



O Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro) foi instituído em 1992 pela Federação Mundial da Saúde Mental. A data propõe reflexão e faz um alerta sobre olharmos para a condição da saúde da nossa mente, além de chamar a atenção de pessoas e governos para a necessidade desse cuidado.

Portanto, é necessário entender a importância deste dia e o que ele representa, pois a saúde mental é para todos, qualquer que seja a faixa etária, o nível de escolaridade, a etnia ou classe social. Existem vários distúrbios categorizados dentro desse conceito. Entre eles, estão: depressão, ansiedade, estresse, dependência de álcool e outras drogas e perturbações psicóticas.

Estima-se que há cerca de 1 bilhão de pessoas portadoras de transtornos mentais no mundo e, no Brasil, cerca de 12 milhões sofrendo de depressão.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a saúde mental uma prioridade e defende que é preciso estar atento aos possíveis sinais de que a mente não está bem, tais como: dores de cabeça, dores musculares, palpitações, problemas estomacais, nervosismo, insônia, sensação de aperto no peito, falta de ar, tremores, problemas de memória, alterações de apetite, entre outros.

O organismo depende de equilíbrio para funcionar de forma adequada e, quando a saúde mental vai mal todo o corpo sofre, trazendo impactos tanto para a vida pessoal quanto no âmbito profissional. Portanto, cuidar da mente é essencial e pode prevenir outros problemas.

A Fundação REFER entende a importância do cuidado com a saúde mental e o combate à Síndrome de Burnout e tem buscado iniciativas que possam promover equilíbrio e bem-estar aos seus empregados.

Fonte: [Refer](#), em 10.10.2022.