

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA  
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL JORGE STREET  
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO**

**AUTORES:**

CINTIA MARIA DA SILVA  
LEANDRO DE LIMA RAMOS  
LUCAS ANDRÉ SANTOS DE ARAUJO

**ASSISTÊNCIA À SAÚDE MENTAL NO TRABALHO - PREVENÇÃO À  
DEPRESSÃO E AO SUICÍDIO**

**SÃO PAULO - SP  
2019**

## **ASSISTÊNCIA À SAÚDE MENTAL NO TRABALHO - PREVENÇÃO À DEPRESSÃO E AO SUICÍDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Técnica Estadual Jorge Street, do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, como requisito para a obtenção do diploma de Técnico em Administração, sob a orientação do Professor César Carlos Marques de Brito e da Professora Fabiana Estela da Silva Yamana.

**SÃO PAULO – SP**

**2019**

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus pela capacidade mental e física que Ele nos concedeu para que pudéssemos desenvolver esse Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Agradecemos aos nossos professores orientadores: Professora Fabiana Estela que nos auxiliou na primeira etapa do nosso TCC e ao Professor Cesar Brito que nos auxiliou na segunda etapa Finalizada do nosso trabalho.

Muito obrigado a todos os professores que de alguma maneira nos auxiliaram e nos serviram de inspiração contribuindo nessa busca de crescimento e de conhecimento pessoal e profissional nesse um ano e meio de estudo, o que certamente, contribuirá significativamente na nossa atuação como profissional e como pessoa. Agradecemos ao nossos colegas de classes que estiveram conosco durante esse curso, tanto aqueles que seguiram no curso até o final, quanto aqueles que por um motivo ou outro acabaram não podendo concluir ou aqueles que não concluíram por opção própria mesmo, sem exceção agradecemos a todos, até porque um ano e meio de convivência é bastante coisa e independente de qualquer coisa, podemos aprender com cada um.

Estendemos nosso Agradecemos aos nossos Professores coordenadores, Flavio e Fernando que também estiveram à nossa disposição e temos certeza que deram e que dão o máximo para que haja sempre melhorias em nossa ETEC. Agradecemos também a ETEC Jorge Street, nossa matriz e ao Centro Paula Souza por nos proporcionar um ensino técnico gratuitamente.

Por fim e não menos importante, aliás, muito pelo contrário, agradecemos à nossas famílias que sem dúvida alguma são nossas bases, tanto pelas palavras de incentivos, quanto pela inspiração, um dos grandes motivos de estarmos fazendo a ETEC, buscando sempre maior conhecimento e melhorias, são por eles!

Pai, mãe, irmãos, filhos, tios, primos e aqueles que não são família de sangue, mas são de coração! Agradecemos muito a vocês, e falamos sem qualquer receio, vocês são o motivo pela qual lutamos e nos dedicamos dia após dia!

E não podemos deixar de agradecer ao grupo que formamos, no início do curso foi construído não só um grupo para o trabalho, mas sim uma amizade verdadeira e que será levada para vida inteira. Superamos aquela famosa frase:

“TCC destrói amizades” ... (Meninos eu amo vocês, obrigada por toda a paciência e carinho que teve e tem por mim. Enfim, queremos agradecer a todos que direto ou indiretamente, fizeram parte da nossa formação.)

A todos o nosso MUITO OBRIGADO! Deus os abençoe!!!

“Até aqui nos ajudou o Senhor”

## RESUMO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais, a ideia de saúde, enquanto mera ausência de enfermidades, há muito se mostrou insuficiente e, atualmente, utiliza-se um conceito ampliado para saúde, incluindo o bem-estar físico, mental e social do indivíduo. Nesse contexto engloba-se as questões relacionadas à saúde mental no trabalho, as quais têm atraído a atenção de estudiosos de diversas áreas do saber humano.

Depressão e suicídio são assuntos bem presentes e recorrentes no século XXI e mais ainda nessa última década, contudo, mesmo que tão nítido esses problemas em nosso mundo atual, a saúde mental ainda é muito negligenciada ou pelo mesmo não recebe a atenção devida, se fala muito em doenças e problemas físicos e se esquecem das piores doenças, as psicológicas, aquelas doenças que ninguém pode ver, não é algo tangível, todavia quando se “materializam” esses problemas, na maioria dos casos o final é triste. Segundo a OMS, aproximadamente 11,5 milhões de brasileiros sofrem de depressão e já é o país com maior prevalência desta doença na América Latina.

Nosso Trabalho de Conclusão de Curso será com foco total na saúde mental das pessoas que já estão no mercado do trabalho, tanto as que sofrem desses problemas psicológicos (para desenvolver métodos e alternativas de como auxiliar pessoas nessas situações), tanto para prever que as outras pessoas que não tem esses problemas, venham adquirir tais adversidades. E que esse projeto

também sirva como base para auxiliar e prevenir desse mal as futuras gerações que não estão ainda no mercado de trabalho, mas que num futuro bem próximo estarão.

**Palavras chaves:** Saúde mental; depressão; suicídio; mercado de trabalho; responsabilidade social.

## ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), mental health is a state of well-being in which an individual can use his or her own abilities, recover from routine stress, be productive and contribute to their community. Mental health implies much more than the absence of mental illness. The idea of health, while mere absence of illness, has long been insufficient, and today a broader concept for health, including physical and mental well-being, is being used. and social of the individual. This context encompasses issues related to mental health at work, which have attracted the attention of scholars from various areas of human knowledge.

Depression and suicide are widespread and recurring issues in the 21st century and even more so in the last decade, yet, even though these problems are so clear in our world today, mental health is still largely neglected or at the same time not given proper attention. Much in illness and physical problems and forget the worst illnesses, psychological, those diseases that no one can see, is not something tangible, however when these problems "materialize", in most cases the end is sad. According to WHO, approximately 11.5 million Brazilians suffer from depression and is already the country with the highest prevalence of this disease in Latin America.

Our Course Completion Work will focus fully on the mental health of people already in the labor market, both those suffering from these psychological problems (to develop methods and alternatives on how to assist people in these situations), to ensure that other people who do not have these problems, come to acquire such adversities. And that this project will also serve as a basis to help and prevent this future generations that are not yet in the job market, but soon will be.

**Keywords:** Mental Health; depression; suicide; job market; social responsibility.

# SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>1.1</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b>	<b>8</b>
<b>1.2</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>8</b>
<b>1.3</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b>	<b>9</b>
<b>1.4</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>10</b>
<b>1.5</b>	<b>ESTRUTURA DO TRABALHO</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>ASSISTÊNCIA À SAÚDE MENTAL</b>	<b>12</b>
<b>2.1</b>	<b>A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL</b>	<b>12</b>
<b>2.2</b>	<b>SUICÍDIO</b>	<b>13</b>
<b>2.3</b>	<b>MOTIVOS QUE LEVAM AO SUICÍDIOS</b>	<b>14</b>
<b>2.4</b>	<b>DEPRESSÃO</b>	<b>15</b>
<b>2.5</b>	<b>PREVENÇÃO PESSOAL CONTRA A DEPRESSÃO</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>O MERCADO DE TRABALHO E AS DOENÇAS PSICOLÓGICAS</b>	<b>17</b>
<b>3.1</b>	<b>A INFLUÊNCIA POSITIVA DO MERCADO DE TRABALHO</b>	<b>17</b>
<b>3.2</b>	<b>A INFLUÊNCIA NEGATIVA DO MERCADO DE TRABALHO</b>	<b>18</b>
<b>3.3</b>	<b>O IMPACTO DA DEPRESSÃO NO MERCADO DO TRABALHO</b>	<b>20</b>
<b>3.4</b>	<b>O MERCADO DO TRABALHO E O SUICÍDIO</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>AS EMPRESAS E AS SOLUÇÕES</b>	<b>23</b>
<b>4.1</b>	<b>PREVENÇÃO</b>	<b>23</b>
<b>4.2</b>	<b>COMO AJUDAR UM FUNCIONÁRIO QUE JÁ TENHA DEPRESSÃO</b>	<b>25</b>
<b>4.3</b>	<b>CONSCIENTIZAÇÃO, UM ATO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL</b>	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>28</b>
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>29</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A depressão é um problema médico grave e altamente prevalente na população em geral. No Brasil, a doença atinge aproximadamente 5,8% da população, taxa que está acima da média global (4,4%), segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). A depressão chega ao século XXI na condição de "mal do século", e na maioria dos casos de depressão acabam em suicídio.

Até o começo do século, a depressão já era uma das maiores causas do suicídio, índice de mais ou menos 36% em 2001, inevitavelmente esse número vem crescendo e segundo uma pesquisa da OMS, em torno de 90% dos casos de suicídios são provenientes de doenças psicológicas e por volta de 46% desse total são provenientes da depressão, se tornando dentre todos os distúrbios psicológicos, a que mais tira vidas.

A cada 40 segundos uma pessoa morre por suicídio no mundo, e para cada suicídio, há muitas outras tentativas. O suicídio é a segunda maior causa de morte de jovens no mundo e no mundo todo estima-se que em um dia, aproximadamente 2.191 pessoas se suicidem, ou seja, acontecem cerca 800 mil suicídios por ano.

O mundo corporativo também é um grande causador e gerador de pessoas frustradas e depressivas, a falta organização do trabalho, a submissão a chefias autoritárias, o assédio moral, a falta de comunicação entre as pessoas, o aumento no ritmo de trabalho e a exigência crescente de produtividade são alguns fatores que contribuem para que não haja um ambiente interno muito "harmonioso" e como consequência disso, pode deixar o funcionário desmotivados com a sua vida profissional, podendo também afetar a sua vida pessoal e sua saúde.

As empresas precisam urgentemente criar e desenvolver mecanismos para que esses altos índices de depressão e suicídios sejam diminuídos ao máximo possível, uma vez que, como dito anteriormente, um dos grandes responsáveis desses acontecimentos são o ambiente de trabalho. É preciso mais atenção dos proprietários, gestores e líderes de organizações empresariais para com seus funcionários e subordinados em relação à saúde mental dos mesmos. Diante deste panorama, onde o suicídio ainda é tratado como tabu, surge à necessidade de

desmistificar o tema, levando em consideração o trauma que o suicídio acarreta ao meio social.

Como se trata de um assunto polêmico, gerador de muita angústia e disparador de fantasias, é preciso sensibilizar a sociedade para a importância de um olhar menos amedrontado e mais acolhedor, onde o sofrimento do outro possa ser mais escutado, possibilitando intervenções. Segundo Schneidman (1996), educação é o item mais importante na diminuição nos índices de suicídio e as medidas de prevenção e adoção de estratégias para a abordagem das populações de risco para o comportamento suicida.

## **1.1 OBJETIVO GERAL**

Buscar compreender o suicídio, estudar e se aprofundar nas causas que podem levar um indivíduo a desenvolver depressão e criar mecanismos de orientação sobre a saúde mental, para que as empresas possam aplicá-las aos seus funcionários, afim de evitar possíveis suicídios relacionados ao mercado de trabalho.

## **1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

a) Buscar conhecimentos de profissionais da área de psicologia, dados e maiores informações referente à depressão e o suicídio em casos relacionados ao ambiente de trabalho.

b) Estudar e se aprofundar nas causas que podem levar um indivíduo a desenvolver a depressão decorrente de problemas que ocorrem no ambiente de trabalho.

c) Identificar os fatores de risco que contribuem com suicídio;

d)Caracterizar as ações a Empresa na prevenção do suicídio, orientando sobre a saúde mental de seus funcionários, afim de evitar possíveis acontecimentos de depressão e suicídios.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que em 2020, aproximadamente 1,53 milhão de pessoas no mundo morrerão por suicídio. Um número dez a vinte vezes maior de pessoas tentará suicídio. Isso representa um caso de morte por suicídio a cada 20 segundos e uma tentativa de suicídio a cada 1 ou 2 segundos (Bertolote e Fleishnann, 2002).

A Organização Mundial da Saúde alerta que 90% dos casos de suicídios são provenientes de distúrbios psicológicos, entre eles o mais comum é a depressão, que representa o maior número dos motivos dos suicídios. Grande parte desses distúrbios mentais estão relacionados com problemas no ambiente de trabalho. Conflitos entre funcionários, falta de motivação, pressão por resultados, falta de acompanhamento psicológico e uma alta negligencia por parte dos gestores e líderes em relação à saúde mental de seus colaboradores, podem desencadear tais problemas.

Segundo o Tribunal Superior do Trabalho (TST), a depressão é responsável por retirar do mercado de trabalho milhares de profissionais todos os anos. No ano de 2016, 75 mil trabalhadores foram afastados em razão desse mal, com direito a recebimento de auxílio-doença em casos episódicos ou recorrentes.

Para a maioria dos especialistas, essa a situação só evidência mais ainda a necessidade de colocar esse tipo de transtorno, chamado depressão, no topo da lista de maiores preocupações dos governos e das empresas. Desde 2017 a Organização Mundial de Saúde (OMS) já alertava que, até 2020 a depressão seria a doença mais incapacitante do mundo, e tudo indica que eles realmente estavam certos. Também em 2017, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) já estimava que, entre 20% e 25% da população tiveram, têm ou terão um quadro de depressão em algum momento da vida, de lá pra cá, muito provavelmente esses números só aumentam.

Consideramos que esse trabalho possa ajudar a introduzir nas empresas uma maior preocupação e maior atenção por parte dos líderes, diretores e chefes à saúde mental de seus colaboradores, mostrando o quanto importante são as necessidades de tais medidas para que haja mudança nesses quadros. Além de querermos mostrar o tamanho da importância da saúde mental das pessoas, nosso

foco é criar alternativas e métodos nos quais as empresas possam aplicá-las em seus funcionários, afim de evitar mais casos de depressão e suicídio.

Também iremos mostrar que, a depressão podem afetar diretamente os resultados de uma empresa, se levarmos em conta que a depressão é uma doença que incapacita o indivíduo, logo, a doença afetando o funcionário, ele não conseguirá desenvolver o seu trabalho com total excelência, em razão desse mal. Concluindo que, o rendimento dessa pessoa poderá cair, a empresa pode perder grande resultados, além de que a depressão pode causar um afastamento do funcionário, ou até mesmo uma aposentadoria antecipada, o que faz com que as empresas percam seus funcionários para essa doença.

**HIPÓTESES:** Como hipóteses este trabalho apresentou três circunstâncias:

- a) O sofrimento psicológico decorrente do trabalho pode ser um antecedente do suicídio.
- b) O suicídio pode ser um indicador de um Clima Organizacional desfavorável.
- c) O suicídio pode ser um indicador de carência de ações voltadas à Qualidade de Vida dos Trabalhadores.

## 1.4 METODOLOGIA

No primeiro capítulo, apresentaremos uma breve introdução do que iremos pesquisar, qual será a nossa linha de raciocínio e de pesquisa. Também mostraremos quais serão e são os nossos objetivos que buscamos através desse trabalho alcançar.

No segundo capítulo iremos analisar, filtrar dados e estatísticas disponibilizadas por órgãos públicos, instituições mundiais como a OMS, sites, e livros que tenham o foco principal nesse tipo de assunto(depressão e suicídio), além de verificar outros estudos também já feitos de vários anos anteriores para podermos compararmos os dados que temos em mãos, afim de tentar traçar o melhor caminho para desenvolver a nossa linha de raciocínio.

No terceiro capítulo, buscaremos relacionar o quanto grande é o impacto da depressão e do suicídio no mercado de trabalho, e também tentar medir o quanto grande é a influência negativa do próprio mercado de trabalho na vida de um indivíduo, no qual através de situações desagradáveis e até mesmo situações ou

que afetem a honra pessoal de um ser humano, que podem contribuir para que haja a obtenção de tais problemas psicológicos por parte desses funcionários.

No quarto capítulo, já tendo em mãos tais dados para levantarmos o nosso estudo e com nossa linha de raciocínio traçada, buscaremos conhecimentos através livros, artigos e estudos sobre a sua mental e buscaremos o conhecimento de alguns profissionais da área da psicologia, que sem dúvida alguma, tem total propriedade para falarem sobre o assunto de forma científica. Tudo isso será levantado e analisado para elaborarmos métodos e estratégias de prevenção à depressão e ao suicídio, que podem ser aplicados pelas empresas em seus funcionários. Também iremos mostrar o tamanho da importância de um indivíduo está bem consigo mesmo, pois isso influência não só na sua vida pessoal, mas influência diretamente também na sua vida profissional, visto que a saúde mental é algo que não é tão valorizado quanto deveria ser.

No quinto capítulo será apresentado a conclusão final dos integrantes do grupo em relação à toda pesquisa do trabalho, se a metodologia escolhida foi a correta e se os resultados obtidos foram os esperados.

## **1.5 ESTRUTURA DO TRABALHO**

No capítulo 1, apresentaremos uma breve introdução do que iremos pesquisar, qual será a nossa linha de raciocínio e quais os objetivos pretendidos a serem alcançados.

No capítulo 2, irá conter nossa pesquisa sobre depressão, suicídio e saúde mental, juntamente com seus respectivos dados.

No capítulo 3, irá trazer a relação do impacto que os problemas pesquisados no capítulo anterior influenciam no mercado do trabalho e vice-versa.

No capítulo 4, irá englobar toda a nossa pesquisa, irá haver a análise de todos esses dados e haverá o desenvolvimento dos métodos de soluções para os problemas pesquisados.

No capítulo 5, será apresentado a conclusão final dos integrantes do grupo em relação à toda pesquisa do trabalho.

## 2 ASSISTÊNCIA À SAÚDE MENTAL

A partir da publicação da Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001, que fala sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental, a pauta referente à mente saudável das pessoas, foi vista com maior cuidado. Antes da lei de 2001 era bem comum pessoas com transtornos psicológicos serem literalmente tratadas como “loucas”, sendo internados em hospitais psiquiátricos, sem um prazo de saída definido, e muitas vezes um ambiente parecido de um “asilo abandonado”, onde também há relato de pessoas que dizem que sofriam maus tratos nesses lugares.

A lei indica uma direção para a assistência psiquiátrica e estabelece um grande número de direitos para as pessoas portadoras de transtornos mentais; regulamenta as internações involuntárias, colocando-as sob a supervisão do Ministério Público, órgão do Estado guardião dos direitos indisponíveis de todos os cidadãos brasileiros.

Temos no Brasil a Política Nacional de Saúde Mental, que é uma ação do Governo Federal, coordenada pelo Ministério da Saúde, ela busca compreender as estratégias e diretrizes adotadas pelo país com o objetivo de organizar a assistência às pessoas com necessidades de tratamento e cuidados específicos em Saúde Mental.

Os pacientes que apresentam transtornos mentais, no âmbito do SUS, recebem atendimento na Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). A Política Nacional de Saúde Mental, apoiada na lei 10.216/02, busca consolidar um modelo de atenção à saúde mental aberto e de base comunitária, isto é, mudança do modelo de tratamento: no lugar do isolamento, o convívio com a família e a comunidade.

“O processo de mudança na assistência só terá sustentação se os portadores de transtornos mentais, cuidados adequadamente, não forem excluídos da comunidade em que vivem ou não se tornarem um fardo para seus familiares.” – (ALVES, 2014, p.p)

### 2.1 A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

A Saúde Mental é o equilíbrio emocional entre o interior e o exterior do indivíduo, a forma de saber lidar com as situações cotidianas (que nem sempre são

favoráveis), e sem deixar que isso afete os seus pensamentos, que podem levar a criar sofismas dentro de si mesmo. Saúde Mental é estar de bem consigo mesmo E com os outros. Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

Há também o Dia Mundial da Saúde Mental, que tem como data o dia 10 de outubro, ele foi instituído em 1992, pela Federação Mundial de Saúde Mental. Os problemas relacionados a saúde mental são considerados pela OMS uma prioridade devido ao grande número de dias de incapacidade que o transtorno mental pode causar.

Transtornos mentais acompanham desde a história da humanidade, relatos de quadros depressivos, ou que se parecem com isso, podem ser encontrados em textos antigos, como poemas gregos. Na maioria das vezes, transtornos mentais eram diretamente ligados a algum castigo divino, como no caso do considerado maior Rei da Babilônia, Nabucodonosor. Além de serem considerados algum castigo divino, pessoas com transtornos mentais também eram considerados “loucos” em algumas civilizações antigas, como a grega.

“A Saúde Mental é o equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro.” (LORRUSO, 2013, p.p)

## 2.2 SUICÍDIO

O termo “suicídio” foi utilizado pela primeira vez em 1737 por Desfontaines. Com origem no latim - sui (si mesmo) e caederes (ação de matar), ela aponta para a necessidade de buscar a morte como um refúgio para o sofrimento que se torna insuportável, esta ação voluntária e intencional parte do ponto de vista que a morte significa o fim de tudo, um “mergulho no nada”.

O Dicionário Michaelis define suicídio como “Ato ou efeito de suicidar-se.” Suicídio é o ato intencional de matar a si mesmo, sua causa mais comum é um transtorno mental e/ou psicológico que pode incluir depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia, alcoolismo ou abuso de drogas. Além de dificuldades financeiras e/ou problemas emocionais, que também desempenham um fator significativo.

Anormalidades como conflitos familiares, depressão ou estresse na vida pessoal e profissional, são observadas em indivíduos que atentam contra si, caracterizado de distúrbios psiquiátrico, podendo ocorrer em pessoas sem anormalidades aparente, mas que estão sob fatores estressores agudo. Segundo a OMS, 75% dos episódios de suicídios ocorrem em nações de baixa e média renda, e ocorre com mais frequência com indivíduos do sexo masculino.

“Só existe um problema filosófico realmente sério: é o suicídio. Julgar se a vida vale ou não a pena ser vivida é responder à questão fundamental da filosofia.” (Albert Camus)

### 2.3 MOTIVOS QUE LEVAM AO SUICÍDIOS

O suicídio pode estar relacionado ao desemprego, stress decorrente do trabalho, assédio moral; depressão decorrente ou não do trabalho; péssima qualidade de vida no trabalho, condições insalubres; crise econômica do trabalho ou financeira familiar, péssimo clima organizacional; dupla jornada de trabalho; crises conjugais, lutas espirituais, enfermidades incuráveis, perda de algum ente querido ou amigo próximo, angústia emocional, abuso de álcool, uso de substâncias tóxicas, entre outros fatores. (...) O profissional já não suportando a situação, julgando-a insustentável, cede por vez aos caprichos dos tiranos. Decide pôr fim à sua carreira profissional, seja ela em que ponto se encontra. Seja o tempo que for. Cinco, dez, quinze, vinte anos, não importa, assim como o suicídio tradicional, o suicídio não escolhe idade, classe social, raça, cor, religião.

O suicida, de depois de ter demonstrado a todos as suas amarguras e insatisfações, desiste. Torna-se um paranoico, muitas vezes obcecado por receituários médicos a fim de validar seus argumentos e suas dores, pois que suas palavras perderam o crédito. É comum nessa etapa a entrega ao fumo, ao álcool, às drogas (...) (MARTINS, 2009, p.68-69).

“Nasce da dor, fracasso, solidão, rejeição, rancor acumulado, cansaço, fadiga, superego ferido, sentimento de culpa real e/ou imaginários, estados psicopatológicos, disposições orgânicas-psíquicas, natureza do meio físico” (GAMA, 1987, p.14).

## 2.4 DEPRESSÃO

Depressão (do latim de depressione) é uma palavra frequentemente usada para descrever nossos sentimentos. Sendo uma das maiores causas do suicídio, a palavra depressão de acordo com o dicionário Aurélio, significa: “Abatimento; enfraquecimento físico ou moral; desânimo; esgotamento.”

Ou seja, a depressão significa para o indivíduo, uma forma de estar em baixa com a vida, ele sente que está totalmente esgotado, seu corpo demonstra cansaço que interfere tanto na capacidade física quanto mental, deixando em um estado parecido com uma profunda tristeza, tomando para si mesmo um sentimento de desvalorização pessoal, colocando em dúvida a sua própria existência.

A Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos (ABRATA) também adverte que os fatores genéticos podem influenciar o aparecimento de transtornos psicológicos. Uma das diretoras da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT), Rosylane Rocha explica que a depressão é uma doença, com um componente genético, que pode ser desencadeada por uma série de fatores, como o contexto social ou um determinado evento de vida da pessoa.

Segundo a OMS, o Brasil é considerado o país mais depressivo da América Latina e apesar da fama internacional de ser naturalmente “alegre”, os dados apontam que mais de 10 milhões brasileiros são acometidos pelo distúrbio.

## 2.5 PREVENÇÃO PESSOAL CONTRA A DEPRESSÃO

É importante gerenciar o estresse e compartilhar as dificuldades do dia a dia. Ler, aprender coisas novas, ter um momento de relaxamento e de lazer ajudam a manter a cabeça ativa e livre de pensamentos negativos ou preocupações excessivas. A expressão “mente sã, corpo são” é cientificamente aceita e o caminho inverso também procede, evitar o consumo de álcool ou drogas ilícitas, além de ter uma rotina regular de sono, também influenciam na prevenção.

Ou seja, cuidar do organismo reflete na saúde mental, o conselho é praticar atividade física regularmente, estudos atestam que elas incentivam a liberação de hormônios e outras substâncias importantes para a manutenção do humor.

Pesquisas recentes revelam que até mesmo a dieta influência nas emoções. E claro, pedir ajudar para pessoas ao redor e procurar ajuda de um profissional é sempre o melhor a se fazer, na maioria das vezes o tratamento é feito em conjunto pelo psiquiatra e o psicólogo.

### **3 O MERCADO DE TRABALHO E AS DOENÇAS PSICOLÓGICAS**

Há uma linha bem tênue entre o mundo corporativo e os transtornos psicológicos, segundo o relatório “Adoecimento mental e trabalho: a concessão de benefícios por incapacidade relacionados a transtornos mentais entre 2012 a 2016”, publicado em abril de 2017, pelo Ministério da Saúde, no Brasil os transtornos mentais e comportamentais foram a terceira causa de incapacidade para o trabalho, totalizando 668.927 casos, cerca de 9% do total de auxílios-doença e aposentadorias por invalidez concedidos nesses cinco anos de análise.

Ou seja, os trabalhadores sofrem quando as exigências de seu trabalho são excessivas ou superam a sua capacidade de executar tais tarefas, e a empresa também sai perdendo, por diminuir a produtividade, aumentar as licenças e as taxas de acidentes e/ou lesões. Concluímos que a necessidade de se preocupar e investir no bem-estar do empregado também é importante não só pelo lado humano, mas se tratando de empresas e negócios, afetam diretamente nos resultados.

“Esses números mostram a importância da saúde mental no ambiente de trabalho. E como esse local pode, se não for um ambiente bem organizado e que leve em consideração a saúde do trabalhador, ser danoso para o funcionário. Daí a importância de trabalhadores, empresas e a sociedade como um todo, atentar para essa situação”. (CORDEIRO, 2017, p.p)

#### **3.1 A INFLUÊNCIA POSITIVA DO MERCADO DE TRABALHO**

Antes de falarmos da forma negativa que o mercado de trabalho influencia na vida das pessoas e como essa forma negativa do trabalho pode afetar e levar uma pessoa a desenvolver alguns problemas psicológicos, iremos falar do contrário, como o mercado de trabalho influência de forma positiva na vida de um indivíduo. Iremos indicar isso para mostrarmos que o que afetam e prejudicam uma pessoa não é o trabalho em si, mas sim a forma errada na qual na maioria das vezes ele é distribuído, proposto e desenvolvido pelas empresas, pelos líderes, diretores e presidente, enfim, que os verdadeiros culpados de todos esses problemas são os próprios seres humanos, cegos e tomados pela ganância e pelo poder, acabam dando mais valor ao dinheiro do que à pessoas, dando valor ao que simplesmente tem preço, e o preço ao que realmente tem valor, negligenciando o bem estar e a

saúde mental dos seus colaboradores. “Vivemos em um mundo onde tudo tem preço, mas quase nada tem valor, e as poucas coisas que tem valor, poucos sabem valorizar.” (Clarice Lispector, 1997, p.p)

Você com certeza já deve ter ouvido essa frase: “O trabalho significa o homem”, sem dúvida alguma maioria das pessoas já devem ter ouvido e devem concordar que essa frase é uma afirmação realmente verdadeira, tenho por certo que ninguém irá se contrapor sobre essa ideia. Pois bem, trabalhar é condição essencial, não somente pela manutenção financeira, mas pela dignificação da vida, trabalho engrandece o homem e o torna um ser de valor. É importante destacar que o homem aqui apresentado não se trata do sexo masculino, mas sim do gênero inerente a espécie humana.

O trabalho então, se constitui uma parte importante da vida, além de dignificar o homem, ele também age como um agente social, aliás, o ser humano é um ser social por natureza, sendo praticamente impossível ele viver isolado do resto do mundo por muito tempo. O trabalho é como se fosse um fio condutor , ele proporciona as relacionamento interpessoal entre os indivíduos e com isso faz desenvolver no ser humano ainda mais o seu autoconhecimento, melhora a sua maneira de se expressar melhor, aumenta a sua consciência de se colocar no lugar do outro, enriquece a sua forma trabalhar em equipe e etc. Portanto, concluímos que o trabalho tem um papel extremamente importante na vida do ser humano e na sociedade em geral, até um passado recente visto como castigo, se levarmos em contato que os serviços ficavam por conta dos “escravos”, hoje em dia há essa necessidade de o homem estar incorporado no mundo do trabalho.

“O trabalho é uma forma como o homem interage e transforma o meio ambiente, assegurando a sobrevivência e estabelecendo relações interpessoais, que, teoricamente, serviriam para reforçar sua identidade e seu senso de contribuição. (BOM SUCESSO, 2002, p. 25)

### **3.2 A INFLUÊNCIA NEGATIVA DO MERCADO DE TRABALHO**

Vimos acima que o trabalho desenvolve na sociedade e no ser humano papéis importantíssimos, entretanto, como na maioria das coisas em nossas vidas, nem tudo são flores... O trabalho se desenvolvido de forma correta, e com um

ambiente ideal, é maravilhoso, honroso e nos proporciona uma sensação de bem-estar gigantesco, contudo, sabemos que nem sempre é assim, a propósito, em sua maioria não é assim, e sabemos disso.

Nós vivemos em um contexto econômico em totalidade sua mundial capitalista, e isso já sabemos, estamos inseridos em um ambiente mundial hostil, corrompido e desonesto, onde o lucro é o que importa, acima de tudo o lucro, nem que para isso seja necessário pisar na cabeça das outras pessoas... Ora, observem que a ideia aqui não é ser contra o capitalismo ou qualquer outro conceito econômico, que isso fique bem claro, apenas estamos relatando fatos, fatos que nos acompanham desde que o mundo é mundo, basta observamos a história, sempre houve guerra onde havia dinheiro e poder envolvidos, nosso mundo foi constituído assim, e o nosso presente é apenas um retrato do nosso passado.

Pois bem, é aqui que o nosso problema começa, quando o dinheiro e o poder se tornam mais importantes que a vida de um ser humano, as pessoas se tornam apenas número, e então abre um leque para que as pessoas se sintam sem importância e desvalorizadas, aquela famosa ideia de ser “só mais um”. Ou seja, quando se perde esse valor e respeito entre os seres humanos, dá espaço ao surgimento de problemas psicológicos nos indivíduos de nossa sociedade, embora pareça algo recorrente e “normal” alguém com depressão e ansiedade, não deveríamos ver esses problemas dessa forma, isso não é de forma alguma algo normal!

No discorrer desse trabalho vimos que a saúde mental é sim negligenciada pelas empresas, onde esse assunto não se enquadra nos assunto mais importantes a serem debatidos em uma instituição, e em decorrência disso, como vimos anteriormente, as empresas infelizmente proporcionam situações desagradáveis para os seus funcionários, algumas situações como cargas de trabalho excessivas, falta de participação na tomada de decisões que afetam o trabalhador, falta de apoio por parte de chefia e/ou colegas, assédios psicológicos ou sexuais e etc. Tais situações desmotivam os funcionários, e com o tempo vão desgastando ainda mais o mesmos, onde esses problemas não vão ficando somente em suas áreas profissionais, mas infelizmente também vão tomando conta de suas vidas pessoais, e é aí que o perigo se encontra, podendo desenvolver nos funcionários problemas

psicossociais como a depressão, e como consequência desse problema, se ignorado ou tratados de forma inadequada, podendo acabar em um suicídio, já que uma coisa leva a outra.

É comum encontrarmos programas de atividades de cuidados com a saúde voltados para a parte física do colaborador. Entretanto, é preciso olhar para a saúde mental assim como para os cuidados com o corpo. Afinal, por se manifestarem de forma silenciosa, muitas vezes as enfermidades psicológicas são deixadas de lado.

### **3.3 O IMPACTO DA DEPRESSÃO NO MERCADO DO TRABALHO**

Falta de atenção ou negligência à saúde mental de seus funcionários por partes das empresas, certo e que em ambos os casos o resultado final geralmente é o mesmo, o acarretamento e o desenvolvimento de doenças psicológicas, como a depressão, a doença na qual é o foco principal do nosso estudo. Mas, excluindo o problema individual de cada pessoa, a depressão ainda pode afetar o mercado de trabalho e a economia em um todo, se por um lado as empresas não querem investir ou se preocupar com a saúde mental de seus funcionários, digamos “por amor”, então certamente será “pela dor”, quando as empresas sentirem(e já estão sentindo) o impacto desse problema gravíssimo no bolso delas, sem dúvida algumas as coisas irão começar a mudar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), depressão pode desencadear desempenho insuficiente no trabalho por causa de sintomas como falta de atenção, perda de memória e dificuldades de planejamento e tomada de decisões. A depressão também pode provocar a aposentadoria antecipada, o que gera custos ao governo, comprovada que a depressão está vinculada ao ambiente de trabalho, a empresa deve afastar o empregado, que precisa agendar uma perícia no Instituto Nacional de Seguro Social (INSS) para comprovar o grau de sua incapacidade. Após a perícia, o médico irá dizer se a incapacidade é temporária, que dá direito ao recebimento do auxílio-doença, ou se ela é definitiva, o que dá direito à aposentadoria por invalidez.

Dados de 2017, dados disponíveis mais recentes do Anuário Estatístico da Previdência Social (AEPS), revelam que foram concedidas 12.469 aposentadorias

por invalidez, vinculadas a transtornos mentais e comportamentais no ano de 2017. Já o número de auxílios-doença concedidos por conta de transtornos mentais e comportamentais foi de 162.548, entre janeiro e dezembro do mesmo ano.

Por fim, concluímos que a depressão e as doenças psicológicas não só afetam o indivíduo em si, mas que a longo prazo, interfere também na economia de um país, e nas empresas com os afastamentos e falta de maior produtividade, já que como vimos, interfere diretamente no trabalho do profissional em questão. Após isso, aumenta ainda mais a necessidade de uma maior atenção sobre esse assunto e um maior investimento por parte das empresas, no combate a esse problema.

### **3.4 O MERCADO DO TRABALHO E O SUICÍDIO**

Em tempos de instabilidade econômica e crise em alguns setores, os ânimos ficam mais exaltados e acompanhados da insegurança e do temor de ficar sem trabalho, faz com que nos submetamos a condições de trabalho que não nos fazem bem. Um ambiente de trabalho negativo pode ser o gatilho para se desenvolver um quadro psiquiátrico, e isso aumenta a possibilidade de suicídio. O suicídio é o ápice de uma sequência de episódios degradantes, que poderiam ser evitados.

Não existem dados oficiais que apontem essa relação entre suicídio e mercado de trabalho aqui no Brasil, entretanto, o Japão registrou em 2018, 2 mil mortes por trabalho excessivo por ano. Alguns profissionais são estatisticamente mais propensos ao suicídio, estudos brasileiros indicam que bancários, professores, policiais e enfermeiros são profissões com alta taxa de prevalência da chamada Síndrome de Burnout, que também é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso e que em bastantes casos, acabam em suicídio.

De um modo geral, os trabalhadores passam mais tempo na empresa do que em casa, por isso a intensidade de tal problema, e no ambiente de trabalho, são cerca de 40% de pessoas que retratam níveis patológicos de estresse, de acordo com o Instituto Qualidade de Vida. Há estudos que apontam que oito em cada dez pessoas dão sinais da sua intencionalidade antes de cometer suicídio, prevenir o suicídio entre os funcionários é uma questão de reduzir os gatilhos, como nos exemplos já mencionados nos capítulos anteriores.

De acordo com o MS (2001, p.162) as ações organizacionais para prevenção dos transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho, baseiam-se em procedimentos da vigilância dos agravos à saúde e, dos ambientes e condições de trabalho. “Utiliza conhecimentos médicos-clínicos, epidemiológicos, de higiene ocupacional, toxicologia, ergonomia, psicologia, entre outras disciplinas”. (MS, 2001, p.162) causadores de doença; identificação dos problemas ou danos potenciais para a saúde, decorrentes da exposição aos fatores de risco identificados; identificação e proposição de medidas que devem ser adotadas para a eliminação; educação e informação aos trabalhadores e empregadores; deve fazer uma análise completa do local de trabalho, avaliar os fatores biopsicossociais, para compreender as razões pelas quais um determinado funcionário poderia desenvolver uma doença mental relacionada ao trabalho, enquanto outro ou outros, submetido às mesmas condições, não apresentasse esse potencial de risco.

Outro fator absolutamente importante a ser considerado pelo é o recrutamento e seleção de pessoal, avaliar fatores ligados ao relacionamento interpessoal e intrapessoal. Muito embora não possa prever acontecimentos futuros, redundantes das características individuais, dos traços do diagnóstico de uma doença mental relacionada ao trabalho, não é uma tarefa simples, uma vez que exige uma avaliação multidisciplinar em saúde e, a capacidade de investigar detalhadamente a história de vida do paciente, para identificar os fatores que corroboraram no processo de adoecimento. É muito importante que a empresa tenha auxílio de um psicólogo no processo de diagnóstico.

## 4 AS EMPRESAS E AS SOLUÇÕES

Em vista dos fatos citados há cima, vemos que as empresas devem de fato ter uma política de responsabilidade social ainda maior para com os seus funcionários, não ignorando tais problemas por não serem "visíveis", como uma doença física, mas devem haver formas e mecanismos de prevenções para que não haja qualquer possibilidade desses problemas se desenvolver em seus colaboradores, e se caso ocorrer, que as empresas estejam preparadas para auxiliar o funcionário em questão, no que for preciso, até o mesmo vencer esses problemas, é necessário que haja um acompanhamento e que a empresa esteja junta, se importando verdadeiramente com o seu colaborador.

É necessário também que seja aplicado uma maior qualidade de vida no trabalho e da melhor forma possível, para que haja uma satisfação do colaborador e não ocorra um impacto no psicológico do mesmo, que em decorrência disso e por falta do descaso e do cansaço mental dos colaboradores, além de adquirir a depressão, podendo terminar em um problema maior, que é o autocídio, onde não há mais o que fazer.

A motivação e a satisfação pessoal no local de trabalho são o motivo de interferência direta nas atitudes e comportamentos. A motivação está relacionada ao fato de o indivíduo sentir-se motivado ou não para fazer algo, e a satisfação ou insatisfação manifesta-se pelo sentimento de contentamento ou descontentamento com algo. Para que possam realizar bem suas tarefas e ter sucesso pessoal e profissional, os funcionários de qualquer empresa estão em uma busca constante pela qualidade de vida.

### 4.1 PREVENÇÃO

Iremos falar agora de como as empresas podem agir, como podem prevenir que seus funcionários sejam adoecidos mentalmente e quais métodos podem ser adotados para que os seus colaboradores não fiquem com a mente esgotada. Melhor do que ajudar o profissional a ser curado desses seus problemas, adquiridos ao longo de sua vida profissional, é bem melhor prevenir para que isso não ocorra

com seus funcionários, mas pelo contrário, que isso passe longe de ser uma possibilidade dentro de sua empresa.

Em primeiro lugar, é de suma importância que a empresa tenha em sua instituição um psicólogo, ter esse profissional dentro de uma empresa já faz parte de grandes empresas, tal profissional é denominado Psicólogo Organizacional. A Psicologia Organizacional foca no estudo do comportamento humano, tendo o ambiente corporativo como cenário. Diante disso, os conhecimentos de psicologia são empregados na tentativa de compreender o comportamento individual dos funcionários e aplicar recursos que melhorem a qualidade de vida na empresa, ela desempenha um papel muito importante na manutenção da saúde do trabalhador dentro da empresa. Esse ramo de atuação se diferencia do coach por atuar voltado ao bem-estar, atuando como ferramenta para um ambiente mais prazeroso e que traga resultados, enquanto o coach trabalha na parte motivacional. É de suma importância também disponibilizar para os funcionários a alternativa de se ele achar necessário, poder agendar momentos com o psicólogo da empresa, para conversar, pedir orientações e ajuda, sendo da escolha do funcionário manter sigilo ou não diante dos seus outros colegas de trabalho as suas consultas com o psicólogo, tudo para que ele se sinta mais à vontade para resolver os seus problemas.

Também é importante ter nas empresas momento de descontração e de interação entre os funcionários, para que haja uma quebra de rotina. Sabemos que o dia a dia muitas vezes se torna massacrante, da casa para o trabalho, do trabalho para casa, todos os dias as mesmas coisas, fazemos o mesmo caminho, vemos as mesmas pessoas, desenvolvemos no nosso trabalho os mesmo procedimentos e assim vai, as coisas se tornam um hábito tedioso e como num ciclo vicioso, o funcionário pode se sentir sufocado, esgotado e desmotivado, indo assim, arrastado para o trabalho.

Lugar de relaxamento com pufes, mesa de sinuca e videogame são algumas coisas que estar disponíveis em um espaço propício aos funcionários, essa atitude que pode fazer uma diferença enorme no dia a dia das empresas, aliás, essas e outras ideias vem ganhando força em alguns espaços corporativos, os espaços voltados para a descontração do funcionário durante a jornada de trabalho é uma ferramenta muito utilizada, com o objetivo de criar um ambiente descontraído para

os colaboradores se desligarem por alguns momentos e depois voltarem ao trabalho com toda a energia, com maior motivação e com mente mais leve.

Confraternizações como amigo secreto, amigo chocolate, confraternizações em datas comemorativas, folga para os funcionários nos dias de seus aniversários e palestras com coaches de tempos em tempos, também são alguns procedimentos que as empresas podem adotar em sua programação anual, desenvolvendo assim a união e a relação entre seus funcionários, aumentando a motivação dos funcionários em irem trabalhar e fazendo com que eles se sintam mais importantes e úteis dentro da empresa.

Outro ponto legal a se destacar é a ter a prática de exercícios laborais dentro das empresas, a prática regular da ginástica laboral ajuda na manutenção da saúde dos colaboradores, além de prevenir e aliviar dores e incômodos que ocorrem devido às atividades rotineiras do dia a dia, a prática de exercícios melhoram a saúde mental, o estado de humor do indivíduo e ajudam a prevenir a depressão

## **4.2 COMO AJUDAR UM FUNCIONÁRIO QUE JÁ TENHA DEPRESSÃO**

Como vimos acima as empresas podem e devem se preocupar com a saúde mental dos seus funcionários e se prevenirem para que os problemas psicológicos como a depressão, não se desenvolvam em seus funcionários, entretanto, a dúvida pode surgir se caso o funcionário já tiver esse problema, de como a empresa pode ajudá-lo ou como fazer com que o funcionário vença essa doença, até porque embora hoje haja um entendimento melhor, por parte da sociedade, sobre o que é depressão, alguns gestores não possuem um conhecimento claro ou uma preocupação real sobre a doença, e é exatamente sobre isso que iremos falar agora.

Uma vez diagnosticado e percebido que o mesmo está com depressão, se a empresa já tiver um psicólogo próprio disponível na empresa, como descrito acima o certo é encaminhá-lo para um acompanhamento contínuo, deixando claro que ele tem o tempo necessário para sua reabilitação e se for preciso, que ele tenha o devido afastamento para se cuidar. Se caso a empresa não tiver um psicólogo próprio, é bom disponibilizar fora da empresa um profissional, para que esse funcionário também possa ter suas consultas e também que a empresa deixe claro

que ele tem o tempo necessário para sua reabilitação, e que se for preciso, que ele tenha o devido afastamento para se cuidar, mostrando assim, que de fato a empresa de importa com ele, que ele é útil e que ele pode contar verdadeiramente com sua instituição de trabalho. Essa demonstração de preocupação e solidariedade é importantíssima não apenas para que o funcionário se sinta “abraçado”, mas também para que ele possa se engajar a melhorar e assim não ter o rendimento comprometido pela doença.

Ir acompanhando o estado do funcionário é de extrema importância, saber o que levou ele a desenvolver a depressão e entender o que se passa com o seu funcionário é muito importante, pois, se ocorreu isso com uma pessoa, muito provavelmente há algum erro no ambiente de trabalho da empresa, e que se deve ser corrigido, até porque se aconteceu com um colaborador, há a possibilidade de acontecer com outros, e como diz o ditado: “é melhor prevenir do que remediar”.

#### **4.3 CONSCIENTIZAÇÃO, UM ATO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL**

Como visto no decorrer do trabalho, as empresas precisam se atentar mais a saúde mental de seus funcionários, mas após e além disso, as empresas podem expandir isso para toda a sociedade, conscientizando as pessoas e até as outras empresas da grande importância da saúde mental de um indivíduo. Com essa atitude por parte das empresas, há um grande ato de responsabilidade social, além de pensar no lado humano, das milhares de vidas quem podem ser salvas de um futuro esgotamento mental, de uma futura depressão e de um futuro suicídio, a empresa será bem vista, criará para ela mesma um valor maior ainda para com a sociedade, as mídias, as críticas e etc. Um ato também importante, seria o lançamento online de uma cartilha de prevenção ao suicídio, que poderiam estar disponibilizados nos sites próprias empresas, onde as pessoas poderiam acessar a qualquer momento, de qualquer lugar, ficarem informadas sobre o assunto e se quiserem, poderiam compartilhar com qualquer pessoa, sempre que achar necessário.

Campanhas como a da empresa Medley, são de extrema importância e é um algo que diferencia ela das as outras empresas, se torna um diferencial. A

campanha se chama ‘Coletivo Pode Contar’, é disponibilizado uma plataforma para quem quer fazer a escuta ativa de pacientes com depressão ou para quem busca ajuda, no próprio site da Medley. Ao selecionar a opção ‘quero ajudar’ no site, a pessoa é direcionada para uma página com conteúdos específicos sobre as formas mais pertinentes de auxiliar quem tem depressão e precisa de ajuda, também há a opção ‘preciso de ajuda’, onde há conteúdos e informações que podem dar direção há uma pessoa que se encontra nessa situação.

A depressão não é um sinal de fraqueza e pode afetar qualquer pessoa, todo nós estamos sujeitos a ela. Entretanto, há uma saída, e a depressão pode ser tratada, tratada com psicoterapia, medicamentos antidepressivos ou uma combinação de ambos, fato é que podemos combater juntos. Muitas pessoas ao passar por isso, pensam que jamais irão vencer essa doença, na maioria das vezes sem esperança. E as empresas, que são um grande veículo de comunicação com o público, visto que, quando lançam um novo produto e que vira uma febre ou uma campanha que faz sucesso, por exemplo, e além do lucro, ela pode usar essa fácil comunicação com o público para o bem das próprias pessoas também. E como dito anteriormente, de uma forma ou outra, esse empenho irá retornar há ela, na forma de criação de valor para própria marca, e admiração e o respeito da sociedade, teoricamente, aquele ditado se encaixa perfeitamente nessa situação: “Gentileza, gera gentileza.”

“A sociedade que vivemos com excessos de cultura do imediatismo, excesso de redes sociais, necessidade de autoafirmação aumenta os casos de doenças mentais, como por exemplo, a depressão. A saúde mental é fundamental para que possamos exercer qualquer atividade diária.” (SIMÕES, 2018, p.p)

## 5 CONCLUSÃO

Perante essa pesquisa ao conteúdo apresentado, pode-se concluir que a execução da empresa sobre a saúde mental dos funcionários é de mera importância, por se tratar de uma estratégia de mudança de comportamento e evitando comportamentos ruins. Atualmente uma boa integração social e um ato de responsabilidade social são vistas com bons olhos pelos consumidores, que estão cada vez mais exigentes ao optar por produtos ou serviços que realmente venham a contribuir pela melhoria de vida da sociedade e o trabalho em sociedade.

. Portanto, uma boa parceria entre a organização e seus colaboradores são fundamentais para o sucesso de uma campanha contra a depressão. Assim, espera-se que este trabalho possa informar e conscientizar o quanto importante é a realização de uma boa campanha de Responsabilidade Social, e o quanto ela pode contribuir positivamente não só na melhoria do trabalho em grupo e no ambiente de trabalho, como trazendo respeito e fidelidade de funcionário para com a empresa, evitando até mesmo o autocídio.

Porém, a produção de conhecimento e a discussão a respeito do tema ainda são escassas, a sociedade apresenta grande resistência em trazer o assunto à tona. Os profissionais de saúde no geral têm pouca informação sobre formas de detecção de casos de depressão com risco suicida e da própria abordagem feita no atendimento às pessoas com tentativas de suicídio.

Quanto maior o conhecimento acerca do tema depressão e dos riscos de suicídio, maiores as chances de prevenção, e este trabalho propôs-se a trazer informações relevantes sobre esta complexidade que o assunto merece. Cabe ao trabalhador denunciar junto aos órgãos responsáveis pela vigilância e saúde do trabalhador, quaisquer formas de trabalhos querem sejam dolosos, insalubres ou de princípio escravo a que são submetidos, ressalte-se ainda a importância das denúncias, pois só assim é possível cumprir o que preconiza a Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalhador (PNSST), elaborada pelos Ministérios do Emprego e do Trabalho.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

"SAÚDE MENTAL NO TRABALHO" É TEMA DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 2017, COMEMORADO EM 10 DE OUTUBRO. Biblioteca virtual em Saúde, 2017. <<http://bvsms.saude.gov.br/ultimas-noticias/2523-saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro>>. Acesso em: 20 de nov. de 2019.

ALVES, Domingos Sávio N. Reforma Psiquiátrica. Memória da Loucura Disponível em: <<http://www.ccs.saude.gov.br/memoria%20da%20loucura/mostra/reforma.html>>.

Acesso em: 10 de out. de 2019

BOM SUCESSO, Edina de Paula. Relações Interpessoais e Qualidade de Vida no Trabalho. Rio de Janeiro. Qualitymark Ed. 2002

CAMUS, Alberto. O Mito de Sísifo, França. Livros do Brasil, 1979, p. 07

DICIONÁRIO MICHAELIS ON-LINE. Suicídio. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/suicidio/>>. Acesso em: 02 de nov. de 2019

DUMON, Ágatha. Saúde Mental: a conscientização é fundamental. Prefeitura de Contagem, 2018. Saúde Mental: a conscientização é fundamental. Disponível em:<<http://www.contagem.mg.gov.br/debemcomavida/saude-mental-a-conscientizacao-e-fundamental/>>. Acesso em: 02 de nov. de 2018

ESCOBAR, Ana. Depressão e suicídio: um desafio para todos nós. G1 – Globo, 2018. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/blog/ana-escobar/post/2018/09/24/depressao-e-suicidio-um-desafio-para-todos-nos.ghtml>>.

Acesso em: 02 de nov. de 2019

GALVÃO, Romildo. SUICÍDIO: PRINCIPAIS FATORES DE RISCO. Disponível em: <<https://monografias.brasilescola.uol.com.br/enfermagem/suicidio-principais-fatores-risco.htm>>. Acesso em: 02 de nov. de 2019

GAMA, Jose de Souza. A derrota do Suicídio. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1987.

GOVERNO DO PARANÁ. (SPP/DVSAM - Saúde Mental) Definição de Saúde Mental. Secretaria da Saúde do Paraná. Disponível em: <<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>>. Acesso em: 02 de nov. de 2019

HARO, Charles; DA SILVA, Vanderly J.; CARVALHO, Vera L.; RIZZATTI, Vera. TRANSTORNO MENTAL RELACIONADO AO TRABALHO, 1999. Disponível em: <<https://central3.to.gov.br/arquivo/249369>>. Acesso em: 12 de nov. de 2019

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Relatório: Adoecimento Mental e Trabalho: a concessão de benefícios por incapacidade relacionados a transtornos mentais e comportamentais a empregados entre 2012 e 2016. Previdência Social, 2017. Disponível em <<http://sa.previdencia.gov.br/site/2017/04/1%C2%BA-boletim-quadrimestral.pdf>>. Acesso em 12 de nov. de 2019

SECRETARIA DA PREVIDÊNCIA. Anuário Estatístico da Previdência Social (AEPS). Previdência Social, 2017. Disponível em: <<http://sa.previdencia.gov.br/site/2019/04/AEPS-2017-abril.pdf>>. Acesso em: 19 de nov. de 2019

TENORIO, Goretti. Depressão: sintomas, diagnóstico, prevenção e tratamento. Saúde Abril, 2019. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/medicina/depressao-sintomas-diagnostico-prevencao-e-tratamento/>>. Acesso em: 02 de nov. de 2019

WORLD FEDERATION FOR MENTAL HEALTH. World Health Organization. Depression: A Global Crisis. World Mental Health Day, October 10. Who, 2012. Disponível em: <[http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/wfmh\\_paper\\_depression\\_wmhd\\_2012.pdf](http://www.who.int/mental_health/management/depression/wfmh_paper_depression_wmhd_2012.pdf)>. Acesso em 20 de nov. de 2019

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos. Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>>. Acesso em 10 de nov. de 2019