



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas



VamosConversar

Dia Mundial da Saúde Mental

10 de outubro de 2017

Saúde Mental no Trabalho



Dia Mundial da Saúde Mental

- **A Organização Mundial da Saúde (OMS), em colaboração com a Federação Mundial da Saúde Mental, celebra o Dia Mundial da Saúde Mental no dia 10 de outubro todos os anos.**
- **Os seus objetivos são sensibilizar para os problemas de saúde mental em todo o mundo e mobilizar esforços de apoio à saúde mental.**
- **Este ano o tema é “Saúde Mental no ambiente de trabalho.”**

Saúde Mental no Ambiente de Trabalho

- A Globalização tem contribuído para o estresse associado ao trabalho e a transtornos associados.
- Um em cada cinco pessoas no ambiente de trabalho tem problemas relacionados à saúde mental.
- O estigma e falta de consciência de saúde mental no trabalho persistem como barreiras para a equidade no trabalho.
- Frequentemente, as pessoas com sofrimento mental escondem sua doença por medo de discriminação ao procurar ou manter um emprego.



Implicações da Saúde Mental no Ambiente de Trabalho

- Problemas de saúde mental aumentam o impacto das seguintes questões no ambiente de trabalho:
 - ❖ Absenteísmo (dias perdidos de trabalho)
 - ❖ Presenteísmo (redução da produtividade no trabalho)
 - ❖ Requisições por incapacidades
 - ❖ Lesões / adoecimentos
 - ❖ Queixas / reclamações
 - ❖ Rotatividade
 - ❖ Implicações legais
- Os custos anuais com problemas de saúde mental são estimados em 2,5 trilhões de Dólares e espera-se que este valor aumente para 6 trilões de Dólares em 2030.
- Depressão no ambiente de trabalho é a maior causa de perda de produtividade, licenças por doenças e aposentadorias prematuras.

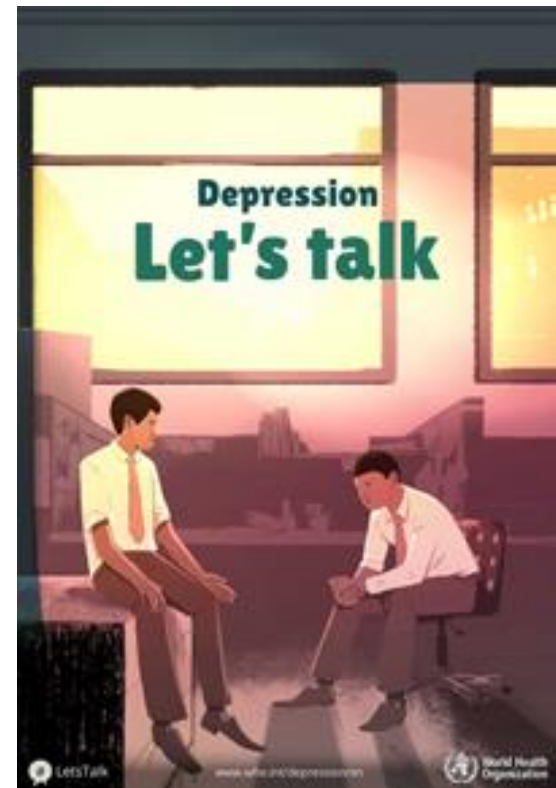
Depressão

- Mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades têm depressão no mundo.
- Depressão é a maior causa de incapacidades no mundo, e a que mais contribui para toda a carga de doenças global.
- No pior dos casos, depressão pode levar ao suicídio.
- Existem tratamentos efetivos para depressão, incluindo medicação e psicoterapia.

“Depressão. Vamos falar”

Campanha

- Depressão é o tema da campanha do Dia Mundial da Saúde de 2017.
- O objetivo maior da campanha, que começou em 10 de outubro de 2016, Dia Mundial da Saúde Mental, é que mais pessoas com depressão, em todos os países, peçam e consigam ajuda.
- O cerne da campanha é informar ao público em geral sobre depressão (consequências, prevenção e tratamento).



Depressão no ambiente de trabalho

- Pesquisas mostram que o tratamento da depressão reduzem entre 40-60% o absenteísmo e/ou presenteísmo.
- Apenas 1 Dólar de investimento em tratamento para depressão e ansiedade levam ao retorno de 4 dólares em melhor saúde e qualidade para trabalhar.
- A abordagem pró-ativa em relação à depressão no ambiente de trabalho por parte dos empregadores reduz custos e, mais importante, sustentam um ambiente de empregados mais saudável.
- É importante para os empregadores e colegas de trabalho serem capazes de reconhecer os sinais da depressão em empregados e companheiros para oferecer ajuda.

Reconhecendo a Depressão no ambiente de trabalho

Como se sente a Depressão	Como se parece para os colegas
Sentimentos profundos de tristeza	Isolamento da equipe
Perda de interesse no trabalho e atividades sociais	Indiferença
Dificuldade de concentração e pensamentos lentos	Perda de prazos e esquecimentos
Problemas de memória	Distração
Dificuldade em tomar decisões	Procrastinação, indecisão, produtividade lenta
Dificuldades para dormir ou dormir demais	Atraso, cansaço e tendências a acidente
Sentimentos de inutilidade e culpa inapropriados	Insegurança
Fadiga e perda de energia	Baixa motivação
Irritabilidade, raiva e tendência ao choro	Reações inapropriadas e relacionamento tenso
Mudanças de peso e apetite	Mudanças na aparência

Criando um Espaço Amigável para a Saúde Mental no Trabalho

- Um ambiente saudável e gratificante é importante para uma saúde mental positiva.
- Um espaço amigável para a saúde mental no trabalho:
 - ✓ Valora a diversidade
 - ✓ Inclui serviços de saúde que incorporam saúde mental
 - ✓ Tem programas e políticas que promovem e apiam a saúde e o bem-estar
 - ✓ Provê capacitação para supervisores em assuntos de saúde mental
 - ✓ Mantém a confidencialidade dos empregados
 - ✓ Apoia os empregados que buscam tratamento ou necessitem de hospitalização ou licença por incapacidades

O que podem fazer os empregadores

Os empregadores podem ser agentes de mudanças no trabalho. Algumas sugestões:

- Sensibilizar-se em temas de saúde mental
- Modificar os fatores de risco do estresse no trabalho
- Desenvolver um clima organizacional que promova o bem-estar e a criatividade
- Facilitar acesso à atenção a saúde para os empregados que tenham necessidade
- Ser perceptivo e flexível para as necessidades de seus empregados, entendendo suas situações pessoais
- Combater o estigma e fomentar a discussão sobre saúde mental no trabalho

O que podem fazer os empregados

Os empregados podem evitar o esgotamento e melhorar seu bem-estar psicológico no trabalho.

Algumas sugestões:

- Praticar a resiliência e o auto-cuidado
- Buscar ajuda quando tiver necessidade
- Manter e fortalecer suas redes sociais
- Fazer exercícios e atividades prazerosas com regularidade
- Falar com seu empregador sobre suas necessidades emocionais
- Conhecer seus direitos

O que podem fazer os colegas

Algumas sugestões para dar apoio a alguém em seu trabalho que esteja sofrendo:

- Esclarecer que deseja ajudar, escutar sem julgar e oferecer apoio.
- Apoiar a busca por ajuda profissional quando estiver preparado.
- Se percebe que há perigo imediato, não deixa a pessoa só. Busque ajuda profissional de serviços de emergência, uma linha telefônica de crise ou um profissional de saúde.
- Mantenha contato com a pessoa para saber como ela está.

Recursos Técnicos OPAS/OMS

- WHO, Mental health policies and programmes in the workplace:
http://www.who.int/mental_health/policy/services/essentialpackage1v13/en/
- WHO, mhGAP Intervention Guide Version 2.0:
http://www.who.int/mental_health/mhgap/mhGAP_intervention_guide_02/en/
- WHO, Raising Awareness of Stress at Work in Developing Countries:
http://www.who.int/occupational_health/publications/raisingawarenessofstress.pdf?ua=1
- WHO, Problem management plus (PM+):
<http://apps.who.int/iris/handle/10665/206417>
- WHO, Depression and Other Common Mental Disorders:
http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/

Referências

- World Federation for Mental Health website:
<https://www.wfmh.global/wmhd-2017/>
- World Federation for Mental Health, Mental Health in the Workplace report:
<https://www.wfmh.global/wmhd-2017/>
- WHO, Depression Factsheet:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>
- PAHO, World Health Day 2017: Depression - Let's Talk:
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13016%3Aworld-health-day-2017-depression-lets-talk-&catid=1171%3Anmh-bulletin-news-day&Itemid=42050&lang=en