



Saúde mental e seus impactos no mercado de trabalho

Aline Ellen, do Sesi MG, explica como depressão, ansiedade e outros problemas afetam colaboradores e afetam o cenário econômico

Assunto cada vez mais importante nos dias de hoje, a saúde mental foi tema da palestra de Aline Ellen, do Sesi MG, no prédio do P7 Criativo. A conversa fez parte do ciclo de palestras da 29ª edição do Minas Trend. Em sua fala, ela pontuou os principais transtornos mentais que têm afetado a saúde dos trabalhadores e diminuído a produtividade das empresas.

"Alcoolismo, depressão, ansiedade e estresse são líderes no mundo. Dentro desse grupo, a depressão é a mais limitante, representando 7,5%, e a ansiedade responde por 3,4%, segundo dados de 2017 da Organização Mundial de Saúde (OMS). Esses dados com certeza estão defasados e os números provavelmente são maiores", pontuou.

Outro dado de 2017, da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), aponta que os problemas relacionados à saúde mental são reconhecidos como a maior causa de ausência ao trabalho e aposentadoria precoce. "Além disso, o Brasil é o segundo país com maior prevalência de estresse no ambiente laboral", alertou.

Aline também explicou que fatores individuais e sociais podem engatilhar ou ajudar a produzir transtornos mentais. "Alimentação inadequada, fatores genéticos, desemprego e falta de moradia são alguns deles. O sexo também é um fator que influencia: sabemos que mulheres são mais pré-dispostas a transtornos e, socialmente, também acabam ficando mais sobrecarregadas", afirmou.

Já dentro das empresas, ela alertou que diversos fatores relacionados à gestão podem ter efeitos nocivos a nível psicológico, físico e social tais como estresse, esgotamento ou depressão relacionados ao trabalho. São os chamados riscos psicossociais. "Exigência além da conta, relacionamentos difíceis com colegas ou superiores, desmotivação ou ritmo exaustivo são alguns dos fatores", listou.

Na vida pessoal, os principais riscos psicossociais estão relacionados aos problemas financeiros, falta de integração familiar e ausência de qualidade de vida. A especialista também citou alguns sabotadores da saúde mental e da segurança no trabalho. "Acreditar que os problemas de casa não se misturam com o trabalho é um dos principais mitos. Ninguém consegue ser duas pessoas totalmente diferentes. O ideal é trabalhar sua saúde emocional para que os problemas causem um menor impacto e a pessoa consiga lidar com suas dificuldades", explicou.

Outros sabotadores são a dificuldade em dizer "não", o medo de errar e de receber críticas e a necessidade de agradar a todos. "Nesse sentido, também é fundamental que colegas de trabalho fiquem atentos e observem comportamentos dos seus companheiros. Muitas vezes, a pessoa que está passando por algum problema não enxerga que está mal ou não consegue buscar ajuda sozinha", aconselhou.

Aline também pontuou os principais sintomas que servem de alerta para algum transtorno mental. "Queda na produtividade, isolamento, desânimo e sono excessivo são alguns deles. Insônia, mudanças repentinas de humor, agitação, fadiga e perda de apetite também são sinais de que algo não vai bem", alertou.

Como contraponto, ela listou algumas estratégias simples para deixar o dia a dia mais leve. "Relaxar alguns minutos por dia, seja ligando a TV para assistir algo leve ou ler um livro, já ajudam. Praticar atividades físicas também liberam substâncias que ajudam a desestressar. Também é possível treinar a mente de forma positiva e buscar tratamento caso seja necessário. Não é egoísmo, é cuidar da saúde mental", disse.

Por fim, ela também alertou que a preocupação com a saúde física e a estética muitas vezes é maior que a com a saúde mental. Porém, ambas são fundamentais. "Se você faz um check-up completo, por que não ir ao psicólogo também? Quanto mais atenção ao nosso bem-estar, melhor. É fundamental cuidarmos de todas as áreas da saúde para uma vida saudável. Não adianta, por exemplo, estar em dia com a parte física e deixar de lado a emocional, ou ficar muito no financeiro e esquecer as atividades de lazer", afirmou.

Informações para imprensa:

Marcia Fonseca

Content.PR/ MD

marcia.f@md.com.br

Richard Novaes

Content.PR/ MD

richard.n@md.com.br