

PSICOLOGIA E TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Curso de Psicologia da Uesb.



Saúde Mental no Trabalho: Depressão

O que é depressão?

A depressão configura-se como um sério problema de saúde pública responsável por sobrecarga acentuada do sistema público de saúde e por prejuízos diversos às pessoas por ela acometidas, podendo ocasionar comprometimento no âmbito individual, interpessoal, profissional, familiar e acadêmico.^{1,2} A literatura aponta que os transtornos depressivos são causados por uma confluência de fatores e têm maior incidência em mulheres, causando alterações principalmente no humor e na disposição em realizar atividades rotineiras. ^{1,2}

O Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais³ classifica e define vários tipos de transtornos depressivos, dentre os quais um dos mais conhecidos é o transtorno depressivo maior, que tem como principais características o humor deprimido e a perda de interesse ou prazer, que interferem significativamente na vida do sujeito.

Diferença entre tristeza e depressão

A depressão é marcada por ocasionar prejuízos perceptíveis na vida do sujeito, tais como nos âmbitos social e profissional. A tristeza, por sua vez, é um sentimento que faz parte da vida humana e pode ser compreendida como uma manifestação externa daquilo que ocorre no interior humano.⁴

Algumas características da depressão que podem nos ajudar a diferenciá-la da tristeza são:

- Humor deprimido na maior parte do dia;
- Diminuição do interesse ou prazer nas atividades que antes gostava de realizar;
- Perda ou ganho de peso sem estar fazendo dieta;
- Ter com frequência dificuldade de dormir ou dormir demais;
- Estar quase sempre com fadiga ou pouca energia;
- Sentimento de inutilidade ou de culpa excessiva;
- Dificuldade de se concentrar ou indecisão frequente;
- Ter pensamentos habituais de morte.

Saúde Mental no Trabalho: Depressão



Depressão e ambiente de trabalho.

Desde os primeiros registros históricos e mitológicos da humanidade, o trabalho representa para o ser humano um meio para a sobrevivência, de elevação moral e espiritual, mas também é símbolo de escravidão e destruição, relacionado tanto com a perda quanto com a conquista da dignidade.⁵ Nesse sentido, ainda que o trabalho para muitos possa ser fonte de prazer e de saúde, é importante ressaltar que há, especialmente nos tempos atuais, uma ligação expressiva entre o mesmo e o sofrimento.⁶

Contudo, alguns autores⁷ cogitam a possibilidade de haver, nos dias atuais, uma inclinação em desconsiderar o sofrimento existente no mundo do trabalho, não o considerando (o sofrimento) como um elemento inerente ao processo de produção. Para tais autores isso é algo problemático, pois quando o sofrimento gerado pelo mundo do trabalho é invisibilizado ele pode se transformar em doença.

A organização do trabalho pode contribuir para processos de sofrimento e posterior adoecimento físico e mental do sujeito. Estudos apontam que há uma consistente relação entre organização do trabalho e adoecimento mental, dentre os quais podemos destacar a depressão.^{5,8} Além disso, a depressão está intimamente ligada ao afastamento de profissionais do ambiente laboral, bem como ao prejuízo no trabalho, inabilidade e redução da produtividade.⁵

Ressaltamos que todas as pessoas envolvidas no ambiente organizacional são responsáveis por promover uma cultura de dignidade e respeito no trabalho. Torna-se necessário que os gestores facilitem o acesso à atenção em saúde para os trabalhadores que necessitam, construam estratégias organizacionais que modifiquem os fatores de risco e de estresse no trabalho, bem como fomentem discussões abertas sobre saúde mental no trabalho a fim de combater estigmas.

Como lidar com a depressão?

Diante de um quadro com a presença e a persistência de alguns dos sinais e sintomas mencionados acima é de suma importância a busca por ajuda de um profissional de psicologia ou psiquiatria. Além disso, é igualmente importante buscar apoio familiar, fortalecimentos de vínculos sociais e envolvimento em atividades cotidianas diversas que façam sentido para o sujeito.

Como está a sua Saúde Mental? Precisa de ajuda?

Conte com o NAIS

Núcleo de Atenção Integral ao
Servidor da UESB.
Localizado no Campus da Uesb
de Conquista
Email: nais@uesb.edu.br

Conte com o NUPPSI

Núcleo de Práticas Psicológicas
da UESB
Endereço: Tv. João Pessoa, 369 -
Centro, Vitória da Conquista -
BA. CEP: 45000-795. Telefone: (77)
3424-1045

Conte com o Ambulatório Municipal em Saúde Mental

Endereço: Av. Olívia Flores,
Complexo de Saúde (CEMAE) nº
3000 - Candeias, Vitória da
Conquista - BA. CEP: 45000-100.
Telefone: (77) 3429-3481.

Expediente

Autores: Joanne Magalhaes Rodrigues, Regiane Lacerda
e Wallace Sousa Cruz

Edição : Luiz Pedro Passos e Jaqueline Barreto

Contato: nais@uesb.edu.br



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor

Referências

Referências:

1. MOLINA MRAL, WIENER CD, BRANCO JC, JANSEN K, SOUZA LDM.; TOMASI E, SILVA RA, PINHEIRO RT. Prevalência de depressão em usuários de unidades de atenção primária. Rev Psiq Clin. 2012, p. 194-197. Disponível em: <https://www.scielo.br/rjrpc/a/PhszbyTJcdXhZjvm5V4gSh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 abril. 2023.
2. PASTORI TAN. Introdução. In: Depressão: uma epidemia? Dissertação (mestrado) - Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2020, p. 13-27. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/46332/2/thayana_adrien_neves_pastori_ensp_mes2020.pdf. Acesso em: 03 abril. 2023.
3. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. - 5. ed. - Porto Alegre : Artmed, 2014.
4. SOUZA C, MOREIRA V. Tristeza, depressão e suicídio melancólico: a relação com o Outro. Arq. bras. psicol., Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 173-185, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&id=S1809-32672018000200013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 27 mar. 2023.
5. CAVALHEIRO G, TOLFO SR. Trabalho e depressão: um estudo com profissionais afastados do ambiente laboral. Psico-USF, v. 16, n. 2, p. 241-249, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/rjpusf/a/vCKsfpGWPZCRkSyZGnQbmmk/abstract/?lang=pt>. Acesso em 27 mar. 2023.
6. DEJOURS C. Uma nova visão do sofrimento humano nas organizações. In: O indivíduo na organização: dimensões esquecidas. 3ª ed. - São Paulo: Atlas, 1996.
7. BRANT LC, MINAYO-GOMEZ C. A transformação do sofrimento em adoecimento: do nascimento da clínica à psicodinâmica do trabalho. Ciência & Saúde Coletiva. 2004, p. 213-223. Disponível em: <https://www.scielo.br/rj/csc/a/SgPP3VNzNprFXRKQj9gqWD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 abril. 2023.
8. JARDIM S. Depressão e trabalho: ruptura de laço social. Rev. bras. Saúde ocup. São Paulo. 2011, p. 84-92. Disponível em: <https://www.scielo.br/rjrbso/a/wxjGjF4NSWw4kBTq33jRTf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 abril. 2023.