



# Proativa

*Gestão consciente de saúde corporativa*



## **Saúde mental:**

por que esse assunto  
está tão em alta? O que  
fazer para cuidar do  
colaborador?



A saúde mental do colaborador tem sido pauta já há algum tempo, mas mesmo depois de tanto se falar, de diversas campanhas de conscientização sobre o tema, saúde mental é um assunto que ainda é considerado tabu. Isso acontece por causa da dificuldade de se desenvolver um diálogo sobre transtornos mentais que pode ser resultado de preconceitos por falta de conhecimento.

Nada disso torna os problemas de saúde mental menos reais e fazem com que eles afetem menos a população. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo e a ansiedade afeta 18,6 milhões de brasileiros. Com a pandemia da covid-19, esse cenário se agravou ainda mais, e aproximadamente metade da população brasileira declarou que seu bem-estar mental piorou durante o último ano, segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Ipsos.

Obviamente, esse não é um problema somente aqui no Brasil. O impacto da pandemia atingiu pessoas ao redor de todo o mundo e a saúde mental tornou-se prioridade número 1 quando falamos de gestão de saúde no trabalho. Principalmente porque passamos a maior parte de nosso dia no ambiente de trabalho (seja ele físico ou remoto) e recebemos toda a carga emocional das circunstâncias.

Para ajudar você, gestor do RH, a entender um pouco mais sobre o que pode afligir a saúde mental de um colaborador, iremos falar sobre os principais problemas de saúde mental que podem afetar membros da sua equipe. Confira a seguir.



# Proativa

*Gestão consciente de saúde corporativa*

# Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout, que também pode ser chamada de Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional que causa sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico. Seu nome vem da junção de duas palavras em inglês, “burn” que quer dizer queimar e “out” que quer dizer exterior.

Em seu quadro mais grave, essa patologia pode causar um estado de depressão profunda, que pode fazer com que a pessoa se sinta ainda mais exausta e, então, ela não consegue mais funcionar normalmente e fazer atividades simples do dia a dia. E, outros sinais que podem denunciar essa síndrome são irritabilidade, insônia e até coisas como trabalhar fora do expediente devem ser considerados.

Essa condição está diretamente relacionada ao trabalho, em qualquer profissão, principalmente aquelas que envolvem grandes responsabilidades e pressão. O melhor exemplo do momento são os profissionais da saúde, que durante o auge da pandemia da covid-19, sofreram uma grande sobrecarga de trabalho e, ainda, se expuseram ao vírus.

Mas, mesmo os profissionais que não estavam na linha de frente, que apenas ficaram em isolamento social, também sofreram com esse problema. De acordo com uma pesquisa realizada pela Isma-BR (International Stress Management Association), 32% dos brasileiros apresentam sintomas de esgotamento profissional e, agora no pós-pandemia, esse número aumentou ainda mais e tornou-se ainda mais preocupante para as empresas. A prova disso são os dados que a Secretaria Especial de Previdência e Trabalho registrou 576,6 mil casos de afastamento do trabalho por transtorno mental em 2020, número 26% maior do que no ano de 2019.

E o tratamento imediato para o Burnout é afastamento do trabalho por um período, psicoterapia e, dependendo do caso, auxílio de medicamentos antidepressivos e/ou ansiolíticos. Mas, a longo prazo, é necessário promover mudanças no estilo de vida e nas condições de trabalho.



# Depressão

A depressão é uma condição psiquiátrica que causa alterações químicas no cérebro e afeta diretamente a produção de neurotransmissores como serotonina, noradrenalina e, em menor escala, dopamina, responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Essa enfermidade pode ser causada por uma série de fatores, como fases em que a pessoa fica muito estressada e triste - que pode ser causada pela morte de um ente querido ou fase mais complicada no trabalho.

Aproximadamente uma em cada cinco pessoas no mundo sofre com a depressão. E seus principais sintomas são irritabilidade, pessimismo, ansiedade, angústia, desânimo, incapacidade de sentir alegria e prazer, desinteresse generalizado, falta de motivação, sentimentos de medo, desesperança, desespero, desamparo e vazio, baixa autoestima, interpretação negativa da realidade, dores no corpo entre outros vários sinais.

Os sintomas da depressão afetam profundamente o desempenho de um indivíduo no trabalho. E o tratamento dessa doença é combinado entre medicamentos antidepressivos e terapia, sendo que alguns pacientes necessitam de um tratamento de manutenção ou preventivo que pode levar anos e, até mesmo, a vida inteira.

# Ansiedade

Segundo uma dados reunidos pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP, 24 milhões de brasileiros, aproximadamente 12% da população, convive com uma ansiedade patológica e uma estimativa mostra que esse número pode chegar a 23% se não fizermos nada sobre isso.

Assim como a depressão, a ansiedade pode ser causada por diversas razões, mas inevitavelmente afeta o ambiente corporativo e traz diversas consequências negativas para as pessoas que convivem com ela.

Dentro do ambiente de trabalho, a ansiedade pode aparecer mais facilmente para aquelas pessoas que lidam com demandas excessivas. Por possuírem muitas tarefas e não conseguirem cumpri-las, os profissionais podem se sentir inseguros e amedrontados e o sentimento pode gerar muita angústia. Também pode acontecer com os colaboradores que estão se sentindo desvalorizados, que podem ficar apreensivos e preocupados com a demissão e acabam perdendo seu senso de segurança.

O tratamento de ansiedade é realizado, principalmente, por meio de terapia psicológica e, quando necessário, medicamentos ansiolíticos. Porém, o mais importante é a mudança no estilo de vida.



# Quais são os prejuízos que as doenças mentais causam para a empresa?

Essas doenças nem sempre afetam os colaboradores em nível físico e deixam eles incapacitados, fisicamente, de trabalhar. Porém, afetam profundamente a produtividade das pessoas e prejudicam diretamente a motivação e qualidade de vida deles. Isso pode causar os seguintes prejuízos para a empresa.

## Decaimento no clima organizacional

Um ambiente corporativo com várias pessoas estressadas, esgotadas e cansadas se torna mais carregado, tenso e cansativo. Pode afetar o rendimento até mesmo os colaboradores que estão saudáveis mentalmente. Um profissional que não está bem pode acabar “infectando” outros, criando conflitos e, ainda, acabar cobrando mais os colegas e tornando as brigas algo comum no ambiente.

## Longos períodos de afastamento

Quando uma pessoa está se tratando de Síndrome de Burnout, por exemplo, precisa se afastar por um tempo do ambiente de trabalho, muitas vezes, por um prazo indeterminado. Isso quer dizer que não se sabe quando o colaborador irá retornar às atividades normalmente. E isso, de certa forma, pode prejudicar a própria pessoa que está em tratamento, pois não consegue levar uma vida normal, quanto para a empresa, que investe no profissional sem ver o retorno de seu trabalho.

## Absenteísmo

Quando o profissional não se afasta completamente do trabalho, um outro problema pode ocorrer e ele falta muito e chegamos ao absenteísmo. Ou, até mesmo, ele pode estar presente fisicamente, mas não estar lá mentalmente, entregando um trabalho menos assertivo e mais passível de erros. Isso provoca problemas no cumprimento de prazos, atendimento a clientes entre outros fatores.

## Queda na produtividade em geral

E, mesmo que não precise se afastar do trabalho, o primeiro sintoma de todas as enfermidades que citamos acima é a queda na produtividade. Isso quer dizer que ele pode não cumprir suas tarefas com a agilidade e qualidade que são necessárias.

Em todo o mercado, ouvimos falar sobre a preocupação das empresas com o tema da saúde mental, mas quantas ações reais o RH da sua empresa tem tomado? Para evitar todos esses problemas dentro da empresa, o RH pode tomar algumas providências preventivas que irão ajudar o colaborador da empresa e impedir que esses quadros tornem-se algo costumeiro.

# Cuide da saúde mental da sua equipe!

Separamos aqui algumas ideias para você aplicar na sua empresa e, no final, um depoimento de cliente que fez um trabalho especialíssimo com a Proativa. Confira!

## O exemplo vem de cima!

Os líderes de equipe são aqueles que mais têm contato com os membros de seus times, a convivência diária pode demonstrar sintomas que até mesmo psicólogos e psiquiatras não conseguirão detectar com apenas uma sessão.

São eles que conseguem observar se um colaborador está chegando atrasado em reuniões, demorando com suas entregas e outras atitudes que entregam problemas de saúde mental. No entanto, para fazer isso, eles precisam estar bem.

A ideia é que o RH se reúna com as lideranças e discuta sobre o assunto com as pessoas em posição de liderança, orientando-os sobre o assunto e pedindo que eles se cuidem e fiquem de olho no restante do time.

## Canal aberto de comunicação

Coloque o RH como uma área que está de portas abertas para receber seus colaboradores e que está disposto a escutar os problemas e auxiliar a buscar soluções.

Periodicamente, você pode instaurar pequenas reuniões para saber como os colaboradores estão e ficar atento aos sinais psicossociais para entender se um acompanhamento mais próximo é necessário.

Essa é uma maneira mais humana de fazer uma gestão e faz com que a equipe se sinta mais valorizada e acolhida pela empresa.

## Invista na gestão de saúde

A gestão de saúde permite que você tenha uma análise mais detalhada da condição de saúde dos seus colaboradores. Dessa forma, é possível observar quais são os problemas de saúde mais comuns na sua equipe e como você pode oferecer ajuda no tratamento de problemas.

## Ofereça benefícios

Ao implementar uma estratégia de gestão de saúde, você pode pensar também em oferecer benefícios especialmente para saúde mental. Foi o que fez um cliente da Proativa e pensamos em uma solução personalizada para as necessidades dele.

A iniciativa veio por parte da liderança da empresa, que entende que esse quesito é fundamental para uma equipe motivada que tenha alta produtividade e identificaram que esse movimento era importante e necessário, para auxiliar a equipe, principalmente por terem pessoas que estavam afastadas por problemas de saúde mental.

A Proativa entendeu a necessidade do cliente, além de seu orçamento e levamos algumas soluções para a empresa. Começamos criando um programa de qualidade de vida e dentro da iniciativa, criamos uma solução personalizada: o programa Psicologia em Foco.

O programa uniu o aplicativo de saúde mental Cíngulo, e os serviços do Alô Doutor e Enfermeira Concierge e ainda, colocamos uma psicóloga dentro da empresa, garantindo assim, que todos os colaboradores da empresa tivessem atendimento e acolhimento quando necessário.

Do começo do projeto até o momento, já conseguimos observar os resultados positivos que conseguimos alcançar. A profissional que acompanha o projeto de perto, já está atuando em casos nos quais o acolhimento foi essencial e que poderiam ter se agravado e escalado rapidamente se não houvesse atendimento profissional. E todos os colaboradores já enxergam o benefício e cuidado que a empresa está oferecendo a eles.

Quer mudar a gestão de saúde da sua empresa e cuidar dos seus colaboradores de maneira mais humanizada? Fale conosco e entenda mais como podemos te ajudar!