saúde Mental de Prefeitura de Osaka	06-6691-2811	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Miyagi	0229-23-0021		Centro de Saúde Mental de Osaka	06-6922-8520	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de Sendai	022-265-2191		Centro de Saúde Mental de Cidade de Sakai	072-245-9192	
	Centros de Apoio para Crianças / Mulheres / Pessoas com Deficiência	018-831-3946		Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Hyogo	078-252-4980	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Yamagata	023-624-1217		Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de Kobe	078-371-1900	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Fukushima	024-535-3556		Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Nara	0744-47-2251	
Kanto/Koshinetsu	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Ibaraki	029-243-2870		Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Wakayama	073-435-5194	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Tochigi	028-673-8785		Chugoku/Shikoku	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Tottori	0857-21-3031
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Gunma	027-263-1166			Centro de Aconselhamento Mental e Físico de Prefeitura de Shimane	0852-32-5905
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Saitama	048-723-3333	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Okayama		086-201-0850	
	Centro de Saúde Mental de Prefeitura de Saitama	048-762-8548	Centro de Saúde Mental de Okayama		086-803-1273	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Chiba	043-307-3781	Centro Geral de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Hiroshima		082-884-1051	
	Centro de Saúde Mental de Cidade de Chiba	043-204-1582	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de Hiroshima		082-245-7731	
	Centro Geral de Saúde Mental e Bem-Estar Metropolitano de Tokyo Chubu	03-3302-7575	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Yamaguchi		083-902-2672	
	Centro Geral de Saúde Mental e Bem-Estar Metropolitano de Tokyo Tama	042-376-1111	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Tokushima		088-602-8911	
	Centro Metropolitano de Saúde Mental e Bem-Estar de Tokyo	03-3844-2210	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Kagawa		087-804-5565	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Kanagawa	045-821-8822	Centro de Aconselhamento Mental e Físico de Prefeitura de Ehime		089-911-3880	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de Yokohama	045-671-4408	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Kochi		088-821-4966	
	Centro de Promoção de Reabilitação Abrangente da Cidade de Kawasaki	044-201-3242	Kanshu/Okinawa		Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Fukuoka	092-582-7510
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de Sagami-hara	042-769-9818			Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de KitaKyushu	093-522-8729
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Niigata	025-280-0111			Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de Fukuoka	092-737-8825
	Centro de Saúde Mental de Cidade de Niigata	025-232-5551			Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Saga	0952-73-5060
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Yamanashi	055-254-8644			Centros de Apoio para Crianças / Mulheres / Pessoas com Deficiência de Nagasaki	095-846-5115
Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Nagano	026-266-0280	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Kumamoto			096-386-1255	
Chubu/Hokuriku	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Gifu	058-231-9724		Centro de Saúde Mental de Cidade de Kumamoto	096-366-1171	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de Shizuoka	054-286-9245		Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Oita	097-541-5276	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Shizuoka	054-262-3011		Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Miyazaki	0985-27-5663	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de Hamamatsu	053-457-2709		Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Kagoshima	099-218-4755	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Aichi	052-962-5377		Centro Geral de Saúde Mental e Bem-Estar de Prefeitura de Okinawa	098-888-1443	
	Centro de Saúde Mental e Bem-Estar de Cidade de Nagoya	052-483-2095				
	Centro de Saúde Mental de Prefeitura de Mie	059-223-5241				
	Centro de Saúde Mental de Prefeitura de Toyama	076-428-1511				
	Centro de Saúde Mental de Prefeitura de Ishikawa	076-238-5761				
	Centro de Consulta de Bem-Estar Geral de Fukui	0776-26-4400				

Recomendamos preparar uma lista de informações e outros recursos, incluindo informações sobre aconselhamento em saúde mental e apoio disponível a pessoal do local de trabalho, assim como os trabalhadores individuais pode utilizar conforme necessário.

### Informações sobre organizações profissionais externas e instituições de saúde

#### Organização de consultoria fora da área de negócios contratados

Nome da instituição

Telefone

#### Instituições médicas

Nome da instituição

Telefone

#### Centro de Saúde Mental e Bem-Estar Social

Nome da instituição

Telefone

#### Telefone da vida

Nome da instituição

Telefone

#### ”Consultas por Telefone Ouvindo seu coração“ para os Trabalhadores

Telefone **0120-565-455**

Segunda e Terça 17:00~22:00

Sábado e domingo 10:00~16:00

(Exceto feriados e Feriados de Ano Novo)

## Coluna

### Sobre o Sistema de Orientação de Entrevista para Funcionários que Trabalham Longas Horas feito por Médicos

Há dados médicos que sugerem uma ligação entre o aparecimento de doenças cerebrais e cardíacas a longas horas de trabalho. De acordo com a Lei de Segurança e Saúde Ocupacional, a fim de evitar problemas de saúde causados pelo excesso de trabalho, os trabalhadores que trabalham mais de 80 horas por mês em horas extras ou feriados e que mostram sinais de acúmulo de fadiga são obrigados a ser entrevistados por um médico, e esta orientação de entrevista é fornecida a pedido do trabalhador. Além disso, os empregadores agora são obrigados a notificar aos trabalhadores cujas horas extras e horas de férias excedem 80 horas por mês sobre o excesso de horas.

Além disso, os empregadores são agora obrigados a orientar os trabalhadores envolvidos em pesquisa e desenvolvimento de novas tecnologias, produtos ou serviços, solicitando a entrevistas por um médico se trabalharem mais de 100 horas extras por mês ou em feriados, mesmo sem o pedido do trabalhador. (Há penalidades)

O objetivo da orientação com entrevista para trabalhadores que trabalham longas horas ou que estão sob alto estresse é evitar a ocorrência de doenças cerebrais, cardíacas e problemas de saúde mental causados por excesso de trabalho ou estresse. É muito importante que os médicos, como médicos industriais, não somente oferecem orientação ao trabalhador alvo no local de orientação com entrevista, mas também ofereçam uma opinião médica para que os empregadores possam tomar medidas ocupacionais adequadas. Vamos aproveitar isso ao máximo e usá-lo para ajudar a manter e melhorar nossa saúde, bem como nosso autocuidado.

## Guia do Centro de Apoio Geral de Saúde Ocupacional (localizado em todas as 47 províncias)

Províncias	Telefone	Províncias	Telefone
Hokkaido	011-242-7701	Shiga	077-510-0770
Aomori	017-731-3661	Kyoto	075-212-2600
Iwate	019-621-5366	Osaka	06-6944-1191
Miyagi	022-267-4229	Hyogo	078-230-0283
Akita	018-884-7771	Nara	0742-25-3100
Yamagata	023-624-5188	Wakayama	073-421-8990
Fukushima	024-526-0526	Tottori	0857-25-3431
Ibaraki	029-300-1221	Shimane	0852-59-5801
Tochigi	028-643-0685	Okayama	086-212-1222
Gunma	027-233-0026	Hiroshima	082-224-1361
Saitama	048-829-2661	Yamaguchi	083-933-0105
Chiba	043-202-3639	Tokushima	088-656-0330
Tokyo	03-5211-4480	Kagawa	087-813-1316
Kanagawa	045-410-1160	Ehime	089-915-1911
Niigata	025-227-4411	Kochi	088-826-6155
Toyama	076-444-6866	Fukuoka	092-414-5264
Ishikawa	076-265-3888	Saga	0952-41-1888
Fukui	0776-27-6395	Nagasaki	095-865-7797
Yamanashi	055-220-7020	Kumamoto	096-353-5480
Nagano	026-225-8533	Oita	097-573-8070
Gifu	058-263-2311	Miyazaki	0985-62-2511
Shizuoka	054-205-0111	Kagoshima	099-252-8002
Aichi	052-950-5375	Okinawa	098-859-6175
Mie	059-213-0711		

### Organização Administrativa Independente da Saúde e Segurança dos Trabalhadores Departamento de Saúde Ocupacional e Médica do Trabalhador, Divisão de Saúde Ocupacional

1-1, Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa 211-0021, Japan  
TEL 044-431-8660 FAX 044-411-5531  
Site <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>  
Cooperação da supervisão  
Yoshiko Koyama, Diretor do Centro de Apoio Integral à Saúde Industrial de Ishikawa