

## Depressão Vamos Falar

# Saúde Mental no Trabalho

Embora continue a ser um tabu, é muito importante falarmos sobre saúde mental no ambiente de trabalho

## O que é necessário saber

- Os processos competitivos globais têm causado estresse associado ao trabalho e outros transtornos relacionados.
- Uma em cada cinco pessoas no ambiente de trabalho pode sofrer de algum problema de saúde mental.
- Os problemas de saúde mental impactam diretamente nos ambientes de trabalho, causando absenteísmo, perda de produtividade e altos custos de atenção em saúde.
- A depressão no trabalho é uma das principais causas da diminuição de produtividade, afastamento por doença e da aposentadoria prematura
- O estigma e falta de consciência de saúde mental no trabalho persistem como barreiras para a equidade no trabalho.



## Lembre-se:

Todos somos responsáveis em fomentar uma cultura de dignidade, respeito e inclusão no trabalho.

## O que se pode fazer

### Empregadores

- \* Sensibilizar-se em temas de saúde mental.
- \* Modificar os fatores de risco e estresse no trabalho
- \* Facilitar o acesso à atenção em saúde para os empregados que necessitem.
- \* Ser sensível e flexível às necessidades de seus empregados, compreendendo suas situações pessoais.
- \* Combater o estigma e fomentar a discussão aberta sobre saúde mental no trabalho.

### Empregados

- \* Ajudar a reconhecer os sinais da depressão, incluindo: a tristeza excessiva, a desesperança, a perda de interesse em atividades e as mudanças no apetite e no sono.
- \* Buscar ajuda quando tiver necessidade, e apoiar quem esteja sofrendo para que busque ajuda.
- \* Falar com seu empregador sobre suas necessidades emocionais.
- \* Praticar a resiliência e o autocuidado.