



HOSPITAL
SANTA MÔNICA



**Como lidar com a
saúde mental no
trabalho**

Introdução	3
Por que a saúde mental é uma necessidade emergente das empresas?	5
Quais os problemas mais comuns de saúde mental e como lidar com eles?	12
Por que é tão importante adotar práticas de acolhimento e apoio?	22
Conclusão	26
Sobre o Hospital Santa Mônica	28



Introdução

A última Conferência Mundial de Saúde, realizada em 2021 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou ¹dados que revelaram uma realidade preocupante em relação aos cuidados com a saúde mental.

Principalmente neste cenário de pandemia de COVID-19, foram apontadas profundas lacunas nos modelos de assistência. E isso em caráter mundial.

Neste contexto, a [Dra. Luciana Mancini Bari](#), coordenadora de práticas médicas do Hospital Santa Mônica, irá abordar essa temática focando na importância de minimizar essas falhas, já que os problemas resultantes da pandemia afetam a estabilidade emocional.

Entenda porque a saúde mental não pode ser negligenciada, os impactos que isso representa no ambiente de trabalho e como superar tais desafios.



Por que a saúde
mental é uma
necessidade emergente
das empresas?

Atualmente, a saúde mental nas empresas é um dos temas mais debatidos no universo corporativo. Em janeiro de 2022, a ³OMS incluiu a síndrome de burnout como doença ocupacional sob o **CID-11**. Tal medida é um marco relevante na legislação trabalhista, pois favorece a prevenção da saúde em diversos sentidos.

Com essas mudanças, a tendência é que os gestores busquem alternativas para minimizar danos à saúde dos colaboradores. No ambiente laboral, quadros associados à depressão, transtornos de ansiedade e síndrome de burnout estão muito presentes.

Independentemente do nicho de atuação, tais situações são comuns na rotina das empresas, sobretudo no contexto da pandemia. Afinal, além dos emblemas resultantes desse cenário, o medo da doença e a insegurança aumentaram depois que os profissionais retornaram ao presencial. Mais expostos aos riscos, as emoções também ficaram mais abaladas.

Sob essa ótica, destacamos algumas situações que afetam a estabilidade emocional e psíquica. Observe!

CONDIÇÕES DE TRABALHO DESAVORÁVEIS

Um exemplo clássico são os profissionais da saúde que estão no front da luta contra as ameaças dos novos coronavírus. Em sua rotina de trabalho, eles são continuamente expostos ao risco de contaminação. Mesmo que estejam paramentados, isso **afeta o psicológico**, porque ainda não há estudos que comprovem, com total certeza, as consequências de se contrair Covid-19.

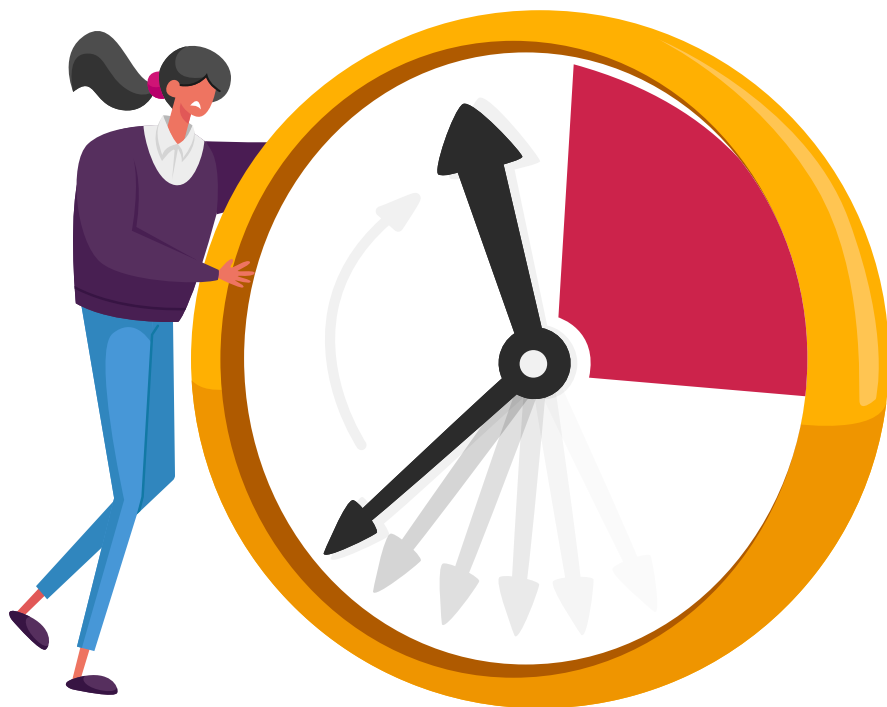


FALTA DE PREPARO DOS LÍDERES

De certa forma, ninguém estava preparado para a pandemia que se alastrou em todo o globo. De repente tudo mudou: **isolamento social, crise econômica e sanitária, perda de entes queridos e outras questões agravantes**. No entanto, as mudanças nas formas de trabalho afetaram bastante as instituições.

Como a liderança não estava pronta para enfrentar tais desafios, a pressão sobre os colaboradores se intensificou bastante. Com a necessidade de se adaptar ao home office, as metodologias de trabalho passaram por diferentes transformações.

Depois, outros problemas surgiram com o retorno ao presencial, pois muitos trabalhadores tiveram dificuldade com a readaptação ao formato anterior de trabalho.



PRESSÃO POR PRAZOS CURTOS

A pressão por metas é, salvo exceção, a palavra de ordem em muitas organizações. No entanto, **quanto maior a cobrança por prazos curtos, menor é a produtividade ou a eficiência dos processos**. Tais fatores geram consequências extremamente prejudiciais à saúde emocional dos funcionários, pois diminui a motivação e o interesse pela execução das atividades.

DIVERSOS TIPOS DE ASSÉDIO

O assédio ainda é muito presente em várias profissões. Mesmo que também vitimize homens, a classe feminina é o maior alvo. Muitos que **ocupam cargos hierárquicos** se valem desse recurso como forma de atingir seus objetivos egoístas. Por conseguinte, as vítimas se tornam coagidas, em um labirinto sem saída, pois dependem do emprego para a sua sobrevivência.





CONFLITOS INTERNOS

Também é necessário frisar que cada colaborador pode ter conflitos internos que se somam aos desafios do trabalho. O desenvolvimento do burnout, por exemplo, pode resultar de influências negativas ligadas a questões familiares, sociais, acadêmicas e outras. Quanto mais expansivo o leque, piores são as consequências sobre a estabilidade mental.

Logo, essa problemática envolve diferentes nuances, que se somam aos problemas enfrentados nos espaços corporativos. Se não adequadamente tratadas, **as doenças mentais do trabalho podem progredir para quadros irreversíveis e levar à incapacitação e ao afastamento permanente da função.**



Quais os problemas mais comuns de saúde mental e como lidar com eles?



Para driblar os desafios de ordem psíquica que surgem entre as equipes, é preciso focar em medidas mais eficazes de prevenção da saúde mental no trabalho. A liderança deve adotar recursos centrados nos principais **pilares da psicologia organizacional**, com vistas ao apoio terapêutico de sua força de trabalho.

Dada a complexidade que envolve essa temática, destacamos os transtornos mentais mais recorrentes no cotidiano dos líderes de Recursos Humanos. Confira!

SÍNDROME DE BURNOUT

Embora possa surgir em qualquer profissão, esse distúrbio é mais comum entre os trabalhadores que ocupam funções hierárquicas ou que estão mais expostos às condições insalubres. Geralmente, o colaborador diminui o engajamento e se sente desestimulado com qualquer situação relacionada ao trabalho.

Isso acontece porque o indivíduo é dominado pela tríade característica do burnout, que compromete a **estabilidade mental e física** e ainda diminui a defesa imunológica.

Em síntese, essa síndrome é marcada por:

- queda da produtividade;
- desinteresse pelo trabalho;
- esgotamento mental e físico.

TRANSTORNO DE BORDERLINE

Essa é uma doença caracterizada por sintomas psiquiátricos que podem gerar confusão diagnóstica, devido à similaridade com a esquizofrenia ou com o transtorno bipolar. A principal diferença é que, no Borderline, o paciente passa por **mudanças repentinas de atitudes**, o que leva a comportamentos extremos, impulsivos e inadequados.



Nessa síndrome, a pessoa pode alternar, em um curto período de tempo, atitudes marcadas por uma **imensa euforia** com um sentimento muito intenso de raiva ou de tristeza.

Na maioria das vezes, tais sintomas surgem sem causa aparente, o que requer uma avaliação psiquiátrica do caso.

Portanto, as características mais evidentes nesse quadro são:

- angústia e sensação de inutilidade;
- insegurança emocional e instabilidade psíquica;
- crises de depressão ou de ansiedade generalizada.

CRISES DE ANSIEDADE

Embora a ansiedade seja um aspecto considerado comum para a fisiologia humana, no ambiente de trabalho, é necessário avaliar quando o limite perpassa a linha da normalidade e se torna patológico. Entre os trabalhadores, **o Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG) é uma das doenças mais comuns.** Comumente associada à preocupação com o futuro ou com situações momentâneas que geram desconforto, os sinais típicos da TAG são:

- alterações no sono;
- taquicardia e sudorese;
- distúrbios alimentares;
- dores musculares generalizadas.



DEPRESSÃO

A depressão é o distúrbio emocional de maior prevalência na população de todo o globo. Assim como todas as doenças que afetam a estabilidade psicológica, **os sintomas depressivos exigem bastante atenção e cuidado**. Nesse quadro, o risco à saúde é maior, devido à associação com outras questões agravantes, como problemas com álcool, drogas ilícitas ou outros conflitos internos.

Por isso, reconhecer os principais sintomas da depressão é essencial para buscar ajuda o quanto antes e recuperar a saúde mental. Veja quais são os indícios de que é preciso procurar um suporte profissional para avaliação diagnóstica e tratamento:

- isolamento social;
- alterações no sono;
- negligência com higiene pessoal;
- tristeza e choro sem causa aparente;
- perda ou ganho de peso muito rápido;
- apatia, irritabilidade e mau humor constante;
- falta de motivação ou de expectativa com o futuro;
- ideação ou comportamentos relacionados ao suicídio.

SURTOS PSICÓTICOS

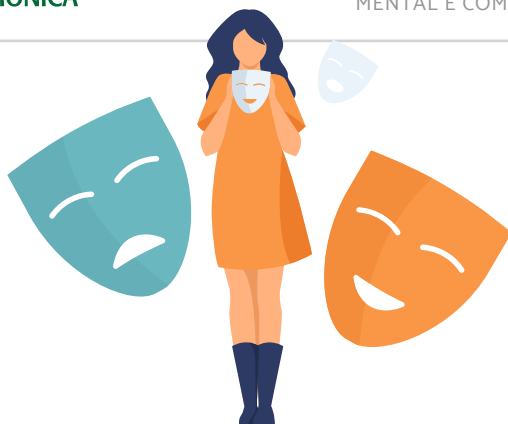
Esse transtorno é caracterizado por alterações comportamentais que se enquadram nas doenças mentais com risco para a integridade do paciente e das pessoas ao seu redor. Os surtos são marcados por alucinações ou delírios, devido à **fuga da realidade**. Por isso, nesse distúrbio, o indivíduo se comporta de forma estranha e reage às situações de modo distinto do habitual. Em geral, os principais sintomas são:

- confusão mental;
- perda da noção de tempo e espaço;
- agressividade e rápidas oscilações de humor;
- relatos frequentes de que ouve vozes ou vê pessoas que não existem;
- afirmação de situações ou ocorrências sem nenhuma lógica ou possibilidade de acontecer;
- mania de dizer que está sendo perseguido ou observado por seres estranhos ou mesmo por câmeras.

ESQUIZOFRENIA

Esse é um distúrbio mental e crônico que pode levar à incapacitação. Os sintomas característicos variam de acordo com o nível de comprometimento psíquico. No grau leve, a pessoa apresenta **sinais perceptíveis de desequilíbrios mentais**, mas que são inofensivos. Porém, nos quadros mais graves, o comportamento do indivíduo pode apresentar riscos tanto para si como para quem convive com ele. Listamos os sintomas da esquizofrenia em ordem crescente de comprometimento. Observe:

- agitação motora;
- problemas de concentração e memória;
- fala desorganizada e incoerente com o momento em questão;
- alucinações e comportamentos que não condizem com a realidade.



TRANSTORNO BIPOLAR

Em vias gerais, quem tem diagnóstico de transtorno bipolar **experimenta sensações distintas, de intensidade não usuais, em pequenos intervalos de tempo**. Comumente, ocorrem sensíveis alterações nos padrões de sono e na forma de realizar as atividades de rotina.

No ambiente de trabalho, isso é prejudicial porque pode desencadear falhas no fluxo das atividades, além de conflitos com a equipe. Além do comportamento incomum, há outros sintomas típicos da bipolaridade:

- sentimento excessivo de culpa;
- falas e comportamentos compulsivos;
- episódios distintos de humor, com rápida alternância entre alegria e tristeza.



Por que é tão
importante adotar
práticas de acolhimento
e apoio?



Para restabelecer a saúde mental no trabalho, a gestão deve adotar medidas de **educação preventiva** mais acertadas para fortalecer a rede de apoio terapêutica. Contextualmente, é necessário repensar o papel dos gestores de pessoas no trato com os funcionários. Afinal, esse é um dos principais parâmetros para a promoção de um ambiente corporativo saudável e construtivo.

Além do mais, o alcance dos resultados e metas só será possível se as equipes estiverem alinhadas com a proposta da empresa. Para tanto, o **equilíbrio emocional** é a chave para elevar a qualidade dos níveis de serviço e manter a estabilidade da cadeia produtiva. Por tal razão, as intervenções de saúde mental devem ser integradas à estratégia da gestão.

Logo, é essencial focar nos determinantes que englobam a prevenção da saúde, sobretudo a identificação precoce dos riscos que podem direcionar medidas mais eficientes de apoio e reabilitação. Assim, o cuidado e a atenção com a saúde ocupacional é um dos diferenciais mais relevantes para proteger o time e manter a sustentabilidade dos negócios.



Sob essa ótica, enumeramos algumas práticas que ajudam orientar intervenções de **apoio psicoterapêutico** nos espaços corporativos, Veja quais são:

- promover a conscientização sobre a necessidade de manter um ambiente de trabalho estável e que contribua para a proteção da saúde mental dos funcionários;
- aprender com as experiências e reestruturar as práticas que não resultaram em mudanças positivas;
- compreender as necessidades e as limitações de cada funcionário e abrir espaço para a discussão de novas propostas de intervenção em saúde;
- investir em parcerias com instituições e projetos centrados no apoio à recuperação da estabilidade emocional;
- implementar e aplicar políticas mais eficazes e práticas de saúde e segurança que incluam a identificação de sofrimento ou o abuso de substâncias psicoativas;
- estimular o envolvimento das equipes em práticas organizacionais e campanhas focadas na saúde integral;
- motivar a participação em projetos que contribuam para o crescimento profissional, mas que promovam o equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.



Conclusão

A prevenção da saúde mental no trabalho passa por um viés que exige a adoção de novas estratégias para proporcionar mais bem-estar e qualidade de vida nesses espaços. Em tese, a promoção da estabilidade psíquica é tão relevante quanto à física, haja vista a co-dependência entre as perspectivas biológica e psíquica.

Outro ponto crucial se refere à democratização do acesso a tratamentos para controle das doenças mais comuns como a depressão, ansiedade e outras que colocam em xeque a estabilidade emocional. Para flexibilizar soluções mais urgentes, a empresa pode estabelecer parcerias com instituições especializadas na reabilitação da saúde mental.

Portanto, a adoção dessas medidas é o caminho para a construção de um **espaço corporativo saudável, pacífico e harmônico**. Para atingir esse patamar, é necessário o compartilhamento desses ideais e a conscientização da necessidade de mudança. Afinal, quando as metas e responsabilidades são divididas, os benefícios são recíprocos.



H O S P I T A L
SANTA MÔNICA



O Hospital Santa Mônica é uma instituição privada especializada em saúde mental. Somos reconhecidos pela qualidade assistencial, segurança do paciente e a excelência em gestão, certificado com a acreditação ONA 3 – Excelência Ouro.

Contribuir para a reabilitação da saúde mental do paciente e promover a sua reinserção social com uma vida digna e autônoma é a nossa missão.



(11) 98657-4262

Hospital Santa Mônica

Estrada Santa Mônica, 864
Itapeverica da Serra - São Paulo - SP
Tel (11) 4668-7455

Centro de Saúde Mental HSM

Rua Bertioga, 55
Chácara Inglesa - São Paulo - SP
Tel (11) 4668-7456



santamonicahospital



hospitalsantamonica



company/hospital-santa-monica



hospitalsantamonica

