

Ambiente de trabalho X saúde mental

Por: Leandro Coelho - 08/01/2024

O mundo perde US\$ 1 trilhão/ano por afastamento de pessoas do ambiente de trabalho por questões de saúde mental, essa informação é da Organização Mundial de saúde. Só aqui no Brasil perde-se US\$ 63,3 bilhões/ano por afastamento de pessoas por causa de depressão ou estresse, informação de 2016 da Escola de Economia de Londres. Somente esses números deixa claro a importância de repensar o ambiente de trabalho, falarei mais especificamente do Síndrome de Burnout que se não tratada a tempo a pessoa pode desenvolver um quadro severo de ansiedade e depressão.

A primeira expressão que citei foi "saúde mental", você sabe definir saúde mental? Saúde mental, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) não se restringe apenas a ausência de patologia, mas todo um conjunto de habilidades e características que geram um estado de bem estar. Seguem alguns itens:

- ✚ Capacidade de utilizar os próprios recursos para manejar o estresse;
- ✚ Capacidade de contribuir de modo produtivo para a comunidade;
- ✚ Presença de emoções positivas como gratidão, esperança, alegria.....;
- ✚ Funcionamento psicológico adequado que proporcione ao indivíduo a capacidade de resolver conflitos, auto aceitação, autonomia.....;
- ✚ Capacidade de transitar na sociedade (entre culturas, pessoas e ambientes) de forma saudável e adequada.

Logo, não ter depressão ou ansiedade ou qualquer outro transtorno psicológico é ótimo, mas não significa ter saúde mental.

Definido o que é saúde mental, vamos falar um pouco sobre o ambiente de trabalho com suas altas expectativas e índices elevados de produtividade que são exatamente os causadores de estresse, ansiedade e até mesmo o burnout. Um agravante nesse quadro é o preconceito na hora de pedir ajuda quando sente que algo não vai bem.

O primeiro passo, para o indivíduo, nesse sentido é aprender a ser vulnerável e quando ele não está se sentindo bem, dizer, pedir ajuda. Não tem problema nenhum reconhecer limites e qualquer psicólogo pode te ajudar e te apoiar. Quanto ao ambiente de trabalho, podemos propor um ambiente com metas realistas, flexibilidade e proporcionar meios de bem estar para os colaboradores oferecendo, por exemplo, redução de pressão e programa de apoio emocional.

O perigo de não expressar o quanto que não está bem é que muitas vezes o burnout aparece apenas com um cansaço e vai desenvolvendo outros sintomas podendo levar a quadros severos de ansiedade e depressão. Os sintomas da síndrome burnout são:

- + Dor de cabeça frequente;
- + insônia;
- + Sentir-se inseguro e fracassado;
- + Alterações de apetite;
- + exaustão física e mental extrema;
- + Dificuldades de concentração;
- + Pensamentos negativos;
- + aumento da pressão arterial;
- + desânimo;
- + dores musculares;
- + Problemas de estômago e/ou intestino;
- + isolamento;
- + Alterações de humor.

Não é preciso ter todos esses sintomas para ter a síndrome, se identificou alguns desses sintomas procure orientação médica. (Psicólogo ou psiquiatra)

Como prevenir a síndrome de burnout? Equilibrar as metas de trabalho e vida pessoal, procurar atividade que tragam prazer e bem estar quando não estiver trabalhando, manter o pensamento positivos, conversar sobre seus sentimentos são algumas das formas de prevenir.

A conclusão mais clara desse artigo é investir em qualidade de vida, fazer atividade física, conciliar trabalho com vida pessoal e se o seu trabalho te cobra acima dos seus limites, pense em procurar um novo emprego.