

	<b>Data da Criação:</b> 10/10/2024	<b>Boletim Informativo de Saúde</b> <b>Nº06/2024</b>
	<b>DAC/DASU/CoAVS</b>	<b>Saúde Mental no trabalho</b>
Elaborado por: NAPS/CoAVS		Páginas: 3
Revisado por: Carla Pintas		Data de Revisão: 10/10/24
Aprovado por: Carla Pintas		Data de Aprovação: 10/10/24

## **BOLETIM INFORMATIVO DE SAÚDE Nº06/2024: SAÚDE MENTAL NO TRABALHO**

O Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado em 10 de outubro, traz à tona um tema crucial: a saúde mental no ambiente de trabalho. A Organização Mundial da Saúde (OMS), ao destacar essa questão, sinaliza a crescente preocupação com o bem-estar psicológico dos profissionais em todo o mundo.

A importância da saúde mental no trabalho é inegável. A capacidade de lidar com o estresse, a produtividade e a contribuição para a comunidade estão diretamente ligadas a um estado mental saudável. No entanto, a realidade é que muitos profissionais enfrentam desafios significativos que comprometem sua saúde mental.

O absenteísmo, o presenteísmo e a redução da produtividade são apenas algumas das consequências dos problemas de saúde mental no trabalho. A pressão por resultados, a competitividade excessiva, a carga horária extensa e a falta de reconhecimento são fatores que contribuem para o agravamento de quadros ansiosos e depressivos. No Brasil, segundo dados do observatório de saúde e segurança no trabalho (2022), a terceira principal razão para as pessoas se afastarem do trabalho está relacionada ao adoecimento mental.

É louvável que a OMS e diversas organizações incentivem os empregadores a promoverem a saúde mental no ambiente de trabalho. A oferta de treinamentos, a criação de ambientes de apoio e os programas de assistência ao funcionário são medidas importantes. No entanto, é preciso ir além.

Uma análise crítica revela que muitas dessas iniciativas são pontuais e não transformam profundamente as relações de trabalho. A cultura organizacional, muitas vezes marcada pela hierarquia rígida, pela individualidade excessiva e pela valorização da produtividade acima de tudo, dificulta a implementação de práticas que promovam o bem-estar psicológico. Os funcionários também possuem um papel fundamental na promoção da própria saúde mental. Cuidados com o sono, alimentação equilibrada, participação em atividades terapêuticas coletivas e individuais, atividade física e pausas durante o trabalho são essenciais. Mas é preciso questionar: até que ponto é possível manter hábitos saudáveis em um ambiente de trabalho que exige cada vez mais dos seus colaboradores?

Em suma, o Dia Mundial da Saúde Mental serve como um lembrete importante da necessidade de transformarmos os ambientes de trabalho. É preciso construir culturas

organizacionais mais humanas, que valorizem o bem-estar de todos os seus membros. A saúde mental não é um privilégio, mas um direito de todos os trabalhadores.

Para além das iniciativas pontuais, é fundamental que haja uma mudança de paradigma. As empresas precisam investir em programas de prevenção e promoção da saúde mental, e os trabalhadores devem ser empoderados para cuidar de si mesmos e exigir um ambiente de trabalho mais saudável.

A comunidade universitária poderá buscar atendimento ou esclarecimentos nos Núcleos de Atenção e Vigilância à Saúde (NAVS), localizados no ICC Sul do Campus Darcy Ribeiro, na Faculdade do Gama (FGA) e na Faculdade de Planaltina (FUP). A Faculdade de Ceilândia (FCE) deverá comunicar-se com o Núcleo de Vigilância em Saúde (NVS) através do e-mail [nvsauade@unb.br](mailto:nvsauade@unb.br) ou através do telefone 61-3107.6785. O Núcleo de Formação, Monitoramento, e Avaliação de Ações e Projetos em Saúde (NAPS) oferece atividades voltadas para a promoção da saúde mental, contato pelo email: [naps@unb.br](mailto:naps@unb.br).

### **Referências:**

WHO. World Mental Health Day 2024. Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2024> [Acesso em 10/10/2024]

SMARTLAB. Observatório de segurança e Saúde no trabalho. Incidência e prevalência de Afastamentos – INSS. Disponível em: <https://smartlabbr.org/sst/localidade/0?dimensao=prevalenciaAfastamentos> [Acesso em 10/10/2024]