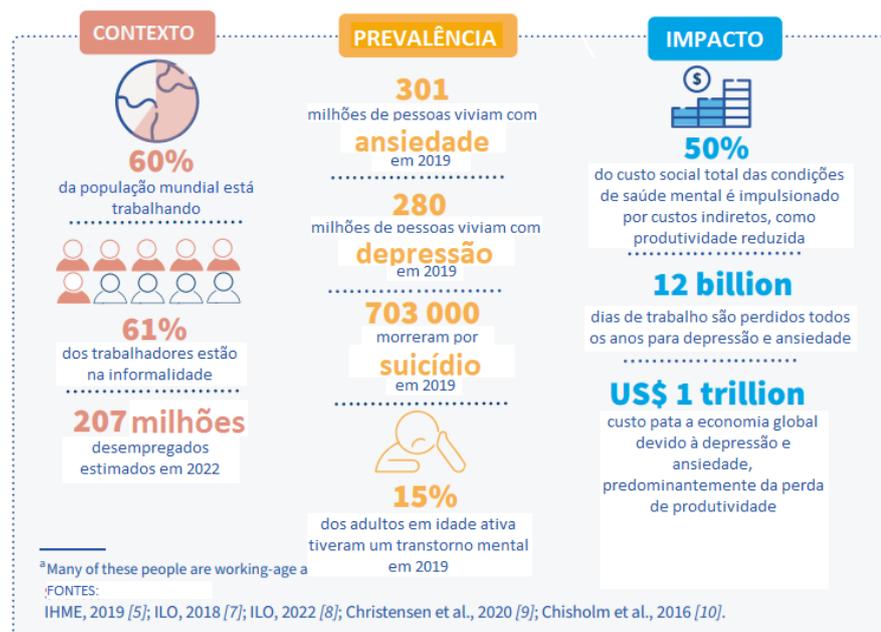




## Saúde Mental

Trabalho e saúde mental estão intimamente ligados. Um ambiente de trabalho seguro e saudável apoia a saúde mental e gera uma maior produtividade dos colaboradores. Condições de insegurança ou insalubridade no trabalho prejudicam a saúde mental e interferem na capacidade de trabalho da pessoa, caso não haja suporte adequado para a mesma.



### 5 sinais de quem possui transtornos mentais

De acordo com pesquisa da WHO (World Health Organization), uma a cada quatro pessoas vai apresentar sinais de transtorno mental em algum momento da vida. As causas ou fatores de risco dos transtornos podem ser desde a predisposição genética e evento traumático até o abuso de drogas.

- Apresenta problemas de sono;
- Está sempre ansioso ou tenso;
- Humor se altera com facilidade;
- Tem se afastado das pessoas;
- Esquecimento frequente.

### O que é Saúde Mental no Ambiente de Trabalho?

A saúde mental no trabalho é definida pela OMS como "um estado de bem-estar em que o indivíduo está ciente de suas próprias habilidades, pode enfrentar as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir com a sua comunidade".

### Qual a relação do trabalho com a saúde mental?

O trabalho passa a afetar a saúde mental dos colaboradores quando deixa de cumprir com algumas medidas necessárias para um ambiente saudável e equilibrado. Um ambiente que pode afetar o psicológico das pessoas costuma conter essas ações:

- Comunicação agressiva ou inadequada;
- Excesso de horas de trabalho;
- Desvalorização dos funcionários;
- Sobrecarga de tarefas;
- Prazos curtos;
- Falta de feedbacks;
- Metas irrealistas;
- Bullying;
- Assédio moral.



### Para saber mais, acesse:

Atendimento psicológico gratuito: <https://drive.google.com/file/d/1WLtP2ABtLOukDNlyb44GNU1ZUpUUMM5n/view?usp=sharing>  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_856976.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_856976.pdf)  
<https://hospitalsantamonica.com.br/5-sinais-de-quem-possui-transtornos-mentais/>  
<https://www.virtude.com/blog/saude-mental-no-ambiente-de-trabalho/#:~:text=A%20sa%C3%BAde%20mental%20no%20trabalho,contribuir%20com%20a%20sua%20comunidade%E2%80%9D.>  
<https://orienteme.com.br/blog/saude-mental-no-trabalho/>