

Depressão



Guia para quem também concorda que empatia e acolhimento podem salvar vidas e tornar o ambiente de trabalho ainda mais humano.

falar
inspira
vida
o movimento

| | |
|--|----|
| Introdução | 2 |
| Saúde dos colaboradores e impactos financeiros | 9 |
| Como criar um ambiente de trabalho empático | 16 |
| Como agir no dia-a-dia: exemplos práticos | 26 |
| Todos juntos na promoção da saúde mental | 53 |
| Referências | 55 |
| Bibliografia | 60 |

Introdução

A **saúde mental** é cada vez mais discutida nos mais diferentes ambientes da sociedade – familiar, escolar, grande mídia –, o que demonstra que tem aumentado a percepção da importância dessa questão.

Uma das razões para essa visibilidade crescente é a alarmante elevação no número de casos de transtorno de saúde mental.



A **DEPRESSÃO**, por exemplo, atinge **264 milhões** de pessoas de todas as idades no mundo inteiro¹.

E esse índice tem crescido: estima-se um

AUMENTO GLOBAL de **18,4%** no número absoluto de **PESSOAS** com **DEPRESSÃO** entre 2005 e 2015.



NO BRASIL, o índice de depressão é ainda maior:

5,8%

da população, o que coloca o país em **SEGUNDO LUGAR** nas Américas, perdendo apenas para os Estados Unidos², e **QUINTO NO MUNDO.**

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que houve um

AUMENTO
de

34,2%

nos **CASOS DE DEPRESSÃO** entre 2013 e 2019³, acima do constatado globalmente.



Uma parcela significativa das pessoas com depressão (**30%**) não melhora com os tratamentos tradicionais⁴, configurando o que os especialistas chamam de

DEPRESSÃO RESISTENTE AO TRATAMENTO (DRT).



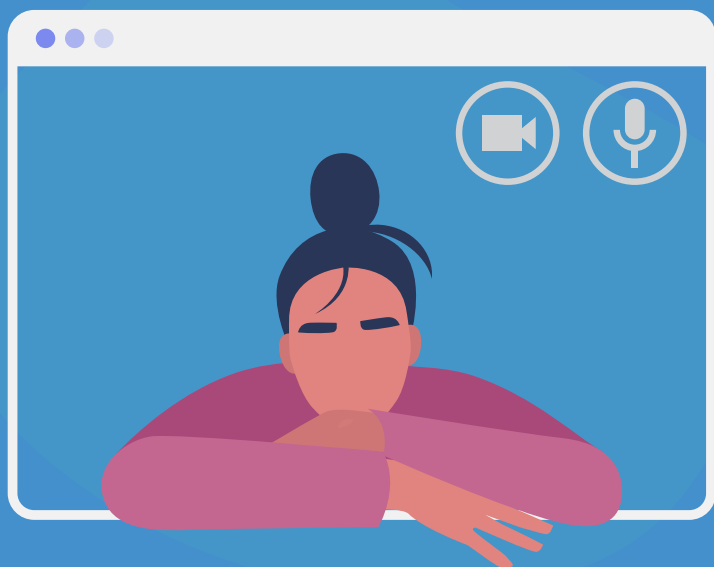
A situação pode ficar mais grave: a falta ou ineficiência do tratamento também aumenta o

RISCO DE MORTE POR SUICÍDIO⁵,
ou seja, a **AJUDA MÉDICA PODE TRANSFORMAR
A REALIDADE** de alguém que está com depressão.

Dada a urgência do tema, a Organização das Nações Unidas (ONU) incluiu a promoção de saúde mental entre seus **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável** para o período 2015-2030⁶.

Em 2020, quando a **PANDEMIA DE COVID-19** causou mudanças radicais no mundo, a urgência da saúde mental aumentou ainda mais. Segundo pesquisa feita pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ),

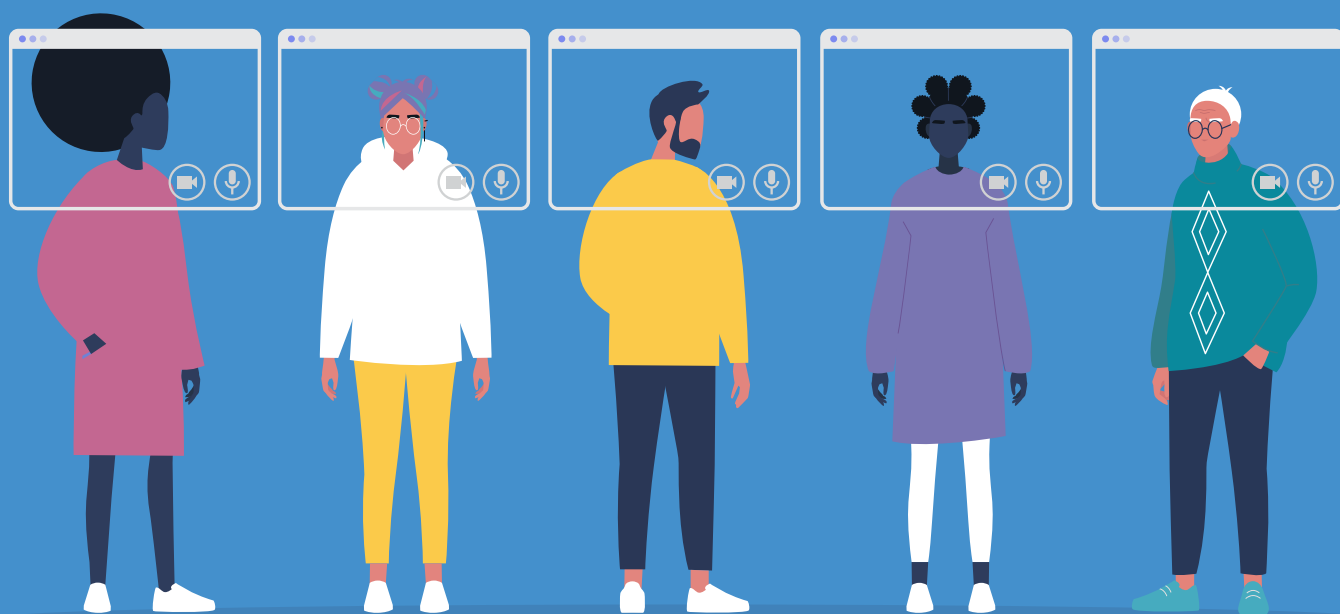
houve um **AUMENTO** de **80%** nos casos de **ESTRESSE** e **ANSIEDADE** durante a pandemia.



No caso da **DEPRESSÃO**, **OS NÚMEROS DOBRARAM**.⁷

Neste cenário de adaptação, AQUELES SEM A OPÇÃO DO HOME OFFICE POR CONTA DE SUA ATIVIDADE PROFISSIONAL CONVIVEM COM OS RISCOS À PRÓPRIA SAÚDE E À DE SEUS FAMILIARES. Essas pessoas precisam estar atentas às novas regras de convivência e seguir restrições sanitárias. Esse **ambiente de incertezas e pressões** tem grande potencial de afetar ainda mais a vida dos indivíduos e **TER IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL.**

Outra grande parcela da população passou a trabalhar em casa para evitar a propagação do novo coronavírus, o que afetou profundamente sua vida profissional e familiar. A mistura entre casa e escritório criou uma nova maneira de trabalhar e, operando remotamente, os colaboradores perceberam que **NÃO** necessariamente **PRECISAM ESTAR NO AMBIENTE DA EMPRESA PARA SEREM PRODUTIVOS.**



Ao mesmo tempo, surgiram novos desafios: **Como equilibrar trabalho e vida doméstica?** Como lidar com o sentimento de isolamento? **Como pedir ajuda sem encontrar com os colegas presencialmente?** Como passar o dia todo na frente da tela sem sentir exaustão? **E, para as empresas, quais estratégias usar para manter os colaboradores engajados num ambiente assim?** É melhor que as pessoas participem de reuniões com a câmera ligada ou desligada?



Foi nesse cenário que surgiu o **Falar Inspira Vida – O Movimento**, criado para requalificar a conversa sobre depressão por meio do conhecimento, contribuindo para combater o estigma da depressão também dentro das empresas. Precisamos mudar o tom dessa conversa, sem julgamento e de maneira aberta e acolhedora.

Se o desafio de olhar para a saúde integral (física e mental) dos colaboradores já surgia como uma questão latente, agora trata-se de um tema concreto e urgente. Especialistas destacam que a pandemia deixa este legado: estamos vivendo uma nova era de cuidado e atenção à saúde mental no universo corporativo.

A depressão é uma doença que deve ser levada a sério, e cada pessoa e instituição – inclusive as empresas – tem o papel fundamental de aprender a lidar e apoiar as milhões de pessoas que convivem com essa condição, encorajando a busca por ajuda especializada para que possam ter mais qualidade de vida.

É sustentável para a sociedade e para os negócios que todos atuem juntos nessa missão!



Saúde dos colaboradores e impactos financeiros

Transtornos de saúde mental têm impactos não apenas no âmbito individual. A depressão, por exemplo, atinge a família, a vida social, o trabalho, a economia e o desenvolvimento do país.

Dados mostram que a **depressão**, de maneira geral, **é a principal causa médica de incapacitação** e a **quarta doença com maior incidência no planeta**⁸.

Em **CASOS MAIS GRAVES**, ela pode levar ao **SUICÍDIO**, que causa a **MORTE** de **800 milhões de pessoas** anualmente no mundo,



no Brasil, são **+ de 11 mil pessoas**

A maioria dos **SUICÍDIOS** (**97%**) têm ligação com transtornos mentais, especialmente a **DEPRESSÃO**⁹.

Os **PACIENTES COM DRT**, por exemplo, têm um risco de **MORTE POR SUICÍDIO** **7 VEZES** elevado em

Adultos com depressão que têm **IDEAÇÃO SUICIDA** ou **TENTARAM SUICÍDIO** utilizam mais recursos de saúde¹⁰.

Pessoas diagnosticadas com a doença **gastam de duas a quatro vezes mais** com consultas, exames laboratoriais e hospitalizações.

Além disso, **FALTAS AO TRABALHO E PERDA DE PRODUTIVIDADE** representam **60%** dos custos gerados pela depressão.

Estima-se que o número de ausências em um período de 30 dias seja **duas vezes maior** entre pacientes com depressão¹¹.



Os pacientes com depressão resistente ao tratamento perdem, em média, **36 dias** de trabalho **POR ANO**¹².



O Brasil é o **segundo país** com maior valor em perdas ligadas à depressão no trabalho, estimadas em

63,3 bilhões de dólares
R\$ 344 bilhões

Cerca de

1 em cada 5 brasileiros com transtornos depressivos recebe **PENSÃO POR INVALIDEZ** em cinco anos de acompanhamento.



No **Brasil**, atualmente, ela é a **3ª** **MAIOR CAUSA DE AFASTAMENTOS** do trabalho¹³.

O número de afastamentos por conta de **TRANSTORNOS MENTAIS** e **ANSIEDADE** **TEVE ALTA DE 33%** em 2020 (em relação a 2019)¹⁴.

No mesmo período, considerados os casos mais extremo (de recebimento de pensão por invalidez), houve um **aumento de quatro vezes** no **RISCO DE SUICÍDIO EM ADULTOS** com transtornos mentais com idade **ENTRE 19 E 23 ANOS**.

Mesmo quando não gera afastamento do trabalho, **a DOENÇA tem impacto direto na produtividade.**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), quadros depressivos causam **problemas na atenção, na memória, na tomada de decisões e na capacidade de planejamento** – sintomas que atingem

94%
dos pacientes.

Os transtornos de saúde mental geraram **PERDAS ESTIMADAS** entre

2,5 a 8,5 **trilhões de dólares anuais**

para a economia global em 2010¹⁵

e, caso não haja ações coordenadas entre sociedade civil e governo, calcula-se que esse valor atinja

US\$ 6 trilhões
até 2030.



Estudos apontam que pacientes com depressão podem ter um custo direto de **30% A 250% superior** ao dos pacientes sem o transtorno. No caso de pacientes com DRT, que **não respondem aos métodos de tratamento mais comuns**, esse quadro é ainda mais alarmante, podendo chegar a aproximadamente

400%¹⁶



Outro agravante é que a **DEPRESSÃO tem impacto direto na saúde** geral dos pacientes.

Dados da OMS mostraram que a doença leva à **piora de outros índices de saúde**, mesmo quando comparada a doenças mais comumente vistas como sistêmicas, como diabetes, angina, asma e artrite¹⁷.

Os números são ainda mais impactantes para quem tem **DEPRESSÃO RESISTENTE AO TRATAMENTO**: essas pessoas são

2 vezes mais

propensas a ter dores nas costas, distúrbios do sono e obesidade

e têm **52% mais** incidência de hipertensão, o que faz com que gerem

O DOBRO DE CUSTOS

associados a incapacidade e absenteísmo.



Se, de um lado, os custos são altos, os investimentos para evitá-los ficam aquém do necessário.

Em países de média e baixa renda per capita, o investimento em prevenção de transtornos de saúde mental é

inferior a US\$ 2 por pessoa ao ano,

enquanto que, em países ricos, esse valor é

superior a US\$ 50¹⁸.



Um estudo feito com dados de **36** dos maiores países do mundo mostrou que

um investimento que almeja melhorar em **5% A CAPACIDADE DE TRABALHAR** de pacientes diagnosticados com depressão, – objetivo considerado modesto –

PODE JÁ TER UM GRANDE RETORNO.

Se os tratamentos para depressão e ansiedade forem amplamente oferecidos à população, **a economia pode chegar a 925 bilhões de dólares¹⁹**

Mas, afinal, quais são as melhores maneiras de lidar com essa questão?
O QUE PODE SER FEITO NA PRÁTICA?

Como criar um ambiente de trabalho empático

Para que as pessoas com depressão sejam e se sintam acolhidas no ambiente de trabalho, é preciso criar um clima de empatia, escuta ativa e compreensão, ou seja, **NO QUAL ELAS SEJAM OUVIDAS SEMPRE E ESTEJAM LIVRES DE JULGAMENTOS**. Ter iniciativas voltadas à saúde mental dentro das organizações abre canais de comunicação, garantindo a segurança necessária para que experiências pessoais sejam compartilhadas e, conseqüentemente, contribuindo para o diagnóstico precoce – inclusive do tipo de depressão.



Além disso, este guia propõe uma abordagem horizontal, entre todos os colegas, como passo fundamental para o enfrentamento desse desafio. Isso porque, muitas vezes, os colaboradores com depressão enfrentam **a fragilização da autoestima**, sentem-se um fardo para todos à sua volta e têm **dificuldade de concentração** e de **realizar as tarefas cotidianas**, o que afeta suas relações profissionais.



A SAÚDE MENTAL AINDA É UM TABU.

Além de terem vergonha de procurar ajuda, muitas pessoas não ficam à vontade para, por exemplo, apresentar um atestado a fim de passar alguns dias afastadas por conta de transtornos de saúde mental.

Não é incomum que indivíduos diagnosticados com **DEPRESSÃO** considerem que sua doença não seja tão importante. Por isso, o ambiente acolhedor é crucial para contribuir para o diagnóstico precoce, incentivar a busca por ajuda especializada e a adesão ao tratamento, o que possibilitará a retomada das atividades rotineiras no trabalho.



Uma vez que a pessoa com depressão tenha assistência médica e psicológica, o ambiente de trabalho pode e deve ser um ponto de apoio, com estrutura para lhe dar o suporte de que ela precisa. Assim, **é importante que profissionais de todos os níveis hierárquicos estejam preparados e abertos para conversar sobre o assunto**. Especialistas defendem que o apoio à pessoa com depressão não deve se limitar à equipe de Recursos Humanos, envolvendo também os gestores e colegas em geral.

O tratamento da depressão é um processo longo e potencialmente cheio de altos e baixos. Trabalhar pode dar à pessoa um senso de propósito e uma rotina, o que é benéfico para sua recuperação. Portanto, colegas, chefes diretos e supervisores têm um papel importante no sucesso do tratamento. **Um ambiente de compreensão, tolerância, abertura e paciência contribui muito para a recuperação de um colaborador afetado pela DEPRESSÃO.**



Como cada um pode criar esse ambiente?

Ouvir:

Mostrar ao colega com depressão que ele está em um ESPAÇO DE ESCUTA, onde pode compartilhar o que está sentindo, como está se sentindo. Muitas vezes, essa pessoa pensa ser um fardo para os outros e não procura ajuda; dar-lhe abertura a incentiva a se expressar e a ajuda a perceber que, caso necessário, terá o apoio de seus pares. É importante dizer que ouvir não significa necessariamente tentar resolver os problemas de alguém. Trata-se de ESCUTAR COM EMPATIA e criar a possibilidade para que a pessoa se expresse.

Conhecer:

QUANDO AS PESSOAS SABEM COMO A DEPRESSÃO AGE, quais são seus sintomas e o que ela causa, COMPREENDEM MELHOR os comportamentos e as emoções de colegas com a doença. Sinais que podem ser vistos equivocadamente como preguiça, falta de força de vontade e desleixo ganham contexto, evitando-se mal-entendidos, ressentimentos e cobranças ineficazes.



Compreender:

Quando uma pessoa com depressão percebe que pode contar com quem está à sua volta, **SENTE-SE MAIS SEGURA**. Isso pode ajudar e fortalecer o tratamento. Por isso, é essencial que colegas de trabalho ofereçam apoio. Caso esteja tomando remédios, é preciso compreender que pode haver efeitos colaterais, como sonolência, oscilações do humor, alteração do sono e mudança de peso, entre outros. **COM O APOIO E A COMPREENSÃO DE COLEGAS, A PESSOA EM TRATAMENTO PODE ENCARAR ESSES EFEITOS DE MANEIRA NATURAL**. Haverá dias melhores e piores ao longo do tratamento, e é preciso compreender isso.

Levar a sério sinais de ideação suicida:

Declarações a respeito do desejo de morrer, de sumir e de "acabar com tudo" ou até mesmo algumas mais sutis, como o desejo de não acordar, não devem ser descartadas ou encaradas como "exagero" ou "drama", especialmente quando a **pessoa demonstra outros sinais de que está em sofrimento**.

Nessa jornada, todas as partes envolvidas têm um papel importante a cumprir. Independentemente de você ser chefe, líder, colega ou profissional de Recursos Humanos, sua ação é essencial para que o ambiente de trabalho seja acolhedor.

Veja a seguir o que cada um na empresa pode fazer.

O que a empresa pode fazer?

Existem diversas medidas que a empresa pode tomar para apoiar a saúde mental de todos os funcionários, não apenas aqueles que têm depressão.

- Oportunizar que todos os colaboradores façam autoavaliações de saúde mental.
- Oferecer triagens clínicas com profissionais de saúde para posterior direcionamento a tratamento clínico, quando necessário.
- Oferecer seguro-saúde que cubra psicoterapia e medicações necessárias ao tratamento de transtornos de saúde mental.
- Proporcionar condições adequadas de trabalho, certificando-se de que os horários de trabalho sejam respeitados, assim como os horários pessoais.
- Disponibilizar materiais informativos como livretos, panfletos e vídeos, que expliquem os sinais e sintomas de transtornos de saúde mental e que incentivem a busca de ajuda especializada.
- Promover seminários, workshops e outros eventos que falem sobre depressão e técnicas de administração do estresse, como mindfulness, exercícios de respiração e outras técnicas.
- Treinar as lideranças em todos os níveis para reconhecer os sinais e sintomas do estresse e da depressão, possibilitando que encorajem os colaboradores a procurar ajuda profissional.
- Dar aos funcionários a oportunidade de participar de decisões que possam afetar o nível de estresse no trabalho²⁰.
- Criar comitês de diversidade, equidade e inclusão para abordar pautas com diversos recortes, como questões raciais, LGBTQIA+, de pessoas com deficiência ou 50+.

O que os colaboradores podem fazer?

Para que exista um ambiente de trabalho acolhedor e compreensivo, é necessário que os funcionários, em todos os níveis hierárquicos, compreendam os desafios e as necessidades das pessoas com depressão. Algumas medidas podem contribuir para isso:

- Pedir à empresa que ofereça ferramentas, cursos e materiais relativos à saúde mental e à administração de estresse no ambiente de trabalho.
- Participar dos programas, eventos e cursos promovidos pela empresa.
- Ajudar a reduzir o estigma a respeito da depressão, conversando sobre o assunto com colegas de maneira natural e respeitosa.
- Ter abertura para as experiências e os sentimentos dos colegas, respondendo com empatia, oferecendo apoio e encorajando aqueles que sofrem a buscar ajuda profissional.
- Evitar reproduzir noções do senso comum a respeito de saúde mental, para não constranger colegas que estejam passando por dificuldades²¹.



Como os colaboradores podem cuidar de si?

Tanto pessoas que estão em tratamento de depressão quanto aquelas que gostariam de ter um cuidado maior com sua saúde mental podem tomar algumas medidas benéficas, ainda que não substituam a avaliação de um profissional qualificado. Trata-se de pequenas ações que podem aliviar o estresse do dia a dia e melhorar a relação com o trabalho.

- Exercícios físicos ajudam a lidar com o estresse e também são bons para a saúde física. Não é necessário ter uma rotina de malhação intensa. Caminhadas leves e atividades prazerosas que movimentem o corpo já são bastante úteis.
- A alimentação pode ter um impacto positivo na saúde mental. Comer de maneira variada, incluindo frutas, grãos, legumes e verduras nas refeições, ajuda a manter o corpo e a mente saudáveis.
- Cuidar do sono é essencial. Noites mal dormidas favorecem o estresse e a ansiedade. Estabeleça uma rotina que envolva alguns rituais antes de dormir, evitando cafeína, comidas pesadas e o uso de celulares e tablets por, pelo menos, 30 minutos antes de se deitar.



- Procure manter sua rotina de trabalho regular, sem trabalhar demais. Excesso de trabalho toma o tempo que poderia ser usado para outras atividades, prazerosas e de autocuidado. Se você está sentindo sobrecarga, avalie a situação e peça ajuda a seus superiores. Trabalhar em excesso eleva os níveis de estresse.
- Controle o consumo de álcool e outras substâncias psicoativas, que podem piorar os sintomas do estresse e da depressão.
- Procure ser gentil com você mesmo. Pessoas com depressão tendem a ser muito autocríticas, mas é preciso lembrar que a doença torna difícil até mesmo a tarefa mais fácil.



- Não hesite em procurar ajuda se você sentir que a carga de trabalho está impossível de administrar ou se sentir sufocamento, desânimo ou cansaço excessivo, pois tudo isso pode ser sinal de depressão. Não espere pelo momento "certo" para procurar ajuda; quanto antes, melhor.

Como agir no dia a dia: exemplos práticos

Depressão não é frescura, preguiça, drama nem fraqueza. O indivíduo com depressão pode sentir dificuldade de realizar até as menores tarefas, por mais simples que sejam. Além disso, geralmente se sente incapaz de sair dessa situação, por mais óbvias que as supostas soluções pareçam ser para quem está de fora.

No dia a dia do trabalho, você certamente vivencia situações que podem ser oportunidades para colocar em prática o que aprendeu até agora. A seguir, você lerá **cenários comuns que acontecem a pessoas com depressão e maneiras adequadas** com que líderes, gerentes, colegas e colaboradores podem lidar com elas.

O que a pessoa escuta

“Agora que você está trabalhando de casa, sobra muito mais tempo para cuidar de si mesmo(a)”.

Por que isso não ajuda

Quem tem a oportunidade de fazer home office está passando mais tempo em casa, é verdade. Mas essa pessoa continua trabalhando, talvez até mais – muitas vezes, em jornada dupla ou tripla. Além disso, estar em casa pode ser um fator negativo para muitas pessoas, pois a possibilidade de distrações é maior e nem todos têm lares amplos onde possam trabalhar tranquilamente. É comum ter que dividir um mesmo ambiente com outros moradores, e isso torna ainda mais desafiador se concentrar no trabalho. E mais: para quem tem depressão, pode ser difícil manter uma rotina consistente, e o trabalho remoto dissolve as fronteiras entre a casa o trabalho, tornando essa missão ainda mais desafiadora.

Como seria melhor

A empresa e os líderes podem perguntar: "O que fazer para facilitar a rotina de trabalho dos nossos colaboradores?". Essa pergunta gera diversas oportunidades de identificação e resolução de problemas. Por exemplo, possibilita reconhecer quem precisa de recursos materiais, como cadeiras apropriadas, computadores adequados ou material de escritório. Também permite saber se os horários de reuniões e outros compromissos se chocam com a rotina dos funcionários. Outro ponto importante a ser verificado é o quanto cada um está confortável em ligar a câmera do computador durante as reuniões - talvez valha deixar esse julgamento a cargo de cada um, dando abertura para que os colaboradores se manifestem. É crucial acompanhar as pessoas que estiverem se sentindo sobrecarregadas pelo trabalho e também as que estiverem em tratamento de depressão e outros transtornos. O "tempo de sobra" não necessariamente é produtivo para essas pessoas, que podem se sentir obrigadas a trabalhar mais ou experimentar culpa por terem momentos livres.

O que a pessoa escuta

“Por que você está tão preocupado(a) com esse trabalho? Relaxe!”

Por que isso não ajuda

Pessoas que sofrem de depressão não têm escolha de como eventos corriqueiros vão afetá-las. Qualquer prazo, dificuldade ou desafio pode parecer enorme e insuperável. Dizer "relaxe", "não se estresse" ou frases do gênero não ajuda em nada. Afinal, a pessoa não está escolhendo se sentir assim.

Como seria melhor

Uma maneira mais produtiva de apoiar um colega é demonstrar solidariedade com seu sofrimento. "Entendo que você esteja preocupado, que tal buscar ajuda para pensar em uma solução?" Você também pode ajudar essa pessoa a relembrar desafios similares que ela já enfrentou e conseguiu superar.

CONCENTRAÇÃO

O que a pessoa escuta

Você está muito distraído(a), preste atenção!

Por que isso não ajuda

A depressão comumente causa problemas de foco e concentração, especialmente no trabalho. É muito custoso prestar atenção a reuniões e a detalhes e acompanhar prazos. Essa falta de concentração pode ser sinal de que seu colega está sofrendo.

Como seria melhor

O mais adequado é abrir espaço para a conversa. "Está tudo bem com você? Notei que anda meio distraído(a). Precisa de ajuda? Quer conversar?"

O que a pessoa escuta

Que cara fechada, sorria!

Por que isso não ajuda

Como você pode imaginar, a depressão não é agradável. Ela causa sofrimento e angústia, reduz a autoestima e obscurece as perspectivas. Portanto, é perfeitamente compreensível que o indivíduo com depressão não se sinta animado ou feliz. Ao dizer que uma pessoa deveria sorrir sem compreender pelo que essa pessoa está passando, você está fechando as portas para ela - e todos à sua volta - expressar seus verdadeiros sentimentos.

Como seria melhor

Caso perceba mudanças de humor em alguém, abra espaço para uma conversa sem julgamentos. "Está tudo bem com você? Quer conversar? Caso queira, pode contar comigo, viu?"

O que a pessoa escuta

Você tem tudo o que alguém poderia querer, está numa ótima posição. Por que está infeliz?

Por que isso não ajuda

A depressão pode atingir pessoas em qualquer nível hierárquico ou posição social. Independentemente do quanto uma pessoa aparente ter conquistado, ela ainda pode ser acometida pela doença. Eventos traumáticos, situações estressantes e até mesmo fatores genéticos podem desencadear a depressão, não se trata de uma escolha. Esse tipo de frase pode gerar ainda mais culpa em uma pessoa com depressão. Lembre-se: mesmo pessoas bem-sucedidas financeira e profissionalmente podem acabar desenvolvendo a doença.

Como seria melhor

Mostre para a pessoa que ela não é obrigada a se sentir feliz porque tem um cargo alto ou estabilidade financeira. Explique que ela não precisa se sentir culpada por ter depressão porque não se trata de uma escolha. "Tudo bem você se sentir assim. Isso não significa ingratidão. Todo mundo pode passar por isso e estou aqui para te apoiar caso queira buscar ajuda de um especialista."

O que a pessoa escuta

Agradeça que você pelo menos tem um emprego!

Por que isso não ajuda

A depressão é uma doença que pode atingir pessoas de diversas idades, classes sociais e profissões, sem distinção quanto à situação geral da vida do indivíduo. Ter depressão não significa que a pessoa seja ingrata pelo que existe de positivo. Julgar o desânimo e a tristeza que ela está sentindo pode gerar culpa e prejudicar ainda mais o quadro.

Como seria melhor

É muito importante demonstrar solidariedade, sem dizer à pessoa que ela não deveria se sentir assim por qualquer motivo que seja: "Sinto muito que você se sinta assim. O que posso fazer para te ajudar? Você já pensou em procurar ajuda profissional? Gostaria de apoio para isso?"

O que a pessoa escuta

Dizer que você tem depressão pega mal, ainda mais no trabalho. Melhor não contar pra ninguém.

Por que isso não ajuda

Sugerir a alguém que esconda um problema de saúde mental ajuda a perpetuar o estigma e atrapalha a plena realização de um tratamento integrado. A depressão é uma doença como outra qualquer. Quanto mais colegas e líderes se mostrarem abertos a conversar e acolher quem tem depressão, mais o assunto deixará de ser um tabu e os pacientes terão melhores resultados em suas jornadas de recuperação.

Como seria melhor

É necessário fomentar um ambiente de trabalho onde essas pessoas sintam-se à vontade para compartilhar um diagnóstico de transtorno mental. Gestores e colegas que demonstrem tolerância às dificuldades e apoio à jornada de tratamento são fundamentais para a recuperação da pessoa com depressão. Quando um colega compartilhar que tem depressão, demonstre empatia: "Se houver algo que eu possa fazer para ajudar, conte comigo". Não incentive ninguém a esconder a depressão. Mostre-se aberto e compreensivo e deixe a pessoa à vontade para compartilhar ou não que tem a doença. Caso ela não esteja em tratamento, mostre que existem alternativas: "Com ajuda especializada, é possível melhorar. Você precisa de ajuda para procurar um profissional?". Caso se sintam confortáveis para assumir esse papel, os colegas e os líderes podem ser importantes aliados na jornada do tratamento. Se sua empresa oferecer recursos voltados à saúde mental, apresente essa alternativa à pessoa.

O que a pessoa escuta

Antes você resolvia tudo tão rápido, agora se enrola!

Por que isso não ajuda

Quando alguém sofre de depressão, pode ser difícil manter a concentração e o foco, especialmente no trabalho. O que antes era fácil e natural pode virar um fardo. Muitas vezes, mesmo que tente, a pessoa não consegue render como antes. Isso pode ser ainda mais difícil caso a pessoa tenha depressão ainda não diagnosticada e também é comum quando está em fase de adaptação ao tratamento.

Como seria melhor

Se você perceber que um colega ou funcionário repentinamente passou a ter dificuldades com suas tarefas, ofereça-se para conversar. Pergunte se está tudo bem, se a pessoa precisa de algo. Mostre que você está ali para ajudar. "Notei que você parece estar com mais dificuldade para realizar suas tarefas, está tudo bem? Já pensou em buscar ajuda? Sabia que um profissional de saúde mental pode te auxiliar a lidar com isso?"

O que a pessoa escuta

Você acha que está sem tempo? Imagina eu, então, que tenho uma lista interminável de tarefas!

Por que isso não ajuda

Parece que você está tentando competir ao dizer que sua agenda está mais lotada que a de seu colega. Muitas vezes, pessoas com depressão têm a sensação de estarem "afogadas" por compromissos e tarefas e precisam de ajuda.

Como seria melhor

Ouçá o que a pessoa tem a dizer. Deixe-a desabafar. Ofereça ajuda. "Sentir-se com sobrecarga realmente é muito difícil. Você já conversou com seu gestor sobre isso? Precisa de ajuda em alguma tarefa?"

O que a pessoa escuta

Ela está de cara fechada, deve estar "naqueles dias".

Por que isso não ajuda

Mulheres são duas vezes mais propensas a desenvolver depressão do que os homens. Isso acontece tanto por conta de características genéticas quanto pela flutuação hormonal. Embora os hormônios desempenhem um papel no surgimento da depressão, a doença não deve ser confundida com tensão pré-menstrual. Esse tipo de fala só aumenta o estigma e pode fazer com que a mulher sinta que a culpa é dela e, como consequência, demore ainda mais para buscar ajuda.

Como seria melhor

“Não entendo exatamente como você está se sentindo agora, mas parece ser uma situação difícil. Saiba que você não está sozinha nessa. Conte comigo.”

O que a pessoa escuta

Mulher está acostumada, consegue fazer mil coisas ao mesmo tempo.

Por que isso não ajuda

O senso comum diz que as mulheres são (ou deveriam ser) capazes de lidar com diversas tarefas simultaneamente. Mas estudos mostram que isso é um mito²². Além de trabalharem mais do que os homens, elas se sentem estressadas por ter de lidar com diversas coisas ao mesmo tempo²³. Por convenções sociais ultrapassadas, as jornadas adicionais na vida pessoal, que incluem cuidados com a casa e a família como sendo responsabilidades somente da mulher, agravam esse cenário. Excesso de trabalho pode, inclusive, levar ao burnout e precipitar transtornos como a depressão.

Como seria melhor

"Você parece estar muito atarefada, posso ajudar em algo? Como está sendo equilibrar a vida em casa com as exigências do trabalho? Você tem alguém para quem possa pedir ajuda, como seu marido, companheiro, filhos? Conte comigo para o que precisar."

O que a pessoa escuta

Você está sempre vendo o lado negativo de tudo. Desse jeito, vai deixar o time todo deprimido.

Por que isso não ajuda

A depressão não é uma escolha: ninguém consegue "ligar" ou "desligar" o transtorno. Ao dizer isso, você pode passar a impressão de que espera da pessoa que ela se comporte de uma maneira que está fora de seu alcance. Está também sugerindo que a depressão é contagiosa, e que essa pessoa pode simplesmente optar por não se sentir mais assim.

Como seria melhor

"Vejo que você está incomodado(a) com algo. Posso ajudar? Precisa conversar sobre alguma coisa? Você gostaria da minha companhia para buscar uma solução para se sentir melhor?"

O que a pessoa escuta

Só porque você está com sobrecarga ou com dificuldades no trabalho, fica dizendo que tem vontade de morrer! Pare com isso, é exagero!

Por que isso não ajuda

Não se deve nunca menosprezar uma manifestação de desejo de morrer. Dizer que tem vontade de morrer não é uma tentativa de chamar a atenção nem é exagero, mas sim uma expressão de sofrimento profundo e até mesmo um pedido de ajuda velado.

Como seria melhor

Leve a sério o que a pessoa diz e abra espaço para uma conversa. Deixe claro que, caso ela deseje compartilhar o que está sentindo, você estará ali para ouvi-la. Se a pessoa estiver em situação de perigo iminente, não a deixe sozinha até que ela possa receber ajuda.

O que a pessoa escuta

Homem precisa ser forte e liderar. Como clientes, fornecedores, colegas e chefes podem confiar em alguém tão sensível assim, cheio de frescura?

Por que isso não ajuda

Depressão é uma doença que não vê gênero. Homens acabam falando menos sobre isso e não procuram tratamento tanto quanto as mulheres, muito por conta dos estereótipos de como homens devem ou não ser. Mas eles também sofrem e, muitas vezes, não sabem bem como lidar com emoções negativas. Essa fala ajuda a perpetuar estereótipos de gênero e a aumentar o abismo de comunicação. Dessa maneira, muitos homens podem não ter o diagnóstico de depressão.

Como seria melhor

“Você não precisa ser forte o tempo todo. É importante falar sobre seus sentimentos e cuidar da saúde mental” ou “Que bom que buscou ajuda para tratar a depressão, é importante que você esteja saudável para poder desempenhar bem suas funções profissionais e pessoais”.

O que a pessoa escuta

Será que esse negócio de ser gay/lésbica/trans/não-binário não está bagunçando sua cabeça e atrapalhando seu desempenho no trabalho?

Por que isso não ajuda

Pessoas LGBTQIA+ têm mais que o dobro de chances de apresentar alguma condição de saúde mental durante a vida quando comparadas ao restante da sociedade, segundo a Associação Americana de Psiquiatria²⁴. Isso é causado pelos desafios cotidianos que essas pessoas enfrentam, como o preconceito sofrido no ambiente de trabalho. Além disso, frequentemente, não têm apoio de familiares e amigos. Empresas com políticas afirmativas para a comunidade LGBTQIA+ podem ser um espaço seguro para uma vivência plena de sua existência e servir de suporte a sua saúde mental. Frases como essa fazem com que a pessoa se sinta ainda mais isolada, por sentir que não deveria ser do jeito que é.

Como seria melhor

"Vejo que você está passando por um momento difícil. Precisa de ajuda? Quer conversar?" Não relacione orientação afetivo-sexual, identidade de gênero e/ou expressão de gênero da pessoa à depressão. Apenas ofereça uma escuta ativa, abra espaço para o diálogo e acolha quem está sofrendo. Caso a empresa tenha essas opções, indique também os recursos de apoio à saúde mental disponíveis.

Definições principais

Entender as características específicas de cada um desses transtornos ou doenças é essencial para que tenhamos consciência dos desafios que os colegas podem estar enfrentando e possamos apoiá-los em um momento difícil.

Saúde mental

Diz respeito à maneira como uma pessoa lida com os desafios da vida, como reage a situações boas ou ruins, tranquilas ou estressantes²⁵. Temos uma boa saúde mental quando conseguimos reagir de uma maneira emocionalmente equilibrada e participamos das atividades regulares de nossa vida, individual e em comunidade²⁶.

Bem-estar

Significa sentir-se bem individualmente, na relação consigo mesmo, com pessoas próximas, com a comunidade e com a sociedade²⁷.

Bem-estar mental

Trata-se de um estado mental dinâmico. Uma pessoa que goza desse bem-estar tem autoconfiança e boa autoestima, consegue sentir e expressar diversas emoções, estabelece boas relações com as outras pessoas, sente-se envolvida com o mundo, é produtiva, consegue lidar com os estresses do dia a dia e tem capacidade de se adaptar frente a mudanças e incertezas²⁸.

Estresse relacionado ao trabalho

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, quando precisam lidar com demandas e pressões que não correspondem a suas habilidades, as pessoas sofrem desse tipo de estresse. Nesses casos, os colaboradores sentem dificuldade de lidar com as tarefas e a rotina diária – especialmente quando sentem que não podem contar com o apoio de líderes, supervisores e colegas – e não controlam os processos de trabalho²⁹.

Presenteísmo

Acontece quando o indivíduo está presente no trabalho, mas seus pensamentos não estão nas tarefas que tem de realizar. Em termos práticos, é quase como se a pessoa estivesse ausente do trabalho, sendo incapaz de cumprir suas responsabilidades profissionais. O presenteísmo é bastante comum em pessoas com depressão, síndrome de burnout, ansiedade e outros transtornos³⁰.

Absenteísmo

Acontece quando uma pessoa falta constantemente ou tem atrasos constantes, perdendo horas e dias de trabalho de maneira justificada ou não. O absenteísmo torna-se um problema quando o colaborador perde muitos dias de trabalho, o que compromete sua produtividade e o funcionamento da empresa³¹.

Características e sintomas de cada doença

SINAIS DE QUE ALGUÉM PRECISA DE AJUDA

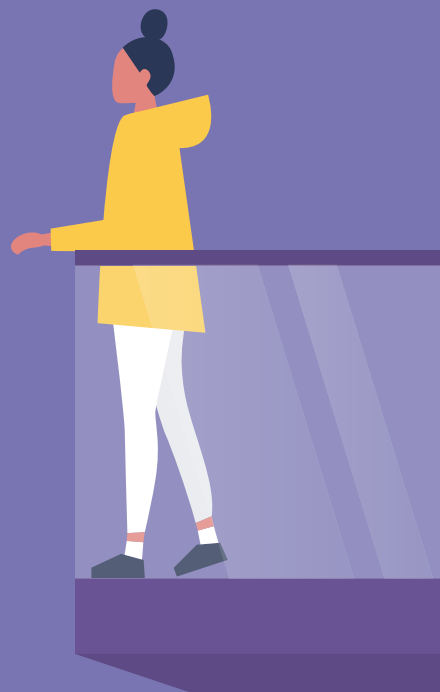
É importante saber que, muitas vezes, as pessoas dão sinais de que estão com algum problema. A depressão afeta o ânimo, a produtividade e o prazer de um indivíduo. Funcionários que começam a perder prazos quando antes não o faziam, se tornam menos produtivos ou mais desanimados, ausentes, irritados e cansados podem estar sofrendo. Existem ferramentas que auxiliam na identificação de que alguém possa estar precisando de ajuda. Fique atento(a) para alguns dos sinais mais comuns:

- Perda acentuada e constante de produtividade no trabalho
- Desânimo e cansaço frequentes
- Perda de prazos importantes
- Esquecimento de tarefas
- Dificuldade de manter o foco
- Reclamações constantes a respeito de sobrecarga ou cansaço
- Aumento no número de faltas
- Histórico de depressão na família

IDEAÇÃO SUICÍDA

A depressão pode levar à morte por suicídio, e isso não deve ser considerado como algo normal. Uma pessoa que tem pensamentos e comportamentos suicidas passa por extrema angústia e não está querendo chamar atenção. Por isso, falas e atos nesse sentido não devem ser ignorados.

Segundo o Centro de Valorização da Vida (CVV), “as pessoas sob risco de suicídio costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum, confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro”. Embora a maioria das pessoas que têm depressão não morra por suicídio, a doença aumenta a possibilidade. Além disso, o risco de morte por suicídio pode, em parte, estar relacionado à gravidade da depressão³².



DEPRESSÃO

O que é:

Uma doença que se caracteriza por causar tristeza persistente, baixa disposição e falta de interesse em atividades prazerosas por pelo menos duas semanas. Também tem impactos no sono e no apetite, e causa cansaço e falta de concentração³³. Episódios depressivos podem ser leves, médios ou profundos³⁴.

Como você se sente:

"Estou cansado o tempo todo."

"Não consigo me divertir com as coisas que normalmente curto."

"Ando irritado(a) e não sei bem com o quê."

"Ando me sentindo culpado(a), mas não sei explicar por quê."

"Tenho muita dificuldade para sair da cama de manhã."

"Só de pensar nas coisas que preciso fazer, começo a sentir desespero."

"Não aguento mais meu trabalho."

"Queria poder passar o dia inteiro dormindo."

"Estou com muita dificuldade para dormir."

"Sinto que ninguém gosta ou se importa comigo."



Sintomas:

Tristeza, ansiedade e/ou sensação de “vazio”; sentimento de desesperança ou pessimismo; sentimento de culpa, inutilidade ou desamparo; perda de interesse ou prazer em hobbies ou atividades; diminuição de energia, fadiga ou "desaceleração"; dificuldade para se concentrar, lembrar ou tomar decisões; dificuldade para dormir ou despertar pela manhã ou, ainda, dormir demais; alterações de apetite e/ou peso (aumento ou diminuição brusca); pensamentos de morte ou suicídio (incluindo tentativa de suicídio); inquietação ou irritabilidade; dores no corpo e de cabeça, câibras ou problemas digestivos sem causa física clara e/ou que não diminuem mesmo com o tratamento clínico.

Causas:

A depressão é causada por uma relação complexa entre fatores sociais, psicológicos e biológicos. Ela pode surgir sem causa aparente ou ser desencadeada a partir de acontecimentos traumáticos, adversidades, perdas e desemprego, entre outros eventos.

Tratamento:

O tratamento da depressão compreende uma trinca: uso de medicamentos prescritos por um médico especialista, psicoterapia e, igualmente importante, compreensão e empatia do círculo social. São pontos fundamentais para que os pacientes possam apresentar melhora e permaneçam em tratamento no prazo que os especialistas indicarem como necessário.

TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR

O que é:

Um tipo de depressão que apresenta episódios depressivos e eufóricos, separados por períodos de humor normal. Os episódios de euforia caracterizam-se por irritação, agitação, hiperatividade, autoestima inflada, dificuldade para dormir; os de depressão são semelhantes aos sintomas descritos no item "Depressão".

Sintomas:

Estados de humor que variam entre períodos de comportamento extremamente exaltados e excesso de energia, conhecidos como episódios eufóricos ou maníacos, e períodos muito tristes, com falta de energia ou sem esperança, conhecidos como episódios depressivos.



Causas:

Não se sabe ao certo, mas estudos sugerem que o transtorno pode ter origem em um desequilíbrio no cérebro ou em fatores hereditários³⁵.

Tratamento:

Psicoterapia, mudanças na rotina e nos hábitos, medicamentos.

BURNOUT

O que é:

No inglês, a palavra burnout significa esgotamento. Ou seja, a síndrome pode se manifestar em pessoas que vivem uma rotina de trabalho desgastante e que não conseguem administrar essa situação. O Brasil é o segundo país com o maior número de pessoas afetadas pela síndrome de burnout. É importante distinguir esse transtorno de outros relacionados à saúde mental. Depressão, ansiedade e transtornos de pânico podem afetar o desempenho profissional, mas o burnout decorre especificamente do trabalho excessivo.

Sintomas:

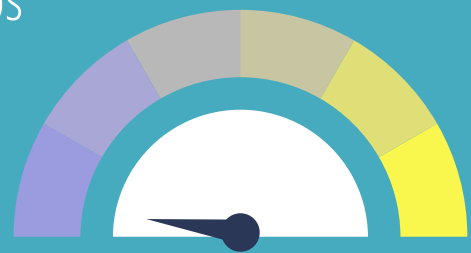
Nervosismo, sofrimento psicológico e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. No trabalho: sensação de esgotamento ou falta de energia; sentimentos negativos em relação à carreira; falta de conexão com o trabalho e produtividade reduzida.

Causas:

Excesso de trabalho e de pressão, rotina estressante.

Tratamento:

Psicoterapia e medicamentos antidepressivos, além de atividades físicas e exercícios de relaxamento³⁶.



TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

O que é:

Transtorno no qual a pessoa está permanentemente ansiosa, com a sensação de que algo está errado ou pode dar errado.

Sintomas:

Excesso de preocupação com eventos e coisas do cotidiano; ansiedade extrema o tempo todo; dificuldade em controlar a ansiedade; inquietação; fadiga; irritabilidade; dificuldade de concentração; tensão muscular; e perturbação do sono. Para se caracterizar o transtorno, a pessoa deve ter os sintomas por mais de seis meses.

Causas:

Histórico familiar, exposição prolongada a situações estressantes.

Tratamento:

Psicoterapia, exercícios físicos, alimentação saudável³⁷.



Todos juntos na promoção da saúde mental

Os seres humanos são integrais, não importa onde estejam atuando. Isso quer dizer que, mesmo em um ambiente prático e objetivo como o profissional, não é recomendável desconsiderar o que colegas e colaboradores sentem. É preciso considerar a saúde mental tanto quanto a física, respeitando o momento de cada um e contribuindo para o bem-estar de todos.



A esta altura, já deve estar claro para você que ser ou estar vulnerável não é sinônimo de fragilidade nem de incompetência. Admitir que precisa de ajuda é um ato de coragem e generosidade consigo mesmo e com as pessoas à volta. Significa enxergar que precisamos uns dos outros. É também abrir uma oportunidade para que colegas e líderes nos escutem com humanidade e empatia.

Em qualquer ambiente, seja em casa ou no trabalho, as palavras importam e podem fazer a diferença. O simples ato de dizer "conte comigo" pode dar coragem a quem precisa de ajuda, mas tem medo de pedir. Acolher é abrir as portas para que todos sejam como são, sem medo de julgamento.

Para termos sucesso nessa missão, todos precisam estar comprometidos a aprender e dispostos a agir: empresa enquanto instituição, os líderes e os colaboradores. Não é fácil mudar certos hábitos, mas, gradualmente, transformaremos o ambiente de trabalho em um lugar mais produtivo e positivo não só para os negócios, como também para os indivíduos que fazem parte da empresa e para toda a sociedade. Se cada um fizer sua parte, será possível tornar o trabalho um lugar mais acolhedor e empático.



falar
inspira
vida
o movimento

Referências:

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression. Newsroom, 30 jan. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 13 maio 2021.
2. VIVABEM. Dia Mundial da Saúde Mental: Brasil lidera ranking de depressão e ansiedade. Uol, 10 out. 2019. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/10/10/dia-mundial-da-saude-mental-brasil-lidera-ranking-de-depressao-e-ansiedade.htm>. Acesso em: 13 maio 2021.
3. GIGLIOTTI, A. IBGE: crescimento da depressão é realidade no Brasil. Veja Rio, Manual de Sobrevivência no Século XXI (blog), 24 nov. 2020. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/blog/manual-de-sobrevivencia-no-seculo-21/ibge-crescimento-depressao-brasil/>
4. AL-HARBI, K. S. Treatment-resistant depression: therapeutic trends, challenges, and future directions. *Patient Preference and Adherence*, v. 6, p. 369-388, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PPA.S29716>. Acesso em: 13 maio 2021.
5. MINISTÉRIO DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Prevenção do Suicídio – Manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental. Disponível em: https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf. Acesso em: 13 maio 2021.
6. CHISHOLM, D. Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*, v. 3, p. 415-24, 2016. Disponível em: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366\(16\)30024-4.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366(16)30024-4.pdf). Acesso em: 13 maio 2021.

7. UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO DE JANEIRO, Diretoria de Comunicação. Pesquisa da Uerj indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena. Notícias, 5 maio 2020. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/11028/>. Acesso em: 13 maio 2021.
8. SOARES, 2021.
9. MÜLLER, V. Transtornos mentais e suicídio em jovens: ansiedade, frustração e insegurança. VTM Neurodiagnóstico (blog), 27 ago. 2018. Disponível em: <https://vtmneurodiagnostico.com.br/2018/08/27/transtornos-mentais-e-suicidio-em-jovens-por-que-ansiedade-frustracao-e-inseguranca/>. Acesso em: 13 maio 2021.
10. SOARES, M. B. M. O Impacto da Depressão. Associação Brasileira de Familiares, Amigo e Portadores de Transtornos Afetivos. Disponível em: <https://www.abrata.org.br/o-impacto-da-depressao/>. Acesso em: 13 maio 2021.
11. IVANOVA, J. I.; et al. Curr Med Res Opin. 2010. 2. Mrazek DA et al. Psychiatric Serv. 2014. 3. Amos TB et al. J Clin Psychiatry. 2018. DRT: Treatment Resistant Depression – Depressão Resistente ao Tratamento; TDM: Major Depressive Disorder – Transtorno Depressivo Maior
12. http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742016000400845&lng=pt&nrm=iso#B2
13. <https://oglobo.globo.com/economia/afastamento-por-transtorno-mental-dispara-na-pandemia-24862153>
14. Mental health matters. The Lancet Global Health, v. 8, n. 11, e1352, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(20\)30432-0/fulltext?rss=yes](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(20)30432-0/fulltext?rss=yes). Acesso em: 13 maio 2021.
15. FREY, B. N.; et al. The Early Burden of Disability in Individuals With Mood and Other Common Mental Disorders in Ontario, Canada. JAMA Network Open, v. 3, n. 10, e2020213, 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772159>. Acesso em: 13 maio 2021.

16. PILON, D.; et al. US Integrated Delivery Networks Perspective on Economic Burden of Patients with Treatment-Resistant Depression: A Retrospective Matched-Cohort Study. *Pharmacoeconomics Open*, n. 4, p. 119-131, 2020. Disponível em: <http://doi.org/10.1007/s41669-019-0154-z>. Acesso em: 13 maio 2021.
17. CHISHOLM et al., 2016.
18. Ibid.
19. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 2019.
20. Ibid.
21. OFFER, S.; SCHNEIDER, B. Revisiting the Gender Gap in Time-Use Patterns: Multitasking and well-being among mothers and fathers in dual-earner families. *American Sociological Review*, v. 76, n. 6, p. 809-833, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0003122411425170>. Acesso em: 13 maio 2021.
22. RUPANNER, L. Mulheres não são melhores em multitarefas. Só trabalham mais. *Nexo*, 25 ago. 2019 (atualizado em 16 jan. 2020). Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/externo/2019/08/25/Mulheres-n%C3%A3o-s%C3%A3o-melhores-em-multitarefas.-S%C3%B3-trabalham-mais>. Acesso em: 13 maio 2021.
23. PIMENTEL, T. Pesquisa da UFMG e Unicamp aponta que população LGBT está mais vulnerável ao desemprego e à depressão por causa da pandemia. *G1 Minas Gerais*, 15 maio 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/minas-gerais/noticia/2020/05/17/pesquisa-da-ufmg-e-unicamp-aponta-que-populacao-lgbt-esta-mais-vulneravel-ao-desemprego-e-a-depressao-por-causa-da-pandemia.ghtml>. Acesso em: 13 maio 2021.
24. SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA. *Saúde Mental Einstein*. Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental>. Acesso em: 13 maio 2021.

25. FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ; CENTRO BRASILEIRO DE ESTUDOS DE SAÚDE; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE COLETIVA. Saúde Mental. PenseSUS (portal). Disponível em: <https://pense-sus.fiocruz.br/saude-mental>. Acesso em: 13 maio 2021.
26. HAMPSON; JACOB, 2020.
27. Ibid. p. 6
28. Ibid. p. 6
29. FUNDAÇÃO INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO. Presenteísmo: O que é, Efeitos e Como evitar. Gestão de Pessoas (blog), 5 jun. 2019. Disponível em: <https://fia.com.br/blog/presenteismo>. Acesso em: 13 maio 2021.
30. FUNDAÇÃO INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO. Absenteísmo: o que é, impactos e como diminuir nas empresas. Gestão de Pessoas (blog), 2 jun. 2020. Disponível em: <https://fia.com.br/blog/absenteismo/>. Acesso em: 13 maio 2021.
31. Falar Inspira Vida. "Depressão - quando saber falar e ouvir inspira a vida". Disponível em: <https://www.falarinspiravida.com.br/assets/files/guia-falar-inspira-vida.pdf>. Acesso: 25 de mai. 2021.
32. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depression. Health Topics (portal). Disponível em: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1. Acesso em: 13 maio 2021.
33. Ibid. Fact Sheets
34. MINISTÉRIO DA SAÚDE. 30/3 – Dia Mundial do Transtorno Bipolar. Biblioteca Virtual em Saúde, 29 mar. 2019. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/component/content/article?id=2919#:~:text=A%20causa%20exata%20do%20transtorno,neurotransmissores%2C%20como%20noradrenalina%20e%20serotonina>. Acesso em: 13 maio 2021.

35. BRUNA, M. H. V. Síndrome de burnout (esgotamento profissional). Site Drauzio Varella. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>. Acesso em: 13 maio 2021.
36. BRUNA, M. H. V. Síndrome de burnout (esgotamento profissional). Site Drauzio Varella. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>. Acesso em: 13 maio 2021.

falar inspira vida o movimento

Bibliografia:

BOMFIM, Murilo. "Maioria das organizações não se importa com saúde mental", diz economista". Exame, 4 ago. 2020. Disponível em: <https://exame.com/carreira/maioria-das-organizacaoes-nao-se-importa-com-saude-mental-diz-economista>. Acesso em: 3 dez. 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (EUA). Mental Health in the Workplace: Mental Health Disorders and Stress Affect Working-Age Americans. CDC (portal), Workplace Health Promotion, 10 abr. 2019. Disponível em: <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/tools-resources/workplace-health/mental-health/index.html>. Acesso em: 3 dez. 2021.

CHAPMAN, S.; KANGASNIEMI, A.; MAXWELL, L.; SERENEO, M. The ROI in workplace mental health programs: Good for people, good for business (Deloitte Insights). Londres: Deloitte Development, 2019. Disponível em: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/ca/Documents/about-deloitte/ca-en-about-blueprint-for-workplace-mental-health-final-aoda.pdf>. Acesso em: 17 dez. 2020.

CHISHOLM, D.; et al. Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. *The Lancet Psychiatry*, v. 3, n. 5, p. 415-424, 2016. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(16\)30024-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(16)30024-4/fulltext). Acesso em: 13 maio 2021.

DETIENNE, K. B.; et al. How to Manage an Employee with Depression. *Harvard Business Review*, 15 jan. 2020. Disponível em: <https://hbr.org/2020/01/how-to-manage-an-employee-with-depression>. Acesso em: 3 dez. 2020.

DOMENICO, M. O ano da saúde mental. *Você AS*, 15 out. 2020. Disponível em: <https://vocesa.abril.com.br/voce-rh/o-ano-da-saude-mental/>. Acesso em: 3 dez. 2020.

EONLINE. "A depressão é a maior causa de queda de produtividade no trabalho". 12 abr. 2018. Disponível em: https://www.sescsp.org.br/online/artigo/11963_A+DEPRESS-AO+E+A+MAIOR+CAUSA+DE+QUEDA+DE+PRODUTIVIDADE+NO+TRABALHO. Acesso em: 3 dez. 2020.

HAMPSON, E.; JACOB, A. Mental health and employers: Refreshing the case for investments. Londres: Deloit, 2020, p. 6. Disponível em: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/uk/Documents/consultancy/deloitte-uk-mental-health-and-employers.pdf>. Acesso em: 17 dez. 2021.

HARTMANN, P. B. Depressão: uso da escala PHQ-9 para triagem e acompanhamento. PEBMED, 5 nov. 2019. Disponível em: <https://pebmed.com.br/depressao-uso-da-escala-phq-9-para-triagem-e-acompanhamento/>. Acesso em: 17 dez. 2020.

HARVARD MENTAL HEALTH LETTER. Mental health problems in the workplace. 2010. Disponível em: https://web.archive.org/web/20210117163305/https://www.health.harvard.edu/newsletters/harvard_mental_health_letter/2010/february. Acesso em: 3 dez. 2020.

HELLWIG, T.; et al. An Early Warning System for Your Team's Stress Level. Harvard Business Review, 26 abr. 2017. Disponível em: <https://hbr.org/2017/04/an-early-warning-system-for-your-teams-stress-level>. Acesso em: 10 dez. 2020.

LERNER, D.; et al. Work performance of employees with depression: the impact of work stressors. American Journal of Health Promotion, vol. 24, n. 3, p. 205-13, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20073388/>. Acesso em: 13 maio 2021.

OLDBURY, J. Depression doesn't stop when you go to work. It shouldn't be taboo to tell your boss. The Guardian, 16 fev. 2016. Disponível em: <https://www.theguardian.com/commentis-free/2016/feb/16/depression-at-work-employers-illness-need-support>. Acesso em: 3 dez. 2020.

PFEFFER, J.; WILLIAMS, L. Mental health in the workplace: The coming revolution. McKinsey Quarterly, 8 dez. 2020. Disponível em: <https://www.mckinsey.com/industries/healthcare-systems-and-services/our-insights/mental-health-in-the-workplace-the-coming-revolution>. Acesso em: 17 dez. 2020.

RAZZOUK, D. Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde? *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 25, n. 4, p. 845-848, dez. 2016. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742016000400845&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 3 dez. 2020.

SIMÕES, P. Seus colegas estão bem mesmo? Veja como pares e líderes podem ajudar. *Você SA*, 7 ago. 2020. Disponível em <https://vocesa.abril.com.br/carreira/saude-mental-no-trabalho-ajuda>. Acesso em: 3 dez. 2020.

SOARES, M. B. M. O Impacto da Depressão. Associação Brasileira de Familiares, Amigo e Portadores de Transtornos Afetivos. Disponível em: <https://www.abrata.org.br/o-impacto-da-depressao/>. Acesso em: 3 dez. 2021.

TEIXEIRA, S. A depressão no meio ambiente do trabalho e sua caracterização como doença do trabalho. *Revista do Tribunal Regional do Trabalho 3ª Região*, Belo Horizonte, v. 46, n. 76, p. 27-44, jul./dez. 2007. Disponível em: https://www.trt3.jus.br/escola/download/revista/rev_76/-Sueli_Teixeira.pdf. Acesso em: 3 dez. 2020.

WORLD FEDERATION FOR MENTAL HEALTH. Depression: A Global Crisis. 10 out. 2012. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/management/depression/wfmh_paper_depression_wmhd_2012.pdf. Acesso em: 3 dez. 2020.

Idealização



Membros



falar
inspira
vida

o movimento