



Promova a saúde mental em casa e no trabalho



Quando alguém pergunta como você está, qual a probabilidade de você responder apenas com um simples “Estou bem, obrigado(a). E você?”

Você pode realmente estar se sentindo bem, mas se estivesse estressado(a), com raiva, triste, ansioso(a) ou passando por outra emoção difícil, você diria isso?

Na maioria dos casos, seja dentro ou fora do nosso círculo íntimo, muitos de nós não nos sentiríamos à vontade para compartilhar nossos verdadeiros sentimentos. Da mesma forma, muitos de nós não nos sentiríamos à vontade para insistir para que um amigo ou colega compartilhasse os seus sentimentos, por medo de ultrapassar limites ou parecer intrometido(a).

Mas evitar conversas sobre emoções difíceis e momentos difíceis, sejam eles temporários ou contínuos, pode aumentar o estigma que envolve a saúde mental.

A superação do estigma

Muitas pessoas convivem com depressão situacional ou crônica, ansiedade ou outras preocupações relacionadas à saúde mental. Globalmente, estima-se que 15% dos adultos em idade produtiva e 12% da população tenham algum transtorno de saúde mental.^{1,2} A maioria não recebe tratamento.

Atitudes, crenças e estereótipos negativos persistem entre indivíduos, sistemas comunitários e políticas, mesmo em culturas com leis que protegem os direitos relacionados à saúde mental. Esse estigma impede muitas pessoas de buscar apoio. Ao mesmo tempo, algumas pessoas não percebem que precisam de ajuda, enquanto outras, equivocadamente, acreditam que precisar de ajuda é um sinal de fraqueza.

Outras simplesmente não têm acesso a recursos de saúde mental.

Essas são todas as razões pelas quais o Dia Mundial da Saúde Mental é celebrado anualmente em 10 de outubro. Organizações e instituições globais e nacionais, incluindo a Organização Mundial da Saúde, se unem para conscientizar sobre a importância da saúde mental, mobilizar apoio e ajudar a implementar políticas e sistemas para aqueles que precisam.



**10 de outubro
é o Dia Mundial
da Saúde Mental**

No mundo, estima-se que

15%
dos adultos em idade produtiva

12%
da população em geral

enfrenta algum transtorno de saúde mental.

Compreender a saúde mental

Sua saúde mental é tão importante quanto sua saúde física, e ambas são igualmente essenciais para o seu bem-estar geral. Assim como a saúde física, a saúde mental pode afetar todas as áreas da sua vida, incluindo sua saúde geral, relacionamentos, carreira e finanças.

A saúde mental inclui seu bem-estar emocional, psicológico e social. Ela afeta como você pensa, sente e age. Também ajuda a determinar como você lida com o estresse, se relaciona com os outros e faz escolhas saudáveis. Aqui estão alguns sinais comuns de condições de saúde mental:

- Preocupação ou medo excessivo
- Tristeza persistente, desesperança ou sentimento de “vazio”
- Mudanças extremas de humor, incluindo irritabilidade ou raiva
- Mudanças nos hábitos alimentares, nível de energia ou padrões de sono
- Aumento do uso de álcool ou outras substâncias
- Dores físicas persistentes
- Incapacidade de realizar atividades diárias ou lidar com problemas e estresse diários

A maioria das pessoas vivencia esses tipos de emoções de tempos em tempos. Se esses sentimentos persistirem e interferirem no seu funcionamento diário, pode ser um sinal de um transtorno de saúde mental, que é uma condição médica tratável.

Condições de saúde mental podem se desenvolver como resultado de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Pessoas de qualquer gênero, origem ou circunstância, em qualquer lugar do mundo, podem enfrentar preocupações e condições relacionadas à saúde mental.

Fontes

1. World Health Organization. Mental health at work. Publicado em 28 de setembro de 2022.
2. World Health Organization. Mental disorders. Publicado em 8 de junho de 2022.

American Psychiatric Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. Revisado em março de 2024.

European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life. Acessado em 10 de julho de 2024.

Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.

Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. Publicado em 14 de fevereiro de 2024.

Mayo Clinic. Mental illness – symptoms and causes. Publicado em 22 de dezembro de 2022.

Mental Health Foundation. Physical health and mental health. Atualizado em 18 de fevereiro de 2022.

É importante observar que: O mesmo transtorno de saúde mental pode se manifestar de diferentes formas em pessoas diferentes. Por exemplo, tanto homens quanto mulheres com depressão podem se sentir tristes, sem esperança ou exaustos, dormir demais ou ter dificuldade para dormir, além de sentir problemas físicos como distúrbios digestivos.

Mas, em comparação com as mulheres, os homens com depressão são mais propensos a ficarem irritados, com raiva e agressivos. É mais provável que eles recorram a comportamentos de fuga, como trabalhar longas horas ou dedicar muito tempo e atenção a esportes ou outras atividades. Além disso, eles são mais propensos a se envolver em comportamentos de risco, como dirigir de forma perigosa ou abusar de álcool ou drogas, em comparação com as mulheres.

Promover a saúde mental e o bem-estar

Muitas maneiras comprovadas podem ajudar a cuidar da sua saúde mental e emocional, incluindo:

- Gerencie o estresse de forma proativa, mantenha o otimismo e desenvolva resiliência. Por exemplo, para controlar o estresse, evite se comprometer demais no trabalho e na vida pessoal.
- Faça atividades que ajudem a liberar a tensão, como reservar tempo para relaxar, movimentar o corpo, rir e participar de atividades divertidas.
- Crie conexões sociais significativas com pessoas que elevem seu ânimo para trazer alegria e positividade à sua vida.
- Pratique a gratidão para lembrar das coisas boas da vida, mesmo nos momentos difíceis.
- Lembre-se: as condições de saúde mental são tratáveis. Se você ou alguém próximo estiver enfrentando uma preocupação com a saúde mental, consulte um profissional médico ou de saúde mental.

Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. Atualizado em 4 de outubro de 2021.

National Institute of Mental Health. Men and mental health – National Institute of Mental Health. Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. Publicado em 8 de setembro de 2022.

World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day – October 10th. Publicado em 17 de abril de 2024.

World Health Organization. Gender and health. Publicado em 24 de maio de 2021.

Optum

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número 911 se você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de Bem-estar Emocional podem variar de acordo com os requisitos do contrato ou com os requisitos regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

©2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

WF14178131.145008-072024 OHC