



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão



<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014

SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

Elizabeth Masotti^a e Fernanda Prux Susin^{b*}

*Autor correspondente (Orientador)

Fernanda Prux Susin,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -

CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Saúde Mental. Saúde. Trabalhador.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A saúde mental pode ser considerada a capacidade do sujeito em lidar e se recuperar do estresse do dia a dia, fazer uso de suas habilidades pessoais, agregar na sua comunidade e ser produtivo (WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO], 2017). Na fase adulta, as pessoas passam grande parte de sua vida exercendo suas funções profissionais e por conta disso, as vivências no ambiente de trabalho acabam influenciando diretamente no bem-estar dos trabalhadores como um todo. Neste sentido, entende-se que um ambiente de trabalho negativo pode trazer consequências ruins para a saúde física e mental dos trabalhadores e, conseqüentemente, diminuir o nível de produtividade da empresa (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017). Diante desta demanda, realizou-se uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de explorar o tema e incentivar a reflexão de pessoas físicas e jurídicas frente à demanda, bem como mobilizar esforços em prol da saúde mental dos trabalhadores. **MATERIAL E MÉTODOS:** A realização da pesquisa bibliográfica permitiu a seleção de artigos em base de dados (NCBI) e em reportagens recentes de instituições que zelam pela saúde mental. Foi notável a escassez de estudos brasileiros com embasamento teórico e científico acerca do tema. Após a realização da revisão bibliográfica, foi desenvolvido um flyer informativo com o objetivo incentivar a reflexão de pessoas físicas e jurídicas frente à demanda e mobilizar esforços em prol da saúde mental dos trabalhadores. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A saúde mental é a maneira como as pessoas pensam e sentem, bem como a capacidade de lidar com situações boas e ruins. Todos os indivíduos passam ao longo da vida por momentos negativos que podem ocasionar medo, angústia, tristeza, ou estresse. Comumente, esses sentimentos passam, porém há casos onde se desenvolvem problemas de saúde mental, como ansiedade ou depressão. Alguns fatores como classe social, genética, vivências

traumáticas na infância, discriminação, e/ou presença de doenças físicas, frequentemente estão associados à disfuncionalidades na saúde mental, entretanto, qualquer pessoa pode desenvolver problemas na saúde mental (WHO, 2017; MENTAL HEALTH FOUNDATION, 2017). Trabalhar é algo necessário e muito importante na sociedade, porém disfuncionalidades na saúde mental podem trazer sérios impactos tanto para a vida do funcionário como para o desempenho da empresa (DOBSON et al., 2018). Segundo a World Health Organization (2017), num âmbito global, mais de 300 milhões de pessoas sofrem com depressão e mais de 260 milhões possuem algum transtorno de ansiedade, sendo que, muitas dessas pessoas vivem com mais de uma doença psicológica. Além disso, a organização estima que, por ano, as empresas perdem mais de um trilhão de dólares na economia por conta da improdutividade dos trabalhadores com transtornos mentais. Diante dessa crescente demanda, a WHO está investindo em campanhas de promoção da saúde mental no ambiente trabalhista, passando há considerar o dia 10 de outubro como Dia Mundial da Saúde Mental.

CONCLUSÃO: É possível perceber as consequências dos problemas de saúde mental tanto para os colaboradores como para as empresas. Cada vez, tem-se percebido a necessidade das empresas investirem em estratégias que visem à promoção da saúde mental dentro das organizações, possibilitando assim a prevenção, identificação precoce, e suporte aos trabalhadores. E assim, espera-se com a mobilização de esforços em prol da saúde mental, seja possível promover maior bem-estar e produtividade dentro e fora do ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

DOBSON K.S; SZETO A.; KNAAK S.; KRUPA T.; KIRSH B.; LUONG D.; MCLEAN R.; PIETRUS M. Mental health initiatives in the workplace: models, methods and results from the Mental Health Commission of Canada. **World Psychiatry**, v. 17, n.3, p.370–37, 2018. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6127746/>>. Acesso em 24jul. 2019.

MENTAL HEALTH FOUNDATION. **How to support mental health at workplace**. Disponível em:<<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-support-mental-health-work>>. Acesso em 24jul. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health**. Disponível em:<https://www.who.int/mental_health/en/>. Acesso em 24jul. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health in the workplace**. Disponível em: <https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/en/> Acesso em 24jul. 2019.