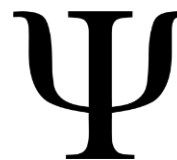




10 DE OUTUBRO - DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

“É HORA DE PRIORIZAR A SAÚDE MENTAL NO LOCAL DE TRABALHO” (WMHD/2024)

Dor, sofrimento e morte não são inerentes ao trabalho. Todas as pessoas merecem um ambiente de trabalho saudável e seguro [...] Conhecer o mundo do trabalho e intervir para transformar ambientes e condições de trabalho em fonte de realização, cidadania e dignidade, com reconhecimento social é produzir saúde! (CEREST/Vales, 2019).



✓ **O que representa essa data?**

O Dia Mundial da Saúde Mental surgiu em 1992, por iniciativa da Federação Mundial pela Saúde Mental (World Federation of Mental Health / WFMH), com o intuito de promover a conscientização sobre a saúde mental em nível global e chamar a atenção dos governos para alocar recursos orçamentários nesta área. De acordo com a OMS, em 2020 os governos de todo o mundo alocaram, em média, menos de 2% de seus orçamentos de saúde para a saúde mental. No Brasil, a garantia do direito constitucional à saúde inclui o cuidado à saúde mental e é um dever do Estado assegurar este cuidado a toda população.

✓ **Mas, afinal, o que é saúde mental?**

De acordo com a OMS, a Saúde Mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade. Portanto, ela não se limita ao que sentimos individualmente. Ela resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, articulados a condições fundamentais, como saúde física, apoio social, condições dignas de vida e acesso ao trabalho.

✓ **O que pode impactar na Saúde Mental?**

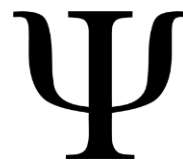
A realidade social, econômica, política, cultural e ambiental impacta diretamente na saúde mental da população, de forma coletiva. Desse modo, compreende-se que os problemas de saúde mental resultam da coletividade, demandando políticas públicas, redes de proteção, melhores condições de vida, segurança alimentar, suporte comunitário e acesso ao trabalho em condições dignas.

✓ **E como promover o cuidado em saúde mental para toda população?**

A promoção da equidade na saúde mental envolve abordar as disparidades no acesso aos serviços de saúde mental, com base em fatores como raça, etnia, estatuto socioeconômico, identidade de gênero e localização geográfica. Os esforços devem centrar-se em garantir o acesso equitativo aos cuidados em saúde mental de qualidade para todos os indivíduos, combatendo as iniquidades em saúde.

✓ **Como é percebida a questão da saúde mental no mundo?**

Apesar da prevalência destas condições em todo o mundo, a saúde mental ainda é estigmatizada na sociedade. Pessoas que convivem com esses desafios, frequentemente enfrentam discriminação, resultando em exclusão social. Isto pode ocorrer em diversas áreas da vida, incluindo o ambiente doméstico, escolar, hospitalar e profissional, levando as pessoas em sofrimento psíquico a sentirem vergonha de compartilhar seu sofrimento e a buscar apoio profissional. É crucial promover ambientes mais acolhedores, com enfrentamento ao estigma.



✓ **Da escolha do tema da campanha de 2024:**

Escolhido por meio de uma votação global envolvendo membros, *stakeholders* e apoiadores da WFMH, o tema deste ano, "É hora de priorizar a saúde mental no local de trabalho", é um chamado à ação que ressoa em todo o mundo. Com mais de 2000 participantes de 116 países, o processo de seleção foi bastante inclusivo, e o tema resultante reflete a conscientização de uma necessidade urgente de intervir nas condições de trabalho e suas repercussões nocivas à saúde mental da população.

✓ **O que a campanha deste ano pretende colocar em relevo?**

A campanha em alusão ao Dia Mundial da Saúde Mental de 2024 visa destacar vários aspectos da saúde mental no trabalho, desde as condições do local de trabalho, o gerenciamento do estresse, o equilíbrio entre esforço e reconhecimento, até a importância da inclusão social e do empoderamento. O objetivo é claro: defender a saúde mental no local de trabalho e construir as melhores práticas que criem culturas onde as/os trabalhadoras/es tenham o potencial de contribuir produtivamente, prosperar e manter uma saúde mental de boa qualidade.

✓ **Por fim, qual a relação entre trabalho e saúde mental?**

Pela centralidade ocupada na vida das pessoas, o trabalho é considerado um determinante e condicionante do processo saúde-doença. Problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, são comuns em locais de trabalho, globalmente, impactando a produtividade, a frequência e o desempenho geral. A associação entre a situação de saúde e a estrutura, organização e processos de trabalho permite uma intervenção oportuna nos fatores determinantes de doenças e agravos à saúde, de modo a eliminá-los ou, na sua impossibilidade, atenuá-los e controlá-los.

Priorizar a saúde mental no local de trabalho é bom para as/os trabalhadoras/es, repartições públicas e comunidades!

Texto elaborado por:

EQUIPE DE PSICOLOGIA DO IIER

Fontes:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental. Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>

UNA-SUS. Leis, decretos e portarias referentes à Saúde Mental no Brasil. Disponível em: <https://moodle.unasus.gov.br>