Saúde mental é questão prioritária entre millennials

Segundo dados da base da healthtech Sami, a faixa etária mais prevalente com diagnósticos de condições mentais é de 29 a 33 anos

O Time de Saúde da healthtech Sami apontou que na base de cerca de 21 mil membros que a operadora atende, cerca de 20% tiveram diagnóstico de pelo menos um distúrbio relacionado à saúde mental (4200 pessoas). Em relação às condições do CID (Classificação Internacional de Doenças), a faixa etária com mais diagnósticos é de 29 a 33 anos, com prevalência entre as mulheres, sendo que 14% da base possui diagnóstico de ansiedade e 3% de depressão, e pelo menos 1% apresentou transtorno de estresse.

“Apesar de ainda existir muito tabu em relação aos cuidados à saúde mental, existe uma movimentação entre os millennials, que, apesar de se sentirem mais afetados por essas condições do que outras gerações, também procuram ajuda com mais facilidade. Uma saúde mental equilibrada vai além da ausência de uma doença mental. Consiste em lidar com os problemas da vida sem desmoronar, mas sentindo e validando as emoções que são naturais ao ser humano”, afirma a Dra. Karina Santos, médica de família e comunidade na Sami.

O problema geracional foi evidenciado pelos pesquisadores da Universidade de Sydney, que descobriram que houve uma deterioração perceptível no bem-estar mental de cada geração sucessiva desde a década de 1950. Pessoas nascidas na década de 1990 têm a pior saúde mental de qualquer geração anterior a elas. Dados da última pesquisa anual da consultoria Deloitte apontaram que quatro em cada dez millennials (39%) relataram que se sentem estressados ou ansiosos o tempo todo, ou na maior parte do tempo. É possível também observar uma continuação na tendência das mulheres relatarem níveis mais altos de estresse e ansiedade do que os homens (43% contra 35%).

“Quando falamos da criação de uma rotina de cuidados com a saúde mental, é importante reforçarmos que a atenção ao assunto deve ser feita de janeiro a janeiro. O autocuidado e o foco nas nossas necessidades emocionais são naturais e devem fazer parte do nosso dia a dia, desde escovar os dentes e tomar banho até meditar e fazer terapia. O debate sobre a saúde mental no trabalho também precisa ser estimulado. Ter um ambiente de trabalho saudável, tanto mentalmente quanto fisicamente, produz resultados para todos. Assim, é

essencial para os colaboradores que eles se sintam realizados e reconhecidos, e que não atravessem pressões muitas vezes desnecessárias", diz Santos.

A mesma pesquisa da Deloitte mostrou que, fora do período de férias, três em cada 10 millennials ou menos utilizam as fontes de apoio disponibilizadas a eles no trabalho, que vão desde terapia até aplicativos digitais e desde dias sem reuniões até encontros regulares com gestores focados no bem-estar. Na Sami, o cuidado integrativo também está relacionado a disponibilizar e estimular o uso de recursos para a promoção da saúde mental, como a parceria com a Zenklub, ecossistema de saúde mental que oferece sessões com especialistas de várias áreas, como psicólogos, psicanalistas e terapeutas integrativos, disponíveis 24 h.

"Felizmente as pessoas e, consequentemente, as empresas, estão mais conscientes sobre os impactos que o não cuidado com a saúde mental podem causar no âmbito profissional e pessoal. Passamos mais de ⅓ das nossas horas semanais nos dedicando ao trabalho. Ou seja, o trabalho tem a responsabilidade de gerar um efeito protetor na psique, impactando em fatores como renda financeira, pertencimento social, relações interpessoais e realização individual. Por isso, é fundamental oferecer um ambiente de trabalho saudável e que tenha uma cultura voltada para a segurança psicológica dos colaboradores – pensando em acolhimento, tratamento e prevenção", acrescenta Rui Brandão, CEO e cofundador do Zenklub.

Sobre a Sami Saúde

Fundada em 2018, a Sami nasceu com o objetivo de democratizar o acesso à saúde de qualidade e vem revolucionando o setor. Por meio de um modelo que alia tecnologia à saúde coordenada via time de saúde, cria uma conexão sólida entre pacientes, médicos, hospitais e laboratórios. Com planos empresariais voltados para MEI's e empresas de qualquer porte, a healthtech possui uma rede credenciada de referência, com hospitais como Beneficência Portuguesa, Oswaldo Cruz, e parceiros como Gympass e Cìngulo, para garantir a saúde física e mental dos membros. Tendo entre seus investidores os fundos DN Capital (UK), Redpoint eventures, Canary, Valor Capital Group e monashees, em 2020 recebeu o maior investimento

Série A em saúde da história da América Latina, e em 2021, com extensão desse aporte, superou R$201 milhões captados.