Janeiro Branco vai terminar, mas os cuidados com saúde mental devem ser prioridade o ano inteiro

No Brasil, líder em depressão na América Latina, conforme OMS, lidar com problemas emocionais é ainda um desafio que põe em risco a vida profissional

Entra ano, sai ano, e as metas para muitos são: lidar melhor com os problemas cotidianos, ser mais relax, adotar novas posturas diante dos obstáculos e ter um estilo de vida mais saudável. Mas, um dos maiores desafios e que está relacionado a tudo isso é controlar as emoções para que não afetem a saúde mental. Não é à toa que o Brasil lidera em casos de depressão na América Latina, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS). Pela pesquisa, a doença atinge 5,8% da população, ou seja, 11,7 milhões de brasileiros.

Em meio a esse cenário, a campanha Janeiro Branco é muito importante em termos de conscientização sobre os cuidados com a saúde mental. No entanto, essa priorização com o bem-estar deve ser feita o ano todo, de acordo com o presidente da Associação Brasileira de Recursos Humanos em Minas Gerais (ABRH-MG), Leandro Souza de Pinho. Segundo ele, a ansiedade, o estresse, a depressão, burnout e outros males podem impactar, negativamente, a vida pessoal e profissional do trabalhador, inclusive ocasionando a desligamento em alguns casos.

Como forma de evitar essa situação, a dica de Pinho é definir metas realistas para evitar frustrações e expectativas desnecessárias que possam desencadear sentimentos de fracasso e frustração, conforme explica Pinho. Além disso, deve haver estabelecimento de limites para evitar sobrecargas de quaisquer tipos e priorizar o que é essencial para o bem-estar físico e emocional, como praticar esportes, se dedicar aos hobbies e fazer atividades que causam sensação de paz e satisfação.

A depressão, considerada o “Mal do século” pela OMS, apresenta sinais como tristeza, pessimismo, baixa autoestima e desânimo. Em caso da persistência desses sintomas ou outros, relacionados a saúde mental, é recomendável a busca de auxílio profissional da área.

De acordo com o presidente da ABRH, a identificação de profissionais que estejam enfrentando momentos desafiadores e que necessitam de apoio psicológico pode ser um

desafio, mas existem sinais e estratégias que as empresas, juntamente com o departamento de Recursos Humanos (RH), podem adotar para oferecer o suporte. “No caso de estresse e sobrecarga, há mudanças comportamentais, como irritabilidade, falta de concentração e isolamento social”.

Pinho alerta também sobre as mudanças no desempenho profissional. Segundo ele, há variações significativas que podem indicar que um colaborador está enfrentando dificuldades. É o caso de atrasos constantes, erros não característicos ou queda notável na produtividade.

Como forma de ajudar os colaboradores, as empresas devem adotar uma cultura organizacional que promova a comunicação aberta. “Os gestores e colegas devem estar atentos às preocupações dos colaboradores e encorajá-los a compartilhar suas experiências e necessidades”, explica o presidente da ABRH-MG.

“As empresas que promovem ações, que vão além das campanhas informativas, promovendo um ambiente psicologicamente saudável e apoio quando os funcionários precisam, conseguem gerar mais retenção e engajamento das suas equipes. É importante cuidar para ser cuidado, é essa máxima que se aplica aos ambientes corporativos”, diz Pinho.

O especialista acrescenta que as empresas também podem cooperar com os funcionários por meio da implantação de programas de bem-estar no ambiente de trabalho, que incluam atividades relacionadas à saúde mental, como workshops de gerenciamento de estresse, treinamento para os gestores sobre como reconhecer sinais de estresse e oferecer suporte e acesso a profissionais de saúde mental e dentre outras iniciativas que promovam esse cuidado.

A realização de pesquisas regulares de bem-estar nas empresas também é recomendada para o entendimento do grau de satisfação e as necessidades emocionais dos colaboradores. “Ao instituir uma política de abordagem contínua para a promoção da saúde mental, as empresas podem criar ambientes de trabalho mais sustentáveis, apoiar o desenvolvimento pessoal de seus colaboradores e contribuir para uma sociedade mais saudável e equilibrada como um todo”. ressalta Pinho.