SAÚDE MENTAL NO TRABALHO:

A PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO

◆ Ministério da Saúde ◆

Imagem: LIGHTFIELD STUDIOS / Adobe Stock

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 implica muito mais do que a ausência de doenças mentais. Segundo a Organização Mundial da Saúde, as situações de competição são as principais causas de estresse associado ao trabalho.

Estatísticas apontam que uma a cada cinco pessoas no trabalho pode sofrer de algum problema de saúde mental. Esses problemas vão impactar diretamente o ambiente de trabalho, causando perda de produtividade e faltas, entre outros eventos.

A organização do trabalho, a submissão a chefias autoritárias, a falta de comunicação entre as pessoas, o aumento no ritmo de trabalho e a exigência crescente de produtividade também são fatores que podem afetar a saúde dos trabalhadores. O assédio moral, quando um superior ou um colega de trabalho submete o trabalhador a constrangimentos ou à humilhações de forma repetida e prolongada, também pode causar danos mentais.

Os empregados devem ser orientados a reconhecer sinais de depressão entre os colegas, como a tristeza excessiva, a falta de esperança, a perda de interesse em atividades que antes traziam prazer e as modificações de apetite e hábitos de sono. Também é recomendado que o colaborador busque ajuda quando necessário e apoie quem precisa de ajuda, converse com seu empregador sobre suas necessidades emocionais e pratique o autocuidado e a capacidade de se adaptar à novas situações.●