

# A importância da saúde mental no trabalho

Trabalhar é bom e faz bem. Mas com o ritmo cada vez mais acelerado nas empresas, a saúde do colaborador corre riscos. Cobrança por resultados, medo de demissão, clima organizacional ruim, são algumas das razões que levam os profissionais a se sentirem cansados, preocupados, nervosos e sem energia, afetando diretamente sua saúde mental no trabalho.

A saúde mental nas organizações ainda é vista como um tabu. Uma pesquisa feita pelo instituto britânico de saúde mental Mind, revela que 90% das pessoas que ficaram longe do trabalho devido ao estresse, não o citaram como razão de sua ausência.

Ainda, a pesquisa aponta que a maioria dos profissionais que contaram sobre seus problemas mentais para seus empregadores foram discriminados ou, até mesmo, dispensados. Daqueles que disseram aos seus chefes sobre sua condição, 6% mencionaram ter sido forçados a sair e 2% foram demitidos.

É essencial que as empresas abram espaço para debate sobre a saúde mental e apoiem seus colaboradores no tratamento de transtornos psicológicos. Se você — como profissional de RH — quer aprender mais sobre o assunto e acabar com casos de presenteísmo e absenteísmo na sua empresa, acompanhe a leitura!

## O que é a saúde mental no trabalho?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais, uma vez que ela 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.

O bem-estar no ambiente de trabalho se torna fundamental em uma sociedade em que as pessoas passam mais tempo nas empresas do que em suas próprias casas. Um ambiente organizacional saudável é aquele no qual existe uma identificação do colaborador com a cultura da empresa e onde há uma relação de companheirismo e confiança entre os colegas de equipe.

## Como a empresa pode colaborar?

Muitas empresas adotam programas de saúde voltados à parte física do colaborador, como ginástica laboral, massagens antiestresse, dentre outras atividades. Porém, um programa de atendimento psicológico dentro ou fora da organização, também é uma forma de preservar a saúde mental da sua equipe.

Palestras motivacionais e atividades voltadas à melhoria do clima organizacional, como dinâmicas de grupo, coffee breaks, confraternizações,

também podem ajudar. Outras formas de evitar os transtornos mentais dos seus colaboradores são:

- Flexibilidade da jornada de trabalho;
- Feedbacks positivos;
- Desenvolver uma boa comunicação com sua equipe.

Contar com bons líderes, que apoiam seus colaboradores e criam oportunidades de crescimento, também contribui com a saúde mental no trabalho. Tais ações diminuirão os casos de absenteísmo e presenteísmo na empresa.

O absenteísmo se refere à ausência no trabalho por diferentes motivos. Logo, é importante saber identificar quais os tipos de absenteísmo que atingem determinado colaborador para que os demais membros da equipe não sejam afetados.

Já o presenteísmo se refere à quando o colaborador está presente, porém, sem condições físicas ou emocionais de executar suas tarefas.

### **O que saber sobre saúde mental no Brasil?**

Segundo a OMS, o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população. Ainda, dados também mostram que 86% dos brasileiros sofre com algum transtorno mental, como **ansiedade e depressão**.

Um outro levantamento, feito pela Vittude, plataforma online voltada para a saúde mental, aponta que 37% das pessoas estão com estresse extremamente severo, enquanto 59% se encontra em estado máximo de depressão. Ainda, que ansiedade atinge níveis mais altos em 63%.

Outros dados recentes, extraídos por uma empresa de recrutamento, mostram que 49% dos trabalhadores no Brasil já tiveram crises de ansiedade, enquanto 44% dizem ter sofrido com o esgotamento mental devido ao estresse profissional — Burnout.

A OMS ainda alerta que uma em cada quatro pessoas sofrerá com algum transtorno mental ao longo da vida. Por isso, cabe às empresas saberem da importância da saúde mental no trabalho e quais medidas elas devem implantar para evitar que seus colaboradores passem por esse sofrimento e que, caso passem, cabe à organização dar total apoio e segurança.

A empresa deve estar atenta aos sinais de colaboradores com possíveis transtornos psicológicos. Logo, não deixe de se atualizar! Leia também este conteúdo sobre [síndrome de Burnout](#) e conheça mais sobre esse distúrbio emocional que está ligado diretamente ao ambiente de trabalho.

*Fonte: [solides.com.br](http://solides.com.br)*