



SAÚDE MENTAL

entanto, a ideia de completo bem-estar é questionada em seu caráter idealista por especialistas da área, por entenderem que a saúde envolve também momentos de fraqueza, tristeza e sofrimento. A saúde é dinâmica, não podendo ser reduzida a um estado ideal e estático que beiraria a perfeição.

A saúde mental é parte integrante do conceito de saúde. Por muito tempo, esta foi simplesmente entendida como ausência de doença. Atualmente, busca-se uma definição do termo que considere outras características definidoras.

Neste sentido, a Constituição da Organização Mundial de Saúde (OMS), de 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

Portanto, as dimensões física, social e mental são consideradas como componentes da saúde, entendida como uma totalidade. No

A saúde mental pode ser entendida de maneira ampla a partir da autonomia do indivíduo para realizar suas tarefas cotidianas e para se integrar à sociedade. Infelizmente, ainda é predominante a visão individualista, segundo a qual, a saúde mental de um indivíduo depende apenas de suas características pessoais. Na verdade, inúmeros fatores sociais, culturais e econômicos exercem influência direta neste processo.

Como destaca a OMS, um ambiente sem segurança e liberdade, que desrespeite os direitos humanos fundamentais, é um ambiente de risco para a saúde mental das pessoas.

Neste sentido, a organização elenca como fatores de risco à saúde mental fatores como discriminação

racial, econômica e de gênero, exclusão social, violência, violação dos direitos humanos, condições de trabalho estressantes e estilos de vida não saudáveis.

Entrevistamos os psicólogos Daniela Zanotti e Fernando Beserra sobre dicas para estarmos atentos no nosso dia-a-dia. Vamos conferir?

Quais são os sinais de alerta para aumentar os cuidados com a saúde mental?

Destacamos alguns sintomas que são sinais de alerta quando passam a ocorrer de maneira constante ou generalizada, sendo naturais quando ocorrem de forma pontual ou ocasional: Isolamento social, falta de motivação, irritabilidade, ansiedade, desinteresse pelas atividades com as quais se costumava ter prazer, dificuldade de concentração e problemas com o sono.



01

Existe alguma forma de prevenção do adoecimento mental?

A manutenção de vínculos sociais afetivos e de confiança (amizades, família, relacionamentos amorosos), a realização de atividades que dão prazer e/ou promovam realização pessoal, a adoção de estilos de vida saudáveis são fatores que tem grande importância para a prevenção do adoecimento mental.



02

Existe relação entre trabalho e saúde mental?

O trabalho desempenha um papel fundamental em nossas vidas, podendo ser fator promotor tanto de saúde quanto de adoecimento mental.

Dentre os fatores que podem estar presentes na organização do trabalho e são altamente prejudiciais para a saúde mental podemos apontar: metas excessivas, prazos impraticáveis, ordens arbitrárias, contraditórias ou antiéticas, subaproveitamento dos conhecimentos e habilidades dos trabalhadores, ausência de autonomia e participação nas decisões relativas aos processos de trabalho, ausência de laços de solidariedade entre os pares, falta de estabilidade e de direitos trabalhistas, relações hierárquicas desrespeitosas.



03

Como a gestão pode contribuir para promover a saúde mental dos trabalhadores?

A participação na tomada de decisões, a flexibilidade no cumprimento da carga horária, o espaço para criatividade e autonomia, o reconhecimento e valorização pelos pares, pelos superiores e pelo público alvo são fatores promotores da saúde mental no ambiente de trabalho e que devem ser impulsionados pelos gestores conscientes e preocupados com a saúde mental de seus trabalhadores.



04

**Daniela Zanotti -
Dra. em psicologia da
Coordenação
Geral de Saúde do
Trabalhador**

**Fernando Beserra -
Mestre em psicologia Diretor
da Diretoria de
Qualidade de Vida e
Desenvolvimento de Pessoas**