

## SAÚDE MENTAL no ambiente de trabalho!

SETEMBRO 2019

### Saúde Mental no ambiente de trabalho

As empresas e seus gestores devem adotar iniciativas que promovam o bem-estar físico e psicológico dos colaboradores no ambiente de trabalho. A ONU lembra que alguns dos principais fatores de risco para a saúde mental de trabalhadores são: assédio moral e bullying, excesso de trabalho, jornadas de trabalho seguidas, ameaça de desemprego, entre outros.

Empregadores e gestores que adotam iniciativas para a promoção da saúde no local de trabalho e apoiam trabalhadores que têm problemas mentais veem ganhos não apenas na saúde dos seus colaboradores, bem como na sua produtividade.

Um ambiente de trabalho negativo pode levar a problemas de saúde física e mental de trabalhadores, além do uso abusivo de drogas ou álcool, faltas e perda de produtividade.

### Fatores de risco

O bullying e o assédio psicológico são frequentes causas de stress relacionado com o trabalho e apresentam riscos à saúde de trabalhadores. Estes fatores estão associados tanto a problemas físicos como psicológicos. As consequências podem ter custos aos empregadores, nomeadamente produtividade reduzida e aumento da rotatividade de pessoal; para além do impacto negativo nas interações familiares e sociais.

A ameaça do desemprego é outro fator de risco reconhecido que pode ocasionar problemas de saúde mental. A grande maioria dos fatores de risco está relacionada com o tipo de trabalho, com o ambiente organizacional e de gestão e ao apoio disponível a trabalhadores para realizarem o seu trabalho.

Outros fatores de risco para a saúde mental incluem políticas inadequadas de saúde e segurança; falta de comunicação e de práticas de gestão; participação limitada na tomada de decisões por parte dos colaboradores; jornadas de trabalho inflexíveis; e a falta de clareza na determinação das tarefas ou de objetivos organizacionais.

Os fatores de risco também podem estar relacionados ao conteúdo do trabalho, como tarefas inadequadas às competências dos funcionários ou uma carga de trabalho elevada.

## Criar um ambiente de trabalho saudável

Ambiente de trabalho saudável é aquele em que trabalhadores e gestores contribuem ativamente para a promoção e proteção da saúde, segurança e do bem-estar de todos os colaboradores. Proteger a saúde mental reduzindo os fatores de risco relacionados com o trabalho; promover a saúde mental ao desenvolver aspectos positivos de trabalho, bem como as competências dos trabalhadores.

Criar um ambiente de trabalho saudável inclui conhecimento sobre este e sobre como ele pode ser adaptado para promover uma melhor saúde mental para diferentes colaboradores.

Iniciativas há que podem ajudar indivíduos com problemas mentais, nomeadamente flexibilidade do horário de trabalho, redesenho do trabalho, comunicação sobre apoio confidencial às pessoas com problemas mentais.

Devido ao estigma associado aos problemas mentais, os empregadores precisam de garantir a esses indivíduos o apoio necessário, sendo estas pessoas capazes de pedir ajuda para continuar ou retomar o seu trabalho, e que tenham recursos necessários para tal.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) tem um guia para ajudar as empresas a melhorar o ambiente de trabalho de forma a garantir a saúde mental dos seus trabalhadores.

[http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS\\_329350/lang--es/index.htm](http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_329350/lang--es/index.htm)