



Dr. Felipe Augusto Santiago

Um levantamento feito pela International Stress Management Association (ISMA) revela que 72% da população economicamente ativa no Brasil sofre com problemas relacionados ao estresse. Como se não bastasse, 32% destes apresentam características de Síndrome de Burnout, doença crônica provocada por condições de trabalho desgastes, como pressão por resultados e jornadas mais longas.

Já a Organização Mundial da Saúde afirma que o Brasil é o país com maior taxa de pessoas com ansiedade, além de ocupar o quinto lugar no ranking de pessoas com depressão. Os motivos para que a saúde mental dos brasileiros não esteja bem tem muitos aspectos. Podem ser o longo tempo parado no trânsito, a falta de dinheiro, o medo da violência ou o excesso de horas dedicadas ao trabalho.

“De maneira geral, é um estado de esgotamento mental e físico que causam alguns desses sintomas e que em muitas vezes está associado ao excesso de trabalho. Os sintomas mais comuns são o cansaço intenso, dificuldade de concentração, insônia, alterações de humor, sentimentos de inferioridade e pessimismo”, explica o Dr. Felipe Augusto Santiago (foto), psicólogo e psicanalista que presta serviços para a DOC24, healthtech de saúde digital.

“A pandemia fez com que casos de ansiedade aumentassem, pois houve e ainda há muita insegurança com relação ao futuro e muitas pessoas perderam emprego e/ou pessoas próximas. Nesta perspectiva, sem dúvida a pandemia foi determinante no aumento de pessoas com prejuízos na saúde mental, pois alguns fatores externos interferem no cotidiano do trabalhador dentro da empresa”, completa.

Segundo o especialista, é preciso que haja compreensão desse momento por ambas as partes para que o vínculo entre ambos permaneça positivo. “A relação trabalhador-empregador precisa ser recíproca. O empregador precisa entender a necessidade e o momento do trabalhador, assim como o trabalhador também precisa entender a necessidade e o momento do empregador. Até porque um precisa do outro para existir”, conclui.

Por outro lado, a pandemia ajudou a acelerar também a implantação de soluções digitais na área da saúde. “A tecnologia é uma ferramenta importantíssima para a saúde. Ela permite consultas, entrevistas e uma série de serviços à distância. Do ponto de vista do trabalhador, ajuda nos momentos em que consegue resolver problemas sem precisar pegar ônibus, metrô ou trânsito. Outro fato importante é que a tecnologia conecta pessoas com os profissionais de saúde que podem lhe ajudar 24 horas por dia, todos os dias da semana”.

No caso específico da saúde mental, o Dr Felipe Santiago garante que o trabalho e o acompanhamento psicológico, mesmo online, é fundamental. “Conseguimos reduzir os desgastes causados pelos ideais construídos na nossa sociedade, pelo consumismo, pelo pessimismo que impera em muitas pessoas. Isso tudo invade e prejudica as relações de trabalho também”, completa.

Também foi apenas recentemente que as empresas começaram a perceber o crescimento de todos esses casos e passaram a tomar mais cuidado com a saúde mental dos seus colaboradores. “É preciso promover uma série de iniciativas ligadas a alimentação, práticas de atividades físicas, lazer e a promoção de hábitos saudáveis para que esse quadro, aos poucos, vá regredindo. Se isso não acontecer, é fundamental contar com o apoio de um especialista”, receita o psicólogo e psicanalista.

Sobre a DOC24

A [DOC24](#) é uma empresa de saúde digital, líder na América Latina, com mais de 15 milhões de usuários. A healthtech acompanha organizações públicas e privadas no caminho da transformação digital, desenvolvendo soluções personalizadas para cada etapa do cuidado com a saúde. Para

saber mais, basta acessar <http://www.doc24.com.br>.

Fonte: Agência Pauta VIP, em 06.07.2022