

# Saúde mental: vamos conversar?

Escrito por: Fernanda Antonelli - 07/10/2020

Enquanto peço para a Alexa acender a luz do escritório, me pego pensando em como a tecnologia é revolucionária. Ela veio chegando e abrindo mil portas, aumentando a velocidade da vida, derrubando barreiras físicas e até nos colocando mais próximos de outras pessoas, mesmo quando o melhor – e o único – remédio é o distanciar.

Quando falamos em saúde mental, porém, além dessa vida acelerada pela tecnologia e de um estilo de vida e cultura muito pautado por ela, há que se considerar todas as incertezas e desafios de viver em um mundo cada vez mais complexo. Não é pouca coisa, não.

A pandemia de covid-19 é um exemplo das questões que temos pela frente, afinal ela trouxe à tona medos que muita gente ainda não tinha sentido com tanta intensidade, como a sensação de vulnerabilidade quase o tempo todo, o isolamento social e suas batalhas emocionais, a restrição da liberdade de ir e vir e a insegurança onipresente gerada pela instabilidade da economia.

Mais do que nunca, precisamos aprender a lidar com um ambiente de estresse e desafios complexos. Se no “normal” que conhecíamos a saúde mental da comunidade do século XXI já estava na berlinda, no “novo normal” então, nem se fala.

Alguns dados divulgados pela OMS chamam a atenção à saúde mental. Mais de 90% dos casos de suicídio estão ligados a distúrbios mentais e poderiam ser evitados, se as causas fossem tratadas corretamente. E a OMS tem reforçado: o impacto da pandemia faz com que tudo isso se torne ainda mais preocupante.

Aproveitando as discussões pautadas por este “setembro amarelo”, gostaria de trazer algumas reflexões. O que podemos fazer a respeito disso, já que o trabalho é a atividade que ocupa a maior parte do tempo produtivo das pessoas? Estamos falando e fazendo o suficiente, considerando que as doenças mentais estão entre as três primeiras causas de afastamento no trabalho no nosso país, segundo o Ministério da Saúde?

Acredito que o primeiro passo é reconhecermos os principais riscos à saúde mental e agirmos sobre eles. Estamos falando de fatores como rápidas mudanças sociais (como a que estamos vivendo!), condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, violação dos direitos humanos e até da qualidade do alinhamento dos funcionários à estratégia empresarial e da capacidade da organização de evoluir e se conectar com o seu tempo.

Saúde mental é um assunto sério, é preciso perder o medo e o preconceito (inclusive como sociedade) de falar. No ambiente de trabalho, é importante manter a escuta ativa, colocar o assunto em pauta, desmistificar as doenças mentais, além de trabalhar continuamente pela promoção de um ambiente saudável, lembrando sempre que a saúde não é meramente a ausência de doenças, mas sim um estado completo de bem-estar físico, mental e social.

Por isso, faço um convite a você: que tal compartilharmos boas práticas e ideias? No seu ambiente de trabalho, quais são as ações que estão contribuindo para a criação ou manutenção de um ambiente saudável? Quais são os aprendizados do cenário atual sob o ponto de vista da

saúde mental? O que podemos fazer por nós mesmos? Juntos – e falando do assunto – podemos ir mais longe.